

## **Tổ dòng Drikung Kyabgon Chetsang**

Thật là hân hạnh cho tôi khi được viết vài dòng trong cuốn "**Chuỗi tràng ngọc trai**" này, một cuốn sách bao gồm những phương pháp quán tưởng đã được Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche biên soạn. Nội dung cuốn sách thật sự có ý nghĩa cho những người đang ở xa và không có cơ hội được tham gia thực hành Pháp với sự hiện diện của một vị đạo sư. Bản thân cuốn sách này là sự hiện diện của vị đạo sư, chính bởi vậy ý nghĩa của cuốn sách nhằm giúp đỡ cho việc thực hành Pháp của các bạn. Bản văn cuốn sách miêu tả phương pháp quán tưởng và làm thế nào để kết hợp những thực hành này vào kinh nghiệm sống từng ngày của chúng ta. Những bản văn bao gồm phương pháp quán tưởng ngài Tara, Manjstri (Đức Văn Thù), Avaloketisvera và nhiều hơn thế nữa. Phương pháp quán tưởng những Bồ tôn này là những liên quan chính yếu của thực hành Mật thừa và Đại thừa, đồng thời cũng chính là những dạng thực hành cao nhất. Con đường quán tưởng rất mạnh mẽ và nếu kết nguyện một cách đúng đắn, nó sẽ chuyển đổi cuộc sống chúng ta trong một khoảnh khắc.

Thiền quán tưởng các vị Bồ tôn đưa tâm trí chúng ta quay trở về nhà, cho phép chúng ta nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của chúng sinh và từ đó có khả năng phát triển tâm an bình. Tâm an bình chính là nền tảng cho mọi sự chuyển hoá.

Qua những kết nguyện thực hành này, ta sẽ đạt được sự trong sáng vô biên của tâm, và bằng sức mạnh đó, có thể tịnh hoá thân thể bình thường của chúng ta và mới có thể hiển lộ được thân của Bồ tôn. Cũng như vậy, chúng ta sẽ có khả năng tịnh hoá lời nói bình thường, mới có thể hiển lộ được lời nói trí tuệ. Xa hơn nữa, chúng ta có thể tịnh hoá được tâm trí mê muội, mới đạt được tâm diệu minh.

Nhìn chung, thực hành quán tưởng để trở thành nhận thức-nhận thức được trạng thái bên trong, bản chất của mỗi tâm trí chúng ta đã được giác ngộ từ vô thủy, vô chung. Bởi vậy, việc thực hành Pháp trở nên quan trọng trong đời sống hàng ngày.

Và tôi đón mừng Khenchen Rinpoche xuất bản bản văn bao gồm những phương pháp quán tưởng nhằm chuyển hoá tâm của mỗi chúng sinh quay trở về với sự giác ngộ tự nhiên.

Cầu mong sự lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

Bằng mong cầu.

Tổ dòng Drikung Kyabgon Chetsang

## Lời tựa

Trong thế kỷ 21 này, tầm quan trọng phát triển tinh thần bằng giáo dục đã được bén rễ. Xã hội hiện đại có niềm tin lớn mạnh vào khoa học và công nghệ sẽ dẫn chúng ta tới một đời sống tốt đẹp hơn. Một vài ngành khoa học hiện đại đã tiến nhanh và tạo ra lý thuyết cho rằng tâm trí và các xúc cảm chẳng là gì hơn ngoài một chức năng vật lý của não bộ, chỉ đơn thuần là phản ứng điện hoá phức tạp. Những bài giảng từ xa xưa của Phật giáo đã chú trọng vào cùng mục tiêu như vậy-một đời sống tốt đẹp hơn hiện tại và tương lai. Thành tựu trong thực hành Phật giáo giống như những yêu cầu nghiên cứu lớn lao và suy nghĩ sâu xa. Những bậc thầy trong Phật giáo đã có những suy ngẫm sâu sắc về bản chất của tâm từ nhiều thế kỷ nay, họ kết luận rằng thật khó để mà giải thích được. Tâm trí có rất nhiều lớp, mỗi lớp hướng tới tăng trưởng những mức độ vi tế giống như những lớp của một củ hành vô cùng lớn.

Chúng ta chỉ có thể có kinh nghiệm đối với từng lớp khác nhau của tâm trí này thông qua thiền. Mỗi người trong số chúng ta sẽ có cơ hội để đảm nhận việc khám phá này cho chính mình. Làm như vậy sẽ dần dần thay thế được những ảo tưởng về nguyên nhân của đau khổ và hạnh phúc, bằng sự chân thật, trí tuệ vô tận. Trong số rất nhiều cách thiền dành cho chúng ta, cách thiền về Bốn tôn đã được các học giả Tây Tạng hoàn thiện thực sự không gì sánh bằng. Kỹ năng về Bốn tôn cho phép chúng ta thâm nhập được bản tâm tự nhiên bao la trực tiếp và riêng tư. Bằng cách sử dụng đúng đắn, chúng ta có thể vận hành bình thường, làm mờ nhạt những trải nghiệm và biến chuyển thành chân lý trong sự trong suốt tinh khôi.

Tất cả các vị Phật đều có sự từ bi, trí tuệ, hoạt động, khả năng bao la và toàn hảo. Tuy nhiên, chúng sinh có khả năng nhận được sự lợi lạc từ các vị Phật là còn tùy thuộc vào 3 kết nối phụ thuộc lẫn nhau: sự gia trì không thiên vị của Pháp thân, nguyện vọng của Đức Phật, và động cơ của chúng sinh. Chỉ có một hoặc hai kết nối trên là chưa đủ, mà phải ba kết nối đó hợp thành thì mới đủ cho một ai đó được thoát khỏi cõi Samsara và đạt được giác ngộ. Điều này sẽ được giải thích kỹ hơn bằng bản văn trong cuốn *Pháp bảo của sự giải thoát* và *Gong Chig*.

Để trải nghiệm được hoàn toàn Bốn tôn, hoặc Kim Cương Thừa, thực hành thiền, mỗi chúng ta phải có ít nhất những kiến thức sơ đẳng về triết học Phật giáo. Một người cần có nền tảng vững chắc được đặt trên 4 khái niệm cơ bản của sự quý hiếm khi có được thân người này, sự vô thường của tất cả các hiện tượng, bản chất nỗi khổ đau của luân hồi, nghiệp nhân quả không thể lay chuyển được. Những điều này được giải thích ngắn gọn trong cuốn sách nhưng sẽ được miêu tả chi tiết hơn trong những bản văn của cuốn *Pháp bảo của sự giải thoát*, con đường sống và sự giải thoát, và sự chuyển hóa nỗi khổ đau. Khi chúng ta đã chiến thắng được 4 ý niệm này, bước tiếp theo chúng ta thực hành Quy y và trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Cuối cùng là sự thấu hiểu bản chất của tính không, hoặc tốt hơn, một vài kinh nghiệm thiền định về tính không sẽ đặt một nền tảng vững chắc trong việc thực hành thành công Bốn tôn. Không có những sự hỗ trợ này, Mật thừa hay thực hành Bốn tôn không cần thiết trở thành một thực hành của Phật giáo, và cũng sẽ không đem lại một kết quả như mong đợi. Tuy nhiên, với những

sự hỗ trợ này, thực hành Bốn tôn sẽ trở nên lợi lạc căn bản và sẽ chắc chắn trở thành con đường dẫn đến sự giác ngộ.

Những thực hành này tạo nên những thói quen tích cực trong đời sống, trong cõi Bardo (trung ấm) giữa đời sống này và đời sống sau, và cho sự tái sinh của chúng ta. Đại khái, sự phản chiếu của 4 nền tảng: tình yêu thương tử tế, sự từ bi, Quy y và Bồ đề tâm, liên quan đến đời sống này. Sự hòa tan vào tính không trong giai đoạn đầu của thực hành tương ứng với những kinh nghiệm vào thời điểm chết. Sự hoạt động của Bốn tôn từ tính không, trì tụng chú, tịnh hóa bản thân chúng ta, ngoại cảnh, và tất cả các chúng sinh, tất cả để chuẩn bị cho chúng ta vào giai đoạn Bardo (thân trung ấm). Sau đó sự hòa tan vào tính không lúc gần cuối của phần thực hành giống như sự hoàn thiện của trạng thái Bardo. Một lần nữa, sự xuất hiện lại từ tính không như những Bốn tôn vào lúc kết thúc phần thực hành xây dựng một mẫu hình để tái sinh trong một vùng đất tinh khiết (cõi tịnh độ) hoặc một nơi chốn đặc biệt mà tôn giáo phát triển.

Trong cuốn sách này, thầy giới thiệu chung những chỉ dẫn căn bản làm như thế nào để kết nguyện một số thực hành Bốn tôn. Với mười thực hành khác nhau, mỗi chương bao gồm một phần giới thiệu và một phần chú giải hoàn thiện. Bằng cách đó, mỗi phần thực hành (sadhana) được nghiên cứu riêng biệt, trừ những biểu thị và ý nghĩa sâu xa hơn của tám món cúng dường chỉ được miêu tả trong chương Manjustri (Đức Văn Thù). Nếu mới lướt qua, dường như những bài giảng này rất giống nhau. Nhưng khi những chú giải được viết vào từng thời điểm khác nhau, độc giả cẩn thận sẽ nhận ra mỗi một thời điểm một chủ đề, như Quy y, được giới thiệu và thực hành với cách khác nhau. Thầy có chủ ý đưa vào một vài dạng giới thiệu mong rằng ý nghĩa của những dạng này sẽ gần gũi hơn với người đọc, và đặc biệt những người thực hành.

Quan trọng là những người thực hành là hãy tin tưởng rằng tất cả mọi nỗi phiền não và lầm lẫn sẽ được tịnh hóa khi thực hành theo những cách thiền này. Thầy hy vọng những ai đọc cuốn sách này, đặc biệt những ai đang thực hành thiền, sẽ tìm được chút lợi lạc.

Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen

Tháng 3 năm 2007

## **Lời cảm ơn**

Trung tâm Thiền Tây Tạng được thành lập tại Washinton DC năm 1982 và chuyển về Frederick, MD năm 1991. Vì có rất nhiều người quan tâm đến các bài giảng Phật giáo và cúng dường các sự hỗ trợ nên trung tâm tiếp tục tồn tại. Thầy bắt đầu dạy học và dịch các văn bản khác nhau, kể cả những thực hành Bốn tôn giáo, cho trung tâm gần như ngay sau khi thầy đến vùng đất này. Suốt 25 năm, thầy đã dạy những thực hành này ở rất nhiều nơi trên thế giới. Thầy chọn ra mười thực hành để chép lại và xuất bản cho những người thực hành chưa sẵn sàng tiếp nhận một vị đạo sư trong tâm. Họ và những người khác có thể dùng cuốn sách này để cập nhật lại những hiểu biết và thực hành của họ.

Cuốn sách này được ra đời bằng sự ủng hộ của các cá nhân và các nhóm. Khenmo Trinlay Chodron chiếu theo các bài giảng của thầy, sắp xếp thành sách và xuất bản nhiều nhất có thể. Thầy rất hài lòng với công việc và sự hoan hỉ phụng sự Giáo pháp của Khenmo. Thầy cũng cảm ơn Ani Jampa, Sheila Adamson, Peter de la Cruz, Paul Gustafson, Eric Lund, Maria Mines, Amanda Putnam, Ara Semejian, Ryan Snow, Micheal Weaver, và Linda Wuestenberg đã dành rất nhiều giờ để chuyển thể ghi âm các bài học của thầy. Eric cũng rất nhiệt tình khi chuẩn bị các văn bản Tạng ngữ trong các bản phụ lục. Thầy hoan nghênh các bạn tại nhà xuất bản Vajra xuất bản cuốn sách này, và góp phần vào lễ kỷ niệm 25 năm Trung tâm Thiền Tây Tạng. Thầy cảm ơn những nhóm kết nối với Trung tâm bằng sự ủng hộ chân thành và lợi ích thiết tha trong việc nghiên cứu và thực hành Pháp. Cầu mong sự đóng góp nhỏ nhoi này giúp thế giới hiểu được thực sự ý nghĩa của hòa bình và làm thế nào để biến thành hiện thực cá nhân và toàn cầu.

Dharma is always precious,  
source of wisdom, peace  
and courage.

Many blessings,



21/9/17

*"Giáo pháp luôn trân quý, nguồn của mọi trí tuệ, yên bình và can đảm"*

*Khenchen Rinpoche 21/09/2017*

Nhóm Ratna Shri Việt Nam xin cảm ơn thầy Khenchen Rinpoche đã cho chúng con một cơ hội trân quý có được những bản văn thực hành cũng như những chỉ dạy này.

Chúng con cảm ơn các thầy đang dẫn dắt chúng con đi trên con đường tìm đến giác ngộ.

Cám ơn các thành viên Tăng đoàn Ratna Shri đã cùng chung tay dịch cuốn sách "Chuỗi Tràng Ngọc Trai" ra tiếng Việt trong một thời gian ngắn.

Cầu mong cho Giáo pháp của Drikung, của đức Ratna Shri được nở hoa, được lan xa, trải rộng.

Bồ đề tâm, tâm trân quý và tuyệt vời

Nơi nào tâm ấy chưa sinh, xin tâm đó nảy sinh

Nơi tâm đó đã sinh, xin không hư hoại

Mà càng ngày càng phát triển cao hơn và hơn nữa

**CHUỖI TRÀNG NGỌC TRAI**  
***CON ĐƯỜNG CỦA TỊNH HÓA***



## Chương I

# Đức Chenrezig (Đức Quan Thế Âm) Thực hành thiền

## Giới thiệu

Trong Phật giáo nói chung và đặc biệt trong Đại thừa và Kim Cương thừa, triết học từ bi trở thành khái niệm trọng tâm, và việc thực hành từ bi trở thành cốt lõi. Bồ đề tâm của đức Chenrezig đã có một lịch sử lâu đời gắn với sự từ bi của nhiều truyền thống khác nhau. Người được biết đến như là đức “Quan Âm” ở Trung Quốc hay đức “Kannon” ở Nhật. Ở Tây Tạng, hoặc trong Kim Cương thừa, kỹ thuật thiền định về Đức Chenrezig hay trì tụng sáu chữ tụng tự minh chú (lục-tự-minh chú) của Người đã trở nên rất phổ biến.

Chenrezig là từ tiếng Tạng, có nghĩa tên của tất cả các hình tướng của Bồ Tát từ bi. Trong tiếng Sanscrit Người được gọi là Avalokiteshvara. Avalokeshvara hay Lokeshvara, tất cả mang ý nghĩa “chúa tể của Thế giới”. Trong tiếng Tạng, “*chenre*” có nghĩa là từ kính cẩn dành cho đôi mắt. Đôi mắt tượng trưng cho trí tuệ vì chúng ta học về thế giới của mình qua đôi mắt. Cũng như vậy, trí tuệ “nhìn” nguyên nhân của nỗi khổ, bản chất của Samsara, bản chất của giác ngộ, và nhân của yên bình và hạnh phúc, sự nhận thức sáng suốt nắm bắt được cách thức các hiện tượng hiện hữu. ‘Zig’ có nghĩa cái nhìn hoặc ánh mắt đại từ bi. Đức Chenrezig không lợi mắt nhìn thế gian để tìm cách mang lại lợi lạc cho chúng sinh thông qua các hành động và hiện hành của Người.

Một số người có sự hiểu biết vô cùng rộng lớn, nhưng không có sự từ bi, giống như một tâm trí không mang lại lợi lạc cho những người khác. Bạn có thể thấy, một số người rất thông minh, rất có nhiều năng khiếu nhưng họ không đem lại bất cứ lợi lạc nào cho xã hội. Có những người có sự từ bi chân thành, nhưng họ không có trí tuệ, cho nên họ liên tiếp phạm sai lầm. Họ muốn giúp đỡ người khác nhưng họ không có kỹ năng. Không có trí tuệ, từ bi trở nên hạn chế. Không có từ bi, trí tuệ trở nên khô cứng và chỉ là trí thức mà thôi. Qua đó chúng ta nhận thấy quan trọng làm sao khi phải kết hợp hai yếu tố đó. Đức Chenrezig là một mẫu người tiêu biểu của cả từ bi và trí tuệ. Chúng ta thực hành thiền về Người để đạt được những phẩm chất này trong chính chúng ta. Kết hợp từ bi và trí tuệ lại rất quan trọng cho lợi ích của chúng ta và lợi ích của những người khác nữa. Trí tuệ và từ bi phụ thuộc lẫn nhau nên khi nói về lợi lạc cho người khác, chúng ta đã nhận được lợi lạc cho chính mình. Khi ta có trí tuệ và từ bi xác thực, mọi người sẽ nhận ra và đáp trả một cách tích cực. Càng làm nhiều việc vì lợi ích của người khác thì chúng ta càng nhận được nhiều lợi ích cho chính mình. Đó là tính hiện thực của nhân và quả.

Luyện tập về tâm bằng cách này không dễ vì những phiền não đã ăn sâu vào tâm trí chúng ta. Chúng ta có thể tự nhủ “ta phải làm cái này” nhưng tâm trí không theo như vậy. Có vẻ như có nghịch lý giữa tâm trí hành động và tâm trí trí tuệ. Hành động của tâm trí bao gồm những thói quen và thiên hướng đã ăn sâu vào chúng ta, còn trí tuệ của tâm trí là sự hiểu biết về sự vật. Khi những phiền não và những cảm xúc xáo trộn trở thành thói quen, tâm trí hoạt động của chúng ta thường bị dao động bởi những sức mạnh này. Đau khổ là quả không thể tránh nổi, cho dù tâm trí trí tuệ có muốn làm gì đi chăng nữa. Nói một cách khác, nếu thực hành và tập cho chúng ta quen với trí tuệ và từ bi, thì một loại tâm trí hành động tích cực sẽ bén rễ. Kinh nghiệm quen thuộc chúng ta luôn rút ra được là hạnh phúc và an bình không nhuộm phiền não. Chúng ta



phải đảm bảo rằng việc thực hành Pháp không chỉ dừng lại đơn thuần là tri thức mà phải hiện diện trong cả cuộc sống. Bởi vậy thực hành Kim Cương Thừa là phần không thể thiếu được.

Thiền là phương pháp chính để rèn luyện tâm trí chúng ta trong trí tuệ và từ bi. Không có con đường nào khác nên cần quyết tâm và hồi hướng. Nếu tâm trí chúng ta đơn thuần là một cỗ máy, ta bấm nút và nó sẽ làm gì ta yêu cầu. Nhưng tâm trí ta không vận hành như vậy, không phản ứng ngay tức thì. Thiền là cái “nút” duy nhất chúng ta có thể đẩy để đem lại hiệu quả cho việc biến chuyển trí óc.

Chúng ta có thói quen nghĩ rằng cả thế giới này hoạt động như một cỗ máy. Mọi nơi chúng ta đi, văn phòng, trên đường, trong nhà, ta bấm nút và mọi việc chạy. Vì điều kiện như vậy nên ta nghĩ lầm rằng thiền cũng hoạt động theo cùng cách. Khi ta không thu được kết quả trong một kỳ, chúng ta chán nản và cho rằng không hiệu quả. Chúng ta cần hiểu rằng thiền cần có thời gian. Tâm trí không phải một cỗ máy, nên cần thiết lập cho mình tính bền bỉ và kiên nhẫn.

Có hai loại kiên nhẫn: Kiên nhẫn vô dụng và kiên nhẫn cần thiết. Kiên nhẫn vô dụng dẫn đến việc phí phạm thời gian và năng lượng trong khi thời gian qua đi mà không làm được bất cứ nỗ lực tâm linh nào. Không có sự lựa chọn nào khác ngoài thực hành hạnh nhẫn khác. Kiên nhẫn cần thiết giúp xây dựng tâm trí ta mạnh mẽ dựa trên lý trí, trí tuệ và từ bi. Đó không phải kiểu kiên nhẫn phục tùng dẫn đến sự lười biếng, không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Bằng sự kiên nhẫn thích hợp, chúng ta có thể thực hành không có sự oán giận hay thù ghét. Chúng ta hoan hỷ và không sợ hãi dồn thời gian và năng lượng vào-đó mới là nghĩa thực của kiên nhẫn. Để chiến đấu với sự nản chí, chúng ta cần kiên nhẫn và bền bỉ.

Giữ thực hành hàng ngày, bất kể bao nhiêu để tạo thành thói quen cho bản thân chúng ta. Việc này không chỉ kết thúc trong 10 năm đời người. Nó giống như bạn ăn và uống- chúng ta phải làm hàng ngày để duy trì thân thể chúng ta. Cũng như thế, chúng ta thực hành thiền kiên định để duy trì tâm trí.

Thiền không phải là cứ ngồi xuống và nhắm mắt vào. Ở Tây Tạng có một câu nói “Gompa ma yin gompa yin” có nghĩa là “Thiền không chỉ là thiền, mà thiền trở thành một thói quen được tạo dựng”. Chúng ta cần phải hiểu thiền như thế nào, để xây dựng sự bền vững, và để chế ngự sự kiêu ngạo buông thả của tâm trí. Có hai phương pháp thiền chính yếu-thiền quán xét và thiền định. Ví dụ, một người có thể đầu tiên phân tích về nhân và quả, về sự vô thường của các hiện tượng (các Pháp), về nỗi khổ đau trong Samsara, về những phẩm chất tốt đẹp của trí tuệ và từ bi. Tiếp đến, trên nền tảng đó, một người mới có thể luyện tâm trí trong sự hướng dẫn thích hợp với thiền định. Thiền có nghĩa là, làm chúng ta quen thuộc với tâm trí và học cách sử dụng tâm trí như thế nào. Đó chính là phương pháp tạo thói quen cho tâm trí trong trí tuệ và từ bi. Chúng ta có thể thực hành bất cứ lúc nào, ở bất cứ chỗ nào, biến cuộc sống của ta trở thành thiền.

## Tiêu đề

*Thiền ngắn về Đức Chenrezig (Quan Âm), thực hành tịnh hóa và từ bi.*

Có rất nhiều bản văn hoặc sadhana, được viết bởi những bậc thầy giác ngộ từ Ấn Độ hoặc Tây Tạng, có bản dài và bản ngắn. Bản chúng ta sử dụng dưới đây là một ví dụ xúc tích liên quan đến những loại bản văn đó. Cuộc sống chúng ta luôn bận rộn. Chúng ta cần làm bao nhiêu thứ để chu cấp cho chính mình và không còn lại nhiều thời gian để thực hành, vậy những bản thực hành ngắn như vậy rất tốt cho các bạn. Một thực hành thiền có thể hoàn thành trong 10 phút. Bạn đừng nghĩ vì nghi quỹ ngắn nên nó không đầy đủ. Bản văn ngắn này chứa đựng một nghi quỹ thực hành Chenrezig đầy đủ với những bài giảng mênh mông và sâu sắc.

Chúng tôi cam kết bản thực hành này để tịnh hóa các nghiệp tiêu cực, mê mờ, và những suy nghĩ tiêu cực. Có nhiều nguyên nhân, trực tiếp và gián tiếp dẫn đến quả khổ. Thông qua thực hành này, chúng ta có thể phát triển từ bi, một tâm trí được khai mở, hòa nhã, năng động, tử tế, can đảm và trí tuệ.

## Chú giải Nghi Quỹ

### Quy y

*Con xin Quy y Đức Phật, Ân Sư; Pháp, những bài giảng; và Tăng đoàn, Tăng đoàn cao quý.*

Đức Phật như người thầy thuốc, những bài giảng về Pháp giống như thuốc, Bồ Tát là những ai đã đạt được quả vị cao, Tăng đoàn giống như những người y tá, và chúng ta giống như những bệnh nhân. Khi chúng ta có vấn đề với sức khỏe, chúng ta tìm đến một thầy thuốc giỏi. Bác sĩ chẩn đoán rõ ràng bệnh và giải thích rõ vấn đề ở đây là gì, nguyên nhân của vấn đề đó và cách chữa trị như thế nào. Nhưng như vậy vẫn chưa là đủ. Chúng ta không lành bệnh chỉ bằng sự chẩn đoán. Chúng ta phải uống đúng thuốc vào đúng thời điểm và đúng liều lượng, như những người y tá giúp chúng ta.

Giống như vậy, chúng ta đã có kinh nghiệm về đau khổ thể xác và tinh thần trong Samsara. Chúng ta đau khổ do những mê lầm, do những phiền não, nhưng chúng ta không biết đó là loại khổ đau nào và nguyên nhân của nó. Và, Đức Phật, giống như một người thầy thuốc, Người đã dạy về bản chất của đau khổ, nguyên nhân của đau khổ và khỏe mạnh, về những nỗi khổ này được hình thành ra sao. Đức Phật đã giải thích tất cả những chi tiết: Loại đau khổ nào? Nguyên nhân của nỗi khổ? Chúng ta phải làm gì để giải thoát khỏi những nỗi khổ này? Biết như vậy vẫn chưa đủ; sự hiểu biết trí tuệ không giải thoát chúng ta khỏi nỗi khổ. Vậy Người đã dạy chúng ta thiền, thực hành các Pháp như thế nào, làm thế nào để áp dụng Pháp trong tâm trí chúng ta trên nền tảng hàng ngày như phương thuốc.

Chúng ta bị kẹt trong vòng sinh tử luân hồi, một bánh xe đau khổ quay vô tận không ngừng nghỉ. Khi chúng ta vừa vượt qua một nỗi khổ, một nỗi khổ khác ập đến và chúng ta lại phải chiến đấu với nó. Giống như hơi thở, thật khó khăn, từng hơi thở đến nối tiếp. Nhận thức được bản chất tình trạng này là nhân để chúng ta mong ước thoát khỏi mê lầm và đau khổ-nói một cách ngắn gọn, trở thành một vị Phật. Bước đầu trên con

đường là câu nói “con xin Quy y Phật”. Chỉ muốn trở thành Phật không thì điều đó không xảy ra. Muốn trở thành Phật chúng ta phải Quy y Pháp, có nghĩa là chúng ta muốn nghiên cứu và thực hành Pháp. Và để học tập và thực hành Pháp chúng ta phải trở thành thành viên Tăng đoàn, và vậy tại sao chúng ta Quy y Tăng đoàn. Tăng đoàn có nghĩa là cộng đồng những người thực hành thành tựu. Tăng đoàn có niềm tin bất khả phân (không thể phân chia được) vào Đức Phật và các bài giảng Pháp. Một khi chúng ta không còn bất hòa về niềm tin trong Giáo pháp hoặc sự hồi hướng cho cuộc sống tâm linh, chúng ta trở nên những thành viên thức sự của Tăng đoàn và những người thực hành Pháp chân chính. Nói ngắn gọn, được gọi là “thọ Quy y”.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Từ nay về sau, con sẽ trưởng dưỡng động cơ thanh tịnh để thiết lập tất cả những ai đã từng là mẹ của con, tất cả chúng sinh, vào trạng thái giác ngộ toàn hảo.*

Những lời lặp lại này được gọi là lời cầu khẩn “mở đầu” (khai kinh). Mở đầu ở đây không có nghĩa là không quan trọng, mà hơn thế, đó là một điều kiện bắt buộc (tiên quyết). Đầu tiên chúng ta phải xác định mục đích một cách thiết yếu, cách nhìn nhận chúng ta muốn đạt được cái gì. Động cơ tốt nhất, cao nhất, sâu nhất có thể là khao khát đạt được giác ngộ. Ý nghĩ phi thường này chính là nguồn căn của mọi sự bình yên và hòa thuận. Khi ý nghĩ này dâng lên trong tâm trí ta, chúng ta bắt đầu buông lỏng tâm trí, thoát khỏi mọi sự lăm lặc. Bồ đề tâm mở ra cánh cửa để đi tới đích. Đó chính là động cơ đích thực của việc học và thực hành. Sau khi mở được cánh cửa này, chúng ta bắt đầu nỗ lực đi theo một lối vào và tiến tới đích.

Ở đây bản văn có nói về những ai đã là mẹ chúng ta, tức là muốn nói đến tất cả những chúng sinh. Những người mẹ được dùng như ví dụ vì mọi người có quan hệ gần gũi với mẹ mình. Ý nghĩa ở đây muốn nói chúng ta xem tất cả chúng sinh như những ai gần gũi như chính người mẹ của mình, chị em gái, anh em trai, con cái, bạn bè hoặc người gần gũi chúng ta nhất. Mở rộng những tình cảm bạn dành cho bạn bè mình để tập hợp tất cả chúng sinh.

Đạt Phật quả phải có thời gian. Đó không phải là một khóa học ngắn như ở trường, có thể phải trải qua hàng ngàn cuộc đời. Đạt giác ngộ là con đường duy nhất để hoàn toàn thoát khỏi khổ đau, vậy chúng ta phải theo đuổi một cách bền bỉ. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mất ba đại (a tăng tỷ) kiếp để trở thành Phật. So sánh như vậy một ngàn đời sống chẳng có nghĩa lý gì cả. Tuy nhiên cũng có thể đạt được giác ngộ trong một đời như Milarepa đã từng đạt được. Điều đó phụ thuộc hoàn toàn vào từng cá nhân. Và cho dù nếu có mất ba đại (a tăng tỷ) kiếp, cũng không nghi ngờ rằng chúng ta sẽ đạt được. Bởi vậy, trưởng dưỡng Bồ đề tâm là không thể thiếu.

### **Quán xét tính không**

#### **OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHRAMA SVABHAVA SHUDDHO HANG**

*Phương thức trường tồn (tồn tại vĩnh cửu) của các hiện tượng (Pháp) tự thân là sự khai mở thuần túy. Duy trì trong trạng thái đó.*

Trong tiếng Sanskrit khái niệm về tính không được gói gọn trong những lời được lặp lại này. Để thực hành Phật Pháp Mật thừa, sự hiểu biết và trải nghiệm về tính không là cần thiết. Mỗi hiện tượng, mỗi một “sự vật”, đều phụ thuộc lẫn nhau; không có những sự tồn tại độc lập. Để sản xuất một cái gì như ô tô, một nhân chưa đủ, một duyên cũng không đủ. Mỗi một dây điện, vít và đinh đều cần thiết. Nếu thiếu một trong những thứ đó, xe hơi sẽ không chạy được. Vậy, cái xe hơi không phải là một vật tồn tại độc lập, mà là sự tập hợp bởi nhiều nhân và duyên. “Xe hơi” chỉ là cái nhãn chúng ta gắn trên sự kết hợp vĩnh viễn của các bộ phận. Mỗi hiện tượng có cùng bản chất như vậy. Khi nhận thức được bản chất đó, chúng ta nhận thức được bản chất của tính không.

Tính không không phải là sự phủ định; nó cũng không phải là không có gì cả. Nó là một cái nhãn chúng ta dán cho bản chất của sự phụ thuộc lẫn nhau, của nhân và quả. Khi nhận thức được bản chất này, chúng ta sẽ biết được cách thức vận hành của hiện tượng và nó hoạt động như thế nào. Chúng ta sẽ biết làm thế nào để thoát khỏi đau khổ và mê mờ, sẽ biết làm thế nào để đạt được bình yên và hạnh phúc. Sẽ không còn gì để bám luyến vào hoặc cảm thấy ghét bỏ. Chúng ta sẽ nhìn vạn vật như sự phản chiếu của tâm và một sự vận hành của tính không.

Như đã nói trên đây, chúng ta có thể xem một cái xe hơi “có thật” là một ảo ảnh. Điều này không có nghĩa một cái gì đó tiêu cực, chỉ là nó không có sự độc lập, một thực chất “có thật”. Khi hiểu được ví dụ về chiếc xe hơi này, chúng ta có thể áp dụng cho mọi hiện tượng, và tất cả những gì đang vận hành. Sự hiểu biết về thực tế này được gọi là trí tuệ. Chúng ta không biến các hiện tượng trở thành những gì như chúng không phải, mà ta đang áp đặt chính mình vào việc nhận thức những hiện tượng này thực sự là gì, thực sự vận hành như thế nào, bản chất tự nhiên, phương thức trường tồn là gì. Cách chúng ta nhận biết hiện tượng và cách chúng vận hành là nghịch lý. Chính vì vậy chúng ta bị lúng túng về tính chân thực của các hiện tượng (các Pháp). Chúng ta đã đặt quá nhiều nghĩa và sự tồn tại lên sự rỗng rang và bị lạc lối. Cách phân tích và thiền thiết lập phương pháp tuyệt vời đưa ta quay trở lại đúng đường.



Tất cả mọi thứ vận hành từ tính không và tan vào tính không. Chúng không tách rời ra được. Giống như khi ta đếm từ không, chúng ta bắt đầu số một, hai, ba, bốn, trăm, ngàn, triệu. Nhưng không có con số không ta không bắt đầu được. Khi tất cả các con số có thể hòa tan về không, thì không có sự phân biệt nữa. Đó chính là sự biểu lộ bản chất tự nhiên của hiện tượng, biểu hiện của tâm trí chúng ta, cách ta lĩnh hội và trải nghiệm. Thiền và quán xét dựa trên sự hiểu biết của tính không lan tỏa khắp. Buông lỏng tâm trí và trái lòng bạn như bản chất tự nhiên của bầu không gian.

## Quán tưởng

*Từ tính không lan tỏa khắp, xuất hiện một bông hoa sen với một đĩa mặt trăng. Con ngài trên ngai toà này trong tư thế hoa sen, trong hình tướng của Đức Chenrezig thân màu trắng và có bốn tay.*

Đầu tiên, *một bông sen*, tượng trưng cho bản chất thuần khiết của đại trí tuệ hoạt động từ tính không lan tỏa khắp. *Đĩa mặt trăng* đặt lên trên bông hoa sen và tượng trưng cho đại từ bi.

Đây là bản rất ngắn thực hành Đức Chenrezig, chúng ta ngay lập tức trở thành Đức Chenrezig ngồi trên đĩa mặt trăng. Nếu bạn muốn quán tưởng chi tiết hơn, bạn có thể quán tưởng bông sen và đĩa mặt trăng trước. Sau đó trên đĩa mặt trăng, quán chúng tự HRI. Giống như một hạt giống nhỏ xíu có thể lớn thành một cái cây to, chúng tự HRI có thể phát triển thành vô số các vị Phật. Từ chúng tự HRI này, ánh sáng tỏa ra khắp mười phương và tịnh hóa mọi chướng ngại của chúng sinh. Sau khi mang lại lợi lạc cho các chúng sinh bằng cách đó, ánh sáng quay lại chúng tự HRI và lúc này, bạn trở thành Đức Chenrezig.

*Hai tay trên chắp lại ở ngang tim và cầm viên ngọc như ý.*

Có nhiều hóa hiện của Đức Chenrezig, hai tay, sáu tay, hoặc một ngàn tay với mười một khuôn mặt. Ở đây Đức Chenrezig có bốn tay, tượng trưng cho bốn hoạt động: an bình, tăng trưởng, thu hút và hàng phục. Có vô số những hoạt động mang lại lợi lạc mà Ngài thực hiện.

Hai tay cầm *viên ngọc như ý*, tượng trưng cho sự đại từ bi. Những viên ngọc như ý rất quý giá bởi vì chúng là nguồn của rất nhiều vật liệu kỳ diệu. Cũng như vậy, từ bi có giá trị cao như là nguồn căn của mọi hạnh phúc và niềm vui. Trí tuệ mà không có từ bi nó sẽ trở nên khô cằn, không có ý nghĩa của hạnh phúc và niềm vui. Vậy, việc cầm trang sức của từ bi ngang tầm trái tim chỉ ra rằng chúng ta cần có từ bi trong trái tim chúng ta như Đức Chenrezig hóa hiện điều đó.

*Tay phải bên dưới Người cầm chuỗi tràng pha lê và tay trái bên dưới Ngài cầm một bông hoa sen*

*Chuỗi tràng pha lê* tượng trưng lợi lạc và giải thoát chúng sinh bằng trí tuệ và từ bi. *Bông Hoa sen* phía bên trái tượng trưng cho trí tuệ tinh khôi.

*Đức Chenrezig được phủ bởi những y áo lụa linh thiêng và mang vương miện quý báu năm châu và những trang sức khác.*

Những món tượng trưng nói trên được sử dụng theo phương pháp ẩn dụ. Điều quan trọng nhất gọi lên khi quán tưởng là chúng ta cố gắng đạt được những phẩm chất tuyệt hảo mà những món trang sức này tượng trưng cho. Vương miện năm châu trên đầu tượng trưng Đức Chenrezig là hiện thân của năm loại trí tuệ:

- Chư Pháp giới (dhrama-dhatu) hay còn gọi trí tuệ của mọi nguyên lý lan tỏa khắp của Giáo pháp.

- Trí tuệ như gương, trong đó những hiểu biết về Samsara (luân hồi) và Nirvana (niết bàn) được phản chiếu.
- Trí tuệ bình đẳng là trí tuệ đã nhận thức được bản chất tất cả mọi hiện tượng như chúng vốn là.
- Trí tuệ biết suy xét là trí tuệ nhìn thấy mọi nhân và quả một cách sâu sắc và.
- Trí tuệ hoàn thiện mọi hoạt động mà nó biểu lộ những hoạt động không có giới hạn.

Những trang sức khác gồm hoa tai, tượng trưng cho hai chân lý (chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối), và vòng cổ, vòng tay, vòng cổ chân cùng nhau, tượng trưng cho sự hoàn thiện của sáu ba la mật. Và cũng có ba vòng cổ, tượng trưng cho sự hoàn thiện của ba thân: Ứng hóa thân (Nirmanakaya-thân hiện hữu), Báo thân (Sambhogakaya, thân hỷ lạc) và Pháp thân (Dharmakaya, thân trí tuệ).

*Hình tượng này là Báo thân (Sambhogakaya), thân hoàn toàn hỷ lạc, mang tất cả những tướng hảo của Đức Phật*

Diện mạo này của hình tượng Đức Phật được gọi là Báo thân (sambhogakaya), được dịch ra như một thân hoàn toàn hỷ lạc. “Hỷ lạc” có nghĩa Người biểu lộ tất cả những phẩm chất tuyệt vời: trí tuệ, từ bi, hiện hữu và hoạt động. Điều này còn chỉ ra tất cả những tướng hảo tuyệt vời của một vị Phật hoàn hảo. Hình tượng này xuất hiện ở các vị Bồ Tát đang ở thập địa thứ tám đến thập địa thứ mười. Cũng như vậy, chúng ta nỗ lực thực hiện những phẩm hạnh này trong luồng tâm thức của mỗi chúng ta.

### **Tụng, đọc mantra (chú)**

*Ở giữa nơi tim của Đức Chenrezig là một đĩa mặt trăng cùng với chủng tự HRI đứng ở giữa. Bao xung quanh là câu minh chú OM MANI PADME HUNG quay theo chiều kim đồng hồ.*

Ở giữa tim bạn như Đức Chenrezig, hoặc bạn có thể nói ngay trong trái tim bạn, là một đĩa mặt trăng nằm ngang với một chủng tự HRI đứng ở chính giữa. HRI là hạt chủng tự của Đức Chenrezig. Khi bạn quán tưởng chủng tự HRI ở nơi giữa tim bạn, bạn phải xem như đó là nhận thức, tâm trí và ý thức của chính bạn. Những chữ màu trắng của câu minh chú bao quanh chủng tự HRI và quay theo chiều kim đồng hồ do OM dẫn.

*Ánh sáng phóng tỏa ra từ câu minh chú và dâng cúng dường tới chư Phật và chư Bồ Tát trong cõi Phật. Sự gia trì của từ bi và trí tuệ quay về từ cõi Phật đã dưới dạng ánh sáng và hòa tan vào con.*

Khi chúng ta đọc tụng chú, quán tưởng ánh sáng phóng tỏa từ câu chú. Ánh sáng trở thành một món cúng dường cho chư Phật và chư Bồ Tát khắp mười phương. Chúng ta có thể quán ánh sáng đại diện cho toàn thể vũ trụ này. Cùng một cách, chúng ta có thể cúng dường tất cả những gì tồn tại, tất cả những vật liệu của Samsara và Nirvana, kể cả thân thể, lời nói và tâm trí của chúng ta. Đó là một kỹ năng và ý nghĩa đặc biệt để tăng trưởng công đức và trí tuệ. Chúng ta thiền rằng tất cả chư Phật và Bồ Tát chấp nhận những món cúng dường này với lòng đại từ bi và hoan hỷ.

Tất cả những phẩm tính của chư Phật và Bồ Tát-trí tuệ, từ bi, tinh khiết và hoạt động-hóa hiện trong dạng ánh sáng và quay về bạn. Ánh sáng này tan vào đầu, tràn ngập cơ thể bạn từ trên xuống dưới. Đặc biệt là nó hòa tan vào câu minh chú nơi tim.

*Tất cả những chướng ngại của thân, khẩu và ý được tịnh hóa.*

Đây là một cách thực hành tịnh hóa đặc biệt. Vào thời điểm ánh sáng hòa tan vào cơ thể bạn, tất cả những chướng ngại của cơ thể bạn như nghiệp tiêu cực, lầm lẫn, chán nản, thù ghét, kiêu ngạo, và ghen tuông được giảm bớt. Khi chúng ta thiền về những chướng ngại rời khỏi ta dưới dạng bóng tối, những chất có màu khói, chúng ta trải nghiệm một tâm trí được giải thoát khỏi tất cả những giới hạn này. Chúng ta phải buông lỏng tất cả những trạng thái căng thẳng và thả lỏng như bản tính tự nhiên của không gian. Thực hành này luyện tâm chúng ta nhìn nhận chúng ta như những hiện thân tinh khiết của trí tuệ và từ bi.

*Một lần nữa, ánh sáng từ bi phóng tỏa từ trung tâm câu minh chú, xua tan những nỗi khổ đau và vô minh của tất cả chúng sinh trong sáu cõi, và họ hóa hiện thành Đức Cherenzig, đấng đại từ bi. Tất cả chúng sinh cùng đọc tụng câu chú.*

Sự đọc chú động viên chúng ta quán chiếu về những nỗi khổ đau của chúng sinh và nhân của khổ, thực hành từ bi để kết thúc hết những nỗi khổ đau đó. Đầu tiên, đưa tất cả chúng sinh trong luân hồi vào tâm trí, nghĩ và quán chiếu sâu sắc họ phải chịu đau khổ như thế nào. Họ sở hữu những nhân của khổ đau đã bắt rễ sâu. Mê mờ, ghét bỏ, và bạo lực vây quanh họ. Họ rất mong mỗi hạnh phúc nhưng không tìm được trong quá trình hiện tại. Phát triển tâm từ bi lớn hơn bất cứ lúc nào, và bắt đầu xua tan đi bóng tối vô minh, những nỗi đau khổ của họ bằng cách tỏa ánh sáng từ bi từ câu minh chú tại trái tim bạn. Ánh sáng phóng tỏa tới tất cả chúng sinh. Khi ánh sáng chạm vào họ, mỗi người trong họ biến đổi. Đầu tiên cảnh vật xung quanh trở thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc), vùng đất tinh khôi, và tất cả chúng sinh hóa hiện thành Đức Chenrezig. Nếu bạn muốn, bạn có thể quán tưởng từng cõi một, đầu tiên bắt đầu từ cõi địa ngục, rồi tiến đến ngạ quỷ, súc sinh, người, bán thiên và thiên. Những chúng sinh được biến đổi đó cùng đọc tụng câu minh chú.

### **OM MANI PADME HUNG**

Lặp đi lặp lại nhiều lần như bạn có thể tụng trong mỗi buổi thực hành. Nếu muốn, bạn có thể thêm chủng tự HRI vào mỗi câu chú, vào cuối của mỗi vòng minh chú, hoặc khi bạn đã hoàn thành việc đọc chú.

Ngoài sự đại từ bi, Đức Chenrezig tạo nên câu chú này đơn giản, chỉ có tên Người, và lợi lạc cho chúng sinh vô minh. Có thể nói rằng có ba lợi lạc lớn:

- Không gặp khó khăn để nhớ sáu chủng tự này.
- Một khi bạn đã ghi nhớ, bạn sẽ không mắc thêm kiêu ngạo.
- Không có gì nguy hiểm một khi bạn quên mất.

Tuy sáu chủng tự này thật dễ đọc và nhớ, nhưng nó được thấm đẫm ý nghĩa sâu xa. OM là sự thuận lợi, tràn đầy gia hộ. Mặc dù không được nói ra, nhưng đã bao gồm cả chủng tự AH và HUNG. Cùng nhau, ba chủng tự này đại diện lần lượt cho thân, khẩu và

ý của tất cả chúng sinh được giác ngộ. MANI nói đến châu báu của lòng từ bi đã được giải thích ở trên. PADME có nghĩa hoa sen, tượng trưng cho trí tuệ trong trắng, tinh khiết. Cùng với nhau, hai chủng tự này tượng trưng cho sự đại từ bi được hỗ trợ bởi đại trí tuệ. Chúng ta gọi Đức Chenrezig bằng cái tên “Ngọc quý trong hoa sen”, bởi vì Người hiện thân cho trí tuệ và từ bi tuyệt hảo, có nghĩa từ bi được hỗ trợ bởi trí tuệ. HUNG diễn tả niềm mong ước của chính mình và tất cả chúng sinh thực hiện được đại trí tuệ và từ bi này, được giải thoát khỏi mọi mê muội, đau khổ, và đạt giác ngộ.

Nghiên cứu và thực hành từng chủng tự trong chuỗi sáu chủng tự này tịnh hóa sáu phiền não của chúng sinh:

- OM tịnh hóa những chướng ngại của sự kiêu ngạo, những phiền não chính yếu của cõi thiên.
- MA tịnh hóa những chướng ngại của sự ghen tuông, những phiền não chính yếu của cõi bán thiên.
- NI tịnh hóa những chướng ngại của ham muốn, những phiền não chính yếu của cõi người.
- PAD tịnh hóa những chướng ngại của sự vô minh, những phiền não chính yếu của cõi súc sinh.
- ME tịnh hóa những chướng ngại của sự bủn xỉn, những phiền não chính yếu của cõi ngựa quý.
- HUNG tịnh hóa những chướng ngại của sự căm ghét và hận thù, những phiền não chính yếu của cõi địa ngục.

Khi chúng ta được tịnh hóa khỏi sáu phiền não này rồi, chúng ta tịnh hóa một cách tự nhiên từng cõi tương ứng.

Khi những phiền não này được xua tan, trí tuệ xuất hiện:

- Tịnh hóa sự kiêu ngạo đạt được Trí Tuệ Bình Đẳng.
- Tịnh hóa ghen tỵ thực hiện được Trí Tuệ - Hoàn Thiện Mọi Hoạt Động.
- Tịnh hóa ham muốn thực hiện được trí tuệ Vajradhara. Loại trí tuệ này được gọi là đứng đầu của gia đình thứ sáu và là nguồn cho năm trí tuệ.
- Tịnh hóa vô minh thực hiện Pháp-Như Là-Trí Tuệ, Chư Pháp giới (Dharma-dhatu), tất cả các hiện tượng như nó vẫn là.
- Tịnh hóa những chướng ngại của sự bủn xỉn thực hiện Trí Tuệ Biết Suy Xét.
- Tịnh hóa sự hận thù và căm ghét thực hiện Trí Tuệ - Như – Gương.

Nhờ thực hiện được những trí tuệ này, mỗi người sẽ đạt được Phật quả.

Minh chú này còn làm hoàn thiện sáu ba la mật:

- OM đại diện cho sự hoàn hảo của hạnh bố thí.
- MA đại diện cho sự toàn hảo của giới hạnh đạo đức, trì giới.
- NI đại diện cho sự toàn hảo của hạnh nhẫn nhục.
- PAD đại diện cho sự toàn hảo của hạnh kiên trì (tinh tấn).
- ME đại diện cho sự toàn hảo của tập trung thiền.
- HUNG đại diện cho sự toàn hảo của nhận thức trí tuệ.



Mỗi chúng tị còn có thể được coi là chứa đựng tất cả sáu sự hoàn hảo trong đó. Ví dụ bạn thực hành cho đi bản thân nó là thực hành hạnh bố thí. Cho với động cơ đức hạnh của Bồ đề tâm là bao hàm thực hành trì giới. Cho đi bằng sự tôn trọng là nhẫn nhục. Cho đi lặp đi lặp lại nhiều lần và bằng niềm vui là kiên trì. Cho đi không bị xao xuyên hoặc nuối tiếc là thiền tập trung. Cho đi với một tâm trí hiểu biết rằng ba lĩnh vực (người cho, món quà, người nhận) chỉ là ảo ảnh chính là thực hành trí tuệ. Bằng cách này, mỗi sự hoàn hảo được hiểu rằng chứa đựng cái này trong cái kia.

Từ cách giải thích ngắn gọn này, bạn có thể thoáng thấy ý nghĩa sâu rộng của câu minh chú này.

## Hóa tán

*Tất cả hiện tượng bên trong và bên ngoài hòa tan vào con, và con hòa tan vào ánh sáng, mà ánh sáng đó trở nên bất khả phân với tính không lan tỏa khắp. An trụ trong trạng thái tự nhiên này trong một lúc.*

Khi bạn tụng đọc xong câu minh chú, thực hành hóa tán ngắn gọn này. Tất cả hiện tượng bên ngoài, mặt đất thanh tịnh, hóa tán vào chúng sinh, đang trong hình tướng Đức Chenrezig. Khi tất cả những Đức Chenrezig này tan vào ánh sáng, ánh sáng này hòa tan vào bạn. Bằng cách trên bạn trở thành hiện thân của tất cả những phẩm chất tốt đẹp của Đức Chenrezig. Cuối cùng bạn hòa tan thành ánh sáng từ dưới lên và từ trên xuống, gặp nhau tại trái tim. Bạn hoàn toàn hòa tan vào chúng tị HRI, và chúng tị HRI tan biến dần dần từ dưới lên trên. Chúng tị nhỏ dần, nhỏ dần và rồi biến mất hoàn toàn. Thiền trong trạng thái bất khả phân. Giữ tâm trí bạn nghỉ ngơi trong trạng thái không tạo tác, khai mở tràn ngập của tính không.

Trạng thái này được gọi là “thoát khỏi sự bám chặt và sự cố định vào”. Chẳng có gì để bạn bám víu vào. Chẳng có gì để bạn cố định vào. Tất cả mọi thứ đều là tự nhiên, như chúng vẫn là. Đây còn được gọi là trạng thái không liên quan, trong Đại thủ ấn, hay sự nhận thức tinh khiết hiển nhiên. Nếu có bất cứ ý nghĩ nào dâng lên, hãy để nó tự tan biến, đừng đẩy nó đi cũng đừng đuổi theo nó, hoặc làm bất cứ gì với nó. Không cần phải nghĩ “ta đang nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên”. Đừng có bất cứ nỗ lực nào. Vùng vẫy với ý nghĩ như “ta đang không ngồi trong trạng thái tự nhiên. Ta có gì sai nhỉ? Tâm trí ta không ở đây, ta phải làm gì?” sẽ chỉ phá hỏng việc thiền của bạn. Hãy duy trì tâm thức mềm mại như nắm bông. Bạn có thể nghỉ ngơi trong trạng thái như vậy hoặc thiền bao lâu mà bạn có thể.

*Và con lại xuất hiện lại như Đức Chenrezig.*

Sau một khoảng thời gian thiền, bất cứ lượng thời gian như thế nào, bạn lại hóa hiện thành Đức Chenrezig lần nữa. Bất cứ khi bạn đi lại, ăn hay làm việc duy trì ý nghĩ này cho phần còn lại của ngày. Hãy lưu tâm cho mỗi khoảnh khắc. Điều này sẽ giúp bạn tạo dựng thói quen toàn bộ con người bạn như đạt được trạng thái giác ngộ. Và cuối cùng buổi đọc phần hồi hướng.

## Hồi hướng

*Nương nhờ vào thiện hạnh này, mong con có thể đạt được trạng thái của đức Chenrezig, và cầu mong tất cả chúng sinh, không sót một ai, đạt được trạng thái tối thượng của Đức Chenrezig.*

Bạn có thể đọc lời hồi hướng khác cũng được. Khi chúng ta thực hành thiền, có ba phần quan trọng sau:

- Khai kinh.
- Thực hành chính và
- Hồi hướng.

Lúc mới đầu, Quy y và trưởng dưỡng Bồ đề tâm xoay tâm trí hạn hẹp của chúng ta về giác ngộ phi thường và tập trung mối quan tâm của chúng ta vào sự lợi lạc của mỗi chúng sinh. Để đạt được mục đích này, thực hành thực tế này phải được thực hiện bằng một tâm trí duy nhất. Khi thực hiện phần này tốt, công đức tạo dựng ra đã được hồi hướng. Có nghĩa rằng sức mạnh thiện hạnh của chúng ta dẫn hướng tới đạt quả vị Phật cho chúng ta và những người khác. Cả ba phần này quan trọng như nhau.

## Kho tàng của lợi lạc và Hạnh phúc

*Khẩn nguyện đến Đức Đại bi bằng Thân, Khẩu và Ý.*

Một bản khẩn cầu tha thiết cho chính mình và người khác được Đức Kongchok Ratna, Đức Kyabgon Chetsang Drikung đời thứ nhất biên soạn (1590-1654)

### NAMO LOKESHVARYA

Hiện thân của trí tuệ và từ bi của các đấng thiên thế khắp ba thời

Ứng thân được gia hộ bởi Đức Di Đà

Hoàn thiện tối thượng trong sự sùng mộ, hoạt động và từ bi

Con của Đức Phật và học trò A La Hán.

Cùng với Bốn tôn, hộ Pháp và Tam bảo, nơi Quy y tối thượng

Tập hợp của đại từ bi nhiều bằng số lượng hạt vi trần của vũ trụ

Nguồn vô tận của những phẩm tính tốt lợi lạc cho chúng sinh:

Xin giúp con hoàn thành ý nguyện vị tha.

Con và những người thân, đoàn tùy tùng và đệ tử

Và những người khác, sống hay đã chết, hay có niềm tin nơi con

Những ai có ý định giải thoát và mong cầu hạnh phúc và,

Để hoàn thành thiện hạnh này, phụng sự và giúp con bằng mọi cách.

Ai làm bốn loại cúng dường và cung cấp cho con nơi chốn để con cư ngụ

Những bày tôi đang tranh đấu bằng thân khẩu và ý để cung cấp những sự cần thiết của thực phẩm, quần áo, đồ uống và cúng dường thịt.

Ai, vì mưu sinh, phải lấy đi mạng sống của kẻ khác và đe dọa họ

Và lấy đi những gì họ muốn bằng sức mạnh.

Những ai đã ủng hộ con, những ai đã cản trở con, và những ai trung lập.

Những người mà con đã nhìn, đã nghe, đã nhớ hay đã liên hệ qua nhiều cách

Chúng sinh ba cõi.

Khi mạng sống chúng con gần chấm dứt và chúng con tiến đến gần Yama, vị thần sinh tử.

Không có gì giúp đỡ chúng con và chúng con chỉ có trải nghiệm nỗi tiếc lớn lao cho hành vi bất thiện.

Cầu mong chúng con nhận ra sự xuất hiện của Bardo (thân trung ấm) chỉ như một ảo ảnh. Tích trừ những chướng duyên của cõi thấp.

Xin hãy tiếp nhận chúng con qua Phowa hồi Chenrezig.

Từ cái chết, sự xuất hiện của Bardo bắt đầu hiện ra

Khi hiện hình tất cả xuất hiện như kẻ thù

Như một cái gậy chống nâng trên con đường gồ ghề

Xin hãy trở thành người dẫn lối không tách rời, hồi Chenrezig.

Vì ảnh hưởng của ham muốn và ghét bỏ

Chúng con nhìn những trạng thái thấp như những gì tốt đẹp

Khi chúng con bám chấp vào những sự hiện hình này,

Xin đóng những cánh cửa đến hòn đảo của Rahsha và các cõi thấp

Xin hãy đến với chúng con với châu báu của tái sinh cõi người, hồi Chenrezig.

Có kẻ bị thiêu đốt đun nấu trong địa ngục

Và phải chịu vô vàn đại kiếp trong những ngọn lửa không tha thứ

Xin hãy mang nước của tình yêu và cơn mưa tươi mát của từ bi

Và xua tan ngọn lửa thù oán, hồi Chenrezig.

Có kẻ trong cõi nạ quý,

Thiếu thực phẩm và đồ uống

Xin cho họ được hài lòng bằng dòng suối vô tận của kho tàng từ bàn tay người

Và xin ngón tay người sẽ tháo hết những nút dây bám chấp, hồi Chenrezig.

Một vài trong cõi súc sinh, ăn thịt lẫn nhau

Họ bị bóc lột và bị giết để lấy thịt và da

Khi họ bị bao bọc bởi bóng tối vô minh dày đặc

Xin hãy thắp sáng ngọn đèn trí tuệ, hồi Chenrezig.

Một vài trong cõi thiên đầy ghen tỵ, đánh nhau

Và những cuộc chiến diễn ra và những nỗi khổ đau không gì giúp được trong những trận đánh

Xin bóng mát những ngọn núi hùng vĩ của sự thanh thản

Ngăn chặn cơn gió của sự đổ kỵ, hồi Chenrezig.

Một vài mãi vui với lạc thú trong cõi thiên

Với sự lơ là của năm tháng trôi đi, họ chết và rơi xuống

Xin cho họ vượt qua được đại dương khoái lạc

Trên con thuyền kỳ diệu của từ bi hồi Chenrezig.

Trong đại dương của ba nỗi đau khổ

Nơi những ngọn sóng của bám dính và dính chặt xoay vần ta như những kẻ nhảy nhót

Chúng sinh bị cuốn đi bởi bốn dòng sông sinh, lão, bệnh, tử  
Xin hãy vớt họ bằng móc sắt của sự từ bi hỡi Chenrezig.

Từ những người mẹ cha của sự bám luyến, những đứa trẻ sinh ra  
Mang theo tình yêu của sự bám luyến và đóng chặt  
Chúng phóng ra những cơn mưa vũ khí của năm độc  
Mang những maras lại cho Giáo pháp, hỡi Chenrezig.

Như những con ruồi bị hút bởi rác bẩn  
Chúng ta nhìn Samsara như một thứ hạnh phúc và đây, không ngại nghĩ  
Chúng ta mời mọc những nhân của sầu não với thân khẩu và ý  
Xin hãy dừng những hành động vô nghĩa, hỡi Chenrezig.  
Mong tất cả chúng sinh có được thân của tín ngưỡng  
Và chăm sóc những người bạn tâm linh,  
Xin cho họ tôn trọng nhau, và tâm trí của họ nở hoa trong giáo pháp  
Xin cho họ được coi như Phật, hỡi Chenrezig.

Đã hiểu được ngữ nghĩa của Pháp tuyệt đối và Pháp tương đối nhờ việc nghe  
Đã đạt được định và sự yên bình của tâm an trụ và sự thấu hiểu qua quán chiếu  
Và đã thu được sự nhận thức của cái nhìn không giới hạn qua thiền định  
Xin họ nhìn thấy mẹ, tâm thức chân như, hỡi Chenrezig.

Nhờ gieo trồng hạt giống của giới hạnh với sức mạnh của tâm buông bỏ  
Lá và cành Bồ đề tâm lớn mạnh, lợi lạc người khác  
Từ chúng sự phát triển và hoàn thiện các giai đoạn của mật chú nở hoa  
Ba luyện tập trở quả hỡi Chenrezig.

Xin cho chúng con thực hành đúng đắn và biết giữ cái cần và biết cái cần buông bỏ  
Và tăng trưởng hai bồ tư lương bởi thực hành sáu điều toàn hảo  
Chúng con bị buộc chặt bởi tám ngọn gió đời và sự mong cầu của chúng con là ngọn  
lửa lớn  
Xin cho chúng con cắt được sợi dây trói buộc, hỡi Chenrezig.

Xin cho chúng con hoàn thiện được đầy đủ các phẩm tính của con đường và các giai  
đoạn. Và đạt được trạng thái của Đức Phật  
Người đã từ bỏ mọi lỗi lầm và có những phẩm tính tối hảo. Đạt được Ứng hóa thân  
Xin cho chúng con tự nguyện làm lợi lạc cho hữu tình chúng sinh, hỡi Chenrezig.

Trong mọi mối quan hệ của con, dù tốt hay xấu  
Với tất cả chúng sinh, đặc biệt là cha mẹ con  
Xin cho con chưa đạt giác ngộ khi họ còn chưa đạt  
Xin cho con làm lợi lạc cho họ như Người làm, hỡi Chenrezig.

Bởi sự vô minh, chúng sinh lạc lối và bị hành hạ bởi những nỗi khổ

Họ khó thuần phục và không được chọn để giải cứu bởi chư Phật trong quá khứ  
Xin cho sự trưởng dưỡng Bồ đề tâm của con, lợi lạc cho chúng sinh  
Vượt hơn Bồ đề tâm của chư Phật trong ba thời, hồi Chenrezig.

Xin nỗi khổ của con đủ  
Bằng nỗi khổ lớn nhất của tất cả chúng sinh  
Và xin dâng mọi thiện hạnh và tài sản của con  
Trong sự hoan hỷ, con xin dâng hiến cuộc sống của con vì lợi lạc họ, hồi Chenrezig.

Bằng một tâm trí kiên định buông xả hướng về tất cả  
Dù họ cao trọng, thấp kém hơn hay bình thường  
Xin cho con tịnh hóa nghiệp của những ai, với sự thù ghét, nhân của hãm hại như nọc  
con rắn độc  
Và xin con hoàn toàn giải thoát họ, hồi đức Chenrezig.

Xin cho con thường nghĩ về lợi lạc chúng hữu tình  
Và không nghĩ về sự sung túc riêng dù chỉ trong một thoáng  
Khi những niệm tiêu cực nảy nở, trái ngược với giáo pháp  
Xin biến chuyển chúng thành Giáo pháp, hồi đức Chenrezig.

Nương nhờ lực lan truyền của Giáo pháp và của Tam Bảo chân thật không hư dối  
Nương nhờ lực hoàn thiện các deties và những ý niệm vị tha  
Và nhờ giới hạnh của Samsara và Nirvana  
Nương nhờ chân lý, cầu mong khẩn nguyện này nhanh chóng được hoàn thiện, hồi  
đức Chenrezig.

Nương nhờ lời khẩn nguyện này, xin cho con luôn đi theo không xa rời đạo sư vinh  
quang trong nhiều đời kiếp  
Và Đấng Padmapani tối cao, đấng thiên thệ của ba thời  
Xin cho điều này nhanh chóng được hoàn thiện hồi Đức Chenrezig.

*“Lời khẩn nguyện này tới Arya vì lợi lạc của chính mình và những người khác được viết  
bởi Tỳ kheo Konchog Ratna, người đã được chọn bởi Chokyi Gyalpo, Đức Kim Cương Trì  
của Drigkung. Mong cầu mọi giới hạnh tăng trưởng.*



## Chương 2

# Majustri (Đức Văn Thù)

## Thực hành thiền

## Giới thiệu

Chúng ta đi làm hàng ngày vì kế sinh nhai. Chúng ta phải làm như vậy vì chúng ta lo lắng về ngày mai, năm nay, năm sau. Chúng ta làm việc vì chúng ta còn nhìn về cuộc đời sau và tương lai. Có một lý do để chúng ta phấn đấu đạt giác ngộ. Mục đích của tất cả những nỗ lực này thật đơn giản - để giải thoát chúng ta khỏi nỗi khổ đau. Cho dù chúng ta hoạt động tôn giáo, kỹ thuật, chính trị, kinh doanh hay khoa học- chúng ta dồn mọi nỗ lực vào-mục đích cơ bản là để thu về hạnh phúc, yên bình và niềm vui. Khi chúng ta nỗ lực, thật là khôn ngoan cho chúng ta khi tập trung nỗ lực cho hạnh phúc tuyệt đối nhằm chấm dứt vĩnh viễn những nỗi khổ đau của chúng ta.

Điều này có thể trở nên khó hiểu, nhưng nếu chúng ta đọc về những câu chuyện của các bậc thầy lớn đã đạt được mục đích tuyệt đối, chúng ta có thể hiểu qua những tấm gương đó, nỗ lực nào đáng giá nhất. Chúng ta có thể nhận thấy không có hòa bình và niềm vui tuyệt đối cho đến khi chúng ta tịnh hóa được hết những chướng ngại và đạt giác ngộ hoàn toàn. Chính vì vậy chúng ta học Pháp, nhận những bài giảng, thiền, tụng chú để đạt được hạnh phúc tuyệt đối-giác ngộ hoàn toàn. Đầu tiên chúng ta trưởng dưỡng Bồ đề tâm, mong mỗi vị tha để đạt được yên bình tối thượng, để hoàn toàn nhận thức được bản tính chân tâm của chính mình và những người khác. Khi chúng ta trưởng thành về mặt tâm linh, chúng ta sớm nhận ra rằng mọi người, mỗi chúng sinh, phải chịu đau khổ như ta phải chịu. Sự mong mỗi hạnh phúc cá nhân lan rộng sang cả họ một cách tự nhiên, cũng như sự khao khát cho yên bình tuyệt đối. Ý nghĩ này được gọi là Bồ đề tâm, mong muốn vị tha để đạt được giác ngộ vì lợi ích cho tất cả.

Khi chúng ta còn chưa nhận ra được bản chất của tâm trí, bản tâm là nền móng của mọi nỗi khổ trong Samsara. Khi chúng ta nhận thức được nó, bản tâm trở thành nền tảng của yên bình và hạnh phúc. Chúng ta có thể hiểu điều này một cách tương đối. Hãy nhìn vào tâm bạn khi nó hạnh phúc. Khi có vài khoảng không gian, chúng ta cảm thấy thư giãn, sáng sủa và linh hoạt. Khi tâm trí ta tràn ngập bởi những ý nghĩ tiêu cực hoặc những cảm xúc xáo trộn, chúng ta cảm thấy khép kín và nặng nề. Điều này thật rõ ràng, tâm trí tạo nên sự khác biệt hơn là ngoại cảnh bên ngoài. Có những lúc tâm trí sáng suốt hơn, nhưng chúng ta không duy trì được. Tuy nhiên, điều này chứng tỏ rằng chúng ta có thể học để duy trì sự yên bình thông qua nhân và duyên tích cực như thực hành thiền. Những bài giảng này được viết ra để giúp chúng ta trưởng dưỡng tâm trí tích cực.

Chúng ta có thể thấy Bồ đề tâm là nhân chung cho yên bình, còn những ý nghĩ tiêu cực là nhân chung cho đau khổ. Đây không còn là câu hỏi là Phật tử hay không thậm chí cả câu hỏi có tâm linh hay không? Đây là vấn đề của trưởng dưỡng Bồ đề tâm, nhân khái quát của yên bình, hài hòa, và giải thoát khỏi đau khổ. Khi nhận thức được điều này, chúng ta hồi hướng cho việc học và thực hành sẽ trở nên ổn định, trưởng thành trong niềm tin tưởng bất khả phân.

Bồ đề tâm là bài thuyết giảng chính yếu của Phật giáo. Chúng ta nói “Đạo Phật” như một cách tiện lợi chứ không phải những điều Đức Phật chú ý. Pháp không chỉ đơn thuần là ý thức hệ tư tưởng. Khi chúng ta chưa hiểu được độ sâu của Giáo pháp, có vẻ như là Phật giáo chỉ là quan điểm từ một cá nhân về các sự vật. Khi chúng ta hiểu tốt

các bài giảng của Đức Phật, thì chúng ta biết rằng đó là quy luật tổng quan mà Đức Phật vén mở ra, chứ không phải một cái gì mà Người sáng tạo ra cả. Để đạt được mức độ hiểu biết này cần có nhiều trải nghiệm với nghiên cứu và thực hành.

## Tiêu đề

*Bản thực hành ngắn về Manjustri Jnanasattva (Đức Văn Thù) được gọi là “ánh sáng trí tuệ”*

*Jnanasattva* trong tiếng Sanskrit: *jnana* có nghĩa nhận thức bẩm sinh và *sattva* có nghĩa chiến binh. Ở đây chiến binh hướng đến tới tâm trí mạnh mẽ cứu chữa hoàn toàn hoặc tịnh hóa toàn bộ tất cả những ý nghĩ tiêu cực. Nói một cách khác, đó là tâm trí can đảm có thể là nguồn chính yếu của yên bình và hài hòa cho mọi chúng sinh. Sự can đảm này tạo nên tính cách của một *sattva* (chiến binh), hiện thân được kết hợp bởi từ bi và đại trí tuệ. Kiểu chiến binh này không thể bị khuất phục, sở hữu sự can đảm không bị đánh bại bởi bất cứ cảm xúc xáo trộn nào. Chúng ta thực hành nghi quỹ nhằm trưởng dưỡng những phẩm tính đó trong chúng ta.

## Phần mở đầu

*Con xin đỉnh lễ đấng Đạo sư bất khả phân với Đức Manjushri (Văn Thù). Đây là bản thực hành ngắn về chúng sinh trí tuệ anh hùng. Ngồi tư thế đúng, đọc lời khai kinh Quy y và Bồ đề tâm, sau đó thiền trong trạng thái tính không, giải thoát khỏi mọi ý thức phân biệt nhị nguyên.*

Tác giả đầu tiên đỉnh lễ Đức Manjushri (Văn Thù). Đức Manjushri và đạo sư hoặc vị thầy trong tiếng Tạng lama là bất khả phân. Khi chúng ta nhìn vào Đức Manjushri chúng ta nghĩ “đây là thầy con, thầy Manjushri”. Bằng cách như vậy, chúng ta nhận được quán đỉnh và truyền giảng từ vị thầy, phải được nhận biết như Đức Manjushri. Ngồi tư thế đúng có nghĩa là chúng ta ngồi thả lỏng và sẵn sàng trong tư thế bảy điểm của Đức Phật Vairochana (Tỳ Lô Ná Gia):

- Chân xếp trong tư thế hoa sen hay tư thế kim cương
- Mắt nhắm hờ, ánh mắt nhìn thẳng xuống
- Xương sống thẳng, dựng thẳng lên
- Vai để ngang bằng và thả lỏng hoặc mở ra
- Cằm đưa nhẹ vào trong
- Môi chạm nhẹ vào nhau hay hé mở nhẹ, với lưỡi chạm vào vòm miệng ngay sau răng cửa và
- Tay để trên lòng trong ấn thiền định

Trước khi tiến hành, hãy bỏ một ít thời gian để xem lại bốn ý niệm chuẩn bị cho chúng ta Quy y và trưởng dưỡng Bồ đề tâm:

- Quán chiếu về đời sống làm người quý hiếm mà chúng ta có được
- Quán chiếu về vô thường của các hiện tượng (các pháp) đặc biệt của đời sống làm người này
- Quán chiếu về khổ đau của Samsara (luân hồi) và
- Quán chiếu về nghiệp quả không thể lay chuyển được.



Quán chiếu về đời sống làm người quý hiếm mà chúng ta có được. “Quý hiếm” đời sống làm người không phải thịt và xương này là đặc biệt. Thịt và xương chỉ là những thứ vật chất hữu hình sẽ chịu phân rã. Một đời sống làm người quý giá là một đời sống với những nhân duyên may mắn của sự nhân nhã và tài năng thiên phú. Sự nhân nhã ở đây có nghĩa chúng ta có thời gian để học, đọc sách, và thực hành. Tài năng thiên phú ở đây có nghĩa chúng ta được kết nối với những bài giảng pháp. Nếu chúng ta không được kết nối, chúng ta không làm được gì cả. Nếu chúng ta quan tâm, chúng ta có sự sùng mộ, và chúng ta sẽ thích thực hành pháp. Nhưng những nhân duyên quan trọng này đến từ bên trong, chúng ta không thể mua được từ người khác dù chúng ta có trả đến hàng triệu. Sau đó chúng ta cần có một vị đạo sư có thể hướng dẫn những bài giảng này và một nơi chốn để học và thực hành. Những nhân duyên quý báu này không phải là ngẫu nhiên, đúng hơn chúng được tạo quả đặc biệt bởi những nỗ lực của chúng ta từ bao đời nay. Qua sự nhân nhã và tài năng thiên phú này, chúng ta có một cơ hội không gì sánh nổi để giải thoát chúng ta khỏi nỗi khổ đau và đạt được giác ngộ. Đó chính là điều trân quý nhất chúng ta có được, hơn tất cả mọi thứ trên thế gian này.

Quán chiếu về vô thường: Tập trung vào vô thường là nguồn cảm hứng rất mãnh liệt. Tất cả mọi hiện tượng (pháp) là một hỗn hợp, tập hợp, và như vậy, nó tăng trưởng qua nhân và duyên, là vô thường, tùy thuộc vào sự thay đổi, và có bản chất tự nhiên tạm thời. Khi chúng ta đọc về lịch sử, chúng ta thấy tất cả những vị vua có quyền lực của quá khứ đã qua đi. Buổi sáng đã là dĩ vãng. Thời điểm hiện tại đang trôi qua bởi từng giây. Chúng ta thở ra và hít vào liên tục. Cuộc sống tạm thời làm sao! Trong một khoảng thời gian, chúng ta buông lỏng và trong một tâm trạng tốt, và trong khoảng thời gian có thể thay đổi tất cả. Đây là bản chất tự nhiên của nó. Đời sống con người cũng vô thường. Vì vậy chúng ta phải sử dụng nó để gặt hái nhiều lợi ích nhất. Chúng ta tập trung vào những bài giảng pháp quý hiếm và không để phí phạm cơ hội hiếm hoi này.

Câu chuyện cuộc đời Milarepa có thể là quen thuộc, nhưng nó vẫn biến động. Mặc dù Người thực hành Đại thủ ấn và sáu Pháp Yoga của Naropa, vô thường là một trong những sự gia cố chính yếu cho thực hành của người, chúng ta có thể thấy được từ bản miêu tả sau:

Một ngày Milarepa đi bộ từ chỗ này sang chỗ khác với tất cả đồ vật của mình, gồm một cái nồi đất độc nhất mà Người dùng để nấu cây tầm ma. Người bỗng bị trượt chân trên một tảng đá và ngã xuống. Tất nhiên là cái nồi bị vỡ tan. Nếu điều đó xảy đến với chúng ta, trái tim chúng ta sẽ vỡ ra “tôi chỉ có mỗi cái nồi duy nhất này và bây giờ thì nó tiêu rồi. Làm sao tôi có thể có một cái khác? Tôi là người khốn khổ nhất trên thế gian này”. Milarepa thì nghĩ hoàn toàn khác, Người khoan khoái với cái nồi đất bị vỡ của mình và nói:

“Cùng một lúc ta có cái nồi và ta mất cái nồi. Điều này chỉ ra luật vô thường nằm trong nó hoàn toàn. Nếu điều này là như vậy, ta, người ẩn dật Mila, sẽ phấn đấu thiền không bị sao lãng. Cái nồi chứa đựng sự giàu có của ta trở thành người thầy vào đúng lúc nó vỡ. Bài học về vô thường cố hữu của sự vật là điều kỳ diệu to lớn. Ta cảm ơn người về bài học này”.

Hiểu về vô thường, chúng ta sẽ làm việc chăm hơn bao giờ hết. Milarepa không lo lắng về việc Người sẽ có cái nôi khác hay không, nhưng hơn thế Người đánh giá cao sự thực hành vô thường đã được gia cố trong một dạng rất thiết thực và trực tiếp. Người hiểu bài học và rất hoan hỉ. Điều này chỉ ra vô thường có uy lực như thế nào.

Vô thường là sinh động và rõ ràng, bởi vậy đó là một thứ dễ dàng để chúng ta tập trung việc thiền vào. Hãy nhìn thân thể bạn. Một ngày bạn còn khỏe, có thể chạy, nhảy và trèo. Nhưng nhanh chóng bạn có một cơn đau đầu nhỏ, bạn sẽ không còn năng lượng nữa. Nếu bạn chỉ có một chút thất vọng tinh thần, bạn sẽ mất hết năng lực. Chúng ta mới thật yếu đuối làm sao! Cuộc sống tùy thuộc vào một hơi thở ngắn, một hơi thở đi ra và không trở lại. Một vài người nói: “Tôi không muốn nghĩ về những điều này. Chúng thật là phiền muộn và đáng sợ”. Đó không phải là giải Pháp cho nỗi khổ. Milarepa đã nói như sau:

“Ta đã đi đến những ngọn núi để trốn tránh sự sợ hãi của cái chết, và một lần ta đến được ngọn núi, ta thực hành bền bỉ bởi vì ta nhắc bản thân mình về thời điểm không chắc chắn của cái chết. Qua đó ta nắm bắt được pháo đài của bản tính tự nhiên của tâm không thay đổi. Bây giờ ta có thể thoát khỏi sự sợ hãi của cái chết! Bây giờ cái chết có thể đến bất cứ lúc nào”.

Vô thường chỉ ra cho chúng ta rằng chúng ta hãy sống trong hiện tại, thoát khỏi mọi sự mong đợi. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì vẫn chưa tới. Ở giữa khoảng này, chúng ta sẽ chỉ đau khổ trong một thời điểm này. Bất kể chúng ta có thể than phiền đến đâu đi chăng nữa, chúng ta cũng chẳng thể thay đổi được chuyện gì đã xảy ra. Tiếc nuối hay ngạc nhiên về chuyện gì đã làm sai trong quá khứ có thể phá hủy chúng ta. Lo lắng chẳng mang lại tốt đẹp gì cho tương lai cả. Sợ hãi chuyện gì sắp xảy ra hay chúng ta sắp đi đâu có thể làm lãng phí thời giờ của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta sử dụng thời hiện tại để sửa chữa động cơ của chúng ta, cố gắng duy trì tâm thanh tịnh của Bồ đề tâm, tạo nhân duyên tích cực, thì tương lai sẽ tự lo cho nó. Vậy một người có thể chết yên bình không có nỗi tiếc nuối hay sợ hãi nào cả.

Chúng ta phải kiên định trong thực hành cho đến khi chúng ta lĩnh hội được cách hiện tượng tồn tại thực tế. Một sự hiểu biết tri thức không đủ để chúng ta vượt qua được những quan niệm sai lầm sâu sắc theo thói quen thực tế. Những bài giảng này sẽ dẫn bạn từng bước từng bước nhìn thấy cách mà tất cả vạn hữu đã được tạo thành từ vô thủy.

*Quán chiếu về nỗi khổ của Samsara:* Nỗi khổ đau của Samsara là không có giới hạn và là nỗi đau đớn đến khốn khổ. Nỗi khổ trong Samsara có nghĩa chúng ta không bao giờ hoàn toàn giải thoát khỏi đau khổ. Bất kể chúng ta có hưởng thụ cuộc sống của ta như thế nào đi chăng nữa, bất kể lạc thú và hạnh phúc như thế nào ta đạt được, chúng ta đều không bao giờ xa cách khổ đau. Nó trói buộc và sẽ đến sớm hơn hay muộn hơn thôi. Samsara là cái ngục tù. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có tự do nhưng thực tế chúng ta đang ở trong ngục tù của Samsara. Chúng ta đi vòng quanh và vòng quanh, luôn quay lại với nỗi khổ. Một người quyền lực-không phải là đối tượng để thay đổi được? Mặc dù nỗi khổ của người đó bị ràng buộc phải đến. Bất kể chúng ta trẻ và khỏe như thế nào, một ngày chúng ta sẽ già và chết. Điều này được gọi là “trạng thái đau khổ”.

Tại sao chúng ta cần phản ánh nỗi khổ trong Samsara? Không phải chúng ta đang cố làm cuộc sống trở nên khó khăn hơn. Hơn thế nữa, chúng ta đang nhận thức bản chất của cuộc sống này. Từ chối sự thật không giúp chúng ta giải thoát khỏi nỗi khổ. Tránh nói về tuổi tác và cái chết không có nghĩa là chúng ta không già và không chết đi. Không có ghi chép nào từ hàng triệu năm nói rằng ai đó có thể trẻ mãi mãi. Chính vì vậy, một cách khôn ngoan là già và chết trong sự hỷ lạc. Đó là mục đích của sự thực hành Pháp này. Chúng ta có thể chuẩn bị cho chúng ta về mặt tinh thần bằng trí tuệ để chúng ta có thể phát triển trong thiền.

*Quán chiếu về nguyên nhân của sự tạo ra kết quả của nghiệp: Karma* - Nghiệp là từ tiếng Sanskrit có nghĩa là hành động, kể cả bằng thân thể, lời nói và hành động tinh thần. Mỗi hành động trở thành một nhân mang lại một quả. Từ khi chúng ta không nhớ nhân nào chúng ta đã tạo tác, chúng ta không biết loại quả nào sẽ đến ngày mai, tuần sau, hoặc tháng sau. Nghiệp là một quy luật phổ biến chứ không chỉ là hệ thống văn hóa tín ngưỡng. Bất cứ điều gì trong cuộc sống chúng ta đều là sản phẩm của nhân và quả. Cho dù chúng ta có nhận thức được nó hay không, dù chúng ta ý thức được về nó hay không, đó chính là cách toàn thể vũ trụ này được hình thành. Những bài học kỳ diệu chỉ ra cho chúng ta làm như thế nào để chân thành với chính chúng ta. Tóm lại có mười bất thiện hạnh để tránh và mười thiện hạnh để chấp nhận và để thực hành.

## **Bình luận nghi quỹ**

### **Quy y**

*Trước Phật, Pháp và Tăng những đấng tuyệt hảo tối thượng  
Con xin Quy y cho đến ngày đạt giác ngộ.*

*Phật, Pháp và Tăng đoàn* là những từ tiếng Sanskrit. Phật là một người đã thực tỉnh hoàn toàn và tâm trí, Người đã hoàn toàn thoát khỏi mọi chướng ngại và đạt được trí tuệ tuyệt hảo toàn tri. Đức Phật thuyết Pháp-những bài giảng-cho tất cả những người học trò để họ có thể đạt quả vị Phật.

Pháp có nghĩa là hài hòa và đức hạnh, nó là nhân của sự yên bình. Nó chỉ ra làm thế nào để đạt được đức hạnh tuyệt hảo và yên bình tất cả. Hãy xem tâm trí bạn. Bản chất của tâm trí bạn là là Pháp bởi vì bạn cảm thấy dễ chịu khi bạn bình yên. Chúng ta kháng cự lại những ý nghĩ tiêu cực và nỗi khổ vì bản chất nền tảng tự nhiên của tâm trí là đối kháng lại những tiêu cực. Những ý nghĩ tiêu cực là ngẫu nhiên giống như những đám mây xuất hiện tạm thời trong bầu trời. Bản chất tự nhiên của trí tuệ là yên bình, vui vẻ và hài hòa. Qua học và thực hành Pháp, chúng ta có thể phát hiện ra bản chất tự nhiên của tâm trí. Vậy, điều chính yếu là chúng ta học, hiểu và thực hiện những gì chúng ta vừa học được.

Tăng đoàn, là cộng đồng cao quý, là hình mẫu cho sự học và thực hành Pháp của chúng ta. Chúng ta nhìn vào những câu chuyện cuộc sống của những bậc thầy lớn và đi theo bước chân các Ngài. Chúng ta Quy y vào họ như những mẫu hình của những gì chúng ta muốn đạt được. Họ thực hành Pháp thành công và, bởi vì điều đó, chúng ta có niềm tin không thể lay chuyển vào sự giác ngộ. Vậy, chúng ta cũng phát triển sự sùng mộ bất khả phân hướng về giác ngộ.

*Chúng ta Quy y cho tới ngày đạt giác ngộ* : Chúng ta tiếp tục Quy y cho đến khi chúng ta tịnh hóa và đạt được sự hoàn hảo của tâm trí chúng ta. Khi tâm trí chúng ta hoàn hảo, chúng ta không cần phải Quy y nữa vì tự chính chúng ta sẽ trở thành hiện thân của Đức Phật, Pháp và Tăng đoàn. Đây là điều cốt lõi của việc Quy y.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Qua công đức có được nhờ bố thí và những thiện hạnh khác, nguyện con viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của toàn bộ chúng sinh.*

Tại sao chúng ta phải thực hiện phần thực hành này - vì bản thân chúng ta hoặc cho tất cả chúng sinh? Những chúng sinh là rất quan trọng cho mức độ tương đối và mức độ tuyệt đối. Đầu tiên chúng ta nhìn vào cuộc sống thể tục của chúng ta, của kinh doanh và chính trị-không có chúng sinh, chúng ta thậm chí không sống được. Không có những chúng sinh, chúng ta không đọc được quyển sách này và không đi đến chùa được, những thứ được làm ra bởi công việc của những người khác. Chúng ta cần thức ăn. Ai đó đã làm việc trong cánh đồng và cung cấp cho chúng ta thực phẩm, phải không? Vậy chúng sinh là vô cùng trân quý. Không có những người đi bầu cử, không ai trở thành tổng thống. Một thương gia thành công cần có khách hàng, đúng vậy không? Họ đều là chúng sinh.

Trong giáo pháp, có rất nhiều bản viết nhấn mạnh về tình yêu thương và sự từ bi. Chúng ta phát triển tình yêu thương từ đâu? Chúng sinh. Không có chúng sinh, chúng ta không phát triển tình yêu thương và từ bi. Không có chúng sinh chúng ta không thực hành được hạnh bố thí, trì giới hay nhẫn nhục. Không có chúng sinh, chúng ta không phát triển được Bồ đề tâm, không có Bồ đề tâm, chúng ta không đạt được Phật quả. Vậy, chúng sinh quan trọng như Đức Phật đã giảng trong những bài thuyết Pháp của Người. Chính vì vậy, chúng ta cầu nguyện vì *lợi lạc của tất cả chúng sinh*.

Như đã nói ở trên, thật rõ ràng sự ghét bỏ, bám chấp, kiêu ngạo, ghen tỵ và hơn nữa không mang lại yên bình cho tâm trí của chính một người hoặc người khác. Vậy, không có sự lựa chọn nào, chúng ta phải cố gắng nỗ lực quanh những yếu tố hình thành nên tình yêu thương tử tế và yên bình. Chúng ta phải chiến thắng bản thân không có sự lựa chọn nào khác, ngay cả khi ta không thích điều đó. Có những bước nối tiếp để cải thiện trạng thái tinh thần, bằng cách đó, một người có thể mang yên bình và hạnh phúc thực sự vào cách thức thực hành.

### **Quán chiếu bốn ý niệm Vô hạn lượng (Tứ Vô lượng tâm)**

*Cầu mong cho những bà mẹ hiền chúng sinh, vô lượng như bầu trời, có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Nguyện cho họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ. Nguyện họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi phiền não. Nguyện cho họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi bám chấp và sân hận.*

Đây là bốn ý niệm Vô hạn lượng mà làm nổi bật sự thực hành Bồ đề tâm. Dòng đầu tiên là sự thực hành về tình yêu thương-tử tế, một tình yêu tinh khiết đến từ sự thấu hiểu, không phải một tình cảm yêu. Nó tinh khiết như tình yêu thương của bà mẹ với chính đứa con của mình. Khi mà gia đình lành mạnh, người mẹ và đứa con có một mối kết nối đặc biệt với nhau. Bà mẹ có một ước nguyện trong sáng cầu mong đứa trẻ có

được mọi hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Chúng ta phải phát triển kiểu tâm trí đó đối với tất cả chúng sinh.

Dòng thứ hai là thực hành từ bi. Mặc dù nghĩ chúng sinh mong cầu hạnh phúc và bạn mong họ có được hạnh phúc, nhưng họ lại đau khổ. Phát triển từ bi bằng cách nhìn vào bản chất của sự đau khổ. Đây là một công việc quyền năng. Chúng ta phải phát triển sự từ bi cho mỗi chúng sinh, không chỉ cho một vài cá nhân, không phải chỉ con người, mà ngay cả những con bọ nhỏ và súc sinh. Cầu mong tất cả chúng được giải thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ.

Dòng thứ ba là niềm vui. Khi chúng ta thích có hạnh phúc, yên bình, hài hòa-bất cứ niềm vui nào thoát khỏi nỗi khổ-chúng ta hoan hỉ và mong điều đó có thể kéo dài. Tương tự như vậy, chúng ta phát triển kiểu ý niệm vị tha này cho tất cả.

Dòng cuối cùng là bình đẳng. Ở đây, chúng ta trưởng dưỡng lý tưởng bằng cách mong cầu tất cả chúng sinh đều có lợi lạc giống như cách chúng ta mong cho những người bạn thân nhất, không có thành kiến hay bất cứ sự phân biệt nào.

## **Quán chiếu tính không**

### ***OM SHUNYATA JNANA BAZRA SWABHAWA ATMA KOHAM***

Thiền về tính không để bắt đầu thực hành. Trong phần tụng này, *OM* chỉ thân, khẩu và ý, một dạng tắt của *OM AH HUNG*. *OM*, hoặc thân, đại diện cho mọi hiện tượng. *AH*, hay khẩu, đại diện cho mọi âm thanh trên thế giới. *HUNG*, hoặc ý, đại diện cho ý-ý thức. *Shunyata* là tính không và *jnana* là nhận thức. Vậy điều này dẫn tới một nhận thức đặc biệt mà nó hoạt hành từ tính không. *Barza (Vajra)* là bản chất của tâm rất bền vững, một đặc điểm của sự nhận thức bẩm sinh này. Cho dù chúng sinh đó được sinh ra từ cõi địa ngục, bản chất tinh khiết của tâm cũng không thể hư hỏng hay bị làm tổn hại bởi bất cứ một tiềm lực nào. *Swabawa* có nghĩa “bằng cách đó” hoặc “cách trụ”. *Atma koham* có nghĩa “trong trạng thái đó”. Vậy, mọi hiện tượng trụ trong trạng thái không giả tạo, không tự tạo tác.

Tính không này là trí tuệ đã nhận ra vạn vật đều liên quan đến nhau và kết nối với nhau. Ví dụ chúng ta nói về dài và ngắn. Cái chày kim cương dài không? Nó ngắn hơn cái gậy, vậy ta nói cái chày kim cương ngắn và cái gậy dài. Nhưng để so cái gậy với cái bàn, bây giờ nó ngắn hay dài? Nó dài khi so với cái chày kim cương nhưng nó ngắn khi so với cái bàn. Vậy đó là sự rỗng rang của ngắn hay dài. Độ dài của cái gậy không phải là thuộc tính vốn có tồn tại mà chỉ là thuộc tính vốn có liên hệ. Tính không không phải do Đức Phật tự tạo ra, cũng không phải do chúng ta tạo ra tính không bằng tâm trí chúng ta. Bản chất tự nhiên của các hiện tượng là tính không tự nhiên cho dù bất cứ ai có nhận thức được hay không.

*Shunyata*, hay tính không, không có nghĩa là “không có gì hết”. Chúng ta không nói, “cái chày kim cương này có tính không, vậy có nghĩa là nó không tồn tại ở đây và không có chức năng”. Nhưng nó là thuộc tính không vì nó có liên hệ. Đó là những gì được biết đến như “sự phụ thuộc lẫn nhau”. Chúng ta bị phụ thuộc vào cái chày kim cương ngắn đối với cái gậy dài, và ngược lại. Chúng phụ thuộc vào nhau.

Khi bạn nghiên cứu những về những điều trên và phát triển trí tuệ, thì sự nhận thức của bạn được nâng cao. Và điều này, đến lượt nó đem lại một cơ hội to lớn để phát triển sự từ bi. Như đã nói, sự từ bi bất khuất được nảy nở từ trí tuệ này. Nhận thức vạn vật đều do nhân và duyên hợp thành, rằng tất cả tồn tại chỉ trong mối liên hệ, rằng ở đây không có bản chất cụ thể, cho nên sẽ không có cơ sở để ghét bỏ hay bám níu vào. Ghét bỏ và bám chấp nảy nở từ sự nhận thức vô minh về mọi hiện tượng (pháp), coi các pháp là thật và có bản chất cụ thể. Để thực hành được Kim Cương thừa, chúng ta cần có nền tảng trọng tâm là sự hiểu biết về Quy y, Bồ đề tâm, và tính không. Vậy quán chiếu và thiền như vậy.

## Quán tưởng

*Từ vạn hữu đều có tính không, một bông sen nhiều màu xuất hiện. Trên bông sen đó là đĩa mặt trăng và mặt trời được bao quanh bởi chủng tự MUM màu cam-đỏ là bản chất của sự nhận biết trí tuệ của con.*

Vạn hữu đều có tính không nhắc chúng ta rằng mỗi hiện tượng có bản chất phụ thuộc, sự phụ thuộc này và tính không bất khả phân. *Bông sen nhiều màu* tượng trưng cho sự tinh khiết. *Đĩa mặt trời* tượng trưng cho cho trí tuệ được thắp sáng, tỏa sáng như ánh mặt trời xua tan bóng tối vô minh. *Đĩa mặt trăng* biểu trưng cho đại từ bi. Trí tuệ này không đơn thuần là trí tuệ tri thức mà hơn thế không thể tách rời được với đại từ bi. Ở giữa đĩa mặt trăng, quán tưởng *chủng tự màu cam MUM* như trí tuệ nhận thức của bạn.



*Ánh sáng từ chủng tự tỏa những màu sắc khắp mọi phương, dâng cúng dường tới tất cả các chư Phật đà và tịnh hóa hết những chướng ngại của sáu cõi.*

Từ chủng tự MUM, những tia sáng tỏa sáng khắp tất cả các phương: bốn phương chính, bốn phương trung gian, từ cõi thấp nhất, và cõi cao nhất. Mười phương này được tinh chế thành hàng trăm hướng. Đầu tiên, dâng cúng dường tới tất cả các chư Phật đà. Sau đó ánh sáng tràn ngập các chúng sinh và tịnh hóa hoàn toàn các ác nghiệp của họ.

*Ánh sáng quay trở lại và hòa nhập vào chủng tự, và con trở thành Đấng Manjustri (Văn Thù), tỏa ánh sáng màu vàng với một mặt và hai tay. Tay phải nâng thanh kiếm trí tuệ lên ngang tầm vai con và tay trái nâng lên ngang ngực, nắm giữa ngón tay cái và ngón nhẫn cành hoa sen nở ở phía vai trái con. Trên bông hoa sen này là 100.000 khổ của bản văn Bát Nhã Tâm Kinh. Con mang vương miện năm châu được trang hoàng với búi tóc màu xanh đen và được choàng những y áo bằng tơ lụa và mang trang sức quý giá. Con ngồi trong tư thế kim cương với sắc mặt mỉm cười, con mang những biểu hiện huy hoàng của vị Phật*

Ánh sáng quay trở về và hòa vào chủng tự MUM. Bạn trở thành Đức Manjustri (Văn Thù). Câu này miêu tả tướng mạo của bạn như Đức Manjustri (Văn Thù) ngồi trên đài sen. Bạn có thể xem thân bạn giống như cầu vồng, không phải là xương và thịt của cơ

thể thật. Cơ thể bạn là trong suốt, sáng chói và chính xác là không có thực, giống như mặt trăng phản chiếu xuống đại dương. Thanh *kiếm trí tuệ* tượng trưng cho trí tuệ mà cắt cây vô minh và làm lẩn tận gốc rễ. *100 000-khổ của bản văn Bát Nhã Tâm Kinh* biểu trưng cho trí tuệ tuyệt hảo. Đức Manjustri hiện thân tất cả trí tuệ tuyệt hảo của tất cả các chư Phật. Người mang những *trang sức quý hiếm*: vương miện năm châu trên đầu, tượng trưng Người là hiện thân cho năm trí tuệ bên trong hoặc năm vị Phật; hoa tai, vòng cổ, vòng tay trên cánh tay, cổ tay, mắt cá chân, biểu tượng cho sự tuyệt hảo của ba la mật. Tóc Người màu xanh đen và được búi lên trên, tượng trưng cho việc Người đã giải thoát khỏi mọi làm lạc của Samsara. *Tư thế kim cương* là trong tư thế hoa sen, chân bắt chéo, biểu tượng rằng Người trụ chẳng ở Samsara mà cũng chẳng ở Nirvana. Bởi vì sự nhận thức sáng suốt then chốt, Người vượt qua Samsara, giải thoát khỏi những làm lạc. Bởi lòng từ bi bất khuất, Người không ở Nirvana. Trạng thái này, được gọi là “không trụ”. *Khuôn mặt mỉm cười* có nghĩa là Đức Manjustri có dáng vẻ từ bi và yên bình. *Những biểu hiện huy hoàng* là 112 thuộc tính của một vị Phật, tượng trưng cho sự tuyệt hảo của thân trí tuệ.

*Tại ba điểm đặc biệt là ba chủng tự màu trắng, đỏ và xanh nước biển. Ánh sáng phát ra từ những chủng tự đó, mời những chúng sinh trí tuệ siêu phàm, hòa tan và trở thành bất khả phân với con với những chủng tự DZA HUNG BAM HO.*

Tại ba vị trí đặc biệt gồm trán, cổ và tim. Chủng tự OM màu trắng xuất hiện ở trán, AH màu đỏ ở cổ, HUNG màu xanh dương ở nơi tim. Từ những chủng tự này, ba màu ánh sáng tỏa khắp các phương, mời các vị Phật và Bồ Tát trong hình tượng Đức Manjustri hoặc ánh sáng. Hàng triệu Đức Manjustri đến từ tất cả các hướng và hòa tan vào bạn. Đọc chủng tự DZA mời những vị Bồ tôn từ các hướng. HUNG đặt các vị trước mặt bạn. BAM các vị hòa tan vào bạn. Với HO, họ trở nên bất khả phân với bạn. Vào thời gian này, bạn không chỉ quán tưởng bạn là Đức Manjustri. Hơn thế nữa, bạn thiền, “bây giờ tôi đang ở trong trạng thái tự nhiên như Đức Manjustri, bất khả phân từ tướng và tính không, bản chất tự nhiên của trí tuệ và từ bi”.

*Một lần nữa, ánh sáng ba màu tỏa ra và mời các vị Phật của gia đình năm vị Phật xuất hiện trước mặt con. Con cúng dường hoa, hương, ánh sáng, nước thơm, thực phẩm và nhã nhạc tới các chư Phật đà.*

Lần nữa từ trong trái tim, chủng tự MUM tỏa ánh sáng và mời những vị Phật của gia đình năm vị Phật hay còn gọi là những vị Phật ban quán đỉnh, xuất hiện. Năm vị Phật gồm Akshobya (Bất Động Phật), Vairochana (Đại Nhật Phật), Ratnasambhava (Bảo Sinh Phật), Amitaba (A Di Đà Phật) và Amoghasiddhi (Bất Không Thành Tựu Phật). Cúng dường tới chư Phật đà một bầu trời đầy hoa, cùng với hương, ánh sáng mặt trời và mặt trăng, nước thơm, bánh dinh dưỡng, và nhã nhạc. Những món cúng dường này nhiều vô tận, vô hạn, và không bao giờ cạn kiệt.

*OM SARVA TATHAGATA ABHI KHEN TSA TU MAM*

*(OM tất cả các chư Như Lai, xin hãy ban abhisheka-Pháp quán đỉnh-MAM)*

*Bằng lời nguyện này, con được ban quán đỉnh của tất cả các vị Phật, các Ngài rót bình cam lồ lên vương miện trên đầu con làm tràn đầy thân thể con bằng nước cam*

*lồ và tịnh hóa tất cả những chướng ngại. Nước cam lồ tràn qua vương miện trên đầu con, trở thành Vairochana (Đại Nhật Phật). Chư Phật ban quán đỉnh hòa tan vào con.*

Dòng đầu tiên, trong tiếng Sanskrit, khẩn cầu năm vị Phật ban quán đỉnh, chúng ta thiền các Ngài nghe thấy lời thỉnh cầu của chúng ta, đáp ứng yêu cầu đó bằng việc ban quán đánh được chỉ ra ở đây bằng việc rót bình nước cam lồ lên vương miện trên đầu bạn. Nước cam lồ được rót chảy vào trong thân bạn, tịnh hóa hoàn toàn tất cả những chướng ngại về thân, lời nói và tinh thần của bạn. Toàn thân thể bạn trở nên tràn đầy cam lồ không bị uế tạp của các Đức Phật. Khi nước cam lồ tràn ra khỏi vương miện tại chính giữa vương miện và hình thành Đức Phật Vairochana (Đại Nhật Phật), trong màu trắng, và là vị Phật đứng đầu gia đình năm vị Phật, mà Đức Manjustri thuộc về. Năm vị Phật sau đó hòa tan vào bạn. Tại điểm này, thiền rằng bạn đã được ban quán đỉnh với những phẩm tính và hoạt động của các vị Phật.

Lễ trao quán đỉnh chỉ ra một phương thức đặc biệt của hệ thống Kim Cương thừa. Qua thực hành thiền này, chúng ta biến đổi hoàn toàn từ một trạng thái người bình thường thành một vị Phật. Những kỹ năng từ bi của Đức Phật tương hỗ với khả năng và sự hiểu biết của người thực hành trong “kỹ thuật tâm linh” đã được phát triển từ hơn hàng ngàn năm nay. Rất nhiều người đã giải thoát khỏi Samsara bằng cách này.

### **Cúng dường tự thân như Đức Manjustri**

*OM MANJUSTRI JNANA SATTVA BARZA cúng dường SARVA PUDZA MEGHA  
SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE HUNG*

Sau khi nhận được quán đỉnh, dâng cúng dường cho tự thân như Đức Manjustri. Ở đây *barza* có nghĩa không bị nhớ bản. Những món cúng dường đặc biệt gồm:

*Argham*, một nước cúng dường cho mặt hoặc miệng của Đức Manjustri

*Padyam*, một nước cúng dường cho chân

*Pushpam*, một hoa cúng dường cho đầu

*Dhupam*, một hương cúng dường cho mũi

*Alokam*, một ánh sáng cúng dường cho mắt

*Ghande*, một nước thơm cúng dường cho thân thể

*Newidyā*, một núi những thực phẩm tuyệt vời cho miệng

*Shapta*, một nhã nhạc cúng dường cho tai của Đức Manjustri.

*Sarva* có nghĩa là tất cả. *Pudza* có nghĩa là phẩm vật cúng dường. *Sarva pudza* có nghĩa “tất cả các phẩm vật cúng dường”. *Meghe* có nghĩa đám mây, một đám mây các phẩm vật cúng dường. *Sapharana* có nghĩa là tăng lên. *Samaye hung* có nghĩa “mong điều đó xảy ra”. Bằng cách đó, quán tưởng các phẩm vật cúng dường như bản chất tự nhiên vô tận của không gian bao la và không bao giờ kết thúc. Cúng dường bằng lòng sùng mộ không mong cầu báo đáp hay sợ hãi.



## Ý nghĩa của tám phẩm vật cúng dường

Những chúng sinh giác ngộ không muốn hay cần những vật chất này bởi vì họ đã hoàn toàn hiện thực một cõi Phật đầy đủ tất cả mọi thứ. Hơn nữa, chúng ta cúng dường vì lợi ích riêng của chúng ta. Những phẩm chất vô hạn lượng của giác ngộ đạt được bởi nhờ tích lũy công đức và tịnh hóa. Những phẩm vật cúng dường chúng ta dâng là một cách đơn giản nhưng rất hiệu quả để tăng trưởng cả hai công đức và trí tuệ.

*Argham*, cúng dường nước để rửa mặt và miệng. Đầu tiên cúng dường nước rửa miệng/mặt có ý nghĩa sự thuận lợi, hoặc tất cả những nhân và duyên tích cực mang lại những hiệu quả tích cực. Vậy, chuẩn bị phẩm vật cúng dường là nước sạch, tươi mát, ngọt ngào, sáng rực rỡ, tuyệt vời, tiện lợi cho cổ và bụng-đó là những phẩm tính của sự thuận lợi. Khi bạn mang những phẩm vật cúng dường này cho những chúng sinh giác ngộ, quán tưởng đó là một đại dương nước. Sau đó hồi hướng nước này trở thành một nhân cho tất cả chúng sinh để họ có thể gạt hái được những nhân và duyên tích cực.

*Padyam*, cúng dường nước rửa chân. Đây là nước sạch trộn với hương hoặc gỗ đàn hương để tạo thành món cúng dường cho chân của tất cả chúng sinh giác ngộ. Ý nghĩa biểu tượng này là tịnh hóa. Bằng việc rửa chân cho các chúng sinh giác ngộ, chúng ta rửa tất cả những nghiệp tiêu cực và chướng ngại của chúng ta. Chúng ta hiện tại rửa “chân” của chính tâm trí chúng ta. Bằng sự kính trọng, sùng mộ và niềm tin, chúng ta cúng dường một đại dương nước để tinh hóa tất cả những chướng ngại tạm thời của chúng ta và tất cả mọi chúng sinh. Chướng ngại được gọi là “tạm thời” vì chúng có thể được tịnh hóa. Nếu như chúng là thường hằng, chúng ta không thể tịnh hóa được cho dù chúng ta có làm gì đi chăng nữa. Vậy thiền theo cách này khi bạn dâng những phẩm vật cúng dường. Tất cả những loại chướng ngại khác-nhiều, tinh vi, nghiệp tiêu cực, những phiền não, và những chướng ngại để đạt giác ngộ-được tịnh hóa hoàn toàn.

*Pushpam*, cúng dường hoa. Sau đó là cúng dường hoa, sắc đẹp của sự giác ngộ. Nó có ý nghĩa sự thực hành hạnh thí và khai mở trái tim ra. Một bông hoa rất đẹp, một cách tự nhiên bạn muốn giữ nó. Nhưng khi bạn tặng nó cho ai đó, bạn hẳn có một tình cảm đặc biệt trong tâm trí. Với kết nối như vậy, hãy tạo món cúng dường này và thực hành giải thoát khỏi sự keo kiệt. Milarepa nói rằng một khi đã được giải thoát khỏi sự keo kiệt thì không còn thực hành đặc biệt nào của hạnh thí nữa. Thiền về chủ đề này như bạn tặng những bông hoa. Mong cầu tất cả chúng sinh đạt được giải thoát và được ban tặng một đời sống làm người quý hiếm!

*Dhupam*, cúng dường hương. Món cúng dường thứ tư là hương, mà nó tượng trưng cho đạo đức giới hạnh hay kỷ luật. Hương, bản chất tự nhiên là đạo đức, làm món cúng dường cho mũi của các chúng sinh giác ngộ. Những chúng sinh giác ngộ không bị bám chấp vào mùi vị, nhưng hơn thế, họ được thu hút bởi sự tinh khiết của chúng ta. Tất cả mọi người tôn trọng những ai giữ đạo đức giới hạnh. Không quan trọng những người đó là ai, họ được tôn trọng bởi vì họ là những người đáng tin cậy, có thể trông vào được. Không chỉ có vậy, những phẩm tính của chúng sinh giác ngộ cũng được đạo đức giới hạnh thu hút. Đó là nền tảng của thực hành giáo pháp, nền móng từ đó tất cả những phẩm tính giác ngộ có thể phát triển.

Kỷ luật đạo đức là một trong những thực hành quan trọng nhất. Trong tiếng Sanskrit, được gọi là *shila*. Shila có nghĩa sự nguội mát hoặc sự tươi mát. Khi ta có kỷ luật tốt, điều này sẽ làm nguội tâm trí ta khỏi nhiệt của sự đau khổ. Khi chúng ta dẫn dắt mình tới kỷ luật, điều này làm cho tâm trí chúng ta buông lỏng và giải thoát khỏi sự xáo trộn. Nếu kỷ luật và luân thường đạo lý không được hiện diện, thì không thể nào đạt được giác ngộ. Đức Phật đã dạy ba bài giảng then chốt: đạo đức giới hạnh (giới), thiền định (định) và trí tuệ (tuệ), được gọi là ba bài giảng (tam học). Trí tuệ đạt được nhờ thiền định, sự thăng bằng và sức bền của tâm. Sức bền của tâm đặt trên nền tảng của kỷ luật và đạo đức. Vậy ba hạnh này có quan hệ tương hỗ và phụ thuộc lẫn nhau.

*Alokam*, cúng dường ánh sáng. Món cúng dường thứ năm là ánh sáng, tượng trưng cho trạng thái cân bằng và sáng suốt của sự kiên trì, đạo đức, đã xua tan đi tất cả những bóng tối vô minh. Cúng dường ánh sáng được dâng cho mắt của tất cả những chúng sinh giác ngộ mà nhìn thấu không có một sự lầm lạc nào. Một vài người cho rằng sự nhẫn nại chỉ là sự yếu đuối hoặc sự bi quan. Nhưng thực tại, nhẫn nại chỉ ra sức mạnh phi thường và sự sáng suốt của tâm trí khi nó được đặt trên nền móng của trí tuệ và từ bi. Sự nhẫn có thể được thực hành bằng nhiều dạng để đối trị với cấu giận. Ví dụ nhẫn trong việc học và thực hành giáo pháp. Chúng ta cần hiểu rằng Giáo pháp thực sự là gì, độ sâu và bao la của giáo pháp, những tính chất gì giáo pháp có và làm thế nào để ta đạt được những tính chất đó. Vậy chúng ta cần kiên nhẫn học và thực hành với một tâm bằng lặng và sáng sủa.

Một mặt khác, chúng ta không được kiên nhẫn với những cảm xúc phiền não của chúng ta. Đây là một cách thực hành sai về kiên nhẫn. Mặc dù điều đó là nặng nề và đau đớn, nhưng chúng ta phải tịnh hóa chúng. Không hiển dâng một điều gì, không có cơ may để đạt yên bình và hạnh phúc. Cho dù bất kể chúng ta phải đối mặt với nỗi đau như thế nào, trong bất cứ tình huống khó khăn như thế nào, chúng ta phải vượt qua chúng. Mặc dù chúng ta có phải hiển dâng cuộc sống này của chúng ta, cũng là đáng giá. Rất nhiều người phạm tự tử để thoát khỏi những phiền não này. Đây là một cách sai lầm khi hiển dâng cuộc sống này.

Trong cuốn *Nhập Bồ Tát hạnh* của Shantideva khuyên chúng ta không phạm lỗi tự tử hoặc cho thân thể này đi mà không có mục đích. Hơn thế nữa, chúng ta yêu mến cuộc sống làm người quý giá này. Khi một cây thuốc chữa bệnh còn là một cây non, nó phải được bảo vệ để lớn lên thành một cái cây to. Nếu bạn thu hoạch khi cây còn non, cây chỉ cho bạn chút ít lợi ích và sau đó hết. Nếu như bạn bảo vệ cây tốt lúc còn non, khi lớn thành cây trưởng thành nó sẽ sinh quả, hoa, rễ, lá, cành và lợi lạc cho không biết bao nhiêu, bao nhiêu chúng sinh. Cũng như vậy, chúng ta có một tâm trí rất yếu ớt vào lúc này. Chúng ta phải bảo vệ cuộc sống quý hiếm với tất cả những phương thuốc đối trị, để nó lớn lên. Và khi đó chúng ta sẽ có khả năng mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sinh. Bằng thực hành nhẫn nhục, tất cả 112 tướng chính và phụ của một vị Phật sẽ đạt được.

*Ghande*, cúng dường nước thơm. Sau đây là cúng dường nước thơm, hoặc nước hoa, hoặc hương thơm ngát của hoa nghệ tây hoặc gỗ đàn hương. Điều này biểu trưng cho sự bền bỉ hoặc nỗ lực hoan hỷ. Qua một phẩm tính này, một người phát triển tất cả

những phẩm tính của giác ngộ. Không có sự bèn bỉ hoặc nỗ lực hoan hỷ, không có gì có thể thành tựu cả. Mặc dù trong Samsara muốn đạt được bất cứ điều gì, chúng ta phải làm việc cực nhọc. Điều này được nhắc đến trong *Nhập Bồ Tát hạnh* rằng học Pháp là nhân để thoát khỏi đau khổ. Để đạt được giác ngộ tuyệt đối, hạnh phúc tuyệt đối, tại sao chúng ta lại không làm việc đó. Những người khác trong Samsara hiến dâng kể cả cuộc sống của họ để đạt được những thành tựu, nhưng đó lại là nhân của khổ đau hơn nữa. Như hoa được dùng để cúng dường cho mắt của các bậc giác ngộ, nước thơm được cúng dường cho tâm trí của Đức Phật bởi vì bèn bỉ là tâm của giác ngộ. Bồ thí tuyệt hảo, giới hạnh, nhân nhục, thiền định, và trí tuệ tất cả đều phụ thuộc vào bèn bỉ, đó là tâm chính yếu của thực hành pháp. Cầu mong tất cả chúng sinh tiến triển trong sự thành tựu những phẩm tính giác ngộ!

*Newite*, cúng dường thực phẩm ngon. Thứ bảy là cúng dường những thực phẩm ngon. Phẩm tính tuyệt vời nhất của thực phẩm tượng trưng cho thiền định, đó là nước cam lộ nuôi dưỡng tâm trí. Đây là một phẩm vật cúng dường cho lưỡi của những chúng sinh giác ngộ. Thiền định còn là nguồn của mọi thành tựu (siddhi), như khả năng nhìn được những điều trong quá khứ, tương lai, bay trong bầu trời và những quyền năng kỳ diệu khác. Một bản tâm không phân biệt, trong sáng, tĩnh lặng, yên bình của thiền định trở thành nền tảng để đạt được tất cả những phẩm tính giác ngộ. Thực phẩm tượng trưng cho thiền định bởi vì ăn thực phẩm để nuôi dưỡng cho cơ thể, và thiền định là thực phẩm để nuôi dưỡng tâm trí. Khi bạn đạt được bất cứ thành quả nào của định, đó là do những nỗ lực bạn tạo trước đây trở quả, và đó cũng là con đường để dẫn đến sự tạo quả cao hơn. Nhìn chung, khi chúng ta ăn những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng cho sức khỏe, nó làm sức khỏe ta tốt hơn. Vậy, nếu chúng ta có thực phẩm dinh dưỡng của định, định giữ sức khỏe của tâm trí ta. Bằng cách cúng dường thực phẩm ngon lành này, mong cầu tất cả chúng sinh có được sức khỏe do định mang tới.

*Shapta*, cúng dường những nhạc cụ. Cuối cùng là món cúng dường của những nhạc cụ. Tất cả những loại nhạc cụ-xập xõa, chuông, ghi ta, đàn luyt-đều cúng dường được. Bản chất của chúng là trí tuệ, tạo nên một phẩm vật cúng dường cho tai của chư Phật và Bồ Tát. Âm thanh tượng trưng cho trí tuệ vì trí tuệ là một quyền năng đặc biệt của tâm, thấm vào bản chất của mọi hiện tượng, chính là tính không. Sự phụ thuộc lẫn nhau của mọi hiện tượng là sự nhận biết thông qua đại trí tuệ. Nếu bạn chơi ghi ta, âm thanh phụ thuộc vào cái gì? Nó không chỉ đến từ một mẩu gỗ, dây, hay ngón tay. Nó đến từ tất cả những thứ đó, không một thứ đơn lẻ nào có thể tạo thành âm thanh. Chúng ta có thể nghe âm thanh, nhưng đó không phải là một sự tồn tại độc lập. Nó được gọi là "ảo ảnh". Vậy chúng ta phải coi tất cả những âm thanh như có bản chất vậy. Nó chỉ đến và đi như một tiếng vọng. Sự nhận biết này là trí tuệ và qua trí tuệ này chúng ta đạt được phẩm tính siêu vượt thế tục. Cầu mong trí tuệ này sinh trong tâm trí của tất cả chúng sinh và giải thoát họ khỏi mọi sự lầm lạc và vô minh. Cầu mong tất cả đạt được giác ngộ.

## Tán thán bản dài

*Trí tuệ của Người sáng như mặt trời, thoát khỏi những đám mây của hai màn che phủ, và nhận thức được những hiểu biết đa dạng phong phú trong bản chất chân thực của chúng. Vì lý do này, Người mang bản văn trí tuệ nơi tìm.*

Tán thán có nghĩa là diễn tả những phẩm tính tốt của Đức Manjustri (Văn Thù).

Trí tuệ của Đức Manjustri thực tế lớn hơn cả *mặt trời rực rỡ*, nhưng chúng ta có thể diễn tả một cách ẩn dụ phẩm tính của Người bằng cách đó. Ngay khi mặt trời mọc, tất cả bóng tối được xua tan. Cùng một cách như vậy, khi trí tuệ hiện hành, bóng tối của cảm xúc phiền não được hoàn toàn xua tan hay được tịnh hóa. Trí tuệ này còn quyền năng hơn mặt trời vì mặt trời có tỏa sáng bao nhiêu đi chăng nữa, nó cũng không thể xua tan được bóng tối ở bên trong. *Hai màn bao phủ* là những cảm xúc phiền não hay những chướng ngại vi tế để dẫn tới toàn tri. Tổng quát lại, những cảm xúc phiền não gồm: vô minh, căm giận, bám chấp và những cảm xúc tương tự che phủ sự yên bình của tâm trí và trí tuệ. Khi chúng thoát ra khỏi tâm trí bạn, sẽ có yên bình và tĩnh tại; tâm trí bạn sẽ trở nên vui vẻ và thả lỏng trong trạng thái không bị phiền não. Trạng thái hỷ lạc này chưa phải kết quả cuối cùng. Chúng ta vẫn chưa biết tất cả đã tịnh hóa những chướng ngại vi tế về toàn tri chưa. Hai chướng ngại này như những đám mây. Khi chúng xuất hiện, chúng che phủ bầu trời trong trẻo. Nhưng khi chúng biến đi, chúng biến không để một dấu vết nào lại, để lại bầu trời vô tận của trạng thái tuyệt đối của bản tâm.

*Những hiểu biết đa dạng phong phú* có thể được tóm tắt thành hai loại trí tuệ: trí tuệ tương đối và trí tuệ tuyệt đối. Đức Manjustri (Văn Thù) có nhận thức về từng lĩnh vực riêng biệt trên thế gian này, cho dù là quá khứ, hiện tại hay tương lai. Đó là “trí tuệ tri kiến”, là trạng thái cao nhất của nhận thức tương đối. Tuyệt đối, bẩm sinh, bản chất tự nhiên của mọi hiện tượng (các Pháp) là tính không. Bản chất tự nhiên của cái chày kim cương là rỗng rang, bản chất tự nhiên của cái chuông là rỗng rang, bản chất của quyển sách này là rỗng rang, bản chất tự nhiên của từng cá thể là rỗng rang. Tất cả các hiện tượng (Pháp) hiển lộ và hoạt động trong trạng thái tự nhiên này của tính không. Đức Manjustri (Văn Thù) cầm bản văn Bát Nhã Tâm Kinh nơi trái tim tượng trưng rằng trí tuệ bao la cả tương đối lẫn tuyệt đối, phát triển toàn diện và bất khả phân ly.

*Người có lòng từ bi cho tất cả chúng sinh đang chịu đau khổ trong bóng tối vô minh của ngục tù Samsara, như người cha cho một đứa con độc nhất của mình.*

Lòng từ bi của Đức Manjustri (Văn Thù) rất công bằng. Lòng từ bi của Người không dành cho những Phật tử nhiều hơn là những người không phải là Phật tử, không dành cho con người nhiều hơn những loài phi nhân. Lòng từ bi của Người chạm đến mỗi chúng sinh đều như nhau. Đó được gọi là lòng từ bi công bằng hay không có điều kiện cho tất cả những ai đang chịu khổ đau và những ai có nhân của khổ đau tương lai. Khi người cha chỉ có một đứa con, người cha sẽ lo cho đứa con nhiều hơn cho chính mình. Đức Manjustri trông tất cả chúng sinh bằng cùng cách như vậy.

*Giống như tiếng sét, Người thức tỉnh những ai đang mê ngủ trong vô minh và nói lỏng dây xích của nghiệp bằng sáu mươi nhánh của lời nói du dương êm ái.*

Sở hữu sáu mươi nhánh của lời nói du dương êm ái có nghĩa Đức Manjustri (Văn Thù) có phẩm tính của lời nói trí tuệ. Vì Người là hiện thân của lời nói trí tuệ, Người có khả năng trao đổi bằng tất cả các ngôn ngữ, và sử dụng tất cả các giai điệu và âm thanh. Cho dù nếu chúng ta đang ngủ ngon lành, chúng ta sẽ thức dậy khi sấm nổ. Cũng bằng cách đó Đức Manjustri cho chúng ta những bài giảng, Người đánh thức chúng ta ra khỏi những giấc ngủ vô minh.

Thông thường, chúng ta bị chế ngự bởi những xu hướng nghiệp của chúng ta. Vậy khi những bài giảng về đại trí tuệ được ban, chúng ta có thể bắt đầu nhận thức ý nghĩa và giải thoát mình khỏi nghiệp của luật nhân quả, những cảm xúc phiền não và những chướng ngại vi tế.

*Ngài sử dụng thanh kiếm trí tuệ để cắt hết những cây giống con của sự đau khổ và xua tan bóng tối của lầm lạc.*

*Thanh kiếm trí tuệ* tượng trưng cho việc cắt bỏ từ gốc rễ nhân của quả khổ. Điều này là quan trọng. Không có nơi chốn để trốn tránh khổ đau khi mà quả còn tồn tại. Nếu chúng ta giải thoát khỏi quả khổ, khổ đau không còn tăng trưởng được nữa. Chừng nào còn một nhân, nỗi khổ còn đi theo bạn. Cho dù bạn có hạ cánh ở mặt trăng, khổ vẫn bám lấy bạn như một cái bóng.

Chúng ta có thể thực hành để tránh tạo thêm nghiệp, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác, tiếp tục cuộc đọ sức với khổ đau như kết quả của nghiệp lực từ kiếp trước. Chính vì vậy chúng ta phải học làm sao để đối mặt với nỗi khổ một cách tích cực. Khi chúng ta vận dụng tích cực hơn, chúng ta có thể lấy lợi thế của khổ đau và sử dụng để tịnh hóa và tăng trưởng Bồ đề tâm. Dù sao, điều quan trọng là không thêm tạo quả khổ, một cách thực hành pháp tuyệt diệu. Điều này dạy cho chúng ta chấm dứt đau khổ bằng cách không tạo quả khổ nữa. Và đây là điều trân quý-một cơ hội xác thực để giải thoát mình khỏi đau khổ.

*Bóng tối của lầm lạc*-khi chúng ta bước vào bóng tối, chúng ta không nhìn được rõ. Chúng ta có thể bước đi trên con đường nhưng không biết chúng ta đang ở đâu và đang tiến gần lại cái gì. Nhưng nếu chúng ta thắp lên một ánh sáng, chúng ta có thể nhìn đường rõ hơn và biết chúng ta đang đi đâu. Tương tự, khi sự mê lầm còn trong tâm trí, chúng ta không biết thực tế chúng ta đang làm gì. Chúng ta làm việc nặng nhọc, nhưng không biết thành quả mang lại do chúng ta đã tạo tác ra. Nhưng khi chúng ta phát triển được đại trí tuệ, nó sẽ trở nên sáng sủa. Loại trí tuệ này, được dẫn dắt nhờ đại từ bi, là cốt yếu.

*Trong hình tướng Bồ Tát, Người là tinh khiết từ vô thủy, viên thành thập địa Bồ Tát, và hoàn hảo trong thân tướng với tất cả mọi tri thức.*

Dù Đức Manjustri đã đạt được Phật quả nhưng Người trụ lại trong hình tướng vị Bồ Tát trẻ trung. Bản chất nguyên sơ của Người hoàn toàn tinh khiết từ vô thủy vô chung. Người đã chứng được bậc Bồ Tát thứ mười (Thập địa Bồ Tát)

*Con xin đỉnh lễ Người, Đức Manjustri (Văn Thù), người được trang hoàng bởi 112 tướng hảo của một vị Phật, Người xua tan đi bóng tối vô minh của con.*

Mặc dù chúng ta hoá hiện trong thân tướng của Đức Manjustri (Văn Thù), chúng ta đỉnh lễ Người vì chúng ta vẫn chưa đạt được những phẩm tính của Người. Điều này hình thành một niềm khát khao mãnh liệt để hiện thực tất cả những phẩm tính trên.

### **Tán thán bản ngắn hơn**

*Người là tuyệt hảo, tướng mạo tươi trẻ  
Nơi ngọn lửa trí tuệ rực rỡ  
Và xua tan bóng tối của thế giới vô minh  
Con xin đỉnh lễ trước Người và cầu nguyện Người, Đức Manjustri (Văn Thù)*

Như đã miêu tả ở trên, Đức Manjustri xuất hiện trong tướng mạo trẻ trung có nghĩa là Người đã chứng được Thập địa Bồ Tát, gần đạt với quả vị Phật. Đại trí tuệ này kết hợp với từ bi sinh ra ngọn lửa có thể thiêu đốt được rừng rậm của mê mờ và lầm lẫn đã ăn rễ sâu trong vô minh. Cho mỗi chúng sinh vĩ đại, mỗi người cần lễ lạy và tán dương.

### **Tụng chú**

*Ở nơi luân xa tim là một đĩa mặt trời trên đó có chủng tự MUM, bao quanh là câu chú quay theo chiều kim đồng hồ trong ánh sáng vàng. Ánh sáng tỏa ra từ chuỗi minh chú, khẩn cầu tất cả sự gia hộ và năng lượng của tất cả chư Phật đà, hòa vào chủng tự MUM.*

Đoạn này miêu tả tâm trí bạn phải tập trung như thế nào khi bạn đọc chú.

Trong thân tướng chúng ta như Đức Manjustri (Văn Thù), ở nơi giữa trái tim ta là đĩa mặt trời, với chủng tự MUM đứng có màu vàng hoặc cam. Câu minh chú, OM WAGHI SHVA RI MUM, quay theo chiều kim đồng hồ và tỏa ra ánh sáng vàng tạo nên những phẩm vật cúng dường tới các chư Phật khắp mười phương. Trí tuệ, lòng từ vô hạn của các Ngài xuất hiện dưới dạng ánh sáng và hòa tan vào chúng ta. Nhờ nhận được sự gia trì và năng lượng truyền đến từ các Đức Phật, những chướng ngại về thân, khẩu và ý của chúng ta hoàn toàn được tịnh hóa, chúng ta thiền rằng chúng ta hiện thực tất cả những phẩm tính cao quý của các Đức Phật trong trạng thái tự nhiên của Đức Manjustri (Văn Thù).

*Một lần nữa, ánh sáng phóng tỏa và biến tất cả vũ trụ bên ngoài thành miền đất tuyệt đối tinh khôi và tịnh hóa tất cả những chướng ngại của tất cả những chúng sinh đang ở trong hình tướng của Đức Manjustri (Văn Thù).*

Sau khi chúng ta nhận được gia trì và được tịnh hóa, chúng ta quan tâm đến những chúng sinh khác trong Samsara với lòng đại từ đại bi. Ánh sáng vàng chiếu một lần nữa từ tâm của câu minh chú và chạm vào sáu cõi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, nhân, bán thiên và thiên. Đầu tiên, vũ trụ bên ngoài hay cảnh quan xung quanh biến thành vùng đất tinh khôi hùng vĩ của Đức Manjustri (Văn Thù). Từ đó ánh sáng hoàn toàn tịnh hóa những chướng ngại của chúng sinh trong tất cả sáu cõi, những nỗi khổ đau của họ và nhân của quả khổ được triệt tận gốc rễ. Chúng ta thiền để mỗi chúng sinh trở thành Đức Manjustri (Văn Thù) và cùng tụng chú cùng chúng ta.

Cho dù mọi người với tâm trí phóng dật cũng hóa hiện trong hình tướng Đức Manjustri (Văn Thù) và trở nên đẹp đẽ. Đặc biệt phát triển lòng từ cho những người này vì họ

phải chịu khổ đau rất nhiều. Đó được gọi là thực hành Bồ đề tâm mà còn được gọi “bình đẳng cho mọi chúng sinh”.

*Tất cả cùng tụng câu minh chú. Ánh sáng quay trở lại hạt chủng tự.*

Mọi người-tất cả chúng sinh-đều tụng đọc câu minh chú, âm thanh của trí tuệ. Ánh sáng tịnh hóa cảnh quan xung quanh và chúng sinh trong đó rồi quay lại hạt chủng tự nơi tim bạn, hòa tan vào bạn.

### **OM WAGHI SHVA RI MUM**

*Lặp lại câu minh chú này nhiều nhất như bạn có thể mà không phạm sáu lỗi sau. Một người nên tích lũy được ít nhất 600.000 biến.*

Trong khi dịch, câu chú đọc “OM, Đức Thế Tôn của lời nói, Mum”. Tất nhiên, nó còn mang nhiều ý nghĩa sâu sắc hơn là cách dịch văn học cho phép. WAGHI có nghĩa là lời nói trí tuệ. Để có được lời nói trí tuệ, bạn phải tịnh hóa tất cả những chướng ngại về tinh thần. Một khi tâm trí được tịnh hóa và tất cả những phẩm tính tuyệt vời được hiện hành, thì tình trạng đó mới có thể được biểu hiện qua lời nói trí tuệ.

Sáu lỗi phải tránh gồm:

- Tụng chú quá nhanh;
- Tụng chú quá chậm;
- Tụng chú quá to;
- Không tạo ra âm thanh khi bạn tụng chú;
- Thiếu một số chủng tự; và
- Phát âm không đúng.

Khi bạn thấy buồn ngủ, bạn cần sử dụng âm điệu hoặc tụng to hơn. Khi tâm trí bạn trở nên bị kích động, thì bạn hãy tụng yên lặng hơn.

Nhiều người nghĩ rằng chúng ta cần tụng 600.000 biến trong một lần thực hành, nhưng không phải trường hợp này. Điều này có nghĩa thực tế là tích lũy 600.000 minh chú dần dần, từ từ. Bạn có thể hoàn thành trong một tuần nếu bạn nhập thất và thực hành 4 thời khóa một ngày. Ví dụ một kế hoạch nhập thất có thể bắt đầu dậy từ 4h00 sáng, tụng chú đến 7h00, và nghỉ ăn sáng. Tụng tiếp từ 8h00 đến trưa, và nghỉ ngơi ăn trưa. Tụng tiếp từ 1h00 chiều cho đến 4h.00 chiều, sau đó trà chiều và nghỉ cho đến 5h00. Sau đó tiếp tục tụng đọc cho đến 9h00 tối và đi ngủ vào lúc 10h00. Nếu bạn không thể nhập thất cho thực hành này, hãy cố thực hành vào mỗi buổi sáng. Một cách khác, đây là cơ hội tuyệt vời để tịnh hóa nghiệp và chướng ngại của chúng ta đồng thời tăng trưởng tâm trí trí tuệ.

### **Hóa tán**

*Vũ trụ bên ngoài hòa tan thành ánh sáng và hòa vào thân con. Con hòa vào chủng tự MUM đang được tan ra từ dưới lên trên (nada), từ từ trở thành rỗng rang. Con thiền trong niềm hỷ lạc của sự không phân biệt nhị nguyên của đối tượng và chủ thể.*

Quán tưởng đầu tiên vũ trụ bên ngoài hòa tan vào các chúng sinh. Và các chúng sinh hòa tan vào ánh sáng, ánh sáng hòa tan vào bạn. Thiền rằng bạn hòa tan cùng một lúc

từ đài sen lên trên và từ trên đầu xuống đến chúng tự MUM nơi tim bạn. Chúng tự MUM hòa tan từ dưới lên trên từ từ. *Nada* là phần vô cùng nhỏ trên đỉnh. Cái đốm này trở nên nhỏ dần nhỏ dần, từ từ hòa tan vào trong tính không. Chúng ta thả lỏng và thiền tại đây. Trạng thái này gọi là trạng thái Đại thủ ấn.

Khi một người trụ trong trạng thái không bị ứ đọng như vậy, không có sự giận dữ, không có bám chấp, không có tự mãn, không có ghen tỵ và không có vô minh. Không có khoảng không nào dành cho những cảm xúc phiền não này. Bởi vì không có chủ thể hay đối tượng, tình trạng này được gọi là không-liên-quan. Tình trạng này còn được biết đến như là “hỷ lạc” bởi vì chính sự giải thoát hoàn toàn. Những phiền não bắt đầu quay lại nếu tâm trí ta rời khỏi trạng thái này. Đừng cưỡng ép những ý nghĩ tư tưởng phải biến đi hay đè nén chúng. Thiền trong trạng thái thả lỏng, trạng thái tự nhiên, hay còn được gọi là trạng thái không tạo tác. Để an trụ được trong cách thức này, một người cần kỹ năng lớn trong cả hai: thiền định (thiền-tâm-an-định) và thiền quán (thuộc về trực giác, quán chiếu thấu hiểu bên trong). Tình trạng đúng, cân bằng có thể tự nó giữ vững được mà không cần bất cứ nỗ lực nào. Hãy để cho tâm trí mềm mại và dẻo như một nắm bông. Nếu như bạn cưỡng ép tâm trí, nó sẽ trở nên cứng nhắc và không làm việc được. Đây là một cách thực hành tịnh hóa mạnh mẽ nhất để loại trừ toàn bộ gốc rễ của mọi lầm lạc.

Bằng cách quán chiếu tiến trình cái chết, thực hành Kim Cương Thừa dạy cho chúng ta làm sao để tái sinh trong trạng thái giác ngộ. Chúng ta, được hình thành, lớn lên, và có được thân thể này là nhờ những nhân từ những kiếp trước. Những nhân do chúng ta tạo tác ra bây giờ, đặt một khuôn mẫu cho sự tái sinh trong tương lai của chúng ta. Nếu chúng ta có kỹ năng nhờ duy trì thiền, khi chúng ta chết, chúng ta không phải rơi xuống thành nạn nhân của những thói quen sai lạc lần nữa. Hơn nữa, chúng ta có thể đi qua cái chết một cách có chủ đích và không có lầm lạc. Câu minh chú *OM SHUNYATA JNANA BAZRA SWABHAWA ATMA KOHAM* ở đầu nghi quỹ nhắc chúng ta rằng mọi thứ đều nảy sinh từ tính không và hòa tan vào tính không. Nói một cách khác, mọi thứ đều có thể. Nói lỏng sự kìm kẹp của tự bám chấp vào mình và hé lộ bản chất tự nhiên giác ngộ của bạn.

Phần thực hành này được soạn một cách khéo léo. Bạn có thể chết và tái sinh nhiều lần một ngày, và qua đó, biến thành hiện thực những nhận thức từ vô thủy. Vậy thiền trong sự hỷ lạc của trạng thái không-liên-quan này lâu nhất có thể.

*Và một lần nữa, con mang hình dáng của Đức Manjustri (Văn Thù).*

Khi tâm trí không được nghỉ ngơi hoặc khi giai đoạn thiền đã qua đi, hãy xuất hiện trong hình tướng Đức Manjustri lần nữa. Nếu bạn có thời gian, lấy Đức Manjustri như một đối tượng và thiền về đối tượng đó trong một chốc lát. Đây là cách tốt để tâm an bình thông qua thực hành định. Thay vì quan sát hơi thở, bạn trở thành Đức Manjustri (Văn Thù) và lấy Đức Manjustri (Văn Thù) như đối tượng của thiền. Nếu tâm bạn chạy đi chỗ khác, mang tâm quay trở về và hãy lưu lại như Đức Manjustri (Văn Thù). Bạn mang bản chất của Đức Manjustri (Văn Thù) mà bản chất đó, thật sự, là bất khả phân với bạn.



## Hồi hướng

*Đọc lời hồi hướng trước khi đi vào bốn hành động*

Bốn hành động là: đi du lịch; đi bộ; ngủ và ngồi. Trước khi tiến hành những hành động đó, trước tiên hồi hướng tất cả những thiện hạnh mới mẻ mà bạn đã tạo tác ra trong thời khóa này. Rất quan trọng để hồi hướng vào thời điểm này trước khi nó mờ nhạt đi và biến mất.

*Nhờ ánh sáng trí tuệ của Người, hồi Đấng Từ bi, cầu cho bóng tối vô minh trong tâm trí con được xua tan.*

Đầu tiên có vài lời cầu nguyện hồi hướng liên quan đến Đức Manjustri (Văn Thù). Thực hành Đức Manjustri (Văn Thù) nhấn mạnh về trí tuệ, nhưng từ bi cũng coi là then chốt. Điều này tạo nên sự kết nối giữa chúng sinh và Phật. Nếu chư Phật và Bồ Tát không có từ bi, thì đại trí tuệ làm được điều gì tốt cho chúng ta? Bởi vì sự đại từ bi của chư Phật và Bồ Tát, các Ngài đã hồi hướng toàn bộ để phục vụ cho chúng sinh. Chúng ta tôn trọng các vị Bồ Tát hơn bất cứ ai bởi tấm lòng đại từ đại bi của các Ngài, trí tuệ và kỹ năng. Chúng ta tin tưởng vào các Ngài vì lòng từ bi của các Ngài. Lòng từ bi làm người ta trở nên chân thành và trung thực. Lòng từ bi khiến mọi người giúp đỡ lẫn nhau.

Một điều quan trọng chốt yếu rằng mỗi trong số chúng ta phát triển một ý nghĩa của sự từ bi. Điều này mang lại yên bình cho tâm trí chúng ta. Mặc dù chúng ta nói “phát triển lòng từ bi cho những người khác”, thực tế, chúng ta được hưởng lợi lạc trước tiên. Điều này thật không dễ dàng. Chúng ta phải trải qua rất nhiều kinh nghiệm và tiến trình. Nhưng nếu chúng ta nỗ lực, từ bi sẽ nảy nở. Từ bi chính là phép màu quyền năng nhất mà một người có thể biểu lộ ra. Trong bản văn này, trí tuệ của Đức Manjustri (Văn Thù) là yếu tố quan trọng nhất để xua tan những lầm lạc - chính là gốc rễ của mọi khổ đau. Nhưng đừng để mất tầm nhìn vào thực tế, trí tuệ của Người là một cặp không tách rời với từ bi.

*Để nhận thức được tất cả những bản kinh và những chú giải, xin hãy ban cho con lực của trí tuệ sáng ngời.*

Tất cả những lời nói của Đức Phật được gọi là kinh, vậy sự tham khảo vào kinh ở đây bao gồm tất cả những bài giảng của Đức Phật, kể cả Mật thừa. Chú giải, trong trường hợp này là những chú giải được viết bởi Ngài Long Thọ, Vô Trước và những học giả lớn đi theo Đức Phật. Chúng ta cầu khẩn ở đây cho quyền năng, sự can đảm và khả năng tinh thần để nhận biết và biến tất cả những bài giảng thành hiện thực.

*Bất kể lúc nào con muốn nhìn thấy Người, hay con cần tới Người làm sáng tỏ những lầm lạc của con, Đức Manjustri Ghoka (Văn Thù), xin ban cho con có cái nhìn sáng tỏ của Người không có bất cứ chướng ngại nào.*

*Manjustri Ghoka* có nghĩa là “Manjustri du dương”. *Cái nhìn sáng tỏ* không cần thiết có nghĩa rằng bạn phải nhìn Đức Manjustri (Văn Thù) mặt đối mặt.

Tất nhiên có nhiều câu chuyện mọi người đã nhìn thấy Người. Ít nhất chúng ta nhận được sự gia trì trí tuệ của Đức Manjustri (Văn Thù). Khi chúng ta lĩnh hội được trí tuệ của Đức Manjustri (Văn Thù), chúng ta có cơ hội để làm sáng tỏ những mê mờ và chướng ngại. Vậy đó cũng là cách giống như nhìn thấy được Đức Manjustri (Văn Thù).

Với sự gia trì chúng ta phát triển nhận thức có giá trị trực tiếp để thâm nhập vào bản chất thực tế của mọi hiện tượng.

*Người, Đức Manjustri, đã thực hiện những chiến công lớn đến giới hạn xa nhất của mười phương vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh. Cầu mong con và những người khác cũng thực hiện được những hành động như vậy.*

Từ vô thủy tới nay, Đức Manjustri (Văn Thù) đã thực hiện được vô số những hành động để làm lợi lạc cho chúng sinh. Cầu mong con và tất cả chúng sinh thực hiện được những hành động như vậy với cùng Bồ đề tâm để chúng con có thể hành động như Đức Manjustri (Văn Thù) làm.

*Bồ đề tâm, tâm trân quý và tuyệt vời  
Nơi nào tâm ấy chưa sinh, xin tâm đó nảy sinh  
Nơi tâm đó đã sinh, xin không hư hoại  
Mà càng ngày càng phát triển cao hơn và hơn nữa.*

Đây là lời nguyện Bồ đề tâm, tâm trân quý và tuyệt vời nhất của sự giác ngộ. Nếu bạn cầm một chuỗi tràng và đếm mỗi ý nghĩ giống như tụng chú, sẽ không thể đếm nổi các ý nghĩ trong một ngày. Trong những ý nghĩ này, một ý nghĩ quý báu nảy sinh 'tôi muốn đạt quả vị Phật để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh'. Ý nghĩ này là trân quý và tuyệt vời nhất bởi vì nó sẽ dẫn chúng ta đến trạng thái giải thoát khỏi những nỗi khổ. Giữa những ý nghĩ không đếm được của vô lượng chúng sinh, cầu mong ý nghĩ này nảy sinh trong tâm trí. Cầu mong cho ai đã có ý nghĩ này, không quên ý nghĩ đó trở nên mạnh hơn, mạnh hơn cho đến khi chúng tràn đầy tất cả, tuyệt vời. Đây là con đường chính thống để dẫn tới Phật quả. Cầu mong họ biết đến điều này và thực hành thành công.

*Nhờ lực gia trì của Đức Phật là người đã hoàn thành ba thân, nhờ lực gia trì của bản tính barm sinh chân như của Pháp, và nương nhờ lực gia trì của tăng đoàn bất biến, mong cầu những công đức mà con sẽ chia trở quả.*

Đức Phật có ba thân:

- Pháp thân, sự tuyệt đối, bản chất tự nhiên của trí tuệ tinh khôi.
- Báo thân, thân dạng bầu trời mà chỉ được các vị đại Bồ Tát chúng được thập địa cao của những kinh nghiệp tâm linh nhìn ra được
- Ứng hóa thân, thân phát ra được những chúng sinh bình thường nhìn thấy được tại những thời điểm và những nơi đặc biệt.

Mặc dù ở đây không có sự phân chia giữa những thân này theo cách nhìn xa của Đức Phật, có những cá nhân nhận thức chúng khác nhau tùy theo khả năng của họ. Giáo pháp là một bản thể tự nhiên không thay đổi, sự thật barm sinh này có một sức mạnh lớn lao. Sự gia trì của Tăng đoàn bất biến để tăng trưởng niềm tin tưởng bất biến vào và niềm tín ngưỡng đối với Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn. Thành quả chúng ta mong đợi là sự giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Cầu nguyện bằng cách này mang lại sự gia trì mạnh mẽ.

*Nhờ đức hạnh trong trắng như tuyết trên những ngọn núi, cầu mong những bài giảng của đức Ratnashri nở hoa khắp cả mười phương và xua tan vô minh của tất cả mọi chúng sinh mà họ sẽ đạt được ít nhất trí tuệ tuyệt hảo của Đức Phật.*

Hãy đọc lời hồi hướng này cũng như những lời hồi hướng khác.



### Chương 3

## Vajrapani (Đức Kim Cương Thủ)

### Thực hành thiền

## Giới thiệu

Đấng Bí mật chiến thắng ma quỷ, một vị Bồ Tát, vị Bồ Tát có bề ngoài của Đức Phật Shakyamuni (Thích Ca Mâu Ni), bên trong là đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), và bí mật là đức Vajradhara (Kim Cương Trì). Người mang những kho báu là những bài giảng bí mật của Đức Phật trong cả ba thời. Người là hiện thân của tất cả các vị thần trong mật điển mà hoạt động trong những hình tướng khác nhau để rèn luyện cho chúng sinh. Chakrasamvara là xuất phát thân, Mahamaya là xuất phát khẩu và Hevajra là xuất phát ý. Guhyasamaja là xuất phát phẩm tính và Kalachaka là xuất phát hành động. Chính vì vậy vị Bồ Tát này là hiện thân của tất cả các Bồ Tát. Trong các bản văn của Mật thừa có nói “bất cứ ai nhìn thấy thân ta sẽ đạt được Phật quả, bất cứ ai mà nghe thấy lời nói của ta sẽ đạt được hỷ lạc trong Samsara, bất cứ ai nhận thức được trí tuệ của ta, ta sẽ mang chúng sinh đó tới giác ngộ. Bất cứ ai nhận được quán đỉnh của vị thần này và mang Người thực hành như Bồ Tát trong những thực hành thường xuyên sẽ không bị những tà ma, quỷ chống đối, và sau cùng sẽ đạt được sự bất khả phân của trí tuệ kim cương của tất cả chư Phật đà”.

Các hoạt hạnh của chư Phật là vô hạn. Từ sự đa dạng và phẩm tính của chúng sinh không bao giờ cùng tận, các Đức Phật hoạt động trong vô số tướng vẻ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Chư Phật có khả năng làm như vậy vì các Ngài đã đạt được vô lượng, vô biên từ bi và trí tuệ. Như bầu không gian không cùng tận và bao quanh tất cả chúng sinh, cũng như vậy những hoạt hạnh trí tuệ phi thường và từ bi của chư Phật chạm tới mỗi chúng sinh. Những hoạt hạnh vô số lượng thường được nhắc đến trong những thuật ngữ của ba đại hoạt hạnh sau:

- Đức Chenrezig (Đức Quan Âm), hoạt động biểu lộ sự bi mẫn.
- Đức Manjstri (Đức Văn Thù), biểu lộ trí tuệ.
- Đức Vajrapani (Đức Kim Cương Thủ), vị Bồ Tát biểu lộ năng lượng và quyền uy, những hoạt động của Đức Phật.

Mặc dù mỗi vị có một vài điểm mạnh trong từng phẩm tính cụ thể, nhưng các vị đều hiện thân từng phẩm tính này như nhau.

Vajrapani (Đức Kim Cương Thủ) cũng đáp ứng được những đòi hỏi của chúng sinh bằng sự xuất phát đa dạng. Đó là yên bình, bán phần nộ, phần nộ với sự phân chia số lượng tay và đầu khác nhau. Hình tướng đặc biệt của Vajrapani (Đức Kim Cương Thủ) chúng ta thực hành ở đây được gọi là Đấng Bí Mật chiến thắng ma quỷ. Không chú ý đến hình tướng, bản tính tự nhiên chủ yếu của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) là trí tuệ và từ bi, thoát khỏi mọi sự lầm lẫn, chướng ngại, và những ý nghĩ xáo trộn, cũng như Đức Chenrezig (Quan Âm) hoặc Đức Manjstri (Văn Thù).

Mỗi vị có điểm mạnh của một phẩm tính độc nhất, nhưng các vị đều hiện thân đầy đủ các phẩm tính của Đức Phật. Do đó, thiền về Đức Chenrezig (Quan Âm), thực hành kết hợp những phẩm tính của từ bi, trí tuệ và quyền năng. Trí tuệ của Đức Manjstri (Văn Thù) chứa đựng lòng bi mẫn và các hành động. Ở đây, thực hành thiền về Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) là thực hành cốt lõi về quyền năng hay năng lượng, nhưng cũng vẫn bao gồm trí tuệ và từ bi. Rất nhiều phương pháp Kim

Cương Thừa được giảng dạy gián tiếp thông qua biểu tượng và hình thái lời nói nên rất dễ gây hiểu nhầm ở điểm này và những ngữ nghĩa đầy ẩn ý. Bởi vậy sự hướng dẫn đáng tin cậy từ vị đạo sư với đầy đủ phẩm tính là tâm yếu để bổ sung dẫn hướng cho trí tuệ và từ bi bẩm sinh. Bằng niềm tin, chúng ta có thể phát triển sự can đảm để nhận diện bản chất thực của Samsara (luân hồi) cũng như Nirvana (niết bàn).

### **Tiêu đề**

*Nghi quỹ thực hành hằng ngày rất súc tích của Đấng Bí Mật chiến thắng ma quỷ.*

Chúng ta cần phải khuất phục 2 loại ma quỷ: bên ngoài và bên trong. Tuy nhiên ma quỷ ở bên ngoài hoạt động chính từ bên trong. Nếu không có ma quỷ từ bên trong, khả năng là sẽ không có ma quỷ ở bên ngoài. Vậy một con quỷ sinh ra từ nhân nào? Đó là sự hoạt động bên ngoài của một tâm trí tràn đầy những tiêu cực, giận dữ, ghét bỏ, kiêu ngạo và ghen tỵ.

Nhân và quả thiết lập nên tất cả. Bất cứ nhân nào đã được tạo ra, quả của chúng chắc chắn sẽ đến. Nếu bạn tạo ra lửa, nhiệt đương nhiên là quả. Nếu bạn tạo ra băng giá, chắc chắn sẽ bị lạnh. Có nghĩa rằng bạn không thể phớt lờ những gì bạn đã làm, chúng ta sẽ trải nghiệm về quả và tịnh hóa nhân tiêu cực bằng cách thực hành thiền. Vậy chúng ta cần trí tuệ để lựa chọn những nhân tích cực mang lại những quả tích cực. Đây là lý do các vị đại Bồ Tát không tập trung vào những điều vụn vặt như yên bình và hạnh phúc tạm thời. Họ hành động để đạt được giác ngộ hoàn hảo. Điều này tùy thuộc vào phẩm tính của tâm trí. Những người có tâm trí lớn lao, một bản tâm bao la có thể thấu hiểu, rèn luyện cả một quá trình cầu đạt giác ngộ. Những người có cái nhìn rất hạn hẹp, cầu cho một vài ngày lạc thú, thu được kết quả rất hạn chế.

Đau khổ là nguyên nhân để đạt giác ngộ cho những ai đang trên con đường tâm linh. Nếu không có khổ đau, chúng ta sẽ không có sự khích lệ để hướng tới giác ngộ. Nhìn vào nỗi khổ đau bực bội, chúng ta học về một con đường khác. Khổ đau cho phép chúng ta tiến tới con đường tâm linh, và đưa chúng ta đạt được giác ngộ nếu như chúng ta sử dụng nó một cách đúng đắn. Nói một cách khác, đau khổ chỉ là nhân khiến ta thêm đau khổ vì ta sẽ tạo thêm nhân tiêu cực để thoát ra được khỏi nó. Vậy để khuất phục được những ma quỷ bên ngoài, là vấn đề sống còn để khuất phục những lầm lạc bên trong.

### **Phần mở đầu**

#### **NAMO GURU VAJRAPRANIYE! (NAMO ĐẤNG KIM CƯƠNG THỦ)**

Một cái *vajra* (*chuông Kim cương*) hoặc *dorje* (*chày Kim Cương*) trong tiếng Tạng, là rất bền vững, không phá hủy được, tượng trưng cho trí tuệ. *Pani* có nghĩa ai cầm hoặc sở hữu cái gì đó. Ở đây, tên Vajrapani (Kim Cương Thủ) có nghĩa một người sở hữu trí tuệ.

*Namo Guru Vajrapaniye* có nghĩa “Con xin đỉnh lễ tới Bậc thầy Vajrapani”. Điều này có thể diễn giải theo hai cách. Chúng ta đỉnh lễ tới Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ),

nhận thức Người như chính bậc thầy của mình, hoặc chúng ta có thể đỉnh lễ tới bậc đạo sư tâm linh của mình, bất khả phân với Đức Vajrapani.

*Bất cứ hành giả Yogi nào mong muốn thực hành giai đoạn tăng trưởng và tụng chú cho phần hành trì hàng ngày rất ngắn gọn này của Đấng Bí Mật hàng phục các loài ma quỷ đầu tiên cần thọ Quy y, trưởng dưỡng Bồ đề tâm, và thiền về bốn ý niệm.*

Như đã nói ở trên, thiết lập một thái độ tích cực là rất quan trọng. Chúng ta hướng về Phật quả để giải quyết những vấn đề trong Samsara (luân hồi), không chỉ vài nỗi khổ nhỏ. Khi thực hành theo cách này, những vấn đề tạm thời cũng được giải quyết dễ dàng.

Thường thì chúng ta không xem nguyên nhân trọn vẹn của vấn đề mà chỉ xem phần mà chúng đang đương đầu và phải đối phó. Chúng ta không nhìn thấu được độ sâu của nỗi khổ đau. Bài giảng này là những gì cần thiết để nhận diện được toàn bộ hình thái của nỗi khổ. Để giải thoát chính chúng ta và mọi chúng sinh, chúng ta Quy y và thực hành bốn Vô hạn lượng (tứ Vô lượng tâm).

## **Chú giải nghi quỹ**

### **Thọ Quy y và trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Nơi Phật, Pháp và Tăng đoàn cao quý nhất, con xin Quy y cho tới ngày đạt được giác ngộ quả Bồ đề. Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác, con nguyện viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.*

Ở đây chúng ta kết nguyện học và thực hành những bài giảng của Đức Phật cho đến ngày chúng ta đạt được giác ngộ. Mặc dù chúng ta học Pháp hoặc thực hành thiền, phần quan trọng nhất đầu tiên là trưởng dưỡng tâm trí để mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Điều này không chỉ có nghĩa cho con người, mà *tất cả* những ai có ý thức, những ai mà tìm yên bình và hạnh phúc. Mỗi chúng sinh ao ước có được hạnh phúc và yên bình, không ai muốn đau khổ. Từ khi nghiên cứu những bài giảng của Đức Phật trong Đại Thừa và Kim Cương Thừa, chúng ta phải trưởng dưỡng đại tâm trí của tình yêu thương-tử tế, bi mẫn và Bồ đề tâm là điều then chốt. Những ý nghĩ này không chỉ đem lợi lạc tới cho những người khác, mà sẽ thiết lập cho bản thân mỗi người trong cộng đồng thực hành Đại Thừa và Kim Cương Thừa.

### **Quán chiếu về bốn ý niệm Vô hạn lượng (tứ Vô lượng tâm)**

*Cầu mong tất cả những bà mẹ hiền, vô biên như bầu trời có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.*

*Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ.*

*Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát hết mọi ưu phiền.*

*Cầu mong họ an trụ trong sự bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận.*

Dòng đầu tiên là sự thực hành về tình yêu thương, dòng thứ hai về sự từ bi. Dòng thứ ba về sự thực hành cảm giác hỷ lạc khi những người khác có yên bình và hạnh phúc. Điều này tưởng là dễ, nhưng lại rất phong phú, hãy thực hành. Ngược lại với những cảm giác ghen tỵ với thành công của người khác, hãy hoan hỷ và thấy hạnh phúc. Dòng

thứ tư là thực hành về bình đẳng. Bình đẳng không có nghĩa là cảm giác không khác biệt, không phân biệt tốt xấu. Trên hết, chúng ta phải rất cố gắng để nhìn nhận tất cả chúng sinh cùng một cách như ta nhìn nhận những người thân thiết. Thông thường, chúng ta có những bám luyến vào bạn bè, họ hàng của mình, và ghét bỏ kẻ thù hay những người chúng ta không thích. Để giải thoát mình khỏi những lầm lỡ này, hãy xem xét nhưng cảm xúc xuất hiện khi bạn thấy một ai thân thiết với bạn đau khổ. Bạn muốn giúp đỡ rất nhiều. Đó là thái độ chúng ta cần có hướng về tất cả chúng sinh, kể cả kẻ thù.

Trong cuộc đời của Đức Phật, người họ hàng của Người là Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) đã ghen tức và đã thử giết Đức Phật bằng cách nghiền nát Người bằng một tảng đá. Hòn đá rơi trúng chân Đức Phật, và chân Người bắt đầu chảy máu. Rất nhiều thầy thuốc đến để cầm máu nhưng tất cả đều không thành công. Mahakashyapa, một trong những đệ tử lớn của Đức Phật, đã nói “nếu thực sự Đức Phật có tâm đại bình đẳng hướng về chúng sinh, Người phải xem Devadatta và cha Người là ngang như nhau. Nếu điều này là sự thật, thì chân Người sẽ ngưng chảy máu”. Máu Đức Phật đã ngưng chảy ngay khi những lời này được thốt ra vì nó diễn tả đúng sự thật.

### **Quán chiếu tính không**

#### **OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HANG**

*Phương thức trường tồn (tồn tại vĩnh cửu) của các hiện tượng (Pháp) tự thân là sự khai mở thuần túy. An trụ trong trạng thái tự nhiên này.*

*Tịnh hóa những lầm lạc của sự bám chấp vào nhị nguyên tính của Samsara (luân hồi) và Nirvana (niết bàn), và thiền về sự tinh khôi nguyên thủy của tính không lan tỏa khắp.*

Tất cả các hiện tượng (Pháp) bản tính vốn là tinh khiết, chúng ta chỉ cần nhận ra bản chất tự nhiên này. Theo thông lệ, chúng ta nhầm lẫn và không nhận diện hiện tượng theo cách chúng vốn tồn tại. Đầu tiên chúng ta phải hiểu, và tiếp đến duy trì tình trạng này để nhận thức được bản chất của các hiện tượng.

Khi chúng ta đưa trẻ con ra bãi biển, đôi khi bọn trẻ xây những căn nhà nhỏ trên cát. Nếu có một đợt sóng phá hủy những căn nhà cát này, bọn trẻ trở nên thất vọng vì ngôi nhà nhỏ rất có giá trị với chúng. Những người lớn chúng ta coi đó là những trò chơi trẻ con, không quan trọng. Bây giờ khi chúng ta xây chính căn nhà của mình để sống, chúng ta coi những căn nhà thật quan trọng. Nếu có cái gì đó phá hủy nhà mình, chúng ta có thể gần như mất trí. Chúng ta giống như đám trẻ con thất vọng về điều thật tầm thường khi nhận thức chúng sinh. Tùy theo sự trưởng thành tâm linh của tâm, chúng ta cần “chơi” theo cách khác.

Những bài giảng Kim Cương Thừa này là những phương thức khéo léo để hiện thực bản chất “nó-là-như-vậy”. Về mặt tri thức, điều này có thể dễ hiểu. Nhưng nếu không thực hành, chúng ta sẽ không nhận được bất cứ sự trợ giúp nào từ hiểu biết của mình khi đối mặt với những tình huống khó khăn. Nếu chúng ta bèn bỏ thực hành, thì những nỗi khổ đau và xung đột hiện thực bây giờ, sẽ không bèn vững đến vậy. Cách thực hành này đã làm cho chúng khác đi. Nhưng đầu tiên, trước khi có sự nhận thức của tính không, chúng ta có thể hình dung tính không như là bầu không gian bao la vô tận.

## Quán tưởng

*Trong trạng thái của tính không, xuất hiện một hình cầu của núi lửa-kim cương, ở giữa là chủng tự PAM, chủng tự này biến thành một đài sen trên đó có chủng tự RAM hóa hiện thành đĩa mặt trời. Trong đó, nhận thức của con trong hình dạng trong trẻo, có màu xanh dương đậm của HUNG. Ánh sáng phóng tỏa từ chủng tự này và tịnh hóa tất cả các chúng sinh và được hòa nhập vào chủng tự HUNG, hóa hiện thành Đấng Bí Mật, người hàng phục tất cả các loài ma quỷ và tinh linh ác xấu.*

Đó là cách quán tưởng đức hình tượng Đức Vajrapani. Chúng ta không hình dung Người ở trước mặt chúng ta. Tại đây, chúng ta hóa hiện thành Đức Vajrapani, người giúp chúng ta có được sự nhận thức. Tại điểm thực hành này chúng ta được gọi là “chúng sinh samaya”.

Ngoài tính không, một vòng của núi lửa-kim cương hoạt động. Đó là một vòng khổng lồ vây quanh được tạo bởi núi những ngọn lửa, như thể là toàn thể vũ trụ đang ở trong lửa. Lửa Vajra (kim cương) có nghĩa ngọn lửa trí tuệ thiêu rụi tất cả những mê mờ và những nghiệp tiêu cực, là một dạng của sự bảo vệ. Bạn tự thân trở nên *trong sáng, thành chủng tự HUNG màu xanh dương sẫm*. Đấng Bí Mật, người khuất phục tất cả các ma quỷ và linh tinh xấu ác là Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ). Người sở hữu những tài năng lớn để khuất phục những nhân duyên tiêu cực, như những linh tinh xấu ác, bằng cách biến đổi chúng thành những nhân duyên tích cực. Khả năng này cũng là phần của bản chất giác ngộ của chúng ta. Khi chúng ta khuất phục được hoàn toàn chứng rối loạn thần kinh, lầm lẫn, những phiền não tinh thần, thay thế chúng bằng yêu thương-tử tế, từ bi, và Bồ đề tâm, tất cả những linh hồn xấu ác và những thế lực tiêu cực, sẽ biến đổi tự nhiên thành những nhân nhân duyên tích cực.



*Con xuất hiện trong màu đen, với một mặt và hai tay. Tay phải con nâng một cái chày kim cương vàng năm chấu. Tay trái con ở nơi tim trong ấn hàng phục, cầm một cái dây thòng lọng kim cương. Chân phải con co lên chân trái duỗi thẳng. Con hóa hiện chín biểu hiện phần nộ. Màu tóc ánh lửa cháy sáng lên. Con mang một cái mũ gắn năm cái sọ khô và một cái vòng của năm mươi đầu lâu tươi vừa mới cắt.*

Cái chày kim cương năm chấu mà Người cầm bên tay phải biểu trưng cho trí tuệ rất bền vững. Ở đây có ba biểu hiện phần nộ đến từ tâm, ba từ lời nói và ba từ thân, tạo nên chín. Ba tâm tính của tâm trí bao gồm sự từ bi, sự yên bình và sự cao thượng vô bờ bến. Ba tính khí của diễn đạt lời nói gồm phần nộ, đe dọa và cười. Ba tính khí của thân gồm sự duyên dáng, quả cảm và sự sợ sệt.

Tóc Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) màu ngọn lửa biểu trưng thiêu đốt tất cả những chướng ngại và vô minh. Cái mũ gắn năm cái sọ khô biểu tượng cho năm loại trí tuệ, và cái vòng của năm mươi cái đầu lâu tươi vừa mới cắt chỉ ra năm mươi yếu tố tinh thần đã được chuyển biến thành trí tuệ. Tươi vừa mới cắt có nghĩa bản chất của những cảm xúc phiền não và những tình cảm xáo trộn là trí tuệ nguyên thủy. Chúng ta không



thể tìm thấy trí tuệ nguyên thủy tách rời khỏi những cảm xúc đó. Những chỉ dẫn đặc biệt này cho phép chúng ta phát triển sự thấu hiểu chính yếu sắc bén mà lĩnh hội trực tiếp những nhận thức có giá trị.

Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) không cần thiết phải xuất hiện trong hình tướng đáng sợ. Trong hình tướng yêu bình, chúng ta vẫn có thể có tất cả những phẩm tính của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ).

*Con được trang hoàng bởi tám loài nagas (rồng)*

Một naga (rồng) là một loại linh tinh quyền năng ở nước thường xuất hiện như rắn, chỉ ra rằng không có gì Người không khuất phục được. Đôi khi chúng ta xem những bức tranh của những chúng sinh mà nửa người trên là hình người, nửa người dưới giống như cá-những nàng tiên cá này cũng là những nagas. Lãnh thổ của những loài nagas là đại dương, và họ đã được nổi tiếng là có vô vàn của cải, kể cả những viên ngọc báu thông thường và những viên ngọc ước như ý. Có rất nhiều những câu chuyện kể, từ thừa xa xưa lắm rồi, những thương gia đại Bồ Tát có thể ban cho những nagas này những bài thuyết giảng, và nagas cúng dường lại họ những viên ngọc báu này ngược lại. Các loài nagas còn trụ ở một số cây hay dòng suối đặc biệt. Có nơi nói rằng nếu bạn quấy rầy những cái cây này hoặc dòng sông, họ sẽ thất vọng và làm hại bạn. Thực hành Đức Vajrapani này có thể hàng phục nagas như vậy.



Ngài Nagarjuna (Long Thọ), nghe nói, đã ở đất của nagas hàng năm. Arjunja có nghĩa là giai đoạn, vậy Ngài được biết đến như nhà hiền triết của loài nagas. Ngài đã truyền rất nhiều bài thuyết Pháp cho vua của nagas, và trong sự biết ơn, loài nagas đã giúp ngài xây không biết bao nhiêu bảo tháp và tu viện. Tổ Jigten Sumgon cũng đã dạy vua của loài nagas.

*Tám nagas* tô điểm nơi cổ Đức Vajrapani, cổ, đầu và eo chính là tám vị vua của loài nagas. Chúng tượng trưng cho quyền làm chủ tám ý thức, mà chính là tám yếu tố chính của Samsara (luân hồi):

- Ý thức mắt (nhãn thức)
- Ý thức tai (nhĩ thức)
- Ý thức mũi (khứu thức)
- Ý thức lưỡi (vị thức)
- Ý thức thân thể (thân thức)
- Ý thức tinh thần
- Ý thức tinh thần bị phiền não và
- A lại a ý thức

Bằng cách áp dụng trí tuệ và từ bi, chúng được chuyển biến thành trí tuệ nguyên thủy.

*Con mặc một áo bằng da hổ. Con chìm trong ngọn lửa trí tuệ cháy sáng rực.*

Áo da hổ của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) tượng trưng cho sự không sợ hãi. Một khi chúng ta đã phá hủy ngọn núi của sự ích kỷ của sự tự tôn chính bản thân, và tịnh

hóa hoàn toàn những ảnh hưởng sâu sắc của chúng, chẳng còn lại gì để chúng ta phải sợ cả.

*Tại ba điểm là chủng tự OM màu trắng, AH màu đỏ và HUNG màu xanh dương. Từ đó, ánh sáng phóng tỏa và mời tất cả các vị thần trí tuệ trong hình tượng của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), mà hòa tan bất khả phân vào con qua câu chú DZA HUNG BAM HO. Ánh sáng phóng tỏa từ chủng tự HUNG nơi tim con, mời năm vị Phật quán đỉnh vào bầu trời phía trước mặt con.*

Tại nơi trán của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), là chủng tự OM màu trắng tượng trưng cho thân trí tuệ, chủng tự AH màu đỏ nơi cổ Người tượng trưng cho lời nói trí tuệ, chủng tự HUNG màu xanh dương tại nơi tim tượng trưng cho tâm trí trí tuệ. Từ ba chủng tự này, ánh sáng phóng tỏa đi khắp các phương thỉnh mời vô số chúng sinh trí tuệ và các vị Phật ban quán đỉnh xuất hiện trong bầu không gian phía trước và bên trên bạn. Khi bạn đọc câu chú DZA HUNG BAM HO, hàng trăm và hàng ngàn chúng sinh giác ngộ trong hình tượng Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) đến và hòa tan vào bạn. Vào lúc này, thiền rằng mọi những chướng ngại được xua tan và bạn đã nhận được trí tuệ của tất cả chư Phật và Bồ Tát.

#### **Cúng dường tới các vị Bốn tôn:**

*OM BAZRA PUSHPAM PRATISA SVAHA  
OM BAZRA DHUPAM PRATISA SVAHA  
OM BAZRA ALOKAM PRATISA SVAHA  
OM BAZRA GHANDHE PRATISA SVAHA  
OM BAZRA NEWIDYAM PRATISA SVAHA*

Năm món cúng dường này được dâng lên cho năm vị Phật ban quán đỉnh. BAZRA có nghĩa là bền vững. Pushpam là hoa, Dhupam là hương, Alokam là ánh sáng, Ghandhe là nước thơm và Newidyam là thực phẩm cúng dường. Mỗi món cúng dường được quán tưởng lần lượt trong những phẩm chất cao quý, tuyệt vời và vô lượng vô số. Thiền về năm vị Phật quán đỉnh chấp nhận tất cả những món cúng dường.

Năm vị Phật gồm:

- Trắng Vairochana (Đại Nhật Phật)
- Xanh nước biển Akshobhya (Bất Động Phật)
- Vàng Ratnambhava (Bảo Sinh Phật)
- Đỏ Amitaba (A Di Đà Phật)
- Xanh lá cây Amogasiddhi (Bất Không thành Tựu Phật)

#### **Quán đỉnh:**

Và thỉnh cầu ban quán đỉnh

*OM SARVA TATHAGATA ABHIKINTSATU MAM*

*Những vị Phật ban quán đỉnh giữ những tịnh bình nước cam lồ trí tuệ, các vị ban quán đỉnh, lặp lại câu OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE HUNG. Nhờ vậy thân thể con, giọng nói và trí tuệ được hoàn toàn tịnh hóa và được ban tràn*

*đầy nước cam lồ của trí tuệ, chảy tràn ra và tạo thành hình dạng Đức Akshobhya (Bất Động Phật) như một báu vật trang trí trên vương miện trên đầu con. Từ đó các vị Phật ban quán đỉnh hòa tan vào con.*

*OM SARVA TATAGATHA ABHIHINTSATU MAM* có nghĩa “xin hãy ban cho con quán đỉnh để xua tan những vô minh của ý, thân và lời nói”. Năm vị Phật giữ bình đầy nước cam lồ trí tuệ và trả lời rằng “*OM SARVA TATAGATHA SAMAYA SHRIYE HUNG*”. Bạn có thể quán tưởng rằng các vị Phật trút nước cam lồ vào trong thân thể bạn, tất cả thân thể vật lý, lời nói và chướng ngại tinh thần hoàn toàn được tịnh hóa. Cơ thể bạn tràn đầy nước cam lồ trí tuệ, và bạn trở thành hiện thân của tất cả chúng sinh giác ngộ với vị Phật Akshobhya (Bất Động Phật) tại nơi vương miện của bạn. Khi các vị ban xong quán đỉnh, các vị hòa tan vào bạn, vào thời khắc đó, bạn trở thành Phật trong hình tướng của Đức Vajrapani. Điều quan trọng ở đây hãy thiền, cơ thể bạn trở thành cơ thể trí tuệ giống như-cầu vồng, không còn là một thân thể có thật bằng thịt và bằng xương.

Thiền ở trạng thái này lâu như bạn có thể. Thể loại thiền này không tồn tại trong thực hành kinh điển. Đó là thực hành mang tính phân biệt của Kim Cương thừa, những phương tiện thiện xảo mà qua đó chúng ta thiết lập chúng ta trong trạng thái giác ngộ.

Cúng dường tự thân như Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ)

*OM BAZRA ARGAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA PADYAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA PUSHPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA DHUPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA ALOKAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA GHANDHE PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA NEWIDYAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SHAPTA PRATITSA SVAHA*

Tám phẩm vật cúng dường này được quán tưởng như bầu không gian vô tận, vô số lượng và tuyệt hảo trong bất cứ cách nào đều là tuyệt vời nhất. Những phẩm vật được dâng cho chính bạn, như Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), và bạn chấp nhận món cúng dường này. Đây là cách biến chuyển diện mạo trong thiền Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ). Từ tình trạng bình thường, bạn hãy thiết lập chính bản thân như một chúng sinh giác ngộ.

## **Tán thán**

*Quyền năng và năng lượng kết hợp lại từ tất cả các chư Phật, Người nắm giữ kho báu tối thượng của những bài giảng bí mật, Người hàng phục tất cả các loại maras và chướng ngại không chừa một ai: con xin tán thán và đỉnh lễ tới Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ).*

Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) được gọi là *người nắm giữ kho báu tối thượng của những bài giảng bí mật*, bởi vì Người đã chuyển dịch tất cả những bài giảng mật điển mà Đức Phật đã truyền giảng ở rất nhiều nơi. Nếu bạn tìm hiểu về những bài giảng của dòng mật điển, bạn sẽ thấy hầu như các danh sách đều bắt đầu bởi Đức Phật và Đức

Vajrapani (Kim Cương Thủ) thứ hai. *Người hàng phục tất cả các loại mara và chướng ngại không có chừa một ai* bởi vì không có mara hay chướng ngại nào mà Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) không thể hàng phục hay dẹp yên.

*Thiền lâu như bạn có thể trong giai đoạn phát triển này về thân Bốn tôn như một ảo ảnh (sự bất khả phân của hình tướng và tính không-bản chất tự nhiên của trí tuệ).*

Ảo ảnh không có nghĩa là cái gì tiêu cực hay không sử dụng. Ở đây, ảo ảnh nói đến những bản tính không có thật của hình tướng, trong suốt, giống như cầu vồng. Thân thể của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) có thể nhìn thấy được nhưng, giống như ảo tưởng hay trong giấc mơ, bạn không chạm vào được.

Hiểu biết ảo ảnh thông qua thực hành thiền giúp đỡ cho chúng ta trong cuộc sống thường nhật. Ảo ảnh có nghĩa-vạn hữu đều thay đổi. Vào mùa hè, mùa đông chỉ là ảo ảnh. Vào mùa đông, mùa hè chỉ còn là ảo tưởng. Chúng ta tập cho quen ảo ảnh với mọi thay đổi-đông, hè, xuân và thu-chúng ta không ngạc nhiên khi nó xảy đến. Nếu chúng ta không tập cho quen, chúng ta sẽ bị phiền não. Nếu bạn nhìn nhận mọi hiện tượng theo cách-chúng không phải là những thực thể tĩnh- bạn sẽ giữ được yên bình và bình tĩnh trong tâm trí. Thiếu sự hiểu biết này, thực tại yên bình của tâm trí khó mà giữ vững được. Duy trì bản chất bất khả phân của tướng và tính không bằng một tâm trí sáng sủa và thả lỏng. Đây là một cách quan trọng trong thực hành thiền định sử dụng hình tượng Bốn tôn.

Khi bạn thực hành kiểu thiền này, tâm trí bạn phải thật buông lỏng, không được căng thẳng chút nào hết. Nếu bạn không quán tưởng tốt, đừng có thúc ép và đừng trở nên căng thẳng. Buông lỏng tâm trí bạn và cơ thể, đưa bức ảnh của Đức Vajrapani vào tâm trí bạn vậy toàn thể cơ thể bạn được đặt trong một trạng thái tự nhiên như khi bạn thiền.

*Khi mệt, hãy cố gắng nỗ lực lặp lại câu chú*

Thiền trong trạng thái này lâu nhất bạn có thể. Khi tâm trí trở nên bận rộn, bắt đầu lặp lại câu chú.

### **Trì tụng chú**

*Ở tại nơi tim con là chủng tự HUNG, được bao quanh bởi câu chú HUNG BAZRA PHAT màu đen, quay theo chiều kim đồng hồ và tỏa ánh sáng, tạo thành những món cúng dường tới tất cả chư Phật và Bồ Tát. Trí tuệ, lòng từ bi, năng lượng và quyền năng của chư Phật quay về con trong hình tượng ánh sáng và hòa nhập vào con.*

Đây là cách quán tưởng bạn nên làm khi bạn lặp lại câu chú. Tại nơi tim, chủng tự HUNG màu xanh nước biển được vây quanh bởi câu chú HUNG BARZA PHAT.

Ánh sáng phóng tỏa từ câu chú và trở thành một món cúng dường tới tất cả chư Phật đà và Bồ Tát ở khắp mười phương. Để đáp trả, trí tuệ, lòng từ bi, năng lượng, quyền năng của Đức Phật quay trở lại bạn dưới dạng ánh sáng và thấm vào bạn. Vào lúc này thiền rằng tất cả chướng ngại về tinh thần, thể xác và lời nói, bệnh tật được tịnh hóa. Bạn nhận tất cả mọi gia trì và phẩm tính của tất cả chư Phật đà.

*Lại lần nữa ánh sáng phóng tỏa tới tất cả chúng sinh và tịnh hóa mọi hiện tượng (Pháp). Nỗi khổ đau, chướng ngại, tật bệnh của tất cả mọi chúng sinh trong sáu cõi được hoàn toàn tịnh hóa và những chúng sinh này được thiết lập trong trạng thái của Đấng Bí Mật. Như vậy, hoàn thiện tất cả những hoạt động thiện hạnh. Ánh sáng quay trở lại và hòa nhập vào chủng tự hạt giống và câu chú (thiền như vậy, tụng chú nhiều nhất bạn có thể tụng).*

Khi ánh sáng phóng tỏa từ câu chú lần nữa, toàn thể vũ trụ biến chuyển thành cõi tịnh độ của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), có tên gọi là Changlochen, hoặc miền đất Dewachen Tây Phương Cực Lạc (đất Phật). Tất cả những chướng ngại của chúng sinh, xáo trộn tinh thần, nghiệp tiêu cực được tịnh hóa. Từ đó họ trở thành Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ). Bạn đã thiết lập tất cả chúng sinh, kể cả bạn trong trạng thái giác ngộ. Điều này có thể được, bởi vì tất cả chúng sinh đã có những phẩm tính của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ). Trong thực tế, bản chất tự nhiên Phật tính, Như Lai tạng, của mỗi chúng sinh bao hàm tất cả những phẩm tính của tất cả chư Phật đà. Không có gì bị loại ra và cũng không có gì bị thêm vào. Chúng ta chỉ cần đơn giản lĩnh hội, nắm bắt được mà không bị lầm lẫn.

#### *HUNG BAZRA PHAT*

Đây là một dạng chú phần nộ của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) đặc biệt tốt để xua tan những loài linh tinh xấu ác và chữa lành những cơn bệnh. Câu chú này rất dễ để tụng, hãy đọc nhiều như bạn có thể. OM VAJRAPANI HUNG là câu chú phổ biến nhất của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ).

*Cuối cùng nhắc lại thần chú 100 âm ít nhất ba lần và lắc chuông.*

Khi bạn muốn kết thúc thời khóa, lặp lại câu chú trăm âm ít nhất ba lần. Nếu bạn quán tưởng không rõ ràng, phát âm sai câu chú, hoặc làm bất cứ lỗi lầm nào trong quá trình thiền, hãy tịnh hóa bằng cách đọc chú sau:

OM BAZRA SATTWA SAMAYA  
MANU PALAYA  
BAZRA SATTWA TENOPA  
TISHTHA DRIDO ME BAWA  
SUTO KHYOME BHAWA  
SUTO KHYOME BHAWA  
ANU RAKTO ME BHAWA  
SARWA SIDDHIM ME PRA-YATSHA  
SARWA KARMA SUTSA-ME  
TSIT-TAN SHRIYA KURU HUNG  
HA HA HA HA HO  
BHAGAWAN SARWA TATHTAGATA  
BAZRA MAME MUN TSA  
BAZRI BHAWA  
MAHA SAMAYA SATTWA AH

## Hóa tán

*Trí tuệ của chúng sinh quay lại trạng thái tự nhiên. Những hiện tượng bên ngoài hòa tan vào các chúng sinh và hòa tan vào con. Con hòa tan vào chủng tự HUNG ở nơi tim. Đến lượt, chủng tự tan từ từ từ dưới lên hòa vào tính không lan tỏa khắp. Nghỉ ngơi trong trạng thái không bị chướng ngại, không tự tạo tác này lâu nhất có thể.*

Trí tuệ của chúng sinh mà được mời đến trước khi trao quán đỉnh quay về trạng thái tự nhiên. Sau đó, vũ trụ bên ngoài (cõi Tịnh độ của Changlochen) hòa tan vào các chúng sinh. Tất cả chúng sinh này tan thành ánh sáng và hòa tan vào con. Con hòa tan vào chủng tự HUNG nơi tim và tan từ từ, từ dưới lên hòa vào tính không lan tỏa khắp. Nghỉ ngơi trong trạng thái rỗng rang.

Như trước đây, một tâm trí buông lỏng và cân bằng là cần thiết. Nếu bất cứ ý nghĩ ý thức nào xuất hiện, đừng chối bỏ mà cũng đừng bám vào. Hãy để chúng nghỉ và tan lại vào trạng thái tự nhiên như bong bóng nổi lên và tan lại vào nước. Những ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí và lại hòa tan vào tâm trí. Nếu bạn chối bỏ hay bám vào, tiếp tục những ý nghĩ khác lại xuất hiện thêm. Vậy hãy buông lỏng tâm trí trong trạng thái này, thoát khỏi sự phân biệt nhị nguyên. Đây là cách để cho tâm trí nghỉ ngơi và là một phương pháp rất thiện xảo để hiểu được tâm trí bạn.

*Vậy hãy xuất hiện như Đấng Bí Mật và lặp lại lời nguyện hồi hướng*

Khi tâm trí bạn được buông lỏng hoặc bạn cần kết thúc thời khóa, xuất hiện lại lần nữa từ trong tính không như Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), là sự bất khả phân của về tướng và tính không. Hãy tự nhắc bản thân bạn lặp đi lặp lại trong ngày để giữ nguyên trạng thái này bằng cách duy trì trí tuệ và từ bi của bạn. Tiếp tục coi tất cả chúng sinh trong trạng thái Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ).

## Hồi hướng

*Qua những thiện hạnh của Pháp thực hành này, cầu mong con có thể đạt được nhận thức vĩ đại của Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) và từ trạng thái này con có thể dẫn dắt tất cả chúng sinh không chừa sót một ai.*

Dạng khẩn nguyện tha thiết này là phần quan trọng nhất của thực hành. Nhờ Quy y, trưởng dưỡng Bồ đề tâm, xuất hiện như Đức Vajrapani (Kim Cương Trì), tịnh hóa các chúng sinh, kết hợp chúng với những thiện hạnh của tất cả mọi chúng sinh và của chư Phật và Bồ Tát, mang cho tâm trí tất cả những công đức mà bạn tích lũy được. Đưa tất cả lại cùng nhau và hồi hướng bằng những lời tụng đọc, để gắn lại trong kho tàng của sự giác ngộ.

Nếu bạn mong muốn bạn có thể đọc những lời nguyện khác cũng được. Bằng sự tự tin, bản thân bạn trong hình tướng Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), đi vào bốn hành động.

Bốn hành động bao gồm:

- Ăn
- Đi dạo
- Ngủ
- Hoạt động kinh doanh

Trong những thời gian này, tiếp tục quán tưởng bản thân như là Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ).



**Chương 4**  
**Đức Tara Xanh**  
**Thực hành thiền**



## Giới thiệu

*Đức Chenrezig (Quan Âm) là hiện thân cho lòng từ bi của Đức Phật A Di Đà, và Đức Tara là hiện thân cho trí tuệ của Ngài. Đức Chenrezig (Quan Âm) trưởng dưỡng một lòng can đảm không thể khuất phục mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh cho đến khi luân hồi cạn kiệt. Từ vô lượng đại kiếp, Người đã đem lại lợi lạc cho chúng sinh bằng cách thiết lập họ trong trạng thái giác ngộ. Tuy nhiên số lượng chúng sinh không giảm bớt. Một ngày, Người kiệt sức và nước mắt Người trào ra. Bị những nỗi khổ của chúng sinh dồn dập, người trào nước mắt, hai giọt nước mắt của Người đã trở thành Đức Tara và Bhrikuti. Đức Tara nói với Người: “Con sẽ bảo vệ những ai đang sợ khổ đau của Samsara. Đừng lo, con sẽ bảo vệ họ”. Cùng như vậy, Đức Tara đã cùng với Đức Chenrezig (Quan Âm) làm lợi lạc cho chúng hữu tình.*

*Đức Phật Vairochana (Đại Nhật Phật) đã viết ra bản cầu khẩn Hai một Mẹ hiền Tara và giảng về nhiều bài giảng Mật thừa về Đức Tara. Bà Tara đã có vô số những hoạt hạnh với những số mặt và tay khác nhau. Acharya Ashvagaha nói “Thân Mẹ Tara hoạt động trong nhiều tướng dạng như Brahma, Vishnu, Shiva, tướng hung nộ, tướng hiền hòa, Uma Deva và nhiều nữa, Mamaki, Tara, Pantari, Đức Phật Lotsani và tiếp theo, tùy theo vào mức độ của chúng sinh”. Ở Ấn Độ, bà hoạt động như Mayadevi, người mẹ của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Gelongma Palmo, Lady Mandarava, và nhiều nữa. Ở Tây Tạng, Bà hoạt động hóa thân như Dakini Yeshe Tsogyal, Machig Lobdron, Achi Chokyi Drolma, và một số những bà tu viện trưởng của tu viện ni Drikung Terdrom. Chỉ vừa nghe tên Bà với lòng sùng mộ sâu sắc là đã giải thoát được khỏi một trong tám hay mười sáu sự sợ hãi. Người thực hành thiền về Bà và tụng chú của Bà xua tan được tất cả mọi chướng ngại. Người đó sẽ được sinh trong cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc), miền đất tinh khôi của Đức Phật Amitaba (A Di Đà).*

## Phần mở đầu

*OM SWASTI! Sự hiện thân cho tất cả hoạt động của các đấng chiến thắng, người mẹ vĩ đại của chư Phật khắp ba thời, đối tượng tối thượng của niềm hy vọng cho chúng sinh trong thời mạt pháp: con xin dâng hiến hồi đấng mẹ hiền cao quý. Xin hãy ban những thành tựu thông thường và phi thường!*

*Những đấng chiến thắng là một tính ngữ của một vị Phật, được gọi như vậy vì vị Phật đó đã đạt chiến thắng hoàn toàn vô minh và lầm lạc. Ngài Tara là hóa thân tất cả những hoạt động của tất cả các chư Phật. Người mẹ vĩ đại của chư Phật nhắc tới những bài giảng về Bát Nhã Ba La Mật, cũng như vị nữ thần tên là Bát Nhã Ba La Mật, một diện mạo của Mẹ Tara và hóa thân cho những bài giảng này. Tất cả các vị Bồ Tát trở thành Phật nhờ hiện thực bài giảng này, nên được gọi là mẹ hay cội nguồn, của chư Phật đà. Trong Samsara nỗi đau khổ lan tỏa khắp, nhưng nếu chúng ta nương nơi Đức Tara, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi tất cả những loại đau khổ. Trong trạng thái tương đối, Đức Tara bảo vệ tất cả những loại chúng sinh, đặc biệt những người thực hành. Trong trạng thái tuyệt đối, chúng ta được giác ngộ nhờ nhận thức được phẩm tính của Đức Tara, chính là trí tuệ nguyên thủy và từ bi tuyệt hảo. Chính vì vậy, chúng ta dâng hiến cho Người, hoặc nói một cách khác, thọ Quy y nơi Người, và nguyện cầu cho những thành tựu bình thường và phi thường. Thành tựu bình thường là những quyền năng*

kỳ lạ như bay lên, bay, tiên đoán được trước tương lai, và hơn nữa. Thành tựu phi thường là những nhận thức có giá trị và đạt được giác ngộ hoàn toàn.

*Ở nơi chốn thích hợp, trước một linh ảnh của Đức Tara, bày biện tất cả những món cúng dường mà bạn có thể sắp đặt được. Ngồi tại một vị trí dễ chịu với tâm trí buông lỏng. Thiết lập tâm trí bạn trong bốn nền tảng, thọ Quy y, trưởng dưỡng Bồ đề tâm và thực hành các Pháp deity yoga.*

Để thực hiện được thực hành này, chúng ta cần một nơi chốn thích hợp, có nghĩa là không ồn ào, thanh bình, và tĩnh lặng. Ở nơi chốn như vậy, lập một nơi thờ. Hình ảnh của Đức Tara hay những vị Phật và Bồ Tát có thể thêm vào để hỗ trợ. Một hình ảnh có thể là một tranh vẽ hoặc một tôn tượng, hoặc bất cứ sự hiện diện nào xác đáng. Đặt lên bàn thờ bất cứ món cúng dường nào mà bạn có thể sắp đặt được: nước, hoa, nến, và thực phẩm-bất cứ món gì. Ngồi thoải mái để cơ thể và tâm trí, cả hai, được hiện diện thoải mái, thả lỏng.

*Bốn nền tảng* được phản ánh trên:

- Cuộc sống quý hiếm làm người
- Vô thường của mọi hiện tượng (các Pháp)
- Bản chất tự nhiên của khổ đau trong Samsara
- Nhân của nghiệp không thể lay chuyển được.

Khi chúng ta soi rọi vào cuộc sống quý hiếm được làm người, điều đó truyền cho chúng ta cảm hứng không phí phạm cơ hội hiếm hoi này. Khi chúng ta quán xét về vô thường, chúng ta nói lỏng bám chấp của chúng ta vào cuộc sống này bởi vì chúng ta hiểu được rằng đó là phù du. Soi rọi vào nỗi đau khổ, chứa đựng tất cả những gì Samsara mang tới cho chúng ta, trí tuệ không bám chấp vào sự tái sinh ở bất cứ nơi đâu trong Samsara, kể cả trong sự khoái cảm bao la của cõi trời bởi vì không chúng sinh nào trong Samsara thoát khỏi nỗi khổ. Cách nhìn nhận sai lầm được chữa lại khi chúng ta soi chiếu vào nhân, nghiệp và quả.

Hướng về bắt đầu cuốn *Pháp bảo của sự giải thoát*, Tổ Gampopa đã đặt câu hỏi: kể từ khi chúng ta được sinh ra và tái sinh từ vô lượng thời gian cho đến giờ, đôi khi trong quá khứ chúng ta đã được sinh ra trong cuộc sống làm người và ở một vài giai đoạn chúng ta đã có cơ hội gặp một vị đạo sư và học và thực hành Pháp. Nhưng chúng ta vẫn không thoát khỏi Samsara! Điều gì sai lầm ở đây? Tổ Gampopa trả lời chính câu hỏi của mình bằng cách giải thích chúng ta không biết cách điều phục tâm trí để đạt được giác ngộ. Đôi khi chúng ta còn bám luyến vào cuộc sống này. Nếu chúng ta nghĩ về cuộc sống kiếp sau, chúng ta làm gì để phù hợp cho những bám luyến của chúng ta-cầu mong được sinh lại là một ông vua quyền lực, hoặc một thương gia thành công. Chúng ta đã bám chấp vào những lạc thú của Samsara, và cách này không thể giải thoát chúng ta ra khỏi Samsara. Vậy để giải thoát thực sự mình khỏi Samsara, chúng ta phải quán chiếu về bốn nền tảng này và phát triển sự buông bỏ chân thành.

Tổ Jigten Sumgon nói rằng quán chiếu về những bước sơ bộ này quan trọng hơn nhiều thực hành hiện tại. Nếu chúng ta không có một động cơ vững chắc nhằm giải thoát khỏi Samsara, nếu chúng ta không chú trọng vào đạt giác ngộ, chúng ta sẽ không tiến

bộ nhiều. Kể cả nếu chúng ta có thực hành Đại thủ ấn, điều đó vẫn là một phần của Samsara. Nếu chúng ta thực hành mật điển du già cao nhất, điều đó vẫn để chúng ta lại trong Samsara vì chúng ta không có động cơ đích thực của sự buông bỏ. Chính vì vậy điều chính yếu là thiết lập trạng thái của tâm trí trong bốn nền tảng đầu tiên.

## **Bình luận Nghi Quy**

### **Quy y:**

*Trước tập hợp của các vị Bhagawati và đoàn tùy tùng, hiện thân của Tam Bảo  
Con và những chúng sinh khác xin Quy y cho đến ngày đến được bờ nẻo giác.*

Hiểu rằng cần giải thoát mình khỏi Samsara, chúng ta Quy y và phát khởi Bồ đề tâm, tâm trí của giác ngộ. Bhagawati có nghĩa “*Những đấng thiêng liêng*”. Ở đây, *tập hợp của các vị thần Bhagawati* liên quan đến Đức Tara và đoàn tùy tùng. Tam Bảo là Phật, Pháp và Tăng đoàn. Bà Tara là hiện thân cho họ trong cách thức sau:

- Thân trí tuệ của Đức Tara là Tăng đoàn
- Lời nói trí tuệ của Đức Tara là Pháp
- Tâm trí tuệ của Đức Tara là Phật.

## **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Để che chở cho tất cả chúng sinh khỏi nỗi sợ hãi của Samsara  
Con xin trưởng dưỡng hai loại Bồ đề tâm.*

Cho dù chúng ta có đi nơi nào chẳng nữa, Samsara vẫn là một chốn của sự sợ hãi. Một người ăn xin trên đường phố sợ bị hại bởi những người khác, những thương gia sợ những đối thủ cạnh tranh, và mặc dù chúng ta sống ở ngoài đất nước, chúng ta có nỗi sợ. Khi ngồi trong nhà, chúng ta có nỗi sợ; khi ta lái xe trên đường, có nỗi sợ. Sư tử và hươu-tất cả những loài súc sinh hoang dã-có nỗi sợ. Đó là bản chất lan tỏa tự nhiên của nỗi khổ đau. Trưởng dưỡng hai loại Bồ đề tâm: Bồ đề tâm nguyện và Bồ đề tâm hạnh, là cách duy nhất để được giải thoát khỏi nỗi khổ đau. Không có trưởng dưỡng Bồ đề tâm đúng đắn, việc thực hành mà chúng ta làm không thể trở thành nhân của giác ngộ được.

Điều này giống như đi du lịch. Nếu chúng ta muốn đi du lịch tới một số nơi, chúng ta phải có khái niệm sẽ đi đâu. Sau đó trên động cơ này, chúng ta đóng hành lý, mua vé, chuẩn bị và tiếp đến thực tế đi. Nhưng nếu không có ý nghĩ đầu tiên để đạt mục tiêu, không có gì xảy ra cả. Đó là vai trò của trưởng dưỡng Bồ đề tâm-thiết lập ước nguyện chủ chốt để đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Tiếp đến để hoàn thiện mục đích này, chúng ta tham gia vào hành động của Bồ đề tâm (Bồ đề tâm hạnh)-học và thực hành Pháp để tránh những bất thiện hạnh, phát triển những phẩm tính tốt đẹp và hoàn thiện sáu hạnh ba la mật.

## **Quán chiếu về tính không**

*OM SHUNYATA JNANA BAZRA SVABHAVA ATMA KOHAM*

*Tất cả các hiện tượng (Pháp) của sự bám níu và dính chặt tan biến vào tính không*

Việc lặp lại câu chú này và thiền thiết lập tính không như nền tảng của mọi sự xuất hiện. *SHUNYATA* là tính không. *JNANA* là trí tuệ nguyên thủy. Tính không này không “chỉ là” rỗng rang, mà hơn thế, đó là sự nhận nhận thức bản chất, là trí tuệ nguyên thủy. Bản chất của tính không này rất bền vững không phá hủy được. *BAZRA* (Vajra), kim cương. Nói một cách khác, khi chúng ta khám phá ra bản chất chân thực của tâm trí ta (chân tâm), của sự nhận thức nguyên thủy thì không còn sự mê mờ. Tất cả những phiền não của vô minh, luyến ái, ghét bỏ và hơn thế nữa không còn là diễn viên ở nơi đây. Chính vì vậy, không chỉ là rỗng rang, mà hơn thế nữa còn tràn đầy trí tuệ, kiến thức và hoạt hạnh. *SVABHAVA* có nghĩa là-chân như (như chính nó)-là, không tự tạo tác và không tự giả tạo. *ATMA KOHAM* có nghĩa “con đang ở trong trạng thái tự nhiên này”. Nếu như chúng ta chưa chứng ngộ được tính không, ít nhất chúng ta cũng quán tưởng rằng chúng ta tan vào bầu không gian. Tất cả những gì chúng ta bám níu vào, dính chặt vào tan biến hết. Ngồi một lúc và thả lỏng tâm trí trong trạng thái này.

### Quán tưởng

*Những sự che chở bao la hoạt động từ trong tính không này. Tại trung tâm, là một bông sen và một đĩa mặt trăng. Trên đó là một chủng tự TAM màu xanh lá, là bản chất sự nhận thức của con. Ánh sáng phóng tỏa và tịnh hóa mọi chướng ngại của tất cả chúng sinh. Sau đó ánh sáng làm thành những món cúng dường tới tất cả chư Phật đà và quay trở lại.*



Một khi chúng ta cảm giác quen thuộc thoải mái với tính không, sự quán tưởng có thể hoạt động ra ngoài tính không đó. *Sự che chở bao la* muốn nói đến những sự bảo vệ bao quanh miền đất tinh khiết của mandala của Mẹ Tara: hàng rào kim cương, lưới kim cương và lửa trí tuệ. Ở chính giữa mandala là một bông sen với đĩa mặt trăng phẳng ở trên bông sen. Trên đĩa mặt trăng là chủng tự TAM màu xanh lá. Chủng tự là hạt giống cốt tủy của Đức Tara xanh. Từ chủng tự TAM xanh này, ánh sáng phóng tỏa khắp các phương và tràn khắp cả sáu cõi trong Samsara. Mọi chướng ngại của tất cả chúng sinh được hoàn toàn tịnh hóa khi ánh sáng này chạm vào. Như vậy tất cả chúng sinh được tịnh hóa và giải thoát khỏi mọi sự mê mờ. Sau khi chúng sinh được tịnh hóa, ánh sáng trở thành một phẩm vật cúng dường và dâng cúng tới tất cả chư Phật khắp mười phương. Và ánh sáng quay về và hòa nhập vào chủng tự TAM.

*Con trở thành Đức Tara với một mặt và hai tay, trong ấn thí độ và cầm bông sen màu xanh lá. Hai chân con trong tư thế bán hoa sen, với dáng vẻ trẻ trung tôn quý, có màu xanh lá-xanh dương, con mặc y áo lụa và mang những đồ trang sức, tỏa ánh sáng và trong tướng báo thân.*

Vào thời điểm này, chủng tự TAM hóa hiện thành Đức Tara. Tara có nghĩa là “người giải thoát”, người mà giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi mê mờ của Samsara. Một *khuôn mặt* của Bà tượng trưng cho Pháp thân tuyệt đối. Hai tay Bà tượng trưng cho hai chân lý (sự thật): tuyệt đối và tương đối. *Ấn thí độ* tượng trưng rằng Bà ban sự can đảm (không sợ hãi) cho chúng sinh bằng lòng bi mẫn của Bà. *Bông sen xanh* chỉ rằng

Bà là hiện thân của trí tuệ. *Hai chân Bà trong tư thế bán hoa sen* có nghĩa là Bà ở trong trạng thái không an trụ, không ở Samsara mà cũng không ở Nirvana. *Với với dáng vẻ trẻ trung tôn quý* Bà là hiện thân của sự can đảm và đại trí tuệ không bao giờ già. Màu xanh lá nhìn chung biểu trưng cho hoạt hạnh giác giác ngộ, và xanh dương-xanh lá biểu trưng cho mức độ hoạt động vĩ đại hơn. Phần trên và dưới thân thể, Bà mặc *y áo lụa và mang những đồ trang sức*. Vương miện năm châu trên đầu chỉ rằng Bà là hiện thân của năm loại trí tuệ hay năm vị Phật. Hoa tai, vòng cổ, vòng vai, vòng và vòng cổ chân tượng trưng cho sáu ba la mật tuyệt hảo mà Bà đã đạt được. Trí tuệ và từ bi của Bà tỏa tới tất cả chúng sinh. *Tướng báo thân* có nghĩa Bà đã có được những phẩm tính tối hảo của một vị Phật.

Tất cả những đồ trang sức và những đồ tượng trưng đã nói là pháp ẩn dụ. Khi bạn trở thành Đức Tara, thiền về những gì cần đạt được: sáu ba la mật, năm loại trí tuệ, trạng thái không an trụ, và hơn nữa. Chúng ta học để trở thành hiện thân cho những phẩm tính này chính là mục đích của việc thực hành pháp.

Một khi bạn đã quán tưởng tốt, hãy tự hỏi mình “cái thân bình thường của mình đã đi đâu vậy? Nó đã bị đẩy sang một bên ở nơi nào rồi? Thân thể của Đức Tara đến từ đâu?” Điều này chứng tỏ kỹ năng tuyệt vời của các pháp hành trong Kim Cương Thừa. Tại chính chỗ đó, dù không rời bỏ thân thể này, chúng ta vẫn có một cơ hội để hóa hiện trong tướng dạng của trạng thái giác ngộ. Để thực hành thành công, chúng ta cần chuẩn bị kỹ lưỡng và thấu hiểu sâu sắc. Nếu chuẩn bị kỹ, vào chính thời điểm này, giữa Samsara, chúng ta có thể đạt được trạng thái giác ngộ tuyệt đối. Bằng cách đó, những hành giả tuyệt vời đã đạt được giác ngộ.

Khi chúng ta có một cơ thể bình thường, những sự cấu giận, thù oán, và bám chấp tồn tại. Chúng ta bị ốm đau, già và chết. Thân thể này là nền tảng cho mọi sự khổ đau. Khi trở thành thân Bốn tôn trong thân Đức Tara, thì trí tuệ, từ bi và những phẩm tính tuyệt vời khác trở thành nền tảng của sự giải thoát thay thế.

*Ánh sáng hóa hiện trong tất cả các phương từ ba chúng tự tại ba tâm điểm, mang lại tất cả trí tuệ, từ bi và các hoạt động của tất cả chư Phật đà và hòa tan vào con. Con trở thành hiện thân của đấng Thiên thệ trong ba thời.*

*Ba chúng tự* là OM màu trắng nơi trán, AH màu đỏ nơi cổ, và HUNG màu xanh dương nơi tim. Từ những chúng tự này, ánh sáng phóng tỏa tới tất cả chư Phật ở mười phương. Các vị đều trong tướng dạng của Đức Tara xanh. Khi ánh sáng quay trở lại, hòa tan vào bạn như một trận mưa rào và trở nên bất khả phân với bạn. Thiền rằng mọi chướng ngại của thân thể, lời nói và trí tuệ được hoàn toàn tịnh hóa và bạn đã nhận được tất cả trí tuệ, sự gia trì và các hoạt động từ bi của các chư Phật đà. *Sugata* có nghĩa là Thiên thệ, một từ đồng nghĩa chỉ một vị Phật. Vậy, bạn đã trở thành bản chất của tất cả chư Phật trong thời quá khứ, hiện tại và tương lai.

### **Cúng dường bản thân như đức Tara:**

OM ARYA TARA SAPARIWA WARA ARGAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA PADYAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA PUSHPAM PRATITSA SVAHA

*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA DHUPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA ALOKAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA GHANDHE PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA NAIWITE PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA SAPARI WARA PRATITSA SVAHA*

An trụ trong trạng thái tự nhiên đó, dâng những phẩm vật cúng dường này cho bản thân. Đây không phải một hành vi bám chấp, mà hơn thế, đó là một cách dâng cúng dường có triển vọng. Bằng cách này cả thế giới có thể sử dụng như một món cúng dường để tích lũy công đức, trí tuệ, và mang lại lợi lạc lớn lao cho tất cả chúng sinh. Những phẩm vật cúng dường hiện ra trong bầu không gian: một đại dương nước, vô số hoa, bầu trời tràn ngập hương, ánh sáng mặt trời và mặt trăng xua tan bóng tối, một ngọn núi thực phẩm, một cung trời âm nhạc tràn ngập khắp không gian. Những món cúng dường này được hiểu- bất khả phân với bản chất của tướng và tính không-được dâng tới tất cả chúng sinh giác ngộ, và chúng ta tích lũy cả công đức và trí tuệ bằng cách đó.

- *ARGHAM* là nước cúng dường cho mặt hoặc miệng. Món cúng dường này biểu thị sự hứa hẹn của tất cả các nhân và duyên tích cực đem lại quả tích cực.
- Cho món cúng dường thứ hai, thay thế *PADYAM* vào vị trí *ARGHAM*. Đây là nước cho chân, có nghĩa sự tịnh hóa. Bằng việc rửa chân cho các chúng sinh giác ngộ, chúng ta rửa sạch tất cả những nghiệp tiêu cực và chướng ngại. Bằng cách tạo ra những phẩm vật cúng dường để rửa chân những chúng sinh giác ngộ, chúng ta thực sự rửa “chân” của chính tâm trí chúng ta.
- Sau đó đến *PUSHPAM*, một bông hoa cúng dường cho đầu. Đó chính là biểu trưng cho thực hành về hạnh thí và khai mở lòng ra. Một bông hoa thì thật là đẹp, một cách rất tự nhiên bạn muốn giữ lại, nhưng khi bạn tặng cho một ai đó, chắc phải có một tình cảm thật đặc biệt trong tâm. Bằng kết nối như vậy, thực hành cúng dường để giải thoát khỏi sự keo kiệt bủn xỉn. Milarepa đã nói rằng nếu như một ai đó đã giải thoát khỏi sự keo kiệt, bủn xỉn thì sẽ không cần có một thực hành đặc biệt nào về bố thí cả.
- *DHUPAM* là cúng dường hương cho mũi. Món cúng dường này đại diện cho đức hạnh và kỷ luật. Vì khói hương lan tỏa khắp không gian, khói hương tẩy sạch tất cả mùi. Cũng giống như vậy, đức hạnh tịnh hóa tất cả những chướng ngại không loại trừ bất cứ điều gì, và lan tỏa bằng hương của đạo đức tinh khôi.
- *ALOKAM* là ánh sáng cúng dường cho mắt tượng trưng cho sự nhẫn nại. Khi không có gió thổi, ngọn nến sáng rực rỡ, lặng lẽ, yên bình. Giống như vậy, khi tâm trí không bị những cơn giận giữ hoặc những xúc tình tiêu cực khác xáo trộn, tâm trí trở nên trong sáng, lặng lẽ và yên bình.
- *GHANDE* là nước thơm cúng dường cho thân thể gợi lên sự lan tỏa hay nỗ lực hỷ lạc. Khi bạn xúc nước thơm cho cơ thể, bạn cảm nhận niềm vui và yên bình, một cảm giác có những phẩm tính tốt trong cơ thể bạn. Giống như vậy, khi bạn hành động một cách khôn ngoan, bạn là hiện thân của những phẩm tính tốt của chư Phật và chư Bồ Tát và đó là đại hỷ lạc.

- *NAIWDYE* là phẩm vật cúng dường cho miệng. Điều này tượng trưng cho thiền định hay thiền tập trung, nhất tâm đức hạnh. Chúng ta ăn những thực phẩm để duy trì cơ thể này. Cùng một cách như vậy, thiền duy trì tâm trí chúng ta, thiền thực sự là thực phẩm của tâm.
- *SHAPTA* là âm nhạc cho tai. Âm thanh là tạm thời, mang bản chất phù du không có thực chất, dùng để tượng trưng cho nhận thức trí tuệ không thể diễn tả thành lời. Sự nhận thức trí tuệ làm tâm trí sắc bén để có thể nhận thức được tất cả các hiện tượng là không có thật, mà chỉ là sự hợp nhất của tính không và tướng.

## Tán thán

*Vương miện của thiên và bán thiên  
Đỉnh lễ dưới gót chân sen của Người  
Mẹ, Người đã giải phóng khỏi những nhân duyên bất lợi  
Con cầu khẩn và quỳ lạy mẹ Tara.*

Mặc dù trong cõi trời, những chúng sinh quyền năng như Brahma và Indra, đỉnh lễ Đức Tara và thọ Quy y nơi Mẹ. Tất nhiên, những chúng sinh ở cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh cũng vậy. Các hoạt hạnh của Đức Tara giải thoát chúng sinh khỏi những nhân duyên bất lợi và ra khỏi chính từ cõi Samsara. Chính vì vậy, chúng ta cầu khẩn và quỳ lạy tới Người.

## Tụng chú

*Trên đĩa mặt trăng nơi trái tim là chủng tự TAM, bao quanh chủng tự là câu minh chú tỏa ánh sáng tới tất cả chư Phật đà, đem lại những sự gia trì hòa tan vào con, biểu lộ sự bất khả phân của tướng và tính không, bản chất của những phẩm tính vô biên của tất cả chư Phật đà. Lại một lần nữa, những ánh sáng bất tận tỏa ra từ câu minh chú và chuyển biến những hiện tượng bên ngoài (Pháp) thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) và tất cả chúng sinh trong hình tướng Đức Tara, tất cả cùng đọc, tụng câu mật chú.*

Ánh sáng màu xanh lá tỏa khắp mười phương. Ánh sáng chạm tới cõi Phật, và ánh sáng của trí tuệ, từ bi, sự tịnh hóa từ chư Phật quay lại với bạn, tan vào bạn và tràn ngập khắp cơ thể và tâm trí bạn. Tất cả những che chướng của nghiệp, cảm xúc phiền não và những che chướng vi tế được hoàn toàn tịnh hóa và bạn được thiết lập như một bản chất của tất cả chư Phật. Mặc dù bản chất của chúng sinh là đức Tara, những chướng ngại ngẫu nhiên và thiên hướng tiêu cực bám rễ sâu chế ngự họ và họ đau khổ không ngừng. Nhận ra chân lý, cần phát triển lòng đại từ bi được hỗ trợ bằng trí tuệ và khát khao được giải thoát khỏi những nỗi khổ đau này. Và sau khi bạn hoàn toàn được tịnh hóa, ánh sáng phóng tỏa từ trái tim bạn và chạm đến tất cả chúng sinh trong sáu cõi của vũ trụ. Cảnh quan bên ngoài biến chuyển thành cõi Dewachen, cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Tất cả mọi chúng sinh biến chuyển trong hình tướng Đức Tara và cùng đọc tụng câu mật chú

*OM TARE TUTTARE TURE SVAHA*

Tụng nhiều nhất như bạn có thể

Câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ quanh chủng tự TAM nơi tim bạn. Chủng tự OM bao gồm OM, AH, và HUNG, chỉ thân, khẩu và ý của tất cả chư Phật đà. TARE có nghĩa Tara người giải thoát, TUTTARE là Người giải thoát khỏi những nỗi sợ hãi. TURE là giải thoát khỏi tất cả đau ốm và bệnh tật. SVAHA có nghĩa “mong cầu có thể đạt được”. Câu minh chú này là một phương pháp để tịnh hóa chính bản thân và tất cả chúng sinh, giải thoát khỏi tất cả những nhân duyên không thuận lợi và thiết lập trong trạng thái toàn hảo. Tụng câu chú nhiều lần như bạn có thể tụng. Nếu bạn có thời gian, bạn có thể tịnh hóa sáu cõi từng bước một như sau: đầu tiên cõi địa ngục, sau đó cõi ngạ quỷ, rồi đến cõi súc sinh, cõi nhân, cõi bán thiên, cõi thiên. Tất cả họ đều mang hình tướng Đức Tara và cùng nhau tụng câu minh chú.

### **Cúng dường**

Sau khi bạn tịnh hóa bản thân bạn và thiết lập toàn bộ chúng sinh trong trạng thái Đức Tara, bạn có thể kết thúc thực hành. Đầu tiên cúng dường cho bản thân và tất cả các vị Tara-mỗi chúng sinh trên thế giới này. Sự lặp lại và ý nghĩa giống hệt như trước đây.

*OM ARYA TARA SAPARIWA WARA ARGAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA PADYAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA PUSHPAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA DHUPAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA ALOKAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA GHANDHE PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA NAIWITE PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARIWA WARA SAPARI WARA PRATITSA SVAHA*

### **Tán thán**

*Vương miện của thiên và bán thiên  
Đỉnh lễ dưới chân sen của Người  
Mẹ, Người đã giải phóng khỏi những nhân duyên bất lợi  
Con cầu khẩn và quỳ lạy Mẹ Tara.*

Tán thán này cũng giống hệt như trên.

### **Hóa tán**

*Tất cả những hiện tượng (Pháp) bên ngoài và bên trong tan thành ánh sáng và hòa nhập vào con. Con cũng hòa tan vào pháp giới không tạo tác và không phân biệt, ánh sáng trong trẻo của Pháp thân tuyệt đối, niềm đại hỷ lạc. Tất cả là trạng thái Đại thừa-tâm trí bình thường.*

Vũ trụ bên ngoài, miền đất tinh khôi của cõi Dewachen, hòa tan vào chúng sinh. Tất cả chúng sinh, trong hình tướng Đức Tara, tan thành ánh sáng và ánh sáng này tan vào chính bạn trong hình tướng Đức Tara. Bạn hòa tan dần từng bước, từ đài sen lên và từ đầu tan xuống, hòa tan vào chủng tự TAM nơi tim. Chủng tự TAM tan biến từ dưới lên, và tan vào tính không lan tỏa khắp, trạng thái không phân biệt-nơi không có gì được dự đoán, giải thoát khỏi sự phân biệt chủ thể và đối tượng.



Đây còn được gọi là trạng thái không tạo tác. Chúng ta không làm ra các hiện tượng không tạo tác hoặc gỡ bỏ những điểm phân biệt. Hơn thế nữa, chúng ta nhận biết bản chất tự nhiên của trạng thái lan tỏa khắp như-nó-vẫn là. Vạn hữu chúng ta nhìn là sự tạo tác của tính không. Trạng thái không tạo tác, không phân biệt pháp giới, dạng lan tràn khắp của sự trường tồn (tồn tại vĩnh cửu) của mọi hiện tượng (Pháp), bản chất tự nhiên của tính không. Đó là ánh sáng trong trẻo tuyệt đối, có nghĩa rằng không có chướng ngại, không có sự u mê, mà là sự sáng suốt tràn ngập. Pháp thân là trạng thái với tất cả những phẩm tính tuyệt hảo, một trạng thái giải thoát khỏi mọi sự mê mờ, mọi sự sợ hãi và những ý nghĩ tiêu cực. Đó là trạng thái đại hỷ lạc tự nó. Tất cả là trạng thái Đại thừa, tâm “bình thường” không bị dính mắc bởi những tư duy khái niệm.

*Nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của tâm như-nó-vẫn là.*

Tất cả những từ tuyệt vời nhất được dùng ở đây: không phân biệt, không tự tạo tác, Pháp giới, ánh sáng trong trẻo tuyệt đối, Pháp thân, hỷ lạc, Đại thừa và tâm trí bình thường. Khi chúng ta thiền bằng cách này, tâm trí chúng ta được giải thoát khỏi những sự mê mờ, trông đợi và thủ đoạn. Đây là cách để tâm trí nghỉ ngơi trong sự hợp nhất của sự rạng ngời và tính không.

Samsara là sự kiệt sức. Qua vô số thời gian, chúng ta đã đuổi theo những ham muốn của mình. Chúng ta đuổi theo không ngừng, từ kiếp này sang kiếp sau. Các bạn có thể nhìn thấy điều đó trong kiếp hiện tại của bạn. Các bạn lên kế hoạch, các bạn hoàn thành một việc này sau việc kia, nhưng vẫn không hài lòng và kiệt sức. Cái tâm trí kiệt sức của các bạn có thể nghỉ ngơi trong trạng thái đó. Đó thật sự là kỳ nghỉ!

Nếu bạn thực hành tốt, điều này có thể giống như bạn cắt đi gốc rễ của một cái cây. Nếu bạn muốn chặt bỏ cái cây, bạn chỉ cần cắt hết cành của nó, nó có thể sẽ mọc tiếp trở lại. Nhưng bạn chặt hết rễ của cái cây, những cái cành của nó sẽ khô dần trên thân. Cũng như vậy, nếu bạn biết sử dụng thực hành thiền để cắt hết rễ của lầm lạc, thì tất cả tư duy khái niệm sẽ khô dần. Sẽ không có chỗ cho vô minh, tức giận, ghét bỏ, bám chấp, kiêu ngạo, ghen tức và hơn nữa để sống.

## **Hồi hướng**

*Nhờ công đức và những thiện hạnh mà con tích lũy được ở Samsara và Nirvana, và bản chất bẩm sinh, cầu mong tất cả những bà mẹ chúng sinh, nhiều như không gian vô tận, đạt được hình tướng của Đức Tara cao quý, được giải thoát khỏi sự chối bỏ cũng như chấp nhận trạng thái của đại trí tuệ mà trí tuệ này đã được giải thoát khỏi năm độc.*

Để kết thúc phần thực hành, quay lại hình tướng Đức Tara và đọc lời nguyện hồi hướng. Chúng ta hồi hướng công đức mà mỗi chúng sinh trong sáu cõi đã tích lũy được trong quá khứ, tích lũy trong hiện tại, sẽ tích lũy trong tương lai, cũng như chư Phật, chư Bồ Tát, chư La Hán, và chư Duyên Giác của quá khứ, hiện tại và tương lai cùng với bản tính nguyên sơ (Phật tính). Bản tính nguyên sơ là trạng thái Pháp thân, là hiện thực không tạo tác. Chúng ta hồi hướng cho thế giới này đạt được trạng thái của Đức Tara, giải thoát khỏi sự ác cảm hay bám chấp.

Trong hiện thực ở đây, không có sự chối bỏ và cũng có sự không chấp nhận. Khi chúng ta đi qua phần thực hành này, dù bất cứ chướng ngại nào nảy sinh, sẽ luôn là một cơ

hội để thực hành bởi không cần chối bỏ chướng ngại. Khi một điều gì tốt đẹp đến, cũng vậy, không có gì để bám chấp vào. Vạn hữu đều xuất phát từ tính không. Đây là trạng thái đại trí tuệ, có nghĩa là trạng thái đại nhận thức. Trạng thái này tĩnh lặng và thoát khỏi năm độc của vô minh, bám chấp, ghét bỏ, kiêu ngạo và ghen tỵ, mà ở trong trạng thái tự nhiên là năm trí tuệ. Chúng ta cần trực tiếp nhận thức điều đó.

Bạn có thể tiếp theo với *Lời Khấn nguyện Bảy Mẹ hiền Tara*.



## Chương 5

# Đức Tara Trắng Thực hành thiền

## Giới thiệu

Thực hành về Đức Tara là thực hành rất quen thuộc ở Tây Tạng. Có nhiều thực hành về Đức Tara – Tara Xanh lá, Tara Trắng, Tara Đỏ, Tara Vàng, Tara Xanh dương và nhiều nữa. Có những thực hành dài và thực hành ngắn. Những gì chúng ta có ở đây là thực hành ngắn về Đức Tara Trắng. Cũng như thực hành Bốn tôn, thực hành Đức Tara Trắng là sự thực hiện để đạt được giác ngộ, Phật quả. Kể từ khi Đức Tara Trắng là hiện thân của các hoạt hạnh của Đức Phật, thực hành này tập trung vào việc xua tan những chướng ngại trong cuộc sống, kéo dài thọ mạng, và tăng trưởng vận may.

## Phần mở đầu

*Không hiện lên từ phương tây, không sở hữu hình ảnh của những con thú, nhưng với nụ cười của những tia sáng là nhân cho những bông hoa lily của trí tuệ, nở vào đêm, khai mở trong tâm trí con. Con cúi lạy trước Mẹ Tara. Bất cứ ai mong muốn thể hiện những hoạt hạnh của Đức Tara Trắng, cần, tại một nơi chốn thích hợp, làm một bàn thờ ở trên là một bức hình của Đức Tara và thực hiện cúng dường. Những người thực hành, ngồi đúng tư thế, ở nơi thuận lợi, ổn định và lặp lại lời nguyện Quy y.*

Phần mở đầu này với một phép ẩn dụ thật đáng yêu, nơi Đức Tara Trắng được liên tưởng tới mặt trăng. Mặc dù bà không hiện lên từ phía tây, nhưng nụ cười của bà tỏa sáng như ánh trăng. Ở phía tây, mặt trăng được cho là biểu trưng cho hình ảnh của một con thỏ thay vì của “người trên mặt trăng”. Vậy, mặc dù bà không hiện ra hình ảnh này, sự tỏa rạng của bà là nhân của trí tuệ để khai mở trong tâm trí ta. Khi bạn muốn thực hành nghi quỹ này, hãy sắp đặt một bàn thờ với hình ảnh đức Tara, hoặc một bức tượng hoặc một bức tranh. Ngồi trong tư thế thoải mái, một nơi yên tĩnh sau đó bắt đầu.

## Chú giải nghi quỹ

### Quy y

*Con và tất cả chúng sinh xin Quy y nơi các đấng Thế Tôn, hiện thân của Phật, Pháp và Tăng đoàn cho tới ngày con đạt được giác ngộ*

Trong tiếng Sanskrit, từ Bhagawan nhắc tới các vị Phật và Bhagawatti để chỉ những hình tượng nữ của Đức Phật, và ở đây để nói đến Đức Tara Trắng. Thân trí tuệ của Đức Tara là Tăng đoàn, lời nói trí tuệ của Đức Tara là Pháp, và tâm trí trí tuệ của Đức Tara là Phật. Đức Tara là hiện thân toàn bộ của Phật, Pháp và tăng đoàn. Lặp lại lời Quy y ba lần.

### Trưởng dưỡng Bồ đề tâm

*Cầu mong tất cả chúng sinh, đã từng là mẹ của con, nhiều như không gian vô tận có được hạnh phúc và thoát khỏi mọi đau khổ. Con sẽ nhanh chóng thiết lập họ trong trạng thái tuyệt đối của Đức Tara.*

Lặp lại lời nguyện này ba lần trong khi quán chiếu về Bồ đề tâm, như đã miêu tả trong những phần thực hành khác. Sau đó thiền trong trạng thái giải thoát khỏi sự phân biệt nhị nguyên chủ thể và đối tượng. Vạn hữu, kể cả tự thân, hòa tan vào tính không.

### Quán tưởng

*Từ trong tính không đã hoàn toàn được tịnh hóa hiển lộ ra một cung bảo vệ bao la. Ở chính giữa một bông hoa sen nở và ở trên là một đĩa mặt trăng và ở trên đó là một chủng tự TAM màu trắng, phóng tỏa những tia sáng đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh.*

Từ trong trạng thái lan tỏa khắp của tính không hiện ra cung điện bằng Kim Cương của mandalat Đức Tara. Cung điện này được bao quanh bởi bánh xe bảo vệ: lửa không thể nào phá hủy được và gió chướng ngại không có thể vượt qua. Ở trung tâm của cung điện là một bông sen nở, một đĩa mặt trăng và một chủng tự TAM màu trắng sáng rực rỡ. Những tia sáng chiếu ra, mang lại lợi lạc, có nghĩa là tịnh hóa tất cả chúng sinh.

*Khi ánh sáng quay trở lại và hòa vào chủng tự TAM. Con hóa hiện trong hình tướng Đức Tara màu núi tuyết, mỉm cười với một khuôn mặt, hay tay và vẻ đẹp duyên dáng yêu kiều.*



Khi ánh sáng quay lại chủng tự TAM, thiền rằng bạn trở thành Đức Tara với màu trắng tinh khiết-như đỉnh núi tuyết không nhuốm bụi trần. *Mỉm cười* chỉ một hình tướng yên bình đối lập với hình tướng phần nộ. Đức Tara Trắng có bảy con mắt: hai mắt bình thường trên khuôn mặt, một con mắt thứ ba nơi trán, hai trong lòng hai bàn tay, và hai trong lòng hai bàn chân. Bảy con mắt này nhìn trực tiếp tới bảy thể giới.

*Được khoác trong những y áo lụa và trang điểm bởi những đồ trang sức bằng đá quý, tay phải trong Ấn thí độ và tay trái cầm một đóa sen xanh.*

Tay phải Đức Tara trong ấn gọi là ban cho sự thành đạt đối thượng hay là Ấn thí độ, ấn, biểu trưng rằng bà đã có được lòng bi mẫn tuyệt hảo và làm lợi lạc cho chúng sinh. Bà bảo vệ tất cả chúng sinh bằng cách ban tặng của cải, sự không sợ hãi, và nhiều dạng bài giảng về trí tuệ. Bông sen xanh biểu trưng bà đã có trí tuệ tuyệt hảo và là hiện thân của hình tướng trí tuệ đầy đủ.

*Chân của con gấp duyên dáng trong tư thế kim cương và phía sau con là đĩa mặt trăng. Từ ba điểm đặc biệt, có ba chủng tự tỏa ánh sáng, mời những Bốn tôn trí tuệ đến từ tất cả các phương và các vị hiện ra trong bầu trời trước mặt con. Con dâng cúng đường và dâng lời tán thán.*

Tư thế kim cương được biết đến như tư thế hoa sen, có nghĩa là không an trụ. Lưng Đức Tara được đĩa mặt trăng đỡ, tượng trưng cho lòng từ bi. Tại ba điểm gồm trán, cổ và tim. Ba chủng tự là OM, AH, HUNG. Ánh sáng phóng tỏa ở đây từ ba chủng tự, mời các Bốn tôn trí tuệ, hàng trăm ngàn chư Phật trong hình tướng Đức Tara



từ tất cả các phương. Các vị xuất hiện tất cả ở bầu trời trước mặt bạn, dâng cúng đường cả vũ trụ tới chư Phật đà.

### **Cúng dường:**

*OM ARYA TARA SAPARI WARA ARGAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA PADYAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA PUSHPAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA NAIWITE PRATITSA SVAHA  
OM ARYA TARA SAPARI WARA SAPARI WARA PRATITSA SVAHA*

Ý nghĩa phần này cũng giống hệt như trong phần thực hành Đức Tara Xanh đã miêu tả ở trên.

### **Tán thán:**

*Vương miện của chư thiên và bán thiên  
Đỉnh lễ dưới gót chân sen của Người  
Mẹ, Người đã giải phóng khỏi những nhân duyên bất lợi  
Con cầu khẩn và quỳ lạy Mẹ Tara.*

*DZA HUNG BAM HO. Tất cả những chúng sinh giác ngộ hòa nhập và trở nên bất khả phân với con,*

Phần tán thán này cũng có ý nghĩa hệt như trong thực hành Đức Tara xanh.

Tụng chữ DZA mời tất cả những chúng sinh giác ngộ từ cõi của các vị đến. HUNG chỉ ra họ đang tiến về phía trước và xuất hiện trước mặt bạn. BAM các vị hòa nhập vào bạn. Với HO, họ trở nên bất khả phân với bạn. Bằng cách này, thiền rằng bạn trở thành hóa thân của tất cả các Đức Tara.

### **Quán đỉnh**

*Một lần nữa, từ chủng tự nơi tim, ánh sáng phóng tỏa và triệu thỉnh những Bốn tôn quán đỉnh.*

*OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE HUNG*

*Các vị ban quán đỉnh và hòa nhập vào con.*

Năm vị Phật ban quán đỉnh – Đức A Di Đà Phật, Đức Bảo Sinh Phật, Đức Bất Động Phật, Đức Đại Nhật Phật và Đức Bất Không Thành Tựu Phật-được triệu thỉnh và xuất hiện trước mặt bạn. Các vị Phật mang tịnh bình nước cam lồ trí tuệ không gợn bất cứ phiền não nào, và rót xuống đầu các bạn. Trong hình tướng Đức Tara, thân thể bạn, lời nói và tâm trí lần nữa được hoàn toàn tịnh hóa, và thân thể bạn tràn đầy nước cam lồ trí tuệ. Và sau đó năm vị Phật ban quán đỉnh hòa nhập vào bạn, và bạn trở thành hiện thân của tất cả những phẩm tính của tất cả chư Phật đà: từ bi và trí tuệ. Thân thể bạn là không thể phá hủy được, là sự hợp nhất của các tướng (sự xuất hiện) và tính không. Quán tưởng thân bạn là thân cầu vòng, bản chất tự nhiên của trí tuệ và từ bi.

## Tụng chú

*Trong bánh xe nơi tim bạn, chính bản thân như Đức Tara, ở tâm điểm của bánh xe là một chủng tự TAM màu trắng. Chủng tự của câu chú nằm trên nan của bánh xe. Khi con tụng câu chú, câu chú quay theo chiều kim đồng hồ. Ánh sáng phóng tỏa ra từ đó, mang theo sự gia trì của chư Phật đà tới cho con. Con trở thành hiện thân của tất cả chư Phật. Ánh sáng phóng tỏa tới tất cả chúng sinh. Mọi cảm xúc phiền não của họ được tịnh hóa và họ trở thành Đức Tara Trắng*

Bánh xe nằm ngang nơi tim, và chủng tự TAM màu trắng đứng theo chiều dọc ở nơi trung tâm, hoặc của trục bánh xe, hoặc bánh xe. Chủng tự của câu minh chú nằm tại tám nan của bánh xe, hay chakra. Khi bạn tụng chú, các chủng tự câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ. Ánh sáng phóng tỏa ra vô hạn lượng và lan tỏa khắp toàn bộ Samsara. Đầu tiên toàn bộ vũ trụ bên ngoài biến đổi thành miền đất tinh khôi và cõi Tịnh Độ. Khi ánh sáng chạm tới các chúng sinh, những nỗi khổ đau, nghiệp tiêu cực và những che chướng hoàn toàn được tịnh hóa và biến họ thành những Đức Tara Trắng. Tất cả các chúng sinh cùng lặp lại câu chú với bạn. Lần lượt, bạn quán tưởng ánh sáng biến chuyển thành Đức Tara Trắng và sau đó hòa tan vào các chúng sinh.

*OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR JNANA PUNYE PUSHTING KURU SWAHA*

*MAMA* có nghĩa là cho con. *AYUR* có nghĩa tuổi thọ, *JNANA* có nghĩa trí tuệ, và kết hợp cùng nhau chỉ ra tuổi thọ trí tuệ không phiền não. *PUNYE* có nghĩa vận may, thịnh vượng. *PUSHTING KURU* có nghĩa tăng trưởng hay lôi cuốn. *SWAHA* có nghĩa là “như-nó-vẫn vậy”. Lặp lại câu chú nhiều lần trong khả năng của bạn. Khi kết thúc, bạn dâng cúng dường cho Đức Tara và khẩn nguyện lần nữa.

## Cúng dường

*OM ARYA TARA SAPARI WARA ARGAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA PADYAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA PUSHPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA NAIWITE PRATITSA SVAHA*  
*OM ARYA TARA SAPARI WARA SAPARI WARA PRATITSA SVAHA*

## Khẩn nguyện

*Vương miện của chư thiên và bán thiên*  
*Đỉnh lễ dưới gót chân sen của Người*  
*Mẹ, Người đã giải phóng khỏi những nhân duyên bất lợi*  
*Con cầu khẩn và quỳ lạy Mẹ Tara.*

## Hóa tán

*Con dâng những phẩm vật cúng dường, tán thán và sau đó hòa vào trạng thái không phân biệt nhị nguyên.*

Sau khi dâng những phẩm vật cúng dường và tán thán, hòa vào trạng thái không phân biệt nhị nguyên. Thiền rằng cả vũ trụ, là một miền đất tinh khôi, hòa vào tất cả chúng sinh đang trong hình tướng Đức Tara. Chúng sinh tan thành ánh sáng, và ánh sáng tan vào bạn. Bạn, Đức Tara, hòa vào chủng tự TAM nơi tim. Cuối cùng chủng tự TAM tan biến dần từ dưới lên trên. Để tâm trí nghỉ ngơi trong trạng thái không phân biệt nhị nguyên.

Để tâm trí bạn nghỉ trong trạng thái không phân biệt nhị nguyên mà vắng bật những ý nghĩ từ quá khứ và vị lai. An trụ đơn giản trong trạng thái không tạo tác. Thả lỏng những căng thẳng của thể xác và tinh thần, nhưng cùng lúc vẫn giữ vững nhận thức. Nếu ý nghĩ xuất hiện, bạn đừng chống lại nó. Hãy để nó tan đi như bong bóng hòa vào với nước. Nếu bạn khuấy nước, nhiều bong bóng khác sẽ lại nổi lên. Cũng giống như vậy, nếu bạn cố gắng ngăn chặn những ý nghĩ, càng nhiều ý nghĩ khác sẽ ập đến. Nếu những ý nghĩ xuất hiện, hãy trở lại trong hình tướng Đức Tara Trắng và thiền bằng cách thực hành thiền tâm an trụ tập trung vào sự hợp nhất của tướng và tính không.

### **Hồi hướng**

*Nương nhờ những thiện hạnh này, cầu mong con nhanh chóng đạt được bánh xe như ý, và tất cả chúng sinh, không sót một ai được thiết lập trong trạng thái này.*

Sau khi tĩnh tại an trụ trong trạng thái của Đức Tara Trắng lâu như bạn có thể, hãy đọc những lời nguyện hồi hướng này hoặc khác vào cuối thời khóa. Tích lũy những chính niệm của bạn trước khi bạn đứng lên và từ đó bạn có thể duy trì trạng thái Đức Tara trong mọi hành động của bạn. Hãy hướng những kinh nghiệm thành trí tuệ và từ bi.





**Chương 6**  
**Bài khấn nguyện**  
**tới Bảy Mẹ hiền Tara**

## **Giới thiệu**

Sau khi Tổ dòng, Phagmo Drupa, qua đời, Tổ Jigten Sumgon đi đến Won, nơi ngài sống với vị đạo sư của mình tên là Lopon Tsilungpa. Người đã nhận những bài giảng về Vajrayogini từ vị đạo sư của mình. Và từ Dakpo Gomtsul, cháu của ngài Gampopa, Người đã nhận Bốn Du già của Đại Thủ ấn và đã hoàn toàn bị thu hút vào thực hành này. Vào thời điểm Thầy Yal mời Người thực hành tại động Echung, Tổ Jigten Sumgon nhập thất trong vòng bảy năm, không bị một ý nghĩ nào về các công việc thế tục quấy rầy. Người đã nhận ra được nguyên nhân lang thang trong Samsara là do sự bất lực của việc dẫn hướng các prana (sinh lực) vào trong avadhuti (trạng thái vượt qua được bản ngã), và sau đó Người tập trung toàn bộ nỗ lực vào thực hành này và đã hoàn toàn giác ngộ. Bảy Mẹ hiền Tara đã hiện về chỗ Người mang theo những bông hoa ưu đàm (utpala) và truyền cho Người những bài giảng rất sâu sắc và bao la. Sau khi thọ nhận những bài giảng, Tổ Jigten Sumgon đã hát một bài hát của sự gia trì đầy quyền năng và khẩn nguyện đến Bảy Mẹ hiền Tara. Bài hát này không phải do Người sáng tác bằng trí tuệ mà hơn thế nữa, được bật ra một cách tự phát từ những nhận thức của Người.

Mỗi lời khẩn nguyện chứa đựng những bài giảng sâu sắc, liên quan đến toàn bộ con đường của Phật giáo. Cho dù chỉ có bảy khổ, đây là bài giảng dễ hiểu. Đọc bài khẩn nguyện này với niềm sùng mộ tha thiết và sự quyết tâm mãnh liệt để nhận thức được ý nghĩa của bài này. Bạn có thể lặp lại bài nguyện này nhiều trong khả năng của bạn muốn.

## **Bình luận nghi quỹ**

*Trong Pháp giới vô sinh*

*Nơi Mẹ hiền Tôn quý Tara an trụ*

*Người ban hạnh phúc cho tất cả chúng sinh*

*Con khẩn xin cầu Người che chở cho con khỏi nỗi sợ hãi.*

*Pháp giới* ở đây là phạm vi của Pháp thân, bản chất nguyên sơ của tất cả các chư Phật đà. Điều này không thể nhìn bởi mắt thường, không được chạm tới bằng cơ thể, không được nghe bằng tai, mà chỉ có thể trải nghiệm được bởi tâm giác ngộ. *Nơi Mẹ hiền Tôn quý Tara an trụ.* Câu này có nghĩa rằng bản chất tự nhiên bẩm sinh của Đức Tara là pháp giới và Người là bất khả phân với pháp thân của tất cả các chư Phật. Trạng thái này cũng là bản chất tự nhiên của tâm trí chính chúng ta. Để đạt được Phật quả, chúng ta, mỗi cá nhân phải hiện thực điều này.

Từ đó, *Người ban hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.* Đức Tara biểu lộ những hoạt hạnh vì lợi lạc của tất cả các chúng sinh, không chỉ con người. Đôi khi, một cơn gió nhẹ mát mẻ sẽ đến thoảng qua khi chúng ta cảm thấy rất nóng bức. Có khi khác, chúng ta bị lạnh run lên và mặt trời ló ra, mang theo hơi nóng, thật ấm áp và dễ chịu. Đây là những hoạt hạnh của pháp thân.

Nói một cách khác, tất cả những cảm giác tốt đẹp chúng ta có được từ nghiệp tích cực. Nếu chúng ta tìm được chút thức ăn tốt để ăn hoặc những người bạn để chia sẻ những khoảnh khắc thời gian tốt đẹp cùng nhau, đó là từ những nghiệp tích cực của chúng ta. Nghiệp tốt nảy nở qua quyền năng của trí tuệ lan tỏa khắp. Những nỗi khổ mà chúng ta trải nghiệm đến từ những mê mờ hay những nghiệp tiêu cực. Chúng ta càng thực

hành, càng thấu hiểu và trải nghiệm Giáo pháp, những mê mờ của chúng ta càng giảm. Sự kìm kẹp của lầm lạc được nói lỏng và nghiệp tiêu cực tiêu trừ. Một khi chúng ta nhận thức chúng không “thật sự” tồn tại, những phiền não này sẽ tan biến hoàn toàn vào pháp giới. Khi chúng ta càng huyền hoặc, chúng ta sẽ càng tiếp tục tạo tác nghiệp tiêu cực và đau khổ không cách gì giúp được.

Dòng cuối cùng, Tổ Jigten Sumgon có khẩn cầu Đức Tara: “*Con khẩn xin cầu Người che chở cho con khỏi mọi nỗi sợ hãi*”. Người đã giác ngộ, nên Người viết những dòng này trong sự từ bi và đại diện cho mọi chúng sinh vẫn còn ở trong Samsara. Samsara là một trạng thái của sự sợ hãi. Từ người thủ lĩnh mạnh mẽ nhất cho đến người bầy tôi nghèo khổ nhất, không ai trong sáu cõi của chúng sinh không có sự sợ hãi. Vũ khí không bảo vệ chúng ta được, tiền cũng không mua được cho chúng ta sự ngơi nghỉ. Chúng ta chỉ có thể thoát khỏi nỗi sợ hãi khi chúng ta nhận thức được bản chất tự nhiên của các hiện tượng (Pháp), pháp giới hay đại thủ ấn. Điều đó có nghĩa Pháp thực sự là gì. Chúng ta thật may mới được biết đến những bài giảng này và được những bài giảng dẫn dắt loại trừ tất cả khổ đau! Bây giờ chúng ta đã được nghe, được suy nghĩ, chúng ta phải tạo mọi nỗ lực để tịnh hóa những ý nghĩ tiêu cực mỗi khi ta có cơ hội.

Vậy, Đức Tara bảo vệ chúng ta như thế nào? Chúng ta cần suy nghĩ về Người như một biểu tượng hoặc một hiện thân trí tuệ của tất cả chư Phật. Người bảo vệ và dẫn chúng ta thoát khỏi Samsara bằng cách giúp chúng ta thấm nhuần cách nhìn tuyệt đối về pháp giới trong chúng ta, và bằng cách chỉ ra cái gì cần lưu giữ và cái gì cần buông bỏ.

*Bởi vì không hiểu thân này là Pháp thân*

*Tâm con bị bao phủ bởi bao phiền não*

*Những mẹ hiền chúng sinh, lang thang trong Samsara*

*Xin hãy che chở họ, hỡi Mẹ Tôn quý.*

Như đã nói ở trên, bản chất của chính chúng ta là Pháp thân, có cùng bản chất như tất cả chư Phật. Nói một cách khác, tất cả chúng sinh có bản chất tự nhiên-Phật tính. Điều này được tổ Gampopa giải thích trong chương đầu tiên của cuốn *Pháp bảo của sự giải thoát*, chỉ ra ý nghĩa chi tiết mỗi người đều mang cùng bản chất như thế nào và “bản-chất-như vậy” của chư Phật và chúng sinh giống hệt nhau, như sữa được tràn ngập bơ, hạt cải tràn ngập dầu, và quặng bạc tràn ngập bạc. Sự khác biệt là những vị được gọi là “Phật” đã hoàn toàn nhận thức được bản chất tự nhiên này, còn chúng ta vẫn không. Điều này giống như kim cương, một vị Phật giống như đã được cắt, đánh bóng cho đến hoàn hảo, còn chúng ta thì giống như mẫu kim cương thô chưa được giũa gọt, bị bao phủ bởi lớp vỏ ngoài là bùn. Đá quý đã được đánh bóng không khác nhau về bản chất với đá quý trong bùn, nhưng chỉ đến khi đá quý được bộc lộ ra thì mới thấy được lợi ích của nó.

Bởi vì chúng ta không nhận thức được bản thân chúng ta như những chúng sinh giác ngộ, chúng ta bị *bao phủ bởi bao klesha (phiền não)*. *Klesha* là một từ Sanskrit chỉ ra những cảm xúc phiền não của sự bám chấp, giận giữ, kiêu ngạo, ghen tỵ và hơn nữa. Chúng ta bị làm nô lệ cho chúng, hoàn toàn dưới sự kiểm soát của những phiền não này, và khổ đau trong sáu cõi là một kết quả. Cảm giác khổ đau là không dễ chịu vì nó không thích hợp với bản chất của chúng ta, là hạnh phúc. Hiểu được đó là nền tảng của

lòng từ bi. Chúng ta hiểu rằng chúng sinh không muốn đau khổ và đau khổ là không cần thiết trên thực tế, nhưng điều đó vẫn xuất hiện bởi vì lầm lẫn và những cảm xúc phiền não. Nếu đau khổ là bản chất của chúng sinh, thì chúng ta không cần thiết phải phát triển lòng từ bi mẫn. Nhưng kể từ khi chúng ta biết đó không phải là sự thật, lòng từ bi mẫn có thể trở thành động cơ rất quan trọng để xua tan mọi lầm lạc và để đạt được giác ngộ.

Và đây là chuyện gì đã xảy đến với Tổ Jigten Sumgon:

Khi Tổ đang nhập thất, Tổ rất ốm. Đầu tiên Người nghĩ: “Sự đau đớn này hành hạ ta, ta phải là người tệ nhất, bất hạnh nhất trên thế gian này”. Nhưng sau đó Tổ nhận ra: “Ta thật may mắn bởi vì ta đã nhận được những bài giảng Giáo pháp trên quý. Nếu như ta chết bây giờ, ta có thể về cõi Tịnh độ. Nhưng còn những chúng sinh khác trong sáu cõi? Họ còn chưa nhận được những bài giảng này, vậy những nỗi khổ đau vô cùng tận của họ nhiều hơn ta”. Ý nghĩ này thôi thúc lòng từ bi mạnh mẽ trong lòng Tổ và làm dịu lại những cơn đau đớn thể xác của Tổ. Trong vòng vài ngày, Tổ đã hoàn toàn giải thoát khỏi những trận ốm về thể xác và giác ngộ hoàn toàn về tinh thần.

Chúng ta cũng cần đối đãi với tất cả chúng sinh như họ đã là *mẹ của chúng ta* hoặc ai đó gần gũi nhất với chúng ta. Chúng ta phụ thuộc vào lẫn nhau vì mỗi lợi lạc chúng ta nhận được. Ví dụ đi mua đồ ở một cửa hàng tạp phẩm, có thể xem là một vấn đề đơn giản. Tuy nhiên, coi rằng những nhà nông làm việc nặng nhọc để làm ra thực phẩm, những người khác sản xuất, vẫn phải cần những người chuyên chở đi. Người chủ cửa hàng phải điều phối kinh doanh thành công, và chính phủ phải giữ một hệ thống ngân khố ổn định. Chúng ta không thể sống sót khi không có nỗ lực của những người khác. Cũng như vậy, kinh doanh phụ thuộc vào sự tồn tại của khách hàng và chính trị phụ gia phụ thuộc vào người đi bầu cử họ. Và làm sao một người có thể trở nên nổi tiếng ở nơi không có ai cả? Sự thực hành Pháp của chúng ta cũng phát triển như vậy. Không có chúng sinh, chúng ta không có cách nào phát triển lòng từ bi mẫn, tình yêu thương hay Bồ đề tâm. Chúng ta có thể trưởng dưỡng sự kiên nhẫn với một tảng đá? Chúng ta có thể cho mọi thứ cho một cái bàn? Chúng có rất nhiều mối liên hệ với tất cả chúng sinh, vậy chúng ta phải giữ gìn chúng sinh trong đáy tim một cách công bằng.

Những bà mẹ chúng sinh *lang thang trong Samsara* trên cơ sở tích lũy nghiệp của từng người duy nhất. Có sáu cõi ở đây mà chúng sinh có thể lang thang- cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ, cõi súc sinh, cõi nhân, cõi bán thiên và cõi thiên. Chúng sinh xoay quanh những trạng thái này không ngừng và rất hiếm có một ai thoát khỏi nhờ những bài giảng quý báu này.

Điều này xảy ra như thế nào? Đầu tiên họ bị vô minh. Sự vô minh che mờ tâm tuệ minh. Bởi vậy, họ nhầm lẫn phân biệt nhị nguyên, giữa họ và những người khác. Sau đó, nhận thức tốt và xấu, thích và không thích nảy sinh. Lớn mạnh lên chúng trở thành bám chấp và ghét bỏ. Kiêu ngạo và ghen tỵ sẽ sớm đi theo sau đó. Chúng ta không được dạy về vô minh; chúng ta không được dạy về ham muốn và ghét bỏ. Những cảm xúc này chợt nở ra bởi vì chúng là những thói quen đã bám rễ sâu phát triển qua nhiều đời sống rồi. Không chỉ duy nhất có từ người phương đông hay có từ người phương tây,

hoặc có từ nhân loại. Chúng ta chia sẻ sự kể thừa đáng buồn bã này với tất cả mọi chúng sinh.

Như chúng ta nhận thấy có những loại khổ đau khác nhau. Mặc dù có vài thứ vừa ý tưởng chừng mang lại hạnh phúc và niềm vui cho chúng ta, nhưng vì bản chất vô thường, nên niềm vui và hạnh phúc không thể kéo dài. Khi chúng bị giảm giá trị hay sự nhận thức của chúng ta về chúng thay đổi, đau khổ là kết quả. Đó là khổ vì thay đổi. Qua hiểu biết các hiện tượng bên ngoài là không đáng tin cậy, chúng ta sẽ không bị quá bám chấp vào chúng và sẽ có khả năng chấp nhận tình hình tốt hơn. Loại trí tuệ này mang đến yên bình hơn cho tâm trí, và nỗi khổ đau của chúng ta sẽ giảm đi một cách tự nhiên. Chúng ta có thể phát triển lòng bi mẫn cho những ai thiếu sự hiểu biết này.

Đức Phật đã giảng điều này từ quan điểm của sự toàn tri. Người đã biết một cách rõ ràng những cá nhân hoạt động như thế nào, từng cá nhân tồn tại ra sao, và họ cần tịnh hóa những gì. Người không tạo ra Samsara, nhưng người hiểu từng phần của Samsara không sót bất cứ điều gì. Vậy chúng ta cũng vậy, chúng ta cần nghiên cứu Samsara và nhận thức làm sao vạn hữu được tạo lên bằng sự giả dối nằm ngoài những mê mờ và những ý nghĩ tiêu cực. Chúng ta phát triển sự từ bỏ Samsara và ao ước toàn tâm cho giác ngộ khi hiểu được các hiện tượng (Pháp) chỉ là tạm thời, không đáng tin cậy.

*Nếu như ý nghĩa của Giáo pháp chưa nở hoa trong trái tim ta  
Chúng ta đuổi theo những lời lẽ của những ý nghĩa tầm thường  
Có những người bị lừa dối bởi tín điều  
Xin hãy che chở họ bởi Mẹ hiền tuyệt diệu.*

Mặc dù chúng ta đã bắt đầu con đường hướng tới sự giác ngộ, nhưng nếu tâm trí chúng ta đã không thay đổi thực sự, chúng ta sẽ tiếp tục rơi về Samsara. Hiểu biết trí tuệ, và cho dù đồng ý với, ý thức như vô thường còn chưa đủ. Ý nghĩa thực sự, trải nghiệm Giáo pháp, phải được nở hoa trong trái tim ta để điều đó bám rễ. Miệng ta nói “vâng, vâng, Samsara là tình trạng đau khổ khủng khiếp”. Nhưng trong các hành động chúng ta lại chỉ ra chúng ta vẫn thích thú Samsara, chúng ta vẫn đơn thuần chạy theo những lời lẽ của những ý nghĩa tầm thường và trí thức hóa. Ý nghĩa hiện thực của Giáo pháp chưa nở hoa trong trái tim. Nếu chúng ta thực hành như chỉ dẫn và đạt được vài trải nghiệm, thì chúng ta có thể giống Milarepa hơn. Chị của Người tới thăm khi Người đang thiền trong hang. Người đương nhiên chẳng có gì, không thực phẩm, không quần áo. Chị Người vốn là người ăn mày và rên rỉ: “Chúng ta là những kẻ bất hạnh nhất trên thế gian này! Ta nghĩ rằng em phải hơn thế này. Ở đây chị đã đi ăn xin từ cửa này sang cửa nhà khác và em thì chẳng có gì. Chẳng lẽ em không thể ít nhất đi đến một cái tu viện nơi chúng ta sẽ có đồ ăn và quần áo?” Milarepa trả lời chị: “Khi em nghe những điều liên quan đến tám ngọn gió đời, em thấy kinh tởm. Em biết thế giới của Samsara rất rõ nên em không có bất cứ sự quan tâm nào vào đó cả. Em đã nhận được những bài giảng Giáo pháp trân quý, nên em không có thời gian để mà phung phí nữa. Làm ơn đừng nói với em những điều như vậy”. Bạn thấy đấy, Người đã có những trải nghiệm về Pháp sâu sắc, nên người không có lựa chọn khác ngoài sống theo trái tim mình với những tình cảm vui vẻ. Đó là cách thực hành Pháp trở thành con đường sống, con đường của yên bình và tự do.

Khi Giáo pháp vẫn chỉ là trí thức, điều đó làm giảm niềm tin. Thay vì tiến hành với niềm tin đặt trên nền tảng trải nghiệm, chúng ta chỉ bám chấp vào những giáo lý của mình. Giáo pháp còn bị làm đôi bại hơn là một con đường thoát khỏi Samsara, và thậm chí trở thành một dây trói chặt hơn nữa vào Samsara. Qua đó, chúng ta có thể lừa dối bởi tín điều. Tổ Jigtem Sumgon nhìn thấy điều này thật rõ ràng, và Người khẩn nguyện cho sự che chở chúng ta khỏi những lỗi lầm này

*Thật khó để thấy rõ bản tâm của một ai  
Có người tuy đã nhận ra nhưng không thực hành  
Tâm trí họ lang thang trong những hoạt động của thế gian  
Xin hãy che chở họ, hỡi mẹ hiền hồi nhớ*

Năm con đường bao gồm cả hành trình để đạt Phật quả: Con đường của Tích lũy, Con đường của Chuẩn bị, Con đường của sự Sáng suốt Đặc biệt, Con đường của Thiền, và Con đường của sự Toàn hảo.

Thật khó để nhận thức đúng bản chất của tâm trí. Đầu tiên, Con đường của Tích lũy, chúng ta bắt đầu hiểu bản chất tự nhiên của Samsara và từ bỏ nó. Chúng ta nhận những bài giảng từ một vị đạo sư tâm linh bắt đầu học thực hành thiền và trải nghiệm sâu sắc về định hoặc an trụ của tâm.

Sau đó trên Con đường Chuẩn bị, thực hành của chúng ta được thiết lập tốt, và chúng ta bắt đầu đạt được một số trải nghiệm. Sự quan tâm của chúng ta vào tính không lớn mạnh ở giai đoạn này và kinh nghiệm thiền của ta trở nên mạnh mẽ hơn.

Trên Con đường Sáng suốt Đặc biệt, bản chất tự nhiên của tâm vi tế có thể được nhìn thấy. Đây có lẽ bởi vì chúng ta sẽ phát triển thiền định hoặc thiền tập trung vào điểm mà tâm trí không thể di chuyển tới được bởi những ý nghĩ xáo trộn và, trên nền tảng đó, chúng ta trưởng dưỡng tâm tuệ minh (còn được gọi là sự hiểu biết sâu sắc chính yếu hay sắc bén). Sự hợp nhất giữa hai tình trạng thiền này cho phép chúng ta lĩnh hội được tâm trực tiếp.

Chúng ta phải tiếp tục thiền để trở nên quen thuộc với tâm trí. Nhưng một vài trong số chúng ta đạt đến tình trạng nhận thức này rồi và quá bị kích động, dừng thực hành. Sáng suốt đặc biệt là quan trọng và tất nhiên, là nền tảng cần thiết cho Con đường Thiền, nhưng đó chưa phải là cuối của con đường.

Trong Con đường Thiền, chúng ta phải tập trung hoàn toàn vào thiền như Milarepa làm. Người đạt được Con đường Sáng suốt Đặc biệt khi ở với đạo sư của Người-Marpa và sau đó dành toàn bộ quãng đời còn lại thiền trong những ngọn núi. Đây là điểm chúng ta tiến tới để vượt qua các địa. Nếu không thực hành như vậy, chúng ta sẽ quên đi nhận thức của mình và tâm trí lại sẽ quay trở lại những hoạt động thế tục và sự bám chấp bản ngã của chúng ta sẽ lớn lên, mạnh mẽ trở lại.

Ở đây, Đức Tara được gọi là *hỡi Mẹ hiền hồi nhớ*. Hồi nhớ có nghĩa rất sâu sắc. Đầu tiên chúng ta phải trưởng dưỡng hồi ức mang tính ước lệ hay những hồi ức nhân tạo. Trong đó chúng ta cố gắng nhớ về một điều gì, sau đó lại quên, rồi lại nhớ lại. Đôi khi chúng ta thiền, chúng ta có được sự thấu hiểu quan trọng hoặc trải nghiệm mà chúng ta không muốn đánh mất. Nhưng điều này sẽ phai nhạt đi nếu như chúng ta không làm

mới lại bằng cách lặp đi lặp lại. Bằng sự hồi nhớ lặp đi lặp lại, trải nghiệm sẽ trở thành thói quen và thành phần hiện tại của chúng ta. Khi sự hồi nhớ này trở thành dễ dàng không cần cố gắng, nó được gọi là “trí tuệ” hay “nhận thức”, và ai có được, đã đạt được trình tự thiền thứ năm. Một tâm trí trong sự hồi nhớ hoàn toàn vào mọi thời điểm được gọi là tâm trí trí tuệ của Đức Tara.

*Trí tuệ không phân biệt là do tâm tự khởi  
Có những người vì thói quen bám chấp nhị nguyên  
Bất kể đang làm gì đi nữa, họ vẫn bị trói buộc  
Xin hãy che chở họ, hồi mẹ hiền trí tuệ không phân biệt*

Sau khi chúng ta hiện thực được địa thứ nhất của Con đường của sự Sáng suốt đặc biệt, chúng ta thực hành từng bước một để đạt đến địa thứ tám như thiền của chúng ta trở nên mãnh liệt cực độ. Tại địa thứ tám chúng ta nhận thức được hay trải nghiệm được trí tuệ không phân biệt. Đầu tiên chúng ta quan sát những hiện tượng (Pháp)-tất cả sự xuất hiện, tất cả mọi ý nghĩ-đều là sự phản chiếu của tâm. Chúng ta thực hành về điều này và trở nên vững vàng hơn trong cách nhận thức cho đến khi chúng ta thấy không có sự phân chia giữa người nhận thức và điều nhận thức được.

Ví dụ, mặt trời và ánh sáng mặt trời là hai sự tách biệt? Chúng là hai, nhưng chúng không tách biệt ra được. Nếu chúng là tách biệt, chúng ta vẫn có ánh sáng mặt trời khi không có mặt trời. Nhưng ở đây không phải như vậy. Chúng là hai, nhưng cũng không là hai, và được gọi là “không phân biệt”. Phân biệt có thể có nghĩa là có hai, sự vật độc lập, và tính độc nhất có thể có nghĩa là chỉ có một thứ. Vậy không phân biệt chỉ có nghĩa đơn giản là không có hai, không hàm ý rằng ở đây *chỉ có một*. Tâm trí và tướng (sự xuất hiện) tồn tại theo cách như vậy. Chúng là hai nhưng không tồn tại tách biệt-chúng không phân biệt.

Trong Samsara, chúng ta nghĩ các hiện tượng là hoàn toàn ở bên ngoài đối với chúng ta, như là “có thật”. Xem về ngôi nhà, ví dụ. Nó không tự mọc lên bởi tự chính nó. Nó được làm bởi mọi người, vậy nó là sự sáng tạo của tinh thần. Một tâm trí đầu tiên tạo ra bản vẽ kiến trúc trên giấy. Sau đó người xây dựng nhìn bản thiết kế và hoạch định ra làm thế nào để những phần ghép lại nhau để tạo thành ngôi nhà. Cũng vậy, dù là gián tiếp hay trực tiếp, toàn thể Samsara này là một sự xây dựng bởi tâm trí. Khi chúng ta chưa giác ngộ điều này, chúng ta lầm lẫn bởi sự xuất hiện của “có thật”. Nhưng khi ta thiền tốt, trí tuệ không phân biệt tự khởi sinh trong tâm trí mà chúng ta nhận thức được. Milarepa có thể đi xuyên qua những vách đá của hang động vì Người đã hoàn toàn nhận thức được không phân biệt. Người biết chắc chắn từ những trải nghiệm rằng mọi thứ đều là bản chất của tâm, vậy đá không ngăn được Người.

Đối với chúng ta, phân biệt vẫn là thói quen bám rễ và rất khó để phá vỡ điều này. Cho dù chúng ta có khả năng chứng minh tại điểm nào của triết học bằng lý trí hay phân tích, chúng ta vẫn thiếu trải nghiệm. Đó chính là vì thói quen. Thực hành là để đi ngược lại thói quen của chúng ta là *bám chấp vào nhị nguyên*.

Nhưng *họ vẫn bị trói buộc*, bị bắt trong phân biệt, *bất kể đang làm gì đi nữa*. Chúng ta giống như cái nồi nấu mà lâu ngày chưa được làm sạch. Đáy nồi kết dày những bẩn mà nó sẽ rất mất thời gian để cọ sạch đi được, cho dù có dùng dụng cụ đặc biệt.

Chúng ta sử dụng thiền để từ từ làm cho thắm dần những thói quen mới. Chúng ta có thể thực hành cùng cách thiền năm này sang năm khác, không cần phải nhảy từ cái này sang cái khác. Nếu chúng ta thực hành một thứ kiên định, chúng ta có thể nâng cao chất lượng qua sự phản chiếu lại của vô thường, của khổ đau trong Samsara, của từ bi và trí tuệ. Ở đây không cần phải nản chí, tiến triển có thể chậm nhưng nó sẽ vẫn đến với người thực hành chân thành và nhất định như vậy. Hiểu được điều này, chúng ta cần phải thôi thúc thực hành hàng ngày nhiều nhất có thể, áp dụng bất cứ phương thức đối trị nào chúng ta biết bằng niềm vui và một cảm giác của vận may tốt đẹp.

*Mặc dù có những người đã an trụ trong ngữ nghĩa tuyệt hảo (tịch không)  
Nhưng họ không nhận thức được duyên sinh của nhân và quả  
Họ vô minh không biết đâu là đối tượng cho tri giác  
Xin hãy che chở họ, hỡi mẹ hiền toàn tri.*

Ngữ nghĩa tuyệt hảo ở đây muốn nói đến *shunyata*, hay là *tính không*. Có một số người có khả năng thiền tốt hấp thụ toàn bộ trạng thái tính không. Nhưng một số thì *không nhận thức được duyên sinh của nhân và quả*, vậy họ coi như họ đã đạt đến sự kiệt sức tuyệt đối của tâm trí và hiện tượng. Trong thực tế, khi chúng ta càng thực hành, chúng ta càng tịnh hóa giới hạnh, ta càng trải nghiệm ý nghĩa của nó một cách sâu sắc. Điều này giống như những gì Đức Phật làm. Giống như Người, tâm trí và kỷ luật của chúng ta phải trở nên tinh khiết hơn nữa cũng như tiến bộ ngày qua ngày, năm qua năm cho đến khi chúng ta đạt được mục tiêu cuối cùng là tính không và nhân quả là không thể tách rời.

Tính không không thể vượt qua được nghiệp, nhân và quả. Trong *Bát Nhã Tâm Kinh* có nói “sắc tức là không và không tức là sắc. Sắc chẳng khác không và không cũng chẳng khác sắc”. Không thể tách rời ra được vì tính không tồn tại bên ngoài các hiện tượng (Pháp). Những hiện tượng mà chúng ta nhìn thấy tự chúng là rỗng rang. Chính điểm này mà vài hành giả thực hành không có khả năng hoặc đủ trí tuệ để nhìn nhận ra. Milarepa nói: “tính không rất dễ để hiểu. Bạn có thể tìm hiểu và nghiên cứu kỹ lưỡng về nó và thu được sự hiểu biết. Nhưng nhân và quả khó hơn rất nhiều để hiểu được”. Một người đã đạt trí tuệ sắc sảo có thể nhận ra bản chất của sự phụ thuộc này kỹ hơn tại địa thứ tám trở lên.

Vậy những người thiền nhận thức cao mà chưa hiện thực được hoàn toàn bản chất tự nhiên của luật nhân quả vẫn ở lại *không biết đâu là đối tượng của tri giác*. Điều này có nghĩa rằng họ chưa hiểu hoặc chưa nhận biết trực tiếp sự biểu lộ của nhân và quả trong tính không. Chính vì vậy, chúng ta khẩn cầu đến mẹ Tara Toàn Tri để bảo vệ họ khỏi sự vô minh.

*Bản chất của không gian là bao la vô tận không ranh giới  
Chẳng có gì hơn thế  
Những người thực hành và đệ tử không nhận ra được  
Xin hãy che chở họ, hỡi Mẹ hiền Phật mẫu tuyệt hảo.*

Không gian có thể nói có trung tâm không nhỉ? Nếu như có trung tâm, biên giới có thể được xác định. Nhưng không có ranh giới, vậy đâu sẽ là trung tâm? Điều này có nghĩa sự vô tận-tự do khỏi mọi giới hạn. Tâm diệu minh *không khác xa ý này lắm*. Sự giải



thoát là vô tận, thoát khỏi mọi ranh giới, tự do khỏi mọi sự tạo tác. Nhưng tâm không giác ngộ của chúng ta bị bao bọc trong ranh giới những tư duy, tạo tác thành giới hạn. Nhận thức được như vậy, chúng ta phải tịnh hóa thậm chí những ý nghĩ rất tinh vi của phân biệt vì chúng che mờ bản chất này. Làm như vậy, chúng ta sẽ đi tới Phật quả chính nó: trí tuệ bao la, từ bi bao la, hành động vô lượng. *Những người thực hành và đệ tử không nhận ra được*- chúng ta, chính chúng ta, và tất cả những ai đang theo con đường của Bồ Tát, không thể hạn chế sự nhận thức của mình mà phải tiến lên cho đến khi tiến tới tự do khỏi mọi gông cùm. Cũng cùng lúc này, chúng ta có thể gọi trí tuệ của Đức Tara là cái khiên che chắn cho chúng ta khỏi những lầm lạc bởi chúng ta thực hành một cách chân thành.

Sau khi lặp lại lời nguyện này với niềm tin mãnh liệt, thiền rằng Đức Tara tan vào bạn. Bạn có thể đọc chú Ngài Tara và hòa tan vào tính không. An trụ tâm trong trạng thái tự nhiên đó. Thiền rằng tất cả những chướng ngại đã được tịnh hóa và bản chất của tâm được hiển lộ. Bạn có thể làm điều đó ở mọi nơi. Bạn cần giữ nguyện sự hồi nhớ của bạn và sự chính niệm.

Thầy thấy lời nguyện này thật truyền cảm. Chỉ bằng bảy khổ, toàn bộ Tam Tạng kinh, kể cả những bài học mật điển cũng chứa đựng trong này. Chúng ta thật may mắn được liên hệ với những bài giảng này! Bây giờ, một khi chúng ta hiểu Pháp trân quý như thế nào, ta nhìn Samsara bằng con mắt khác. Cho dù công nghệ hiện đại ẩn tượng như thế nào đi nữa, chúng vẫn chỉ là phần của Samsara mà thôi. Chúng ta lên mặt trăng, chúng ta cũng không tìm thấy hạnh phúc ở đây. Bây giờ chúng ta lại tìm xem có thấy được gì ở sao Hỏa. Nhưng ở đây, nếu bạn đưa những bài giảng này vào trong đáy tim, bạn sẽ tìm thấy một cái gì đó rất sâu sắc đáng giá.



## Chương 7

Đức Phật Amitabha (A Di Đà)

Thực hành thiền

## Giới thiệu

Đức Phật Amitabha (A Di Đà) là một Đức Phật mang tính lịch sử. Mặc dù Người không ở niên đại này, nhưng vẫn còn lưu truyền những câu chuyện Người trưởng dưỡng Bồ đề tâm, học và thực hành trong vô số những buổi gặp gỡ với những vị Phật khác. Mỗi lần gặp một vị Phật khác, Người lại củng cố tâm bồ đề của mình. Nhìn thấy nỗi khổ đau vô biên trong Samsara, lòng từ bi lớn lao và mãnh mẽ của Người lớn dần. Khi Người xuất hiện như vị Bồ Tát Tỳ Kheo Darmakara, Người đã nguyện một lời nguyện đặc biệt nằm trong số 500 giới nguyện mà Người có thể hoàn thiện tâm bồ đề và lợi lạc cho chúng sinh. Đặc biệt, Người tập trung vào tạo dựng cõi Tịnh độ của Người, được gọi là Dewachen trong tiếng Tạng hay Sukhavati trong tiếng Sanskrit (Tây Phương Cực Lạc). Người nói: “cho dù những ai chưa đạt thập địa đều có thể tái sinh trong cõi Tịnh độ của ta. Họ có thể kết nối đơn giản chỉ bằng nghe danh hiệu của ta và phát khởi mãnh liệt”. Với động cơ lớn lao như vậy, Người đã thực hành Bồ đề tâm cho vô lượng đại kiếp, hoàn thiện đại nguyện của mình, và cuối cùng đạt được Phật quả.

## Tiêu đề

*Nhận thức trực tiếp của con đường tới cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc):  
Thực hành đều đặn Pháp của Đức Phật Amitabha (A Di Đà).*

Bản thực hành ngắn này có thể tạo ra kết nối cho chúng ta để tái sinh trong cõi Tịnh độ Dewachen (Tây Phương Cực Lạc). Cho dù chúng ta đã có cuộc sống làm người, và có vô số những bài giảng của Đức Phật, Samsara vẫn còn biết bao đau khổ-khổ của sinh ra, khổ của tuổi già, khổ của đau ốm và khổ của cái chết. Chúng ta không có được cái chúng ta muốn. Chúng ta có cái chúng ta không muốn có. Hãy nhìn bản chất đó. Đôi khi chúng ta không để ý, nhưng chúng ta chịu khổ đau hiện tại triền miên suốt mọi thời gian. Chính vì vậy, chúng ta cần tạo nỗ lực để tái sinh trong cõi Tịnh độ của Đức Phật Amitabha (A Di Đà).

## Phần mở đầu

*Namo Ami Dewa Ye*

*Con cúi lạy Đức Phật Amitbha (A Di Đà), hiện thân của tất cả các chư Phật. Nghi quỹ ngắn này là cho tất cả những người thực hành quan tâm đến thân mandala của Đức Phật Amitabha (A Di Đà). Đầu tiên thọ Quy y và trưởng dưỡng tâm trí của sự giác ngộ (trí tuệ Bát Nhã).*

Nói rằng Đức Phật Amitabha (A Di Đà) là hiện thân của tất cả các chư Phật đã có nghĩa Người đã đạt những phẩm tính tối hảo của các vị Phật khác. Trong nghi quỹ này, chúng ta quán tưởng Đức Phật Amitabha (A Di Đà) trong cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) phía trước mặt chúng ta. Cách quán tưởng hình tướng này được gọi là *thân thể mandala* của Đức Phật Amitabha (A Di Đà).

## Bình luận Nghi quỹ

### Thọ Quy y

*Namo!*

*Con xin Quy y mọi đối tượng quy, Tam Bảo và Tam Căn bản.*

Namo có nghĩa là đỉnh lễ. Tam Bảo là Phật, Pháp và Tăng đoàn. Thuật ngữ này được tất cả các Phật tử dùng và trở nên quen thuộc với chúng ta. Tam Căn bản là Đạo Sư, Bốn tôn và Không hành. Thuật ngữ này thì đặc biệt dùng cho hệ thống Kim Cương thừa, và sẽ được giải thích ở dưới.

Tam Căn bản cũng thực sự giống như Tam Bảo, chỉ được miêu tả từ cách nhìn nhận khác. Đạo sư là Phật, Bốn tôn là Pháp, và Không hành là Tăng đoàn. Trong đời sống của chúng ta, đạo sư có vai trò rất quan trọng trong hành trình tâm linh. Mặc dù Đức Phật rất từ bi, rất trí tuệ, có phẩm tính tuyệt hảo, chúng ta không có đủ cơ may để gặp Người. Vậy chúng ta phụ thuộc vào vị Đạo sư truyền giảng những bài học của Đức Phật. Vị đạo sư phải có đủ phẩm tính cần thiết và, nếu có thể, vị đạo sư hoàn thành thiền ở mức cao. Những vị đạo sư như vậy đại diện cho Đức Phật vì họ có thể truyền đạt tất cả những bài giảng mà Đức Phật đã thuyết giảng. Bốn tôn (yidam) giống như là Pháp. Khi bạn trở thành Bốn tôn qua thực hành du già, bạn đã bảo vệ tâm trí bạn khỏi những cảm xúc phiền não, chính xác như những gì Giáo pháp mang đến. Không hành nữ (Darkini) là những người bảo vệ chúng ta khỏi những chướng ngại và hướng chúng ta về giác ngộ. Điều này giống như Tăng đoàn, những người hướng dẫn chúng ta đạt được giác ngộ.

Nói một cách khác, thân thể của một bậc thầy chứng ngộ là Tăng đoàn, lời nói của Người là Pháp, và tâm trí Người là Đức Phật. Vậy vị đạo sư đại diện cho Đức Phật, Pháp và Tăng đoàn. Tâm trí vị thầy là Đạo sư, lời nói trí tuệ của thầy là Bốn tôn, và thân thể thầy là Không hành. Chúng ta thọ Quy y với những đối tượng Quy y mang từng phẩm tính giải thoát chúng ta khỏi Samsara.

### Trưởng dưỡng Bồ đề tâm

*Để thiết lập tất cả chúng sinh trong trạng thái Phật quả, con trưởng dưỡng tâm trí để đạt được giác ngộ.*

Trưởng dưỡng tâm bồ đề là một trong những nhân chính yếu để đạt được Phật quả. Cho dù một ai đó khao khát đạt được Phật quả, nhưng không có và không trưởng dưỡng Bồ đề tâm, thì không thể thành tựu. Chúng ta trưởng dưỡng Bồ đề tâm trên nền tảng của hai yếu tố: đại từ bi và đại trí tuệ. Yếu tố từ bi đạt được nhờ hướng vào những chúng sinh đang chịu khổ đau trong Samsara. Trí tuệ là sự hiểu biết rằng con đường duy nhất để giải thoát chúng sinh khỏi Samsara là nhờ đạt được Phật quả.

Khi chúng ta kết nguyện với bất cứ thực hành nào, Bồ đề tâm là những gì chúng ta phải hoàn thiện. Cuối cùng, tâm trí hoàn hảo là Phật quả. Đừng nghĩ rằng lặp lại những lời nguyện là nhàm chán hay không cần thiết, đó là sự thiết yếu. Chúng ta bắt đầu thực hành và duy trì thực hành thiền bằng tâm trí của sự giác ngộ, và hoàn thành thực hành thiền cũng bằng tâm trí này.

## Quán chiếu tính không

AH!

*Tất cả các Pháp là không sinh, lan tỏa khắp bởi tướng-tính không. Đại từ bi và nhận biết-tính không là chân thật không hư dối.*

Chúng tự AH tượng trưng cho tính không. Trong tất cả những âm thanh, AH là dạng đơn giản nhất, gốc rễ của mọi diễn đạt từ ngữ. Cũng giống như vậy, tính không là nền tảng rỗng rang mà từ đó mọi hiện tượng sinh khởi.

*Pháp ở đây có nghĩa là các hiện tượng-tất cả trong Samsara và Nirvana. Bản chất của tất cả các Pháp là không tự sinh khởi và lan tỏa bởi sự bất khả phân của tướng (sự xuất hiện) và tính không. Chúng ta không thể bỏ qua mỗi hiện tượng biểu lộ một cách rõ ràng minh bạch. Chính vì thế mà Đức Phật nói nghĩa “sáng suốt”-trí tuệ để nhận biết mỗi khía cạnh mà hiện tượng bộc lộ ra trong khi nhận thức được bản chất của nó là tính không.*

Chúng ta không được lặn quá xa về một phía và nghĩ rằng hiện tượng là hầu như chỉ có tính không. Ở đây gọi là *đại từ bi* khi bạn nhận thức được từ bi là nét đặc trưng của trí tuệ, cũng như nhiệt là bản chất bất khả phân của lửa. Giống như vậy, khi xuất hiện đại trí tuệ, từ bi không thể tách rời. *Đại từ bi, trí tuệ nhận thức, và tính không là không hư dối.* Chúng ta cần tạo từng nỗ lực để đạt được sự nhận thức này. Đó là bản chất tự nhiên rất cơ bản, nền tảng của sự giác ngộ và là bản chất tâm của tất cả chúng sinh.

## Quán tướng tự thân

*Trong sự bộc lộ của tính không lan tỏa khắp, xuất hiện một đĩa mặt trăng, trên một hoa sen, biểu tượng của sự tự do thoát khỏi mọi bám chấp. Trên đài sen và đĩa mặt trăng, con xuất hiện trong hình tướng của Đức Đại bi, với một mặt và bốn tay.*

Từ trong sự bộc lộ của tính không lan tỏa xuất hiện một *đĩa mặt trăng trên một bông sen*. Ở đây bông sen tượng trưng đại trí tuệ, được gọi là trí tuệ không bị phiền não hay không nhiễm ô. Trí tuệ này không chỉ là một tập hợp của sự hiểu biết, hơn thế, là trực giác, sự hiểu biết đặc biệt. Kể từ khi trí tuệ là bản chất của từ bi, đĩa mặt trăng của từ bi được giới thiệu, chỉ ra rằng đại từ bi được trí tuệ hỗ trợ.

Bạn trong hình tướng của Đức Chenrezig (Quan Âm), *đấng Đại bi*, người đại diện lòng từ bi của tất cả chư Phật. *Một khuôn mặt* tượng trưng cho bản chất lòng bi mẫn của mỗi vị Phật là như nhau. *Bốn tay* tượng trưng cho bốn hành động mà chư Phật hóa hiện để giúp đỡ cho chúng sinh:

- Phương tiện của yên bình
- Phương tiện của tăng trưởng
- Phương tiện của quyền năng hoặc kính ái và
- Phương tiện của phần nộ, hoạt hạnh hay nghị lực.

Tùy theo mong cầu của từng cá nhân, chư Phật hóa hiện thông qua những hoạt hạnh đó và giúp đỡ chúng sinh giải thoát khỏi vô minh và lầm lạc.

*Hai tay giữa chắp lại nơi tim và cầm viên ngọc như ý, tay phải thứ hai cầm một chuỗi tràng pha lê và tay trái, bông hoa sen.*

*Viên ngọc như ý* tượng trưng cho đại bi và lòng can đảm kiên định. Khi sự cam đảm được kết hợp với đại bi, tâm trí sẽ tràn đầy sự yên bình, niềm vui và sự hài hòa, không còn chỗ cho sự sợ hãi. Đó là con đường tốt nhất để đạt được mọi ước nguyện. *Chuỗi tràng pha lê* tượng trưng cho sự giải thoát mọi chúng sinh, hướng họ về giác ngộ bằng hoạt động tinh khiết và chuẩn xác. *Bông sen* Người cầm cũng chỉ rằng Người làm lợi lạc chúng sinh qua đại trí tuệ.

*Con được trang hoàng bằng tất cả những trang sức của Báo thân Phật, và con ngồi trong tư thế kim cương*

Đức Chenrezig xuất hiện trong tướng *Báo thân*. Người mang vương miện năm châu tượng trưng cho hoàn thiện của năm trí tuệ hoặc năm vị Phật. Hai hoa tai của Người tượng trưng cho trí tuệ và phương tiện. Ba vòng cổ chỉ ra Người là hiện thân cho cả ba thân, ba hình tướng của Phật. Vòng trên vai, cánh tay, và cổ chân tượng trưng cho sự hoàn hảo của sáu ba la mật. Ngồi trong tư thế kim cương hay hoa sen, chỉ ra rằng Đức Chenrezig không an trụ, như vậy, Người không an trụ trong cả Samsara cũng chẳng ở Nirvana: giải thoát khỏi tất cả những che chướng, Người không thuộc về Samsara, liên tiếp làm lợi lạc cho chúng sinh, Người không ngơi nghỉ trong Nirvana.

*Con thiền trong thân tướng không có tồn tại thực.*

Khi bạn trở thành Đức Chenrezig, đừng xem thân thể bạn là chân thực, hoặc bằng da và xương. Hơn thế nữa, nó giống như cầu vồng hay sự phản chiếu của ánh trăng. Nó thấy được, rõ ràng và rõ nét. Mỗi và từng thuộc tính này là rõ ràng, là không thực. Thiền như vậy khi bạn thực hành phần còn lại của pháp thực hành.

### **Quán tướng Đức Phật Amitabha (A Di Đà)**

*Ở phía trên trước mặt con là một đài sen do công nâng, trên đó là một bông hoa sen nhiều màu có ngàn cánh.*

Tiếp theo, quán tướng Đức Phật Amitabha (A Di Đà) phía trên trước mặt bạn. Đầu tiên quán đài sen được *nâng bởi những con công*, tượng trưng cho sự biến chuyển. Tương truyền rằng công có thể ăn thuốc độc, tiêu hóa và không bị ảnh hưởng bởi độc tố. Có câu chuyện cổ tích về quạ con và công con như sau:

Khi chúng còn non, con quạ con tỏa sáng và rất đẹp đẽ. Con công con chỉ là loại có màu bụi bẩn. Và chúng lớn lên cùng nhau, thời gian đến khi vẻ duyên dáng và bộ lông màu sắc của con công xuất hiện. Con quạ không thay đổi mấy, chỉ lớn lên một chút. Vậy con quạ hỏi: “Khi chúng ta còn non, tôi đẹp hơn bạn. Bây giờ bạn rực rỡ hơn tôi. Làm sao điều đó xảy ra? Tất cả câu chuyện của những chiếc lông ngoạn mục này đến từ đâu?” Con công đáp: “Bởi vì tôi ăn độc dược”. Con quạ ghen tỵ nghĩ rằng nó sẽ trở nên đẹp hơn nếu nó cũng ăn độc dược. Thật đáng buồn, nó ăn một vài thứ độc và chết.

Vậy, con công được dùng như hình tượng để biến chuyển những phẩm tính tiêu cực thành tích cực. Những tình cảm tiêu cực của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) đã từ lâu biến chuyển thành trí tuệ, vậy ngại của Người được công nâng.

*Trên đài sen là đĩa mặt trăng và mặt trời xua tan sự đau khổ của hơi nóng và lạnh.*

*Trên đài sen là đĩa mặt trời, tượng trưng cho sự sáng rõ. Khi trí tuệ trực giác của sự sáng suốt nảy nở trong tâm trí, nó xua tan tất cả bóng tối vô minh, giống như ánh nắng xua tan bóng tối. Tất cả những cảm xúc tiêu cực được tịnh hóa. Trí tuệ này được đi kèm bởi đại bi, mà đĩa mặt trăng là hiện diện. Khi còn trong Samsara, chúng ta liên tục chịu đau khổ bởi nóng và lạnh. Mặt trời xua tan những khổ đau do lạnh và mặt trăng xua tan những khổ đau do nóng. Bằng cách tạo chỗ ngồi cho Người, điều đó chỉ ra Đức Phật Amitabha (A Di Đà) đã chiến thắng mọi nỗi khổ đau.*



*Tại trung tâm của đĩa mặt trăng là chủng tử HRI màu đỏ, là nhân nguyên thủy. Ánh sáng phóng tỏa ra và quay lại chủng tử HRI, biến chuyển thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà), hiện thân của tất cả mọi chư Phật.*

Chủng tử là nhân nguyên thủy, là sự nhận thức cơ bản, nền tảng từ đó Đức Phật Amitabha hóa hiện. Kể từ khi đức Amitabha có màu đỏ, hạt chủng tử HRI cũng có màu đỏ. Bạn có thể gọi nhớ khi chúng ta quán tưởng đức Chenrezig (Quan Âm), hạt chủng tử của Người cũng là HRI. Đó là bởi vì các vị đều cùng một gia đình, gia đình hoa sen.

Từ chủng tử ánh sáng phóng tỏa suốt tất cả Samsara và Nirvana. Đầu tiên ánh sáng dâng các phẩm vật cúng dường tới tất cả chư Phật. Sau đó ánh sáng tỏa tới tất cả chúng sinh, tịnh hóa những chướng ngại của họ và quay trở về chủng tử HRI. Bạn có thể quán tưởng ánh sáng tỏa tới tất cả chúng sinh đầu tiên, tịnh hóa họ sau đó dâng cúng dường tới chư Phật, và quay trở lại chủng tử HRI. Quán tưởng cách khác cũng được. Thời điểm ánh sáng quay lại, nó biến thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà). Người là hiện thân của tất cả các phẩm tính của mọi chư Phật: trí tuệ, từ bi, hoạt động và tương tự như thế.

*Người tỏa ánh sáng màu đỏ ruby, có một mặt và hai tay trong ấn thiền định. Người cầm một bình bát đầy nước cam lồ trí tuệ. Người mang y áo của ba Pháp thân và ngồi trong tư thế kim cương. Được trang hoàng với những tướng hảo chính và phụ của một vị Phật, Người chói sáng rực rỡ, chiến thắng, huy hoàng và cao quý.*

*Một khuôn mặt của Người tượng trưng cho Pháp thân. Hai tay tượng trưng cho phương tiện và trí tuệ. Ấn thiền định cho thấy trí tuệ và phương tiện là bất khả phân, cái này dựa vào cái kia. Bạn có thể giải thích rằng đây là phương tiện và kia là trí tuệ, nhưng chúng không thể tách rời nhau. Ở đâu có từ bi, ở đó có trí tuệ. Ở đâu có trí tuệ, ở đó luôn có từ bi. Bình bát tràn đầy cam lộ trí tuệ tượng trưng cho trí tuệ Bát Nhã của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) tràn đầy những phẩm tính tuyệt vời. Người làm viên mãn mọi ước nguyện của chúng sinh, chư Phật và Bồ Tát mà không có sự phân biệt nào.*

*Y áo của ba Pháp thân* là y áo thấp (hạ y), và hai y áo bên trên (thượng y), y áo vàng. Những y áo này tượng trưng cho *Tam Tạng kinh* hay ba giỏ, của những bài giảng: Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng. Luật tạng chứa đựng những bài giảng về shila, có nghĩa là về đạo đức và giới luật. Kinh tạng tính đến sự cân bằng về thiền, hoặc phương pháp thiền. Luận tạng là những bài giảng liên quan đến trí tuệ đặc biệt sáng rõ. Vậy Đức Phật Amitabha (A Di Đà) mặc ba y áo này, để miêu tả phương thuốc cứu chữa đặc biệt hoặc thuốc giải độc tịnh hóa vô minh, thù ghét và ham muốn. Người ngồi trong tư thế không an trụ, (đã được giải thích ở trên).

Sự tỏa sáng của thân Phật thể hiện Pháp thân, một thân tướng hoàn hảo. Hình dạng của một vị Phật không thể nào nảy sinh từ những cảm xúc phiền não, mà hơn thế được bộc lộ từ trí tuệ không bị nhiễm ô, thể hiện bằng những tướng hảo chính và phụ. Người tỏa ra ánh sáng của từ bi, bộc lộ những phẩm tính tuyệt vời, bản chất tự nhiên cao quý của Bồ đề tâm.

*Ở bên phải của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) là đức Chenrezig màu trắng và bên trái là đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) màu xanh dương, đứng trên những đĩa mặt trăng trên đài sen. Ba vị được vây quanh bởi hằng hà sa số chư Phật, chư Bồ Tát và các hàng Thanh Văn, La Hán.*

Đức Chenrezig (Quan Âm) đứng bên phải Đức Phật Amitabha (A Di Đà), màu trắng và yên bình. Ở bên trái Người, đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) đứng thanh bình. Cả hai vị đều có một mặt và hai tay. Ba vị Phật được vây quanh bởi hằng hà sa số chư Phật của quá khứ, hiện tại và tương lai. Bầu trời tràn ngập bởi sự tập hợp vô số như vậy, bao gồm cả những vị Thanh Văn, A La Hán như Tôn Giả Xá Lợi Phất (Sariputra), Tôn Giả Mục Kiền Liên (Maudgalyayana), Tôn Giả Tu Bồ Đề (Subhuti), Tôn Giả A Nan Đà (Ananda), Tôn giả La Hầu La (Rahula), Tôn giả Ưu Ba Li (Upali) và tương tự. Điều này thiết lập quán tưởng phía trên trước mặt chúng ta và được gọi là “chúng sinh samaya”. Chúng ta an trụ trong hình tướng của Đức Chenrezig.

*Từ ba chủng tự ở ba trung tâm, ánh sáng phóng tỏa tới cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc), thỉnh mời Đức Phật Amitabha (A Di Đà) và đoàn tùy tùng của Người.*

*Ba chủng tự* là OM, AH, HUNG. Tại ba tâm điểm, hoặc ba chỗ đặc biệt này, là trán, cổ và tim. Chủng tự OM màu trắng xuất hiện nơi trung tâm trán, AH màu đỏ nơi trung tâm cổ, và HUNG màu xanh nơi trung tâm trái tim. Ánh sáng ba màu phóng tỏa tới cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) ở phía Tây, thỉnh mời Đức Phật A Di Đà và đoàn tùy tùng của Người, Đức Chenrezig (Quan Âm), Vajrapani (Kim Cương Thủ), và tất cả chư Phật và chư Bồ Tát.

## **Triệu mời**

*HUNG HRI*

*Từ cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) ở phía tây, hồi Đức Phật Amitabha (A Di Đà), xin thỉnh Người an tọa trên đài sen tinh khiết, đĩa mặt trời và mặt trăng. Con lễ lạy bằng cả thân, khẩu và ý làm lợi lạc cho con và tất cả chúng sinh. Con xin dâng phẩm*



*vật cúng dường của tất cả các hiện tượng (Pháp) được hợp thành, giải thoát khỏi sự tách biệt của nhận thức và tính không. Con xin tịnh hóa tất cả những bất thiện hạnh.*

Điều này được biết đến như “triệu mời những chúng sinh trí tuệ”. Chúng ta mời họ đến từ cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) ở phía Tây đến với chúng ta, ngồi trước chúng ta. Bằng lễ lạy và đỉnh lễ, chúng ta mời các Ngài trụ thế để làm lợi lạc cho chúng ta và tất cả chúng sinh đang chịu khổ đau trong Samsara. Chúng ta cúng dường tất cả các hiện tượng (Pháp) hiện hữu, kể cả thân thể, lời nói và tâm trí chúng ta. Dâng cúng dường bằng tất cả sự tự tin và sùng mộ. Những phẩm vật cúng dường tồn tại trong trạng thái bất khả phân với tướng (sự xuất hiện) và tính không, vậy chúng ta cần cúng dường không mong cầu báo đáp hoặc bám chấp. Chúng ta tịnh hóa tất cả những bất thiện hạnh mà chúng ta làm hoặc người khác làm bởi vì đó là nhân của khổ đau. Chúng ta thiền rằng Đức Phật Amitabha (A Di Đà) hài lòng với lòng thành của chúng ta.

*DZA HUNG BAM HO - những chúng sinh trí tuệ và chúng sinh samaya trở nên bất khả phân*

DZA HUNG BAM HO là chìa khóa đặc biệt cho thiền trong Kim Cương thừa. Bằng cách lặp lại này, những Đức Phật được triệu thỉnh từ cõi tịnh độ và hòa tan bất khả phân vào những hình tướng mà chúng ta đã quán tưởng ở phía trước mặt. Những chúng sinh trí tuệ và chúng sinh samaya trở nên hợp nhất, bất khả phân. Những gì chúng ta quán tưởng không chỉ còn là sự hình dung. Đức Phật ở đây, hiện diện trước mặt chúng ta. Chúng ta có thể thả lỏng tâm trí và thiền một lúc, tập trung vào sự hiện diện của Đức Phật Amitabha (A Di Đà).

## **Tụng đọc chú**

*HRI*

*Ở nơi tim của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) là một hoa sen và đĩa mặt trăng, trên đó là chủng tự HRI đứng, được vây quanh bởi câu minh chú quay theo chiều bên phải. Trong cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc), tất cả chúng sinh đều trong tướng dạng của Đức Amitabha (A Di Đà), tất cả các âm thanh là âm thanh không tạo tác của câu minh chú, chính niệm-nhận biết tràn đầy là trạng thái của Pháp giới vô sinh.*

Khi bạn đọc tụng câu minh chú, đây là cách để thiền hay quán tưởng. Ở nơi tim, tâm điểm của Đức Amitabha, là *hoa sen và đĩa mặt trăng*. Đầu tiên quán rằng hoa sen ở tại nơi tim của Đức Phật Amitabha (A Di Đà), đĩa mặt trăng, rồi chủng tự HRI màu đỏ. Câu minh chú quay theo chiều bên phải theo chiều kim đồng hồ và do chủng tự OM dẫn đầu. Câu minh chú quay quanh và hạt chủng tự phát ánh sáng tràn ngập hết Samsara. Cảnh quan xung quanh được tịnh hóa và biến thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc). Sau đó, ánh sáng chạm vào mỗi chúng sinh từ cõi địa ngục cho đến cõi thiên. Nỗi khổ đau và nhân của khổ đau được tịnh hóa và họ biến thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà).



Nếu như bạn không có thời gian, ánh sáng tỏa xuống chạm vào sáu cõi cùng một lúc. Nếu bạn có nhiều thời gian, bạn có thể thực hành lần lượt. Đầu tiên quan sát cõi địa ngục, bên ngoài cõi địa ngục, địa ngục nóng và lạnh-tịnh hóa và biến chúng thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc), Thiên đường của những điều nguyện ước. Những chúng sinh chịu đau khổ vì nóng và lạnh được tịnh hóa và trở thành Đức Amitabha (A Di Đà). Sau đó quay đến lượt cõi ngã quỷ và biến cảnh quan bên ngoài cõi này thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực lạc). Những chúng sinh chịu đau khổ vì đói và khát được tịnh hóa và biến thành Đức Amitabha (A Di Đà). Sau đó chuyển biến cõi súc sinh thành cõi Dewachen (Tây Phương Cực lạc). Những con vật phải chịu khổ đau do sự ngu si và bị bắt làm nô lệ được tịnh hóa và chúng biến chuyển thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà). Tuần tự như vậy cho đến cõi nhân, bán thiên và thiên.

*Câu minh chú không tạo tác* là âm thanh và tính không bất khả phân. Âm thanh mà tự tạo tác, thì âm thanh đó đã không còn tồn tại.

*Sự nhận thức – chính niệm* là cách mang lại lợi lạc cho chúng sinh, phát triển Bồ đề tâm và từ bi. Tâm trí này không bị nhiễm ô bởi những lầm lạc và nhầm lẫn, hơn thế nữa, nó hoàn toàn trong trạng thái của sự nhận biết và sáng suốt đặc biệt.

Nếu chúng ta có thể thực hành thiền này một cách rất chân thành như đã miêu tả, chúng ta có thể nhận biết được bản chất của Samsara cũng như Nirvana. Cách thiền này cho chúng ta một ý nghĩa đặc biệt để biến chuyển khổ đau thành hạnh phúc. Trên thực tế, không cần phải có sự biến chuyển. Bản chất của Samsara là Nirvana bởi vì chúng không tồn tại độc lập. Chúng chỉ là tạo tác của tâm trí. Khi chúng ta bị mê mờ và lầm lẫn, chúng ta nhận thức sai lầm Samsara và Nirvana là có thật, dẫn đến đau khổ. Nếu như chúng ta tịnh hóa nhận thức của chúng ta qua thực hành này, chúng ta có thể thu được sự sáng suốt chính yếu.

Thực hành thiền Kim Cương Thừa đem lại cho chúng ta kỹ năng thật lớn lao nhưng đầu tiên chúng ta cần phát triển sự buông bỏ. Nếu bạn không buông bỏ Samsara, bạn sẽ không thích thực hành này. Nếu bạn yêu thích Samsara, tại sao bạn cần biến chuyển nó thành thứ khác? Tuy nhiên chúng ta biết Samsara là chuỗi những khổ đau vô tận. Bằng nền tảng này, Kim Cương Thừa cung cấp một cơ hội lớn để nhận biết chân lý.

*Lặp lại câu chú này bằng ba trạng thái kim cương.*

*Ba trạng thái kim cương* chỉ ra trạng thái của thể xác, lời nói và tinh thần của chúng ta. Trạng thái thể xác kim cương không tách rời tướng (sự xuất hiện) và tính không. Lời nói bất khả phân với âm thanh và tính không. Tinh thần bất khả phân với sự sáng suốt và tính không. Gọi là “kim cương” vì bản chất bền vững không thể phá hủy được chúng.

### **OM AMI DE WA HRI**

Tụng đọc câu minh chú nhiều như bạn có thể, nó luôn tốt lành. Buông lỏng tâm trí bạn và thả lỏng mọi căng thẳng. Giữ quán tưởng rõ ràng nhất có thể trong khi bạn buông lỏng. Đó là một kỹ thuật đặc biệt để tịnh hóa.

## Hóa tán

*Toàn thể vũ trụ bên ngoài và tất cả chúng sinh tan thành ánh sáng và hòa nhập vào Đức Phật Amitabha (A Di Đà) phía trước mặt con.*

Vào cuối thời khóa, kết thúc bằng sự hóa tán thực hành. Đầu tiên, cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) tan vào trong các chúng sinh. Sau đó các chúng sinh trong hình tướng Đức Phật Amitabha (A Di Đà) tan thành ánh sáng. Ánh sáng này tan vào Đức Phật Amitabha (A Di Đà) trước mặt chúng ta. Sau cùng, tất cả chúng sinh hòa tan vào Đức Phật Amitabha (A Di Đà), chúng ta nhận được bốn quán đỉnh. Đây là một thực hành sâu rộng mà trong đó chúng ta thấy Đức Phật Amitabha (A Di Đà) trước mặt chúng ta là bất khả phân với các đạo sư và tất cả chư Phật.

## Nhận Quán đỉnh

*Từ bốn trung tâm của Đức Phật, ánh sáng phóng tỏa ra vào hòa và bốn tâm điểm của con, nhờ vậy, con đạt được trạng thái bốn thân.*

Ánh sáng trắng, bản chất của tất cả thân trí tuệ của chư Phật, tỏa ra từ trán của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) và hòa tan vào trán bạn. Ánh sáng tỏa tràn ra toàn bộ thân thể bạn và tịnh hóa tất cả những chướng ngại và những nghiệp tiêu cực gắn với những hành động của thân bạn. Sau đó ánh sáng đỏ phóng tỏa từ **tâm** cổ Đức Phật Amitabha (A Di Đà), và tan vào nơi cổ bạn. Một lần nữa ánh sáng này lan tỏa tới tất cả chúng sinh, và tịnh hóa tất cả những chướng ngại và nghiệp tiêu cực liên quan đến lời nói. Ánh sáng màu xanh dương, là bản chất tự nhiên của trí tuệ chư Phật, đến từ tâm trái tim của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) và hòa tan vào trái tim bạn. Ánh sáng này lan tỏa tới toàn bộ chúng sinh, tịnh hóa tất cả những cảm xúc tiêu cực không chừa sót một ai. Ánh sáng màu da cam và vàng, bản chất của tất cả sự hoàn thiện của chư Phật, phẩm tính tuyệt hảo, tỏa từ rốn của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) và hòa tan vào rốn bạn. Nó lan tỏa tới tất cả mọi chúng sinh, tịnh hóa tất cả những chướng ngại vi tế.

Vào lúc này, cơ thể, lời nói và tâm trí bạn là bất khả phân với trạng thái Phật quả. Nó được đặt trong *trạng thái bốn thân*: ứng hóa thân, báo thân, Pháp thân và thể tính thân siêu việt. Chúng, tất cả, đều có bản chất tự nhiên bất khả phân, không có sự khác biệt. Chúng có tên gọi và tướng khác nhau, nhưng trong thực tế, không có sự phân biệt giữa chúng. Hãy buông lỏng và thiền trong trạng thái này. Vào lúc này bạn trở thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà) bởi vì bạn đã thiết lập tất cả chúng sinh trong trạng thái Đức Phật Amitabha (A Di Đà), trạng thái không tạo tác tính không và tướng là không chế tác và không hư dối.

*Trong trạng thái không chế tác tính không-tướng (sự xuất hiện), tất cả những hình dạng xung quanh hòa tan vào Đức Phật Amitabha (A Di Đà), sau đó Đức Phật tan thành ánh sáng và hòa tan vào con. Con nhận được những phẩm tính tuyệt vời của chư Phật đã. Nghỉ ngơi trong trạng thái vô tạo tác này. EH MA HO! Tuyệt vời thay trạng thái bất khả phân của tướng (sự xuất hiện) và tính không!*

Những hình dạng xung quanh là đoàn tùy tùng của chư Phật và Bồ Tát, kể cả Đức Chenrezig (Quan Âm) và Vajrapani (Kim Cương Thủ). Các Ngài tan thành ánh sáng

nhều màu sắc, sau đó hòa tan vào bạn. Ánh sáng lan tỏa vào toàn bộ chúng sinh. Những phẩm tính tốt lành của chư Phật đã bất khả phân với bản thân bạn. Điều đó được gọi trạng thái Pháp thân. Eh ma ho! Tuyệt vời thay! Không có gì hơn để đạt được như vậy.

Thiền. Nghỉ ngơi trong trạng thái của tâm không tạo tác, không chế tạo và không hư dối. Đừng ép tâm mình vì những điều này và mong cầu: “Ồ, tôi phải thực hành tốt thiền. Tôi không muốn bất cứ ý nghĩ nào nảy nở trong tâm trí. Tôi phải đuổi tất cả những ý này đi!” Cách tiếp cận này sẽ làm cho bạn trở nên căng thẳng hơn, và làm bạn nổi cáu lên thêm. Khi bạn mới bắt đầu, ý nghĩ luôn nảy nở, không có sự lựa chọn nào khác. Nếu bạn càng cố ép, càng nhiều ý nghĩ nữa sẽ lại đến. Điều này giống như bạn cố dùng nước bằng tay. Nếu bạn cố gắng ép nước ở một chỗ, nó sẽ chảy ở một chỗ khác, từ phía này hay phía khác cho đến lúc bạn sẽ hoàn toàn bị mất kiểm soát! Bạn cần phát triển từ từ những kỹ năng thiền. Để làm được, bạn cần một kỹ năng lớn. Đầu tiên, hãy thả lỏng và thiền lâu như bạn có thể.

### **Hồi hướng**

*Nhờ thực hành những thiện hạnh này, mong con mau chóng nhận thức được Đức Phật Amitabha (A Di Đà) và cầu mong tất cả chúng sinh, không sót một ai được thiết lập trong trạng thái này.*

Hồi hướng một cách thành tâm, không có sự bám chấp nào vào thiện hạnh của bạn. Bạn đừng bám chấp vào thiền của bạn, nhưng hơn thế nữa, hãy chia sẻ điều này với tất cả những chúng sinh khác. Khi không có sự bám chấp, bạn được tự do. Khi có những sự bám chấp này, nó sẽ tạo ra những giới hạn và bờ biên. Bằng tâm trí phổ quát, những thiện hạnh được thu thập, chia sẻ và hồi hướng “Cầu mong con và tất cả các chúng sinh đạt được trạng thái của Đức Phật Amitabha (A Di Đà), giải thoát khỏi những nỗi khổ đau và nhân của khổ đau, và hiện thực được vô số những phẩm tính của tất cả chư Phật”. Hoan hỷ với thiền này và đọc những lời hồi hướng khác.

### **Lời ghi cuối**

*Thực hành thiền ngắn và tụng đọc Đức Phật Amitabha (A Di Đà), nảy nở từ trạng thái không tạo tác và không ngăn ngại, được viết lại bởi Tỳ Kheo Lhotrul Dongtrul vì lợi lạc của bản thân và chúng sinh khác. Nương nhờ thiện hạnh này cầu mong lợi lạc cho tất cả chúng sinh.*

Thực hành thiền này là ngắn gọn xúc tích và rõ ràng chính xác. Cách thức ngắn, là tối thượng, chính yếu của thực hành hiện diện tại đây.

**Lời nguyện Ngăn Tái Sinh về miền đất tinh khôi hạnh phúc của Đức A Di Đà.**

Eh Ma Ho! (Tuyệt vời thay)

Ở trung tâm là Đức Phật A Di Đà tuyệt diệu Vô lượng Ánh sáng,

Ở bên phải là đức Đại Bi Quán Thế Âm

Và bên trái là đức Kim Cương Thủ, Đại lực Thế chí

Hằng hà vô số lượng chư Phật và chư Bồ Tát vây quanh Người.

Yên bình và hạnh phúc vô biên là miền đất tinh khôi hạnh phúc của cõi Tây Phương Cực lạc

Khi con và tất cả chúng sinh mạng chung

Cầu xin cho chúng con được tái sinh ở đây không bị tái sinh về luân hồi

Cầu mong cho chúng con được diện kiến dung nhan đức A Di Đà.

Nương nhờ năng lực và lực gia trì của chư Phật và Bồ Tát khắp mười phương,

Cầu mong chúng con đạt được khát vọng này không chút chướng ngại.

TA YA THA/PAN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YA SWA HA

Bồ đề tâm, tâm trân quý và tối thượng

Nơi nào tâm đó chưa sinh, xin tâm đó nảy sinh

Nơi nào tâm đó đã sinh ra, xin tâm đó đừng suy tàn

Mà mỗi ngày một lớn mạnh, cao lên và hơn lên

## Lời nguyện tái sinh ở cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc)

Viết bởi Tổ Jigten Sumgon

Trên cao ở phía tây  
Là miền đất Phật tinh khôi của cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc)  
Con cúi đầu đỉnh lễ Đức Phật tối cao và  
Hằng hà vô số chư vị Bồ Tát đã hoàn thành viên mãn những ước nguyện  
Đang ngự trị nơi đây.

Miền đất tinh khôi với mặt đất bao la bằng châu ngọc  
Với những đại dương, dãy núi, những thung lũng và châu lục tuyệt hảo  
Chói sáng, vui vẻ và hài lòng  
Cầu xin cho chúng con được tái sinh nơi cõi Phật thanh tịnh đó.

Được làm bằng nhiều loại ngọc báu và trang hoàng bởi những cây  
Và với những lũng sông tràn đầy nước thơm và hoa sen ngọc  
Mang tới những mùi hương dễ chịu và những hoa và quả  
Cầu xin cho chúng con tái sinh nơi cõi huy hoàng tối thượng đó.

Tiếng chim phát ra là Diệu Pháp âm  
Cơn mưa hoa rơi, cuốn theo gió nhẹ nhàng  
Phong cảnh yên ả, sống động và lôi cuốn  
Cầu mong chúng con được sinh trong cõi an Khang và phúc lành đó.

Từ những cây cỏ, lũng sông và sen,  
Những tướng dạng hỷ lạc, âm thanh, mùi, vị và cảm giác xúc giác nảy nở như những  
biển mây cúng dường  
Và từ đó, hân hoan và hỷ lạc lớn mạnh  
Cầu mong chúng con được sinh trong cõi như ý.

Tất cả mọi thứ phát ánh sáng muôn vẻ  
Nơi thân Đức Phật, trang hoàng với những tướng hảo chính và phụ  
Người trao những bài giảng thâm sâu tràn ngập khắp không gian  
Cầu mong chúng con sinh ra trong cõi Pháp tinh khôi.

Nơi ngay cả từ “cõi thấp”, “cõi thiên đố kỵ” hay “những điều kiện bất lợi” không bao  
giờ được nghe nói  
Nơi không có phụ nữ ở đây \*, nơi không có sinh ra từ thai mẹ  
Nơi không có dù chỉ chút cảm xúc xáo trộn mong manh, đau khổ hay nghiệp  
Cầu mong chúng con sinh ra trong cõi không lầm lỗi này.  
Dù có mang tên của “trời” hay “người”, thân thể chúng sinh cũng chẳng khác  
Họ có màu ánh vàng và trang hoàng với những tướng hảo chính phụ

Năm tiên đoán và năm nhân không bị che mờ  
Cầu mong họ sinh trong miền đất của chúng sinh hoàn toàn tuyệt hảo.

Họ được giải phóng khỏi những nơi chốn bám chấp, sở hữu và ngay cả thân thể của họ  
Và bất kể họ mong cầu gì đều nảy nở không cần phải nỗ lực  
Tất cả đều hoan hỷ Giáo pháp thâm sâu của cỗ xe tối thượng  
Cầu mong chúng con sinh ra trong cõi của Đại thừa trọn vẹn.

Bằng những năng lực diệu kỳ, họ có thể đến những cõi Phật hằng hà sa số,  
Trong lòng bàn tay với một biển mây cúng dường,  
Họ dâng cúng dường tất cả chư Phật đà và làm cho chín chắn, giải thoát mọi chúng sinh  
Cầu mong chúng con sinh trong miền đất tối thượng của Ứng Hóa thân.

Nơi có 1.600 cây bồ đề tối thượng  
Gọi là “Hoa sen tôn quý xuất hiện toàn vẹn”  
Được trang hoàng bằng những vòng hoa và trái  
Nhờ nhìn thấy chúng, cầu mong chúng con đạt được những phẩm tính tối hảo.

Mặt đất phủ đầy hoa  
Nơi chính giữa là những cành sen nở  
Mới, tươi tốt, lộng lẫy sáng rỡ  
Cầu mong chúng con nhìn thấy cõi liên hoa tối thượng.

Và từ đó, Đức Amitabha ngự trị  
Bên phải Người, Bồ Tát Chenrezig (Quan Thế Âm) và  
Bên trái Người, Bồ Tát Vajrapani (Kim Cương Thủ)  
Cầu mong chúng con nhận thấy cõi Phật quốc bao quanh bởi hằng hà sa số Bồ Tát.

Người có vô lượng ánh sáng, vô lượng phẩm giá,  
Vô lượng đời sống và vô lượng tăng đoàn  
Bao quanh Người là những vẻ huy hoàng lộng lẫy và bởi biết bao chư Bồ Tát  
Cầu mong chúng con được sinh trong cõi Phật tối thượng.

Nhờ sinh trong cõi liên hoa tối thượng  
Mong con có mắt của trời, tai của trời  
Hồi nhớ kiếp sống trước, sự thông minh tối thượng  
Cầu mong chúng con đạt được quyền năng tối thượng phi thường.

Nhờ chúng được dung nhan toàn vẹn tuyệt vời của Đức Phật,  
chúa tể của thế gian,  
Và nhận được Giáo pháp thâm sâu bằng lòng thành kính  
Cầu mong chúng con đạt thập địa Bồ Tát trong một chốc lát.  
Nhờ nhận được lời tiên đoán của đấng Thiên thệ Amitabha (A Di Đà),  
Cầu mong chúng con dâng cúng dường tới ngàn vị Phật,

Nhờ đi qua biết bao cõi Phật đà bởi năng lực phi thường,  
Cầu mong chúng con dâng cúng dường tới tất cả chư Phật và tạo quả và giải thoát mọi chúng sinh.

Thế giới này có những đại hỷ lạc kỳ diệu  
Chúng sinh có những đại hỷ lạc kỳ diệu  
Đức Phật và con của Người có những hoạt hạnh kỳ diệu  
Cầu mong chúng con sinh vào cõi tối thượng kỳ diệu.

Vào lúc mạng chung  
Cầu mong chúng con nhận ra Đức Amitabha (A Di Đà) và đoàn tùy tùng với lòng thành kính  
Cầu mong chúng con chết đi mà không quên họ dù chỉ trong chốc lát  
Cầu mong chúng con được sinh ra ngẫu nhiên nơi cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc).

Nương nhờ sự tập hợp những đại hỷ lạc dakas (không hành nam) và dakini (không hành nữ)  
Cầu mong chúng con nhận được những đám mây cúng dường  
Với những lọng, phướn chiến thắng, những trống, và nhã nhạc  
Cầu mong chúng con sinh ra tại nơi tuyệt vời này.

Bồ Tát Tỳ Kheo bánh xe Pháp  
Người sở hữu sự chính niệm, tài trí, nhận biết,  
Đại trí tuệ, và nỗ lực hỷ lạc  
Cầu mong chúng con đạt được nguyện ước lớn lao.

Nương nhờ chân lý của Tam Bảo  
Nương nhờ sự gia trì của Giáo pháp mở rộng  
Nương nhờ năng lực của nhân thiện hạnh, chân thật không hư dối  
Nương nhờ nguyện ước của Tâm bồ đề vị tha,  
Nương nhờ năng lực của thiện hạnh đã được tích lũy và đang còn được tích lũy  
Cầu mong chúng con hoàn thành được những nguyện ước này.

Con khẩn khoản cầu xin Đức Amitabha (A Di Đà)  
Đức Chenrezig cao quý, xin hãy ôm con bằng lòng đại từ bi  
Bồ Tát Vajrapani (Kim Cương Thủ), xin hãy ban cho con gia trì  
Xin hãy dẫn dắt chúng con tới cõi này với ánh sáng trí tuệ  
Xin hãy dẫn dắt chúng con tới cõi này bằng ánh sáng của lòng từ bi  
Xin hãy dẫn dắt chúng con bằng năng lực của những hành động.  
Tới Phương Tây là  
Nơi cõi Cực lạc của Đức Amitabha (A Di Đà)  
Bất cứ ai lưu giữ danh hiệu Người (tại nơi tim)  
Cầu mong họ được sinh ra trong cõi tối thượng này.



Như hoa sen không bị vấy bùn như  
Cầu mong ba cõi không bị vấy bởi lỗi lầm  
Từ nơi hoa sen của sự tồn tại  
Cầu mong chúng con được sinh ra trong cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc).

=====

*\* Không được hiểu nhầm ý ở đây là phụ nữ không được sinh vào cõi tịnh độ của đức A Di Đà. Có rất nhiều Đức Tara hiện diện ở đây cũng như những tiên nữ cúng dường. Dòng này chỉ nhấn mạnh tất cả đều sinh ra từ hoa sen trong cõi này.*



ॐ अमिताभु ॐ ह्रीं अमिताभु ह्रीं ॐ

Chương 8  
**ĐỨC PHẬT Amitayus**  
**(Đức Phật Trường Thọ)**  
**Thực hành thiền**

## Giới thiệu

Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) là Báo thân của Đức Phật Amitabha (A Di Đà), xuất hiện trong thân tướng Ứng hóa thân hay thân phát ra. Giống như những chư Phật khác, Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) là một vị Bồ Tát đã đạt được Phật quả nhờ hoàn thiện trí tuệ, từ bi và tịnh hóa hết những chướng ngại vi tế và thô. Những hoạt hạnh của Đức Phật này là vô cùng tận. Câu minh chú của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) có những lợi lạc lớn lao và mang lại cho chúng ta nhiều sự gia trì khác nhau. Thực hành Đức Amitayus (Trường Thọ) xua tan các chướng ngại, mang tới tất cả những vận may mắn, và được thực hành đặt biệt để trường thọ. Một cách truyền thống, thực hành này được dùng vào lúc ban đầu của ba năm nhập thất để đảm bảo giúp cho thành công hoàn toàn. Quan trọng hơn nữa, vào thời điểm chết, chúng ta sẽ có kết nối để tái sinh nơi miền đất tinh khôi của Đức Amitabha (A Di Đà), được gọi là cõi Sukavati trong tiếng Sanskrit, còn Dewachen trong tiếng Tạng (Tây Phương Cực Lạc). Kinh Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) liên quan đến tất cả những lợi ích lớn lao của minh chú của Người, cũng như chứa đựng thực hành của sáu hoàn thiện. Lưu giữ điều này trong trái tim, những người mong muốn thực hành này cần phải thực hành rất chân thành. Cũng giống như đối với những Bồ tôn khác trong hệ thống mật điển, một người cần nhận đọc quán đỉnh trước khi nguyện cam kết vào thực hành này.

Rất nhiều bản văn đã được viết cho thực hành này. Bản này là bản rất ngắn. Phần khai kinh tiếp theo sau rất quan trọng để tạo ra một sắc thái cho thực hành và thiền của chúng ta. Ý nghĩ để đạt được giác ngộ vì lợi lạc cho những người khác là điều cốt yếu trong thực hành của chúng ta. Điều này không dễ dàng gì vào lúc này, nhưng nếu chúng ta kiên trì, chúng ta sẽ nhất định thu hoạch được những lợi lạc này. Chúng ta đọc tụng lại những lời nguyện này lúc bắt đầu để thiết lập một động cơ trong sáng và sâu sắc và từ đó chúng ta có thể thu về những thành quả toàn diện từ những thực hành của chúng ta. Không có một động cơ trong sáng, chúng ta không đạt được kết quả như mong đợi từ những thực hành của chúng ta.

## Bình luận nghi quỹ

### Trưởng dưỡng Bồ đề tâm nguyện:

*Tất cả những bà mẹ chúng sinh-  
đặc biệt những người thù ghét con, cản trở hay hãm hại con,  
và những người tạo chướng ngại trên con đường tu đến giải thoát và toàn tri,  
cầu mong họ trải nghiệm hạnh phúc, xa rời những đau khổ.  
Con sẽ nhanh chóng thiết lập họ trong trạng thái tuyệt hảo, toàn diện và  
Phật quả trân quý.*

Đây là một lời nguyện đặc biệt đúng vào lúc mở đầu nhằm gieo trồng một động cơ đúng đắn. Bằng cách tập trung đặc biệt vào những chướng ngại và những kẻ thù đã tạo chướng ngại, chúng ta cần trực tiếp cắt bỏ sự thù ghét và oán giận. Khi nói “cầu mong họ có được hạnh phúc và niềm vui” đó thực sự là thực hành Giáo pháp xác thực đem lại yên bình cho tâm trí. Cách cầu khẩn này là cách để tâm trí tập trung trực tiếp

và mạnh mẽ. Nó đem lại sức bền để thực hành của chúng ta kiên định mà không vương bất cứ chướng ngại nào.

Thật dễ dàng để cảm nhận sự tử tế và từ bi hướng về những ai đang ủng hộ cho mình và công việc của mình, nhưng vào thời điểm khó khăn, thực hành này sẽ giúp chúng ta cảm nhận được lòng tử tế và từ bi dành cho những ai không ủng hộ chúng ta. Vấn đề này hiện diện thực tế ở trong tâm trí chúng ta nhưng cũng rất khó để chấp nhận chúng. Lời nguyện cầu đưa những vấn đề nổi lên bề mặt, nhưng những tiêu cực lại ở trong nơi ẩn nấp và chúng ta còn chưa nhận thức ra được. Khi chúng ta nguyện cầu như vậy, chúng ta nhìn vào tâm trí chúng ta, biến chuyển những ý nghĩ tiêu cực của chính mình, hơn nữa là tập trung vào những người phiền hà với những sự giận dữ và thù ghét của họ. Chúng ta có thể vượt qua và loại bỏ gốc rễ của những tình cảm tiêu cực nhờ nguyện cho kẻ thù của mình đạt được giác ngộ hoàn toàn.

Thực hành này là hữu dụng không chỉ cho đời sống hàng ngày, hay chỉ trong đời sống hiện tại, mà còn cả đời sau. Vào một ngày nào đó những gì chúng ta đang trải qua của cuộc đời này sẽ chỉ còn là một giấc mơ. Tất cả những trải nghiệm sẽ thuộc về quá khứ. Tuy nhiên thực hành này sẽ lưu lại với chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Thực hành dạy chúng ta trưởng dưỡng và đưa tâm trí theo một hướng đúng và chỉ ra nhân đau khổ và nhân của hạnh phúc. Như đã biết, thói quen, khuynh hướng dắt chúng ta theo một hướng không có sự lựa chọn. Chúng ta biết nhân của hạnh phúc là gì nhưng chúng ta không lựa chọn con đường này, vì nó rất gian khổ. Thực hành sẽ dạy chúng ta làm thế nào để nhận ra những điều thiếu sót, cho phép chúng ta chuyển hướng và thật đáng giá để hiển dương những lầm lạc của chúng ta trong Samsara để đạt được yên bình tuyệt đối và hạnh phúc. Thực hành cung cấp một phương tiện nhằm trưởng dưỡng tâm trí quảng đại và phát triển lòng từ bi đến mỗi chúng sinh.

Đôi khi chúng ta thiền, chúng ta cảm giác yên bình và nghĩ: “Ồ, ta chắc sẽ đạt giác ngộ bây giờ”. Nhưng khi những ý nghĩ khác đến, chúng lái ta theo hướng khác. Khi chúng ta nói: “Đây là một người thật kinh khủng mà...” Thì chúng ta đau khổ rất nhiều. Thầy nói ra điều này từ kinh nghiệm của thầy. Thầy cảm giác lời nguyện này là thực hành Pháp *chân chính*. Nghi quỹ rất ngắn gọn nhưng bao hàm ý nghĩa sâu xa và cô đọng. Chúng ta có thể đọc lời nguyện này một cách chân thành và thiền về ý nghĩa của nó.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm hạnh (hành động Bồ đề tâm)**

*Cho tới khi con đạt giác ngộ, con xin thực hiện những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.*

*Cho tới lúc chết, con xin thực hiện những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu ý*

*Từ giờ này cho đến khắc này ngày hôm sau, con xin thực hành những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.*

Chúng ta cần thay đổi những ý nghĩ tiêu cực và thiết lập những thói quen mới từ từ và chậm rãi. Cách thực hành thiền này là một tiến trình của kỷ luật. Ngồi thiền một giờ không thiết lập được tính kỷ luật; cần phải có một sự liên tục và nỗ lực đều đặn.

*Cho đến khi con đạt giác ngộ có nghĩa khi con có những ý nghĩ tuyệt hảo. Giác ngộ có thể đến một lần trong đời hoặc có thể có trong nhiều đời, vậy khi chúng ta nói “cho tới*

khi con hoàn toàn giác ngộ” là bất cứ khi nào. Đó là một chương trình dài lâu, chúng ta phải sử dụng tất cả nguồn lực thể chất, tinh thần và lời nói. Chúng ta phải dẫn hướng tất cả những năng lượng nhằm biến chuyển thiện hạnh bằng thân thể, lời nói, và tâm trí cho đến khi chúng ta đạt được mục đích.

*Cho tới lúc chết, con xin thực hiện những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu ý.* Lời nguyện được lặp lại này chỉ ra chúng ta đang có một đời sống con người quý báu và một cơ hội hiếm hoi để học và thực hành Pháp, vì vậy, chúng ta không thể lỡ cơ hội, mà hơn thế, phải nguyện cam kết vào những nỗ lực thiện hạnh cho tới khi chúng ta chết. Đời này có thể là cái cầu bắc qua đại dương Samsara, chúng ta phải tận dụng cơ hội này triệt để. Khi chúng ta nói về có được thân người quý báu, chúng ta nhận ra mỗi con người có một cơ hội trân quý để học và thực hành những bài giảng, và khi chúng ta thực hành, thân thể, lời nói và tâm trí chúng ta sẽ phát triển những phẩm tính thiện. Những bài giảng này nhằm giải thoát chúng ta khỏi mọi sự lầm lẫn và đau khổ, và đạt được những phẩm tính tuyệt vời. Chúng ta cần tập trung thời gian và nỗ lực cho tới cùng để hoàn thành. Bên cạnh đó, để nhìn nhận rõ ràng hơn, chúng ta cần phát triển những phẩm tính cần thiết của tinh thần và độ sâu của tâm trí mà thân người quý hiếm có thể làm được. Những phẩm tính tuyệt vời của thân người quý hiếm cho chúng ta một cơ hội hiếm. Chúng ta có muốn nắm bắt lấy lợi thế này hay không thì điều đó còn tùy vào lựa chọn của chính chúng ta.

*Từ giờ này cho đến khắc này ngày hôm sau, con xin thực hành những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.*

Điều này có nghĩa chúng ta phải bắt đầu bây giờ. Chúng ta tự nhắc bản thân mỗi 24 giờ để tiến bộ. Khi chúng ta đọc về đời sống của Milarepa, chúng ta thấy người hiền dăng như thế nào vì người đã nhận thức được cơ hội hiếm có này. Sau khi học Pháp, người biết không thể bỏ phí một phút nào trong đời. Thời gian mà chúng ta lãng phí không thể lấy lại được, cho dù chúng ta có thử bằng mọi cách. Ai biết cái chết sẽ đến vào lúc nào-có thể đêm nay? Có thể ngày mai? Đức Phật nói “chúng ta không biết cái gì đến trước-ngày mai hay đời sau của chúng ta”. Vậy chúng ta phải chuẩn bị cho đời sau, và không phải chỉ là ngày hôm sau.

Đời sống này của chúng ta là tạm bợ và mong manh; nó chỉ phụ thuộc vào một hơi thở ngắn. Cho dù chúng ta phải trưởng dưỡng tâm để đạt giác ngộ, chúng ta vẫn phải sống từng ngày có ý nghĩa. Thời điểm để thực hành là bây giờ. Khi những ý nghĩ tiêu cực nảy sinh trong tâm trí, đó là thời điểm để thực hành Pháp, bất kể chúng ta ở đâu-ở nhà, nơi làm việc, trong khi lái xe, bất cứ ở đâu. Nếu thực hành theo cách này, chúng ta sẽ trở thành người tốt hơn, tâm trí sẽ dần dần trở nên sáng rõ hơn. Với động cơ như vậy, chúng ta sẵn sàng hướng về giác ngộ, không chỉ ngày mai hay tuần sau, mà ngay bây giờ. Đây chính là Bồ đề tâm hạnh.

## **Quy y**

*Nương nơi Phật, Phát và Tăng đoàn cao quý nhất  
Con xin Quy y cho tới ngày thành tựu quả bồ đề*

Đức Phật là người đã hiện thực được tất cả những bài giảng, người đã hoàn toàn thoát khỏi những lầm lạc, và đạt được viên mãn lòng từ bi, trí thức và trí tuệ. Từ trạng thái này, Người giảng *Pháp*, chỉ ra cho chúng ta con đường để hiểu nhân của khổ đau và làm sao để giải thoát khỏi những nhân này. *Tăng đoàn* gồm những nhóm người thực hành, họ học và thực hành những bài giảng của Đức Phật, đặc biệt những người đã thoát khỏi Samsara, được gọi là Aryas hay Tăng đoàn cao quý. Chúng ta thọ quy nơi họ nữa. Bình thường, chúng sinh có thói quen nương tựa vào những cảm xúc tinh thần như giận dữ, tham lam, ghen tỵ, ghét bỏ và bám chấp. Họ càng tiếp tục nương như vậy, những nỗi khổ đau không bao giờ kết thúc. Ngược lại, chúng ta nương nơi Phật, Pháp và Tăng đoàn như một con đường để giải thoát. Thọ Quy y *Con xin Quy y cho tới ngày thành tựu quả Bồ đề* có nghĩa chúng ta Quy y theo cách của Đại thừa. Trong bản văn của Tiểu thừa có nói “*cho tới khi con chết*”. Trong Đại thừa chúng ta nói “con xin Quy y vì lợi lạc của tất cả chúng sinh” điều này không được nhắc đến trong Tiểu thừa. Vậy có sự khác biệt trong cả thời gian lẫn động cơ.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm:**

*Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác, nguyện con viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.*

Chúng ta đạt giải thoát qua sự *thực hành bố thí*, tương tự với giới hạnh, kiên nhẫn, tinh tấn, tập trung và trí tuệ Bát Nhã. Như chúng ta đã đề cập ở trên, thực hiện một hành vi tốt là một vấn đề về kỷ luật, làm việc có ích. Cách thức này sẽ mang lại kết quả tốt cho việc tìm kiếm của chúng ta trên con đường đi đến giác ngộ.

Chúng ta đạt giác ngộ không chỉ cho bản thân, mà cho *tất cả chúng sinh*. Đôi khi ý nghĩ này có thể là lý trí, chúng ta có thể không có cảm giác sâu nặng một ước nguyện cho những chúng sinh khác được giải thoát khỏi khổ đau, đôi khi, chúng ta lại cảm rất quan trọng. Nếu các bạn tiếp tục thực hành, ý nghĩ này sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ trở thành xác thực và bạn sẽ thực sự coi tất cả chúng sinh cũng quan trọng như Đức Phật. Không có sự trợ giúp từ chúng sinh, chúng ta không thể viên thành Bồ đề tâm. Không có Bồ đề tâm toàn hảo, làm sao chúng ta có được quả vị Phật?

### **Quán chiếu bốn vô lượng tâm**

*Cầu mong những bà mẹ chúng sinh, bao la như bầu trời,*

*Có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc*

*Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ*

*Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi mọi phiền não*

*Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận*

Những bài giảng Đại thừa, tất cả chúng sinh đều được coi như những *bà mẹ chúng sinh*, bởi vì tất cả chúng sinh, đã, một lần, từng là mẹ chúng ta, từng tử tế khi chúng ta còn là một đứa trẻ. Mẹ nuôi lớn chúng ta với sự kiên nhẫn và thấu hiểu, sẵn sàng hy sinh cuộc sống vì lợi lạc của chúng ta. Nếu bạn không muốn coi chúng sinh như mẹ mình, thì hãy coi người nào gần gũi nhất với bạn (một người bạn, một người họ hàng, hoặc một đứa trẻ) và sau đó quán tất cả những chúng sinh bằng cách như vậy. Đây là một cách thức để bạn có thể cảm thấy gần với tất cả chúng sinh trên trái đất này. Chúng

sinh *bao la như bầu trời*, chỉ có không gian mới không cùng tận và chúng ta cũng không thể đếm nổi số tất cả chúng sinh.

Mỗi một dòng của lời nguyện này là một trong bốn ý niệm bao la: yêu thương-tử tế, bi mẫn, hoan hỷ và bình đẳng. Đây chính là thực hành chính yếu. Cho dù là người thực hành Pháp hay không, chúng ta đều phải thực hành bốn ý niệm này. Nếu không có bốn ý niệm này, thế giới sẽ không có hòa bình. Bốn ý niệm biến chuyển môi trường của chúng ta trở nên tích cực.

Chúng ta bắt đầu bằng thực hành lòng từ (yêu thương-tử tế). Coi tất cả chúng sinh như những người hỗ trợ cho thực hành của bạn, thực hành sẽ đem lại kết quả lớn lao. Kể cả độc dược cũng chuyển biến thành thuốc; vũ khí biến thành hoa nhờ năng lực ý niệm này. Khi ta thấy chính bản thân đang đắm chìm sâu trong đau khổ mà cuối cùng thoát khỏi được, ta vô cùng vui sướng bởi đó là nhân của hạnh phúc lớn lao, và là những gì ta mong ước cho tất cả những bà mẹ chúng sinh. Cũng như ta tha thiết mong cầu hạnh phúc, những người khác cũng mong cầu như vậy, và ta cầu cho họ có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.

Lòng bi mẫn là hoạt động để giảm bớt nỗi khổ đau cho chúng sinh. Ở đây chúng ta cầu cho nỗi khổ đau của họ được chấm dứt. Một vài người thấy mình trong những tình trạng khổ đau khôn cùng, tuyệt vọng, họ tự tử. Chúng ta hy sinh quá nhiều vì một chút hạnh phúc nhỏ nhoi trong cuộc đời, và đôi khi những sự hy sinh này lại là nhân của những nỗi đau đớn to lớn khác. Nhờ học Pháp, chúng ta có thể phát triển lòng bi mẫn cho những ai đang chịu khổ đau.

Tiếp đến chúng ta hoan hỷ với hạnh phúc của người khác thay vì ghen tỵ. Vì vậy muốn hạnh phúc cho mình, chúng ta cần vui vẻ với hạnh phúc của những chúng sinh khác, kể cả kẻ thù của chúng ta.

Thứ tư là bình đẳng, không có nghĩa là thờ ơ. Hơn thế, chúng ta dành cùng tình yêu thương và lòng bi mẫn cho những người bà con, bạn bè, và gia đình và cho tất cả chúng sinh. Chúng ta mong cầu tất cả chúng sinh có thể rèn luyện để giải thoát khỏi những bám chấp và kiêu ngạo, an trụ trong bình đẳng-phẩm tính của tâm trí, để giúp đỡ tất cả mọi người phát triển được lòng bi mẫn.

Lời nguyện này có thể đọc bất cứ lúc nào, không chỉ trong thời gian thực hành. Đặc biệt khi chúng ta gặp những hoàn cảnh khó khăn. Chúng ta không chắc những lời nguyện này mang lại hạnh phúc cho những chúng sinh khác, nhưng đảm bảo thực hành này, sẽ mang lại hạnh phúc và hòa hợp cho chúng ta.

Sau khi đọc lời khai kinh, dừng một chút để quán về đời sống làm người trần quý, sự vô thường của mọi hiện tượng (Pháp), bản chất kiên định của nghiệp và quả, bản chất tự nhiên khổ đau của Samsara. Sau đó, ngơi nghỉ và thả lỏng. Mang tâm trí vào thân thể và an trụ ở đó. Hãy để tất cả, kể cả bạn, hòa tan vào tính không, và thiền trong tính không lan tỏa khắp, giống như bản chất tự nhiên của không gian. Sau đó đọc lời tán thán, và phát triển phần quán tưởng.

### **Quán tưởng:**

*Đức Vô Lượng Thọ, người dẫn đường chính của thế gian này,*

*Người đã cứu thoát tất cả chúng sinh khỏi những cái chết non yếu,  
Nơi nương tựa cho những chúng sinh bất lực, những chúng sinh đau khổ  
Con khẩn cầu tới Người.*

Vô Lượng Thọ có nghĩa là Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) đã hiện thực được bản chất vô sinh: Người vượt qua được và hoàn toàn tịnh hóa khái niệm của tử và sinh. Sinh và tử chỉ là nhằm lẫn tạm thời, qua đi như ngày và đêm. Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) là một người *dẫn dắt chính* và là vị thầy dẫn dắt chúng sinh đạt tới trạng thái này. Người sẽ chỉ cho chúng ta con đường để giải thoát ra khỏi những lầm lẫn, ra khỏi bản chất của Samsara và sẽ dẫn dắt chúng ta tới giác ngộ và an trụ trong Nirvana. Chúng ta khẩn cầu Người cứu thoát chúng sinh khỏi một *cái chết non yếu*. Nếu chúng ta có đủ tất cả nhân đúng và duyên, những chướng ngại tinh thần có thể được tịnh hóa và xua tan. Nếu chúng ta được sống một đời sống trường thọ, chúng ta có thể sử dụng thời gian một cách tốt nhất để học Giáo pháp trân quý, và đạt được nhận thức cao nhằm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) cũng như tất cả chư Phật và những vị đại Bồ Tát là nơi nương tựa cho *chúng sinh bất lực, những chúng sinh đau khổ* trong Samsara. Như những chúng sinh, chúng ta đều lạc lối và chúng ta cầu xin sự che chở của Người. Chúng ta trái lòng và tâm trí, lể lạy, đỉnh lễ tới vị Phật của hằng hà vô số đời sống.



Như một đóa sen, tượng trưng cho sự tinh khiết, không bị nhiễm ô, nảy nở từ tính không. Một đóa sen không bị vấy bùn và nước, và nở tươi tắn, không một vết nhăn trên mặt nước. Tâm trí của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) cũng như vậy, không bị nhiễm ô bởi những che chướng. Tất cả tâm trí của chư Phật đã đều hoàn toàn trong sạch và tinh khôi như đóa sen.

Trên hoa sen là một đĩa mặt trời, tượng trưng cho trí tuệ được giải thoát khỏi bóng đêm và vô minh. Quán chúng tự HRI màu đỏ, nhân chúng tự của Đức Phật Amitayus (Trường thọ), đứng ở giữa, trên đĩa mặt trời. Từ chúng tự HRI màu đỏ, ánh sáng phóng tỏa khắp các phương, làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh và dâng cúng dường tới chư Phật và chư Bồ Tát. Ánh sáng quay trở lại và hòa nhập vào chúng tự HRI. Vào lúc này, chúng tự HRI biến chuyển thành Đức Phật Amitayus. Thiền rằng bạn có đầy đủ hình tướng của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ).

Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) ở trong tướng Hóa thân, màu đỏ, một mặt, mang một vương miện năm châu trên đầu và những đồ trang sức khác. Người ngồi trong ấn thiền định, cầm một bình bát tràn đầy cam lồ trí tuệ, và chân trong tư thế kim cương, hay hoa sen. Thân thể Người không còn là một tướng có thật bằng xương bằng thịt, mà hơn thế, là một thân trí tuệ với vẻ sáng rõ, nhìn thấy được và chói sáng nhưng trong bản chất của trí tuệ không có thật. Cơ thể của chúng ta là ánh sáng, thả lỏng và thoát khỏi mọi sự căng thẳng. Tập trung vào hình ảnh này.



Thuộc tính của Báo thân Phật là sự hoàn thiện của những phẩm tính tuyệt hảo. Khi bạn quán tưởng bạn trong tướng dạng đó, bạn hãy quán bạn có những phẩm tính tuyệt vời sau:

- Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) ngồi trong tư thế chân xếp bằng hoặc tư thế kim cương. Tư thế kim cương tượng trưng cho “không an trụ”, không trụ trong Samsara cũng không trong Nirvana, nhưng luôn trong trạng thái làm lợi lạc cho chúng sinh.
- Một vương miện năm chất trên đầu, Đức Phật Amitayus là hiện thân cho gia đình năm vị Phật.
- Người được trang hoàng bởi hai hoa tai đá quý, tượng trưng cho hai chân lý tuyệt hảo, tương đối và tuyệt đối.
- Người mang ba loại vòng cổ-một ở cổ, một ngay dưới, và cái thứ ba ở ngực. Những vòng này biểu trưng cho ba hóa thân của ba thân Phật: Ứng hóa thân, Báo thân và Pháp thân.
- Vòng nơi cánh tay và cổ chân, và nhẫn trên ngón tay tượng trưng cho sáu ba la mật hay sáu điều toàn hảo. Người mang những quần áo châu lỵ quý giá.

Thiền rằng ánh sáng trắng tỏa từ trán bạn, từ cổ họng bạn là ánh sáng đỏ, từ tim bạn, ánh sáng xanh dương. Hoặc bạn có thể quán chủng tự OM màu trắng nơi trán, AH đỏ nơi cổ họng và xanh dương HUNG ở nơi tim. Từ những điểm trên, ánh sáng tỏa đi khắp các hướng. Tất cả chư Phật và chư Bồ Tát hóa hiện trong tướng của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) và hòa tan vào bản thân bạn. Điều này được gọi là “những chúng sinh trí tuệ hòa tan vào bạn”. Bạn thiền rằng mọi chướng ngại được tịnh hóa, bạn trở nên bất khả phân với thân, lời nói và trí tuệ của Đức Phật. Tất cả những phẩm tính tốt, đặc biệt là trường thọ, hóa hiện cũng như hòa tan vào bạn từ đỉnh đầu, lan tỏa ra khắp cơ thể, tịnh hóa những nghiệp tiêu cực đã được tạo tác bởi thân, lời nói và trí tuệ của bạn. Thiền như vậy một lúc trước khi bạn tiếp tục.

### **Đọc tụng chú**

Ở nơi tim bạn, trong cơ thể bạn, là một đĩa mặt trăng nằm ngang trong sự mát mẻ, tươi tắn tự nhiên của lòng từ bi. Ở trung tâm đĩa mặt trăng, quán tưởng trí tuệ nhận thức như một hạt chủng tự HRI màu đỏ, được bao quanh bởi câu chú dài và ngắn của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ). Khi bạn tụng chú, câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ do chủng tự OM dẫn đầu.

Có hai cách quán tưởng khác nhau khi bạn tụng đọc câu minh chú. Phần đầu của thực hành thiền này là để tịnh hóa chính bản thân bạn. Tịnh hóa những chướng ngại trong tâm trí bạn và nhận tất cả những phẩm tính trường thọ tuyệt hảo của chư Phật và chư Bồ Tát trong dạng ánh sáng phóng tỏa:

- Thành phần đất (thổ) tạo thành thịt và xương. Nhận được tinh chất của đất từ Đức Phật Ratnasambhava (Bảo Sinh), có ánh sáng màu vàng hòa tan vào bạn và biến những phẩm chất tàn tạ của sức lực cuộc sống bạn thành bản chất tự nhiên của Người

- Thành phần nước (thủy) tạo thành máu và những chất lỏng trong cơ thể, phần năng lượng của cơ thể. Nhận được tinh chất của nước từ Đức Phật Vairochana (Đại Nhật) như một ánh sáng màu trắng tràn ra khắp cơ thể bạn-chữa lành và tái tạo lại cơ thể bạn, truyền cho bạn sức lực của cuộc sống.
- Thành phần gió (khí) tạo thành hơi thở của chúng ta. Nhận được tinh chất gió từ Đức Phật Amogasiddhi (Bất Không Thành Tựu), ánh sáng màu xanh tan vào bạn và trở nên bất khả phân với bạn tái tạo và hài hòa những tinh chất xáo trộn của gió.
- Thành phần lửa (hỏa) tạo thành nhiệt và tiêu hóa cho cơ thể bạn. Nhận được tinh chất của lửa từ Đức Phật Amitabha (A Di Đà), ánh sáng màu đỏ từ Người tan vào bạn và trở nên bất khả phân, tái tạo và hài hòa tinh chất xáo trộn của lửa
- Thành phần không gian tạo thành giác niệm (ý thức tinh thần) của bạn. Nhận được tinh chất không gian từ Đức Phật Akshobhya (Bất Động Phật), ánh sáng màu xanh nơi Người hòa tan vào bạn và tái sinh sinh khí của ý thức của tâm trí bạn.

Những ánh sáng màu sắc như vậy đến từ tất cả các phương, hòa tan vào bạn và trở nên bất khả phân với bạn, những phần của cơ thể bạn trở nên hòa hợp với tinh chất của năm thành phần. Đây là phương pháp chữa lành tốt nhất cho tâm trí và cơ thể.

Ánh sáng từ tim bạn phóng tỏa khắp các phương lần nữa, lần này tới cõi Indra (Đế Thích), Brahma (Phạm thiên), và tất cả nhưng chúng sinh quyền năng của thế giới này. Bằng cách thỉnh mời những năng lực lớn, quyền năng và phẩm tính trong dạng ánh sáng, hòa tan vào cơ thể bạn làm cơ thể và tâm trí bạn khỏe lại. Một lần nữa ánh sáng từ câu minh chú phóng tỏa tới khắp tất cả các phương, đến chỗ chư Phật đà, chư Bồ Tát và những vị đạo sư tuyệt vời, mang lại những phẩm tính của trí tuệ, từ bi, tịnh hóa và trường thọ, tất cả đều dưới dạng ánh sáng. Hãy thiền rằng bạn nhận được nhưng phẩm tính tuyệt vời và hoàn toàn tịnh hóa được tất cả những che chướng, đặc biệt liên quan đến quãng đời của bạn. Thiền trong sự tự nhiên hoàn toàn của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) giác ngộ.

Phần thứ hai tịnh hóa các chúng sinh và nỗi khổ đau của họ. Mỗi ngày hàng triệu nhân và phi-nhân loại bị giết. Chúng ta phải bảo vệ cuộc sống của chính chúng ta ra sao? Chúng ta phải yêu mến cuộc sống của mình như thế nào? Khi chúng ta chỉ mới đau ốm một chút, chúng ta than phiền quá nhiều. Và tất cả những chúng sinh bị giết mỗi ngày! Quán chiếu sâu xa bản chất đau khổ của họ. Bằng điều này trong tâm trí, một cảm giác của đại từ bi và can đảm nảy nở và một luồng ánh sáng được gửi đi từ câu minh chú và hạt chủng tự tới tất cả sáu cõi của chúng sinh.

Nếu bạn có thời gian, tịnh hóa từng cõi một-cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, nhân, phi hân, bán thiên và thiên. Nếu bạn không có thời gian, hãy phóng tỏa ánh sáng tới tất cả các cõi đồng thời và không thiên vị. Thiền rằng vũ trụ bên ngoài biến chuyển thành miền đất tinh khôi của Đức Phật Amitabha (A Di Đà), miền đất hỷ lạc hay cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc). Miền đất như ý này là nguồn của mọi yên bình và niềm vui. Tất cả chúng sinh chuyển biến thành Đức Phật Amitayus (Trường Thọ), thoát khỏi mọi nỗi đau khổ và nhân của nó. Họ hít thở bình yên và vui vẻ, và tất cả họ đang đọc câu minh chú cùng bạn. Vào lúc bạn lâm chung, bạn sẽ được tái sinh trong miền đất của

Đức Phật Amitabha (A Di Đà) nhờ kết nối được thiết lập trong thực hành này. Thông qua thiền, đọc tụng câu minh chú của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ).

Khi bạn truyền ánh sáng cho những người khác, bạn đã thực hành toàn bộ Bồ đề tâm. Bạn có thể ngồi trên gối thiền mà không thiếu gì hết. Cho dù trong nghi quỹ ngắn này, bạn đã thực hành sáu hạnh ba la mật:

- Khi bạn gửi ánh sáng của trí tuệ và từ bi tới tất cả những người khác, không thiên vị, đặc biệt tới những ai mà cấu giận bạn và không thích bạn, đó là một thực hành bố thí đặc biệt
- Khi bạn thực hành không bằng sự nghi hoặc, khi tâm trí bạn chân thành, đức hạnh và thoát khỏi những ý nghĩ tiêu cực, đó chính là giới hạnh.
- Khi tâm trí bạn được giải thoát khỏi những sự thù ghét và sợ hãi, đó là sự kiên nhẫn.
- Khi bạn thực hành bằng niềm vui, bằng sự cảm kích, đó chính là thực hành hỷ lạc kiên trì
- Khi bạn thực hành bằng nhất tâm, đó chính là tập trung thiền.
- Khi bạn coi chính mình và những người khác có bản chất ảo ảnh, không phải là một hình tướng có thật, đó chính là trí tuệ Bát Nhã. Vậy tất cả thực hành sáu ba la mật đã được trình bày.

Nhìn chúng, chúng ta không liên quan đến nghĩa đen của câu minh chú, mà hơn thế, chúng ta tập trung vào quán tưởng. Tuy nhiên, câu minh chú dài của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) có thể dịch đại khái như sau:

Bhagawati: Người được gia trì

Paramita: Vượt qua

Ayur jnana: đời sống trí tuệ

Suvi nish tsita: định nghĩa

Tezo razaya: phẩm giá

Tathagataya: Vượt qua, đi qua nữa

Arhate: kẻ thù-kẻ phá hoại

Samyaksam: tuyệt vời, hoàn thành

Tayatha: qua đó

Punye: công đức

Maha Punye: công đức lớn lao

Jnana: trí tuệ

Sarwa: tất cả

Samskara: sự hình thành tinh thần

Parishuddha: hoàn toàn tịnh hóa

Dharmate: một hiện tượng

Gagana samungate: tất cả vượt qua

Swabawa: tự nhiên

Vishudah: hoàn toàn tinh khiết

Mahayana: Đại thừa (cỗ xe lớn)

Pari ware: thiết lập

Swaha: hãy là như vậy.

Bạn có thể đọc câu chú dài này 3, 7 hay 21 lần, hoặc hơn thế nếu bạn có thời gian. Sau đó đọc tụng ít nhất một chuỗi của mình chú ngắn. Đôi khi bạn có thể dùng để nhập thất. Nhập thất một tuần và thực hành bốn thời khóa một ngày. Thời khóa thứ nhất từ 4h sáng đến 7h30, sau đó ăn sáng. Tiếp theo thời khóa từ 8h đến 12h, sau đó nghỉ ăn trưa. Một thời khóa từ 1h đến 4h30, và rồi từ 5h đến 8 hoặc 9h. Vào 9h tối bạn có thể nghỉ ngơi và sáng hôm sau bắt đầu từ 4h không khó khăn gì cả.

## Hóa tán

Khi bạn trở thành Đức Phật Amitayus (Trường Thọ), có thể gọi là giai đoạn nảy nở. Khi bạn tụng đọc chú, có thể gọi là giai đoạn hoàn thành với dấu ấn. Tiếp đến là giai đoạn hoàn thành không có dấu ấn. Vào giai đoạn hóa tán cuối cùng, đầu tiên vũ trụ bên ngoài, miền đất tinh khôi của Đức Phật Amitabha (A Di Đà) tan vào những chúng sinh đang trong tướng dạng của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ). Chúng sinh tan thành ánh sáng và hòa tan vào bạn, cũng đang trong hình tướng của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ). Bạn hòa tan vào chúng tự HRI nơi tim bạn. Chúng tự HRI tan dần từ dưới lên trên. Chúng tự trở nên nhỏ dần, nhỏ dần và cuối cùng biến mất và tan vào tính không. Không còn một dấu vết nào để lại. Để tâm trí ngơi nghỉ lâu như bạn có thể.

Trạng thái này được gọi là trạng thái không phân biệt nhị nguyên (phi nhị nguyên), không có chủ thể mà cũng chẳng có đối tượng. Khi chúng ta thiền trong trạng thái này, tâm trí chúng ta trở nên tĩnh lặng và thanh bình, không có đối tượng nào để làm lẫn. Tâm trí chúng ta luôn bị kiệt sức từ bao nhiêu đời trước, được sử dụng để lang thang trong không biết bao nhiêu hướng khác nhau. Nhưng tâm trí sẽ ngưng lang thang nếu như chúng ta thành công trong thiền ở trạng thái này, chúng ta sẽ thử trụ trong trạng thái đó càng lâu càng tốt. Giải thoát khỏi những đường biên và sự sắp đặt, đây là một trong những cách tốt nhất để cho tâm trí ngơi nghỉ. Nếu bạn thấy khó để trụ trong trạng thái này, hãy trở lại Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) và thiền ở đây, tập trung vào những phẩm tính tuyệt vời, trí tuệ, lòng từ bi và yêu thương-tử tế. Như bạn có thể thấy, Kim Cương thừa có nhiều phương pháp để chuyển biến sự lầm lẫn của chúng ta thành nhận thức ban sơ.

Nếu bạn muốn kết thúc thời khóa sau khi thiền một lúc, trở lại một cách ngẫu nhiên như Đức Phật Amitayus (Trường Thọ) và đọc lời nguyện hồi hướng.

## Hồi hướng

*Nương nhờ thiện hạnh này, con nhanh chóng đạt được trạng thái của Đức Phật Amitayus (Trường Thọ). Cầu mong tất cả mọi chúng sinh, không sót một ai, đạt được trạng thái này.*

Đọc lời nguyện này và nghỉ ngơi trong chính niệm.



## Chương 9

# Đức Phật Dược Sư Thực hành thiền

## **Giới thiệu**

Bản văn thực hành thiền về tụng đọc câu chú của Đức Phật Dược Sư được gọi là giọt Cam lộ (Ambrosia). Đây là một bản thực hành rút gọn, giống như một giọt nước trong đại dương. Một thời khóa kết thúc sau 10 phút. Những bản thực hành khác dài hơn, nhưng bản này rất tốt cho những người bận rộn mà muốn thực hành Pháp Phật Dược Sư trên một nền tảng đều đặn và được khuyến nên thực hành hàng ngày, tốt nhất vào buổi sáng. Tâm trí bạn sáng láng và vừa nghỉ ngơi, thực hành lúc sáng sẽ hữu ích hơn.

Thực hành thiền này đề cập đến tịnh hóa và chữa lành, và được lấy từ những bài giảng gốc của Đức Phật Dược Sư. Những vấn đề về thể xác và tinh thần của chúng ta liên quan đến tâm trí mà nguyên nhân sâu xa đến từ vô minh, và những cảm xúc phiền não khác nảy nở từ nền tảng đó. Những cảm xúc phiền não tạo tác ra nghiệp (nhân), và nghiệp là những gì đã tạo ra môi trường và cuộc sống của chúng ta. Vậy thật quan trọng khi rèn luyện tâm trí chúng ta để cải thiện tình hình.

Lấy ví dụ cơn đau đầu. Nếu chúng ta nhìn từ phía bề ngoài, chúng ta có thể kết luận rằng nguyên nhân bởi nắng mặt trời, bởi gió mạnh, hoặc chúng ta ăn phải cái gì. Rồi chúng ta tìm một giải pháp như đội mũ hay uống thuốc. Bình thường chúng ta cũng chẳng tìm hiểu sâu hơn thế. Nhưng trong những bài giảng Phật giáo, chúng ta tìm thấy sự giải thích sâu sắc hơn. Căn nguyên phải được hiểu là nghiệp của chúng ta. Nếu chúng ta không có nghiệp để trải nghiệm một cơn đau đầu, sẽ không xuất hiện một lượng ánh nắng, gió làm nhân gây ra cơn đau đầu. Một khi nghiệp đã được tạo tác, sớm hay muộn hơn cũng gặp thuận duyên và biểu lộ thành cơn đau đầu. Nắng, gió hay thức ăn chỉ là duyên để cho nghiệp đó được tạo quả chín muồi. Chính vậy, cách “chữa lành” có hiệu quả là chữa từ gốc rễ nhân của vấn đề. Tất nhiên, chúng ta không thể không quan tâm đến duyên, nhưng quan trọng hơn là ngăn những nhân này trước tiên.

Đức Phật Shakyamuni (Thích Ca Mâu Ni) đã giảng toàn bộ phần thân của mật điển y học, kể cả những bài giảng về chức năng của cơ thể, sự tương tác của bốn yếu tố, và 404 kiểu nền tảng của bệnh tật. Ba nguồn căn chính: vô minh, ham muốn và giận dữ sinh ra ba căn mất cân bằng: đờm dãi, mật và năng lượng gió. Tất cả mọi bệnh tật phát sinh từ ba yếu tố trên. Vô minh làm tăng sự đau ốm do đờm dãi, lười biếng là sự mờ tỏ tinh thần và đôi khi làm cơ thể yếu ớt. Ham muốn làm tăng bệnh liên quan đến năng lượng gió, có nghĩa là tâm trí của một ai đó luôn ở trạng thái bị kích động và dường như không ổn định lại được. Cáu giận làm tăng các đau ốm về mật như bệnh túi mật. Đức Phật giải thích làm sao chuẩn đoán được bệnh tật và loại thuốc nào áp dụng. Bởi vì cơ thể chúng ta hoạt động dựa trên nền tảng của năm yếu tố, những yếu tố bên trong có thể được cân bằng bởi sự chiết xuất bên ngoài từ cỏ cây, và hơn nữa, dùng chúng để chữa lành bệnh tật.

Có hai cách để chữa lành về thể xác và tinh thần, với sự chữa lành tinh thần là quan trọng hơn. Tất nhiên cơ thể và tâm trí là gắn gũi, tương hỗ nhau. Chúng ta có thể nói cơ thể này, là kết quả của nghiệp trước đây do tâm trí tạo tác, hiện tại là một tạo tác của tâm trí. Khi tâm trí chúng ta yên bình và ngơi nghỉ, chúng ta cảm thấy bình yên và cơ thể khỏe mạnh. Khi tâm trí chúng ta bị xao động và mệt mỏi, chúng ta thấy cơ thể

mệt mỏi và không nghỉ ngơi được. Đôi khi tâm trí hoạt động theo hướng khác và làm thể xác mệt mỏi, khi đó, chúng ta phải để tâm trí nghỉ ngơi thì mới khỏe lại được. Khi tâm trí được thiết lập trong trạng thái của trí tuệ, từ bi và tịnh hóa, độ dẻo dai của sức khỏe được cải thiện. Thực hành như vậy là để giúp chữa lành tâm trí, đặc biệt khi tâm ta bị chiếm giữ bởi những cảm xúc phiền não như vô minh, giận dữ, hoặc ham muốn. Khi được chữa lành, tâm trí chúng ta trở nên cân bằng và cơ thể khỏe mạnh một cách tự nhiên. Đây là điều cốt lõi của thực hành thiền này: tịnh hóa tinh thần và tinh thần đến lượt quay trở lại, tịnh hóa cơ thể.

## **Bình luận nghi quỹ**

### **Quy y**

*Nương nơi Phật, Pháp và Tăng đoàn, con xin Quy y với lòng tôn kính qua ba cửa*

Xin Quy y về cơ bản có nghĩa là chúng ta muốn giải thoát khỏi đau khổ và đạt tới giác ngộ, không có nghĩa rằng rơi vào sự kiểm soát của một ai khác. Chúng ta chỉ muốn được giải thoát khỏi cảnh nô lệ của khổ đau và lầm lạc. *Phật* là một mẫu hình của một ai đó đã hoàn toàn giải thoát khỏi đau khổ và nhân của nó bởi từ bi và trí tuệ tuyệt hảo. *Pháp* là những bài giảng của Đức Phật. Nhờ nghiên cứu và thực hành Pháp, một người có thể đạt được quả vị Phật. *Tăng đoàn* là cộng đồng gồm có những ai đã đạt được mức độ cao của nhận thức thông qua thực hành Pháp và đồng thời là bản mẫu cho chúng ta. *Ba cửa* là thân, khẩu và ý. Qua ba cửa này mà chúng ta tạo nghiệp tiêu cực hay tích cực, thiện hay bất thiện. Vậy ở đây, chúng ta thọ Quy y thể xác, tinh thần và lời nói để tịnh hóa tất cả những hành vi bất thiện của chúng ta.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Con trưởng dưỡng tâm trí để thiết lập những tất cả những chúng sinh đã từng là mẹ của con đang chịu khổ đau vào trạng thái giác ngộ tối thượng.*

Chúng ta không thể tìm ra một cơ hội nào tốt hơn để kết thúc đau khổ-đó là có một đời sống con người và không cần thiết phải thành công ngay trong đời này, mà có thể cần vài đời. Nhưng nếu ta gieo hạt giống Phật quả bây giờ, chắc chắn sẽ chín muồi một thời điểm nào đó trong tương lai. Nhưng gieo không thì chưa đủ, mới chỉ là nguyện giác ngộ, chúng ta cần phải làm gì đó. Nếu không có bước quan trọng đầu tiên là trưởng dưỡng tâm giác ngộ, chúng ta không thể có bước tiến tiếp nào cả. Trưởng dưỡng tâm giác ngộ nhằm thiết lập mục đích của việc học, thực hành cũng như việc đạt giác ngộ và hoàn thiện Phật quả cho chúng ta cũng như tất cả những chúng sinh đang phải chịu đau khổ.

Chúng ta thực sự khốn khổ khi gặp những điều kiện không thuận lợi. Nhưng đau khổ là xuất phát điểm quan trọng cho việc học và thực hành Pháp. Qua tìm hiểu đau khổ và nhân của chúng, chúng ta có thể thức tỉnh trí tuệ bẩm sinh. Trong những bản văn khác như Nhập Bồ Tát hạnh của Shantideva, đề cập tới những phẩm chất lớn và những cơ hội mà khổ đau đem lại. Chẳng hạn như, chúng giúp chúng ta sự nhận thức về nỗi khổ đau mà những chúng sinh khác đang trải nghiệm, cho chúng ta cơ hội để phát khởi lòng từ bi. Hiểu được khổ đau bởi những hành vi bất thiện, chúng ta có cơ hội để phát

triển thiện hạnh bởi tự kết nguyện hạn chế vi phạm những bất thiện hạnh. Chỉ những ai đã có trải nghiệm đau khổ mới phát triển được sự thấu hiểu sáng suốt này. Đau khổ còn cho ta cơ hội để giảm bớt sự kiêu căng và tự phụ. Khi đau khổ, chúng ta cảm giác mình ở vị trí rất thấp, bắt đầu thấy rằng có thể mình không hoàn hảo như mình vẫn tưởng. Điều này còn mang lại một sự hiểu biết đặc biệt giúp giải thoát chúng ta ra khỏi tình trạng Samsara. Muốn vậy, chúng ta phải tịnh hóa hoàn toàn tất cả những đau khổ và nhân của đau khổ, bắt đầu đặt bước đầu tiên xác định khổ đau thực sự là gì để đạt được Bồ đề tâm lý tưởng.

Có ba loại khổ đau khác nhau:

- Khổ của khổ
- Khổ của sự thay đổi
- Khổ lan tỏa, còn được gọi là khổ do điều kiện.

Nỗi khổ đầu tiên chỉ dẫn nỗi khổ thể xác bởi ốm đau, già, hoặc chết cũng như khổ về tinh thần bởi stress, chán nản hay thất vọng, tất cả đều là hiển nhiên cho chúng ta. Nỗi khổ thứ hai chỉ đến những niềm vui thích tạm thời mà tồn tại chỉ trong chốc lát và sau đó đổi sang trạng thái khác. Ví dụ trời rất lạnh sáng nay và một vài hơi nóng đem lại cho chúng ta sự thoải mái. Bây giờ, nếu sức nóng là nhân thật sự của hạnh phúc, thì chúng ta càng dùng hơi nóng, chúng ta càng cảm thấy thoải mái hơn. Nhưng tính bất biến này mang lại một nỗi khổ khác-chúng ta bị nóng quá và chúng ta phải sử dụng điều hòa! Khi chúng ta hiểu được nỗi khổ do sự thay đổi, sự bám chấp của chúng ta vào niềm vui thích tạm thời này sẽ rút bớt xuống. Nỗi khổ thứ ba là nỗi khổ mà chúng ta bị giới hạn để vượt qua, không ai trong số chúng ta được giải thoát khỏi nỗi khổ này. Cho dù chúng ta có những gì chúng ta muốn, đó không phải thật, hài lòng hoàn toàn. Samsara tràn ngập bởi những khổ đau, vậy chúng ta không thể thoát nổi trong một tình trạng triền miên khổ đau.

Hiểu được những chủ đề này sẽ giúp chúng ta thoát khỏi mọi nỗi khổ đau, không chỉ khổ của khổ. Khi chúng ta nghe về khổ đau, ta luôn không thoải mái và có một chút chán nản. Nhưng khi chúng ta tham gia vào những con đường tâm linh, khổ đau là một chủ đề quan trọng. Kể từ khi chúng ta muốn giải thoát khỏi những nỗi khổ, chúng ta cần nỗ lực để đạt được an bình, hạnh phúc và sử dụng phương tiện này giải thoát chúng ta khỏi tất cả mọi nỗi khổ đau. Trong ánh sáng đó, khổ đau là một chủ đề để học và tìm hiểu. Khổ đau giúp chúng ta trưởng dưỡng Bồ đề tâm và cho chúng ta một cơ hội lớn để thức tỉnh tâm trí. Sự phản chiếu từ đau khổ sẽ thôi thúc chúng ta tham gia vào con đường thức tỉnh và thậm chí hơn nữa.

Chúng ta có thể khẩn nguyện: “Qua nỗi khổ này, cầu mong con tịnh hóa được tất cả những nghiệp tiêu cực, những bám chấp và nhân của khổ đau”. Khi chúng ta thực hành như vậy, khổ đau sẽ không còn là gánh nặng nữa, mà hơn nữa, còn trở thành một công cụ tuyệt vời hỗ trợ cho thực hành. Có thể có những niềm hỷ lạc qua những nỗi khổ vì đó là một cơ hội tuyệt vời để tịnh hóa nghiệp tiêu cực. Về thể xác, chúng ta có thể cảm thấy khốn khổ, nhưng về tinh thần, đó là một trải nghiệm đẹp đẽ và là sự tịnh hóa. Điều này giúp chúng ta trưởng dưỡng một tâm trí bao la phổ quát và còn đem đến cho chúng ta lòng từ bi để giúp đỡ những chúng sinh khổ đau khác, những chúng sinh



không có cơ hội để thực hành. Nhìn nhận theo cách này, chúng ta có thể hoan hỷ trong nỗi khổ đau riêng của chúng ta và biến chuyển khổ đau thành lòng bi mẫn và trí tuệ để giúp tất cả những chúng sinh khổ đau khác đã từng là mẹ của chúng ta.

Trong truyền thống Phật giáo, tất cả chúng sinh là mẹ chúng sinh. Vì chúng ta sinh ra trong Samsara từ vô lượng thời gian, mỗi lần chúng ta có một người mẹ. Bây giờ, tất cả chúng sinh đã là mẹ của chúng ta từ một thời gian nào đó và hầu như tất cả những người mẹ đều cho chúng ta sự yêu thương và từ bi, có trách nhiệm và đảm nhận nhiệm vụ to lớn là chăm sóc cho chúng ta. Những người mẹ chúng sinh này muốn có yên bình và hạnh phúc, nhưng họ bị đắm chìm trong những nỗi khổ đau, vậy chúng ta phải trưởng dưỡng tâm trí để giúp họ đạt được trạng thái giác ngộ. Ngay bây giờ, chúng ta có một món quà đặc biệt của sự hiểu biết và nhận thức, chúng ta có cơ hội để học và thực hành những bài giảng và phương tiện Giáo pháp trân quý. Vậy, chúng ta phải nắm lấy cơ hội và bắt đầu ngay tức khắc việc thực hành.

Trong trường hợp trên, những bà mẹ được sử dụng nhằm gợi lên một tình cảm gần gũi thân thuộc nhất-tất cả chúng sinh rất gần gũi thân thiết với chúng ta, chúng ta phụ thuộc lẫn vào nhau. Lặp lại lời nguyện này ba lần để chắc chắn rằng tình cảm này nở. Nếu bạn vẫn không có được tình cảm đó sau khi phát nguyện ba lần, hãy nhắc lại bảy lần, mười lần hay cả trăm lần.

## Quán tưởng

*Phía trước mặt và bên trên con là một sư tử nâng đài sen, trên đó là đĩa mặt trời, mặt trăng, và Đức Phật Dược Sư có màu xanh ngọc lưu ly ngự. Trong tay phải Người cầm một cành cây thuốc và trong tay trái là một bình bát đầy cam lồ. Người xuất hiện trong tướng Ứng hóa thân, phóng tỏa những ánh sáng của tất cả những tướng hảo chính và phụ.*

Quán tưởng là một trong những thực hành hiệu quả và quan trọng nhất để chúng ta có thể phát triển tâm trí. *Bông hoa sen*, mọc lên từ nước rất tươi và sạch, biểu tượng cho tâm tinh khôi. Trên đài sen là *đĩa mặt trời* biểu trưng cho tâm tuệ minh. Ngay khi mặt trời mọc lên, bóng tối được xua tan. Cũng như vậy, khi chúng ta có sự nhận thức mang giá trị trực tiếp và sự sáng suốt then chốt, bóng tối của vô minh sẽ được xua tan. Trên đĩa mặt trời là đĩa mặt trăng, phẳng và tròn đầy như trăng rằm, là biểu trưng của sự mát mẻ và trong sạch của lòng từ bi. Chúng ta thấy Đức Phật Dược Sư ngồi trên đĩa mặt trăng. Người có màu xanh, màu của chữa lành, màu xanh của Ngọc Lưu ly. Người cầm trong tay phải một cành cây thuốc, tượng trưng cho những hoạt hạnh từ bi mà đem lại lợi lạc và chữa lành cho chúng sinh. Từ bi có nghĩa là một tâm trí của tính dịu dàng và cởi mở chữa lành những khổ đau về ngạo mạn và tinh thần. Trong tay trái Người cầm một bình bát tràn đầy cam lồ, biểu trưng cho trí tuệ và sự biến chuyển. Trong *thân tướng Ứng hóa thân*, Người không có những đồ trang sức. Người *tỏa những ánh sáng* chữa lành bệnh. Có *tất cả những tướng hảo chính và phụ* có nghĩa là Người có một thân thể tuyệt hảo.

*Bao quanh Người là những đạo sư, Bốn tôn và bảy vị Thiên thế, cùng với số lượng chư Phật và Bồ Tát nhiều như số lượng vi trần trong nắng mặt trời.*

Vây quanh Đức Phật Dược Sư là những vị đạo sư, đại diện cho những bậc thầy truyền giảng những bài giảng từ thời Đức Phật cho đến hiện tại. Bốn tôn là những vị thần thiên, đã đạt giác ngộ. *Thiên thế (Sugata)* là từ trong tiếng Sanskrit, có nghĩa “một người đã đi qua tốt”, một người đã đạt Phật quả không quay lại, một cách tuyệt vời và đẹp đẽ. Quán tưởng Đức Phật Dược Sư ở trung tâm được bao quanh bởi số lượng hằng hà sa số chư Phật và Bồ Tát như bạn có thể tưởng tượng, cho đến khi các vị lấp kín khoảng không gian. Các vị đều trong hình tướng không có thực chất, hoàn toàn rõ ràng và sáng rõ. Cố gắng nhìn các vị như những thực thể sống với những phẩm tính mà họ sở hữu. Điều này được gọi là *samayasattva*, hay những chúng sinh kết nguyện.

*Các Ngài tỏa ra ánh sáng khắp các hướng từ ba điểm đặc biệt, mời những chúng sinh trí tuệ hòa tan vào những chúng sinh samaya. Các ngài là hiện thân của trí tuệ, từ bi, quyền năng và các hoạt hạnh nhằm xua tan sự đau ốm của tất cả mọi chúng sinh.*

Ba điểm đặc biệt là trán, cổ và trái tim. Ánh sáng phát ra từ trán màu trắng, từ cổ màu đỏ và màu xanh từ tim. Những ánh sáng này mời hàng trăm, ngàn các chúng sinh trí tuệ, đặc biệt là Đức Phật Dược Sư, từ tất cả các phương, đến ngồi quanh Đức Phật Dược Sư chính giữa. Những vị này được gọi là *jnanasattva*, hay những chúng sinh trí tuệ.

Những chúng sinh trí tuệ này hòa tan vào chư Phật đà, là hiện thân của trí tuệ, từ bi, quyền năng, hoạt hạnh và đặc biệt là chữa lành bệnh, và mục đích xua tan sự đau ốm về thể xác và tinh thần. Chúng ta quán tưởng tất cả những chúng sinh giác ngộ ở trên cao phía trước mặt chúng ta. Nếu như chúng ta không quán được như vậy, chúng ta chỉ cần đơn giản tập trung vào Đức Phật Dược Sư như hiện thân của tất cả chư Phật của ba thời và mười phương.

Xin làm ơn hãy coi thực hành này là thực, chứ không phải hình dung ra. Chư Phật đạt được vô số lượng trí tuệ và từ bi, vậy trí tuệ và từ bi tràn ngập khắp tất cả chúng ta, chúng sinh không sót một ai. Bất cứ khi nào thực hành và thiền, chúng ta luôn nhận được sự gia trì đến từ chư Phật.

## Cúng dường

OM SARWA TATHAGATA SAPARI WARA PRATITSA SWAHA

Trong tiếng Sanskrit, *sarwa* có nghĩa là tất cả. *Tathagata* có nghĩa là Phật. *Sapari wara* có nghĩa là đoàn tùy tùng hay những người vây quanh và nhắc đến tất cả chư Phật và Bồ Tát quanh Đức Phật Dược Sư. Trước mặt những chúng sinh quán tưởng, chúng ta dâng tám phẩm vật cúng dường:

- *Argham* là nước rót ra từ vỏ sò, cúng dường để rửa sạch mặt và miệng
- *Padyam* là nước rót ra từ bát, dâng cúng dường để rửa chân
- *Pushpam* là một món cúng dường cánh hoa cho đầu
- *Dhupam* là hương dâng cúng dường cho mũi
- *Alokam* là dâng cúng dường ánh sáng, như mặt trời và mặt trăng, một ngọn nến, hoặc một cây đèn cho mắt

- *Ghande* là nước saffron thơm như món cúng dường cho thân thể
- *Naiwide* là thực phẩm dâng cúng dường trên một cái đĩa cho miệng
- *Shapta* là âm nhạc dâng cúng dường cho tai. Bạn có thể lắc chuông ở đây như cúng dường âm nhạc

Một người có thể quán tưởng những món cúng dường này tràn ngập không gian không cạn kiệt cho đến ngày tận diệt của Samsara.

**Lời nguyện bảy nhánh:**

*Con tán thán và cúi lạy Đức Phật Dược Sư, người tỏa ra ánh sáng của ngọc Lưu ly. Đấng cao quý, lòng từ bi đã thấm đẫm tất cả chúng sinh, xua tan mọi khổ đau của những cõi thấp và những ốm bệnh của ba độc khi danh hiệu của Người chỉ thoáng qua tai.*

Tán thán diễn tả những phẩm tính của Đức Phật Dược Sư, và cúi lạy chỉ ra một sự tôn kính vô biên. Những ánh sáng không dứt *ánh sáng của Ngọc Lưu ly* tỏa ra chữa lành cho tất cả Samsara. Đức Phật Dược Sư gieo trồng một tâm trí giác ngộ như vậy trên con đường tới Phật quả! Người nguyện “cầu cho những ai nhìn hoặc nghe danh hiệu của con được chữa lành mọi bệnh tật của thể xác và tinh thần”. Chính vậy, Người đã đạt Phật quả bởi lòng từ bi hoàn hảo không gì khuất phục được. Nếu có bất cứ ai mà chết đi-kể cả con côn trùng hay con vật-chúng ta cần lặp lại minh chú của Người ít nhất ba lần và thổi vào tai của chúng sinh đó. Quyền năng của lòng từ bi và năng lượng chữa lành của Đức Phật Dược Sư sẽ giúp cho những chúng sinh đó không bị tái sinh vào những cõi thấp.

*Con xin sám hối những tội danh mà con đã tích lũy từ vô thủy vô chung.*

Một khi chúng ta đã tạo nghiệp, chúng ta không thể bỏ qua bởi nghiệp sẽ trở quả sớm hay muộn thôi. Vậy chúng ta hãy tịnh hóa những nghiệp tiêu cực mà chúng ta đã tạo tác từ vô thủy tới nay-không phải vì lợi lạc của chính chúng ta mà vì lợi lạc của tất cả các chúng sinh. Tạo nghiệp tiêu cực không bao giờ là tốt cả, nhưng ít nhất biện Pháp đặc biệt này đem lại cho chúng ta một cơ hội để tịnh hóa.

Nhận thức được Samsara này như một nhân duyên nằm ngoài, nhưng thực chất là ở trong tâm trí chúng ta. Ngài Long Thọ nói : “Không có sự khác biệt giữa Samsara và Nirvana. Khi nhìn bản chất của Samsara, nó chính là Nirvana”. Nếu có gì đó bị che khuất, ta không nhìn được quá khứ của chướng ngại phía từ phía bên kia. Tương tự như vậy, vô minh, cái giận, và ham muốn che phủ những khả năng để tâm trí ta nhận ra Samsara đúng-như-nó vẫn là. Sau khi hoàn toàn tịnh hóa những chướng ngại, tâm trí chúng ta đạt đến Nirvana. Khi ba độc này hay những cảm xúc phiền não hiện diện, chúng ta không tìm thấy hạnh phúc cho dù có đi đến đâu chẳng nữa. Khi những cảm xúc phiền não này được tịnh hóa, chúng ta đạt được Phật quả tại bất cứ nơi nào ta đi. Điều này có thể quan sát qua cách chúng ta cư xử với những người khác-chúng ta bộc lộ những trạng thái tinh thần khác nhau: khi tâm trí yên bình chúng ta rất thân thiện với mọi người. Khi tâm trí bị xáo trộn, ta sẽ chẳng còn thân thiện với mọi người cho dù họ không thay đổi chút nào.

Thiền là cần thiết để chữa lành tâm trí, là phương tiện để tịnh hóa nghiệp. Nếu chúng ta không thể thay đổi tâm trí thông qua thiền, vậy cái gì là sẽ là mấu chốt của thiền? Khi chúng ta phát triển tâm trí, toàn bộ cảnh quan xung quanh thay đổi. Do vậy, chúng sinh ở Samsara hay Nirvana tùy thuộc hoàn toàn vào việc chúng ta học và thực hành ra sao.

Cuộc sống quý giá của con người có tiềm năng lớn. Nếu chúng ta nỗ lực, chẳng có gì mà không vượt qua nổi. Khi có cơ hội để đạt giác ngộ trong đời sống này, chúng ta đừng bỏ phí. Cơ hội đó không đến một cách hiển nhiên, mà phải đến từ sự kết hợp bởi những nhân và duyên đức hạnh, và không dễ để có được chúng cùng lúc. Một khi đã có, chúng ta cần hết sức cố gắng để sử dụng trong khả năng tốt nhất có thể.

*Con hoan hỉ trong mọi thiện hạnh.*

Hoan hỉ trong mọi thiện hạnh, hành động của chư Phật, Bồ Tát và những chúng sinh đang làm những thiện hạnh vì lợi lạc của người khác. Đây là một phương tiện tốt để phát triển đạo đức và là phương pháp đối trị cho tính ghen tỵ. Có một câu chuyện thời Đức Phật ở Ấn Độ minh họa cho sự hoan hỉ:

Một lần, nhà vua rất sùng mộ Đức Phật, đã mời Đức Phật và nhiều nhà sư đến vương quốc của ông ta. Trong vòng bảy ngày, ông ta tổ chức một lễ hội lớn với những phẩm vật cúng dường tuyệt vời cho những nhà sư. Rất nhiều người ăn mày chờ ngoài lễ hội để nhận một chút thức ăn thừa. Một người ăn mày ở lại, hy vọng có được ít thức ăn thừa nhưng ông ta đồng thời phát khởi sự hoan hỉ. Người ăn mày nghĩ: “Nhà vua này đúng là một chúng sinh có phúc. Bởi vì đức hạnh và những kỳ tích trước đây, ông ta đã trở thành vị vua tốt và mộ đạo như vậy. Hơn nữa, bây giờ ông ta còn mời một vị Phật, một người bảo hộ của tất cả chúng sinh, đến để gia trì cho tất cả chúng ta bằng trí tuệ và lòng bi mẫn! Ông vua này mới phúc đức làm sao, mới có khả năng để cúng dường cho Đức Phật và các nhà sư, không chỉ một ngày và một bữa ăn mà còn tận bảy ngày”. Người ăn mày tràn ngập trong sự hoan hỉ như vậy một chốc lát.

Sau mỗi bữa ăn, theo truyền thống, Đức Phật hồi hướng bất cứ thiện hạnh nào đã được tạo ra làm lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh. Trong khi hồi hướng, Đức Phật sẽ chọn người và chỉ ra người đó đã làm những gì. Nhân cơ hội này, Đức Phật hỏi nhà vua: “Ta nên hồi hướng thiện hạnh này cho tên của con hay tên của người đã tạo ra công hạnh lớn nhất?” Nhà vua nghĩ: “Sẽ chẳng có công hạnh của ai lớn hơn công hạnh của mình vì mình đã cúng dường cho toàn bộ lễ hội”. Và nghĩ rằng hồi hướng sẽ chỉ cho chính mình, nên nhà vua trả lời: “Dạ hồi hướng cho tên người đã tạo ra nhiều công hạnh nhất”.

Sau bữa ăn, Đức Phật chọn người ăn xin là người đã tạo ra công hạnh lớn nhất nhờ tùy hỷ với những thức ăn thừa. Trong những ngày tiếp đến, Đức Phật không hỏi cùng câu hỏi đó nữa, và nhà vua đợi sự hồi hướng cho chính bản thân. Vào ngày thứ sáu, nhà vua bắt đầu thất vọng và nghĩ: “Tôi đã làm tất cả mọi việc và bây giờ người ăn xin lại có được mọi công hạnh”.

Những quan đại thần vây quanh nhà vua lo lắng về tình trạng, và muốn giải tỏa nỗi phiền muộn này cho nhà vua. Một vị quan, rất thông minh, lập luận: “Chúng ta phải

giữ người ăn xin tránh xa sự hoan hỷ. Ra lệnh cho những người hầu đuổi hết những người ăn mày xa ra vì họ đã có thức ăn hôm nay. Điều này sẽ làm những người ăn mày tức giận và họ sẽ không hoan hỷ nữa”. Đúng như vị quan này nghĩ, người ăn xin của câu chuyện trên vô cùng thất vọng và không hoan hỷ nữa, và Đức Phật cuối cùng hồi hướng cho nhà vua. Điều này cho thấy biết bao nhiêu công hạnh được tạo ra từ sự tùy hỷ. Người ăn xin không làm gì hết mà chỉ ở trong góc và tùy hỷ với những hoạt hạnh của nhà vua.

*Con cầu khẩn các Ngài quay bánh xe chính Pháp của cả ba thừa, và ở đời cho đến khi tận diệt của Samsara.*

*Quay bánh xe chính Pháp* có nghĩa là giảng Giáo pháp. Theo như Kinh thừa, chúng ta có ba thừa: Thanh Văn thừa, người theo cỗ xe gốc của Phật giáo (Shravakayana), Độc Giác thừa (pratyekabuddhayana), và Bồ Tát thừa. Ba thừa này để đáp ứng cho nhu cầu cá nhân mỗi chúng sinh. Đôi khi ba thừa này được miêu tả nhầm lẫn như Tiểu thừa, Đại thừa, và Kim Cương thừa. Trên thực tế không phải là có ba thừa như vậy vì Kim Cương thừa là phần của hệ thống Đại thừa.

Không có con đường nào đưa đến giác ngộ ngoại trừ thông qua những bài giảng của Đức Phật. Chính vì vậy khi chúng ta tán thán Đức Phật, người có tiếng nói tối thượng, và khẩn cầu tới tất cả các chư Phật, đặc biệt là Đức Phật Dược Sư, để truyền giảng tùy theo lợi ích, khả năng của chúng sinh và trụ thế cho đến khi tận diệt của Samsara (tận diệt cảnh luân hồi).

*Đấng cao quý, vị Thầy, Vua của các loại thuốc: người sở hữu vẻ huy hoàng của sự thiết lập tự sinh khởi hai lợi ích. Cầu mong tất cả chúng sinh đang bị hành hạ bởi đau ốm của ba độc, có được sự huy hoàng của hỷ lạc, hạnh phúc và thoát khỏi mọi tật bệnh.*

Hai lợi ích ở đây là lợi ích của chính mình và người khác. Ba độc là vô minh, ham muốn và cấu giận. Chúng được gọi là độc vì, khi chúng còn tồn tại trong tâm trí ta, chúng làm uế tạp yên bình và hạnh phúc bằng cách chất độc bình thường này phá hủy cuộc sống của chúng ta. Khi được tịnh hóa, sẽ chẳng còn bất cứ sự đau ốm về thể xác và tinh thần. Khi một người đạt được Phật quả, người đó được giải thoát khỏi nỗi khổ đau và có từng phẩm tính mang lại lợi lạc cho chúng sinh khác mà không cần bất cứ nỗ lực nào. Việc học và thực hành những bài giảng này giúp chúng ta tự giải thoát mình khỏi ba độc.

Những lời nguyện trên được gọi là lời nguyện bảy nhánh, gồm tán thán, cúng dường, tịnh hóa, tùy hỷ, khẩn cầu truyền giảng, khẩn cầu trụ thế và hồi hướng. Đây là một sự nhắc nhở đặc biệt về những gì chúng ta cần đạt được và ý nghĩa của việc thực hành.

## **Tụng đọc chú**

*Con khẩn cầu như Nguyện của tám vị Thiên thệ và đoàn tùy tùng bằng cách tụng đọc chú. Từ thân thể các Ngài vô số tia sáng của trí tuệ và từ bi xuất hiện, lan tỏa vào con và tất cả chúng sinh đặc biệt những ai đang là sự chú ý của con. Ánh sáng tịnh hóa những che chướng về nghiệp, cảm xúc phiền não, đau ốm, bị ma quỷ ám, có hành động ma quỷ, và phá vỡ samaya. Trong một khoảnh khắc, tất cả đạt được sự nhận thức khác nhau của chư Phật và Bồ Tát.*

Phần này miêu tả thiền để thực hiện trong khi chúng ta tụng đọc chú. Khi tụng chú Đức Phật Dược Sư, chúng ta khẩn cầu tới thế nguyện liên tục của *tám vị Thiên thệ* và đoàn tùy tùng. Bằng cách quán tưởng và tụng đọc chú, chúng ta mời các Ngài đến để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Chúng ta khẩn cầu các Ngài bằng cách nói như sau: “Đây là thời điểm để làm lợi lạc cho chúng sinh, con khẩn thiết mong các Ngài giúp đỡ con và tất cả chúng sinh”.

Tám vị Thiên Thệ là Đức Phật Dược Sư và bảy vị Thiên Thệ được nói ở trên vây quanh. Xét trên phương diện lịch sử, các vị hiện diện cho Đức Phật Dược Sư đã được nhiều người thấy và nghiên cứu. Chúng sinh là vô cùng tận, trí tuệ và lòng từ bi của chư Phật cũng như vậy. Chính vì thế, chư Phật hóa hiện trong những tướng dạng khác nhau nhằm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Trong thực hành đặc biệt này, những sự hóa hiện giúp chữa lành bệnh cho chúng sinh. Khi thiền, chúng ta tụng chú và các các vị Thiên Thệ tham gia hoạt động để chữa lành bệnh một cách hiệu quả.

Bằng vô số lượng ánh sáng, các vị nhìn hướng về chúng sinh bằng trí tuệ và lòng từ bi. Ánh sáng ở đây không phải ánh sáng văn học mà để nhấn mạnh như một năng lượng chữa lành bệnh. Nó chỉ được dùng như một kỹ xảo để giúp chúng ta tập trung vào thực hành này. Từ bi và trí tuệ, được nhìn như ánh sáng tỏa ra từ thân các Ngài, lan tỏa vào chúng sinh khắp mọi nơi không sót một ai, kể cả bản thân bạn. Những che chướng của nghiệp-cảm xúc phiền não, đau ốm thể xác, đau ốm tinh thần, quý ám, hành vi ma quỷ, và phá vỡ mật nguyện-được hoàn toàn tịnh hóa khi ánh sáng chạm vào mỗi chúng sinh. Mỗi một chúng sinh đạt được ngay thiền định và sự nhận thức của chư Phật và chư Bồ Tát. Nếu bạn có một người đặc biệt cần để chữa lành, hãy tập trung vào họ trước, sau đó vào tất cả những chúng sinh. Nhắc lại câu chú trong khi vẫn giữ quán tưởng này.

### Chú dài:

TADYATHA/GHUME GHUME/AI MINI MIHI/MATI MATI/SAPTA  
TATHAGATA/SAMADHYA/DHISH THATE/A TE MATE PALE/PAPAM  
SHODHANI/SARWA PAPAM NASHAYA/MAMA BUDDHA/BUDDHOT TAME/UME  
KUME/BUDDHA KSHETRA/PARI SHODHANI/DHAMENI DHAME/MERU  
MERU/MERU SHIKHARE /SARWA AHKALA/MRITYU NAWA RENI/BUDDHE SU  
BUDDHE BUDDHA DHISH THITE NARA KSHAN TUME/SARWA DEWA/SAME  
ASAME/SAMANVA HARAN TUME/SARWA BUDDHA BODHISATWA/SHAME  
SHAME/PRASHAMAN TUME/SARWA ITYUPA/DRAWA BHYA DHAYA/PURANI  
PURANI/PURA YAME/SARWA AHSHAYA/BEDURYA PRATI BHASE/SARWA PAPAM  
KSHAYAM KARI SWAHA

Câu chú được viết bằng tiếng Sanskrit. Bạn có thể tụng chú dài này bao nhiêu lần trong khả năng có thể, nhưng ít nhất ba lần, bạn sẽ nhận được lợi lạc lớn. Trong tiếng Sanskrit, *man* có nghĩa là tâm trí và *tra* có nghĩa là bảo vệ. Vậy hợp lại, *mantra* có nghĩa là sự bảo vệ tâm trí. Qua thực hành này, chúng ta có thể bảo vệ tâm trí khỏi khổ đau do nhân vô minh và các xúc tình tiêu cực, có thể đón nhận được sự yên bình, sáng suốt của tâm trí.

## Chú ngắn

*TADYATHA/OM BHEKHAZE BHEKHAZE/MAHA BHEKHAZA/BEKHAZE  
RAZA/SAMUNGATE SWAHA*

Bạn có thể lặp lại câu chú này hàng trăm lần với tâm Bồ đề. Thực hành và không mong cầu báo đáp, nhưng bằng lòng sùng mộ không phân biệt. Sẽ rất tốt khi bạn tụng chú nhiều nhất trong khả năng có thể - nhưng cần phải có thời gian. Nếu bạn tập trung, bạn có thể làm được. Câu minh chú càng được lặp lại bằng sự tập trung hoàn toàn và lòng sùng mộ, thì càng nhiều năng lượng chữa lành bệnh được phát ra.

## Hóa tán

*Tập hợp của mandalat tan thành ánh sáng và hòa vào hình tượng ở trung tâm. Từ ba điểm đặc biệt của thân thể, lời nói và ý của Đức Phật Dược Sư, trắng, đỏ và xanh dương, ánh sáng nhận thức siêu việt phóng tỏa và tan vào ba điểm đặc biệt của con, tịnh hóa ba che chướng. Đức Phật Dược Sư tan thành ánh sáng và hòa tan vào con qua đỉnh đầu. Con trở thành bất khả phân với hiện thân lớn lao của tất cả trí tuệ và từ bi khái hoàn. Con nghỉ trong trạng thái Đại Thủ ấn (Mahamudra)-tất cả-tính không lan tỏa khắp.*

Bảy vị Thiên Thệ, các đạo sư của dòng truyền thừa, Bốn tôn, chư Phật và Bồ Tát mà bạn đã quán tưởng tan thành ánh sáng. Ánh sáng này tan vào hình tượng ở trung tâm, Đức Phật Dược Sư.

- Từ trán Đức Phật Dược Sư phóng tỏa ánh sáng trắng, bản chất của cơ thể trí tuệ của tất cả chư Phật. Ánh sáng này hòa tan vào trán bạn tịnh hóa tất cả những che chướng thể xác và những nghiệp tiêu cực, và chữa lành cơ thể bạn.
- Từ cổ Đức Phật Dược Sư, ánh sáng đỏ phóng tỏa, bản chất của trí tuệ lời nói, trí tuệ của tất cả chư Phật. Ánh sáng hòa tan vào nơi cổ bạn và tịnh hóa những che chướng của lời nói và nghiệp tiêu cực và chữa lành lời nói của bạn.
- Từ tim Đức Phật Dược Sư, ánh sáng xanh dương phóng tỏa, bản chất tự nhiên của tâm trí, trí tuệ không bị uế tạp của tất cả chư Phật. Ánh sáng tan thẳng trực tiếp vào tim bạn và tịnh hóa tất cả những che chướng tinh thần, những cảm xúc phiền não, những nghiệp tiêu cực và chữa lành tâm trí bạn.

Tiếp đến Đức Phật Dược Sư tan thành ánh sáng và hòa tan vào bạn qua trán, lan tỏa khắp cơ thể bạn và tịnh hóa những che chướng tổng quát và vi tế. Bạn trở thành Đức Phật Dược Sư, tướng và tính không bất khả phân, và thiền rằng bạn nhận được tất cả sự gia trì và năng lực chữa lành bệnh của Người. Theo cách này, bạn sẽ có cảm giác hoàn toàn được tịnh hóa và chữa lành.

Nếu bạn muốn thiền lâu hơn, hòa tan vào tính không và thiền. Trong trạng thái này, bạn trở nên bất khả phân với từ bi và toàn tri của Đấng Chiến Thắng. Nghỉ ngơi trong dấu ấn lớn của tính không, nơi tâm trí có thể thả lỏng, giải thoát khỏi mọi cảnh nô lệ, tất cả sự phân biệt nhị nguyên được hoàn toàn tịnh hóa. An trụ trong trạng thái không phân biệt, nơi không có gì để hoạch định, không có gì để chấp nhận hay từ chối. Đây là trạng thái yên bình nhất. Ở trong trạng thái đó lâu như bạn muốn mà không có bất cứ

nỗ lực hay căng thẳng nào. Đầu tiên rất khó để thiền trong trạng thái này bởi vì những ý nghĩ nảy nở liên tục. Nhưng nếu bạn tiếp tục thiền, cuối cùng bạn sẽ trở thành Đức Phật Dược Sư, không phải là một thân thể chính yếu mà là một thân thể trí tuệ không chính yếu.

## **Hóa tán**

*Nương nơi thiện hạnh này, cầu mong con mau chóng chứng đắc Đức Phật Dược Sư. Cầu mong con có thể thiết lập tất cả mọi chúng sinh không sót một ai trong trạng thái này. Nhờ công đức cúng dường, tán thán, tụng chú và thiền, cầu mong con và tất cả chúng sinh có một đời sống dài lâu, hạnh phúc thoát khỏi mọi tật bệnh. Vào thời điểm chết, mong con có thể chứng được dung nhan của chư Phật của cõi Tịnh độ Lưu Ly hay những cõi Tịnh độ khác. Trong tương lai, cầu mong con và tất cả chúng sinh được sinh ra từ giữa lòng sen trong cõi Phật và hoàn thiện hai bồ tư lương, đạt được trạng thái giác ngộ tối thượng.*

Từ trạng thái Đại Thủ ấn (Mahamudra), xuất hiện lại trong hình tướng Đức Phật Dược Sư và lặp lại lời hồi hướng. Khi bạn đọc tụng lời hồi hướng, mong mỗi khao khát cho tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi những bệnh tật tinh thần và thể xác và đạt được giác ngộ tối thượng mà không có bất cứ bám chấp nào cả. Hai bồ tư lương là tích lũy công đức và tích lũy trí tuệ. Chúng ta hồi hướng thiện hạnh này để tái sinh trong cõi Tịnh độ của Đức Phật Dược Sư. Những lời nguyện khác cũng có thể được dùng đọc tụng.





## Chương 10

# Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)

## Thực hành thiền

## **Giới thiệu**

Chúng ta ở trong cõi người và không bao giờ ngơi nghỉ; chúng ta luôn tìm cái gì mới mẻ. Cho dù không biết có bao nhiêu, chúng ta vẫn luôn tìm kiếm hơn thế. Milarepa đã vượt qua được thói quen này và có thể là một hình mẫu thôi thúc chúng ta noi theo. Một lần chị Người nói với Người: “Chị không thể chịu đựng được cách sống này nữa—một người ăn xin không thực phẩm, không quần áo. Sao lại có thể như thế được? Chúng ta có thể cải thiện một chút chứ? Hãy đem chúng ta tới cúng dường cho một vị La ma như là người phục vụ và như thế ít nhất chúng ta có được thực phẩm.” Milarepa trả lời: “Thật là vô nghĩa. Nếu như em muốn, em đã trở thành một người đàn ông giàu có. Nhưng em coi Samsara này như một đồng tro đang cháy. Em không thể đi trên tro đang cháy của Samsara—vì vậy em thực hành Pháp ngày và đêm”. Chúng ta phải có cái nhìn về Samsara như đồng tro đang cháy và dường như ở bên ngoài nguội an toàn nhưng nguy hiểm nóng nằm dưới bề mặt. Nếu như chúng ta không nhận thức được như vậy, chúng ta lại bị lừa dối bởi những hứa hẹn giả tạo của Samsara.

Không giống như chúng sinh ở những cõi khác, chúng sinh cõi người có tự do để thực hành Pháp. Và hơn nữa, cuộc sống của chúng ta mong manh quá. Thông điệp này đã thôi thúc chúng ta thực hành một cách mãnh liệt như Ngài Milarepa.

Chúng ta đã chịu khổ đau trong Samsara từ vô thủy vô chung, và chúng ta vẫn còn tiếp tục chịu khổ đau. Hãy quán chiếu về những khổ đau này và thực hành Pháp bằng sự nhiệt tình.

*Nói chung, những hành vi thiện hay bất thiện đều phụ thuộc vào tâm.*

Tâm trí là trung tâm của vũ trụ này—Samsara là một tạo tác của tâm, Nirvana là tạo tác của tâm. Bạn có thể nhìn thấy điều đó trong chính cuộc sống của mình. Khi tâm trí bạn trở nên căng thẳng, nhằm lẫn, chán nản, hoặc sợ hãi, bạn trải nghiệm rất nhiều khổ đau. Kể cả ngực bạn cũng cảm thấy tức nghẹn, đó là Samsara. Vào thời điểm khác, khi tâm trí bạn được tự do, buông lỏng, và cởi mở, bạn cảm thấy ánh sáng, lạc quan và tự tin. Nếu bạn để tâm trí lôi kéo, nó sẽ bị những thói quen tiêu cực bắt giữ và chúng ta sẽ chịu khổ đau không có cách nào cứu giúp được. Vậy khi tâm trí lạc hướng, chúng ta phải ngay tức khắc áp dụng những phương pháp như thiền hay chính niệm. Nếu chúng ta thực hành đều đặn bằng cách này, tâm trí sẽ được tịnh hoá dần dần khỏi những lầm lạc và những cảm xúc xáo trộn. Chính vì vậy, chúng ta cần Giáo pháp.

*Tâm trí là bậc thầy, còn thân thể và lời nói chỉ là người hầu.*

Nói một cách khác, tâm trí là ông chủ, còn thân thể và lời nói là người đi làm thuê. Để chắc chắn “ông chủ” của bạn được sáng suốt, tĩnh lặng và thấu hiểu. Điều gần như là hiển nhiên cho dù chúng ta có phải là người thực hành Pháp hay không. Khi tâm trí là tĩnh lặng và sáng suốt thì cơ thể và lời nói sẽ đi theo, tạo ra những thiện hạnh và sẽ chuyển thành kết quả yên bình và hạnh phúc.

*Bị cuốn theo sức mạnh của những cảm xúc tiêu cực, bị kiểm soát bởi lòng ham muốn, ghét bỏ và hơn nữa, chúng ta tạo ra những hành vi bất thiện như là năm trọng tội, năm tội vô gián, và mười bất thiện hạnh, và phá vỡ thệ nguyện và samayas.*

Những hành vi bất thiện được tạo ra bởi những ý nghĩ tiêu cực. Ngay khi ham muốn và ghét bỏ nảy sinh trong tâm trí, ta không có sự an bình. Giống như chúng ta là nô lệ cho chúng. Mặc dù chúng ta khát khao hạnh phúc, những ý nghĩ tiêu cực không cho chúng ta nghỉ ngơi. Chúng ta tiếp tục chạy, luôn đuổi theo một thứ gì đó. Khi tâm trí chúng ta yên bình và tĩnh lặng, chúng ta không dùng những lời nói chia rẽ hoặc những từ ngữ cay nghiệt. Khi tâm trí bị xáo trộn bởi những ý nghĩ tiêu cực, chúng ta không ngần ngại làm hại người khác bằng năm trọng tội, năm tội vô gián và hơn thế nữa.

*Năm trọng tội là:*

- Giết cha mình
- Giết mẹ mình
- Giết một vị A La Hán
- Chia rẽ Tăng đoàn và
- Phỉ báng một vị Phật.

*Năm tội vô gián là:*

- Xâm phạm tình dục một vị nữ A La Hán
- Giết một vị Bồ Tát để đạt được giác ngộ
- Giết một thành viên của Tăng đoàn mà đã bước lên con đường tu học
- Sự biến thủ tài sản của Tăng đoàn; và
- Phá hủy bảo tháp.

*Mười bất thiện hạnh là:*

- Sát sinh
- Trộm cắp
- Tà dâm
- Nói dối, đặc biệt nói dối là đã đạt giác ngộ
- Nói lời chia rẽ
- Nói lời làm đau lòng người khác
- Nói chuyện phiếm
- Tham lam
- Ác tâm làm hại người khác
- Có tà kiến, đặc biệt hiểu sai về nhân quả.

*Mười thiện hạnh là:*

- Hạn chế không sát sinh, và bảo toàn cuộc sống
- Hạn chế không trộm cắp, và thực hành hạnh bố thí
- Hạn chế không tà dâm, và thực hành giới hạnh
- Hạn chế không nói dối, và nói lời chân thật
- Hạn chế không nói lời chia rẽ, và nói lời hòa thuận
- Hạn chế không nói những lời làm đau lòng người khác, nói những lời êm ái và lễ phép
- Hạn chế nói chuyện phiếm, nói những chuyện có ý nghĩa

- Hạn chế không tham lam, và thực hành sự mãn nguyện
- Hạn chế không có ác tâm làm hại người, thực hành yêu thương, tử tế và từ bi
- Hạn chế không có tà kiến, thực hành ý nghĩa tuyệt hảo.

Cường độ của bất thiện hạnh biến đổi dựa trên cường độ của những ý nghĩ tiêu cực nằm bên trong.

Có rất nhiều sự hiểu nhầm liên quan đến lời nguyện và samayas. Một số người cho rằng đó chỉ là vấn đề của những hành động khác thường bị cấm bởi nhiều hay ít nhà cầm quyền độc đoán. Một số khác thì nói: “Những hành động này không cho phép tăng và ni làm, nhưng cho phép người bình thường làm”. Đây là cách nhìn nhận một vấn đề dựa theo quan điểm giáo điều. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta xem xét một cách thực tế những hậu quả khi thực hiện những hành động này. Ví dụ, giả sử có thuốc độc trong một cái cốc. Quyết định uống từ cốc này hay không chỉ vì nghe ai đó nói hay bởi vì thực sự nhận thức được là nguy hiểm? Câu trả lời là hiển nhiên. Đức Phật nhận thấy rõ những nguy hiểm vi tế, nên Người đã lập ra “giới luật” để hướng dẫn chúng ta. Vậy khi chúng ta thọ giới, chúng ta giảm từ bỏ khổ và nó sẽ trở quả một cách rất thiết thực. Nếu chúng ta không thọ một giới đặc biệt, điều đó không có nghĩa rằng sẽ không có hậu quả khi chúng ta tham gia vào hành động. Điều này được gọi là “nhân và quả không sai chạy”.

Hãy xem sát sinh. Đó không phải là câu hỏi bạn có được phép tước đi mạng sống hay không mà là câu hỏi liệu bạn có chịu đựng được quả của hành động này khi hậu quả của nó nảy nở. Qua nghiên cứu về chủ đề này, chúng ta có thể học làm thế nào để trở nên chân thành với chính bản thân và không tự phá hủy hạnh phúc bởi vô minh. Chúng ta thu được trí tuệ để tự bảo vệ mình. Giáo pháp trân quý sẽ luôn chỉ cho chúng ta con đường đúng, giải thoát khỏi mọi sự lầm lạc.

*Đó là bất thiện hạnh nếu như chúng con tự làm, chúng con bảo người làm, hay thấy người làm mà lòng mừng theo.*

Để tịnh hóa được những nghiệp tiêu cực, chúng ta đầu tiên phải xác định được bất thiện hạnh. Chúng ta phải biết được cái gì là lành mạnh và cái gì là không lành mạnh, cái gì là nhân của đau khổ và cái gì là nhân của yên bình. Nếu chúng ta yêu cầu một ai đó thực hiện một hành động tiêu cực, hoặc chỉ cần mừng theo hành vi bất thiện của một ai, chúng ta đã đóng góp phần trong đó. Chúng ta sẽ được nhận một phần quả do nhân mà chúng ta vui mừng theo.

*Không chỉ có vậy, khi tâm trí bị kiểm soát bởi ham muốn, ghét bỏ và hơn nữa, cho dù chúng ta có nghe, học và thực hành Giáo pháp trân quý, chúng ta tiếp tục tạo tác những bất thiện hạnh.*

Chúng ta cần phải cầu “cầu mong những chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau và nhân của khổ”, nhưng trong tâm trí, chúng ta nghĩ “ta thích người này, ta không thích người kia”. Ngay kể cả khi chúng ta đọc những lời nguyện này, những ý nghĩ của chúng ta vẫn đang tự đặt mình vào thế để tạo khổ đau. Kể cả khi lễ lạy, chúng ta nghĩ “mọi người sẽ tôn trọng ta hơn nếu như ta lễ lạy được nhiều”. Chúng ta tìm kiếm sự khen ngợi là trong sạch hơn những người khác. Những ý nghĩ này liên quan đến bám chấp và ghét bỏ, và là nhân của đau khổ.

Chúng ta phải luôn sáng suốt vào mọi thời điểm. Mục đích của việc học Pháp không phải để biến chúng ta trở nên đặc biệt. Chúng ta không tìm kiếm những pháp thần thông. Chúng ta kết nguyện vào việc học Pháp và thực hành để tịnh hóa những ý nghĩ tiêu cực, giải thoát chúng ta ra khỏi Samsara, và đạt được giác ngộ. Thái độ này sẽ đưa thực hành của chúng ta theo đúng hướng, một hướng sẽ mang lại quả tốt đẹp.

*Những bất thiện hạnh sẽ mang lại khổ đau và những điều kiện bất lợi*

Để tránh những bất thiện hạnh và những điều kiện bất lợi-đây chính là lý do chúng ta thực hành Pháp. Như khi chúng ta ngồi thiền, tụng đọc chú, chúng ta tập trung để tránh những nghiệp tiêu cực, phát triển thiện hạnh. Tại sao? Vì bất thiện hạnh mang lại đau khổ mà chúng ta không muốn.

Nghiệp không chỉ là một hệ thống tín ngưỡng; đó là quy luật chung. Nếu đã có một hệ thống tín ngưỡng như vậy, thì khi bạn tin vào nghiệp, nghiệp tồn tại, còn khi bạn không tin vào nghiệp, sẽ không có nghiệp. Tại sao khi chúng ta chọn lại chọn một hệ thống mà tạo ra nhiều khổ đau hơn? Ở đây không phải là trường hợp như vậy, chúng ta phải hiểu biết nguyên nhân của khổ đau và thực hành để tránh đau khổ.

*Những bất thiện hạnh này có thể được tạo tác khi chúng ta chế ngự kẻ thù của mình, bảo vệ những người thân và bạn bè, bảo vệ thân thể chính mình, và khi tích lũy của cải.*

Chúng ta không tạo nghiệp tiêu cực để đạt giác ngộ cũng như vì lợi lạc của tất cả mọi chúng sinh. Tuy vậy chúng ta lại tạo nghiệp tiêu cực vì những bám chấp vào những người thân, bạn bè và của cải của chúng ta. Đây chính là thực tại của Samsara. Điều này không ngụ ý rằng bạn không được bảo vệ bản thân và những người thân khi có vấn đề xảy ra mà còn phải bảo vệ họ và tất cả những chúng sinh khác cùng cách. Sự bám chấp và ghét bỏ mang lại những nghiệp tiêu cực, đó là những kẻ thù thực sự ta phải chống lại. Bạn phải thiền và tìm hiểu để thấy rõ đúng sai trên nền tảng của luật nhân quả.

*Chúng ta bỏ lại những thứ này phía sau khi chúng ta đối mặt với tử thần....*

Bạn có thể bảo vệ thành công những người thân và bạn bè gần gũi, bạn có thể tiêu diệt kẻ thù của bạn, nhưng chuyện gì xảy ra vào thời điểm chết? Những thứ này dường như rất quan trọng, nhưng khi đối mặt với cái chết, chúng ta phải để tất cả lại phía sau mà không thể mang theo sang đời sống kế tiếp. Điều này không có nghĩa chúng ta không ủng hộ bạn bè và gia đình. Chúng ta nỗ lực để giúp đỡ chân thành, nhưng không thể giúp ai được khi sự bám chấp hay ghét bỏ còn trong tâm trí. Đôi khi, điều này còn làm cho tình hình tệ hại hơn.

*Nhưng những bất thiện hạnh sẽ theo chúng ta như một cái bóng, đời này tiếp đời kia, và trở thành cội nguồn của mọi khổ đau.*

Khi con chim đậu xuống đất, bóng của nó sẽ theo ngay sát trên mặt đất. Khi con chim bay vút lên bầu trời, cái bóng của nó biến mất. Con chim có thể bay như chim ưng từ bờ biển nọ đến bờ biển kia, nhưng khi nó đậu lại xuống đất, cái bóng nó lại quay trở lại. Nghiệp cũng giống như vậy. Sau khi chúng ta thực hiện một hành vi, chúng ta không nhìn thấy nó nữa. Nhưng không thể tránh khỏi, quả sẽ đến, chúng ta không lẩn trốn

nổi nghiệp. Đức Phật nói “nếu con bay trên trời, nghiệp sẽ theo con. Kể cả khi con lần trốn trong núi hay những hang động, nghiệp theo con. Không có nơi chốn nào con có thể lần trốn được nghiệp”.

*Chính vì vậy, thật sáng suốt khi tịnh hóa hết những bất thiện nghiệp chúng ta tạo tác trước khi quả trở ra.*

Không có nghiệp bất thiện nào là không tịnh hóa được cả. Trong cuốn *Pháp bảo của sự giải thoát*, bạn có thể đọc bản miêu tả nổi tiếng của Nanda, Angulimada, Ajatashatru và Udayana đã tịnh hóa những hành vi tiêu cực rất nặng. Có những câu chuyện khác trong *Chuyển hóa nỗi khổ đau* hay *Con đường sống và giải thoát*. Milarepa là một ví dụ rất quan trọng trong truyền thống Tây Tạng. Hãy xem biết bao nhiêu nghiệp tiêu cực Người đã tạo tác khi còn trẻ. Người hoàn toàn nhận thức được những nguy hiểm của nghiệp tiêu cực và nói: “Nếu ta chết với những nghiệp tiêu cực này, chỉ có duy nhất một con đường cho ta để đi mà không có sự lựa chọn nào-đó là đi thẳng xuống cõi địa ngục!”. Ý nghĩ này mang lại động cơ vô cùng mạnh mẽ cho Người, và Người không lưỡng lự trải qua những thử thách gian khổ theo Đại Học giả Marpa. Bằng sự can đảm và kỷ luật, Người đã đạt Phật quả trong một đời.

*Nếu như chúng ta sử dụng bốn quyền năng, sự tịnh hóa có thể rất hiệu quả.*

Nếu không có phương pháp tịnh hóa, chúng ta có thể tuyệt vọng. Nhưng kể từ khi có cách tịnh hóa nghiệp tiêu cực, chúng ta phải thực hành bằng lòng nhiệt tình. Điều này giống như chịu đựng gian khổ phẫu thuật để loại bỏ một bệnh chết người. Chúng ta quyết tâm chịu đựng những đau đớn nhỏ để vượt qua hậu quả tiêu cực trong tương lai. Cũng bằng cách này, chúng ta hy sinh một chút thời gian để thực hành nhằm tránh đối mặt với những nỗi khổ đau lớn lao trong tương lai.

Tâm trí chúng ta giống như một chiếc gương sáng rỡ. Khi cái gương bị bụi phủ, nó không phản chiếu các sự vật được rõ ràng. Giống như vậy, khi tâm trí chúng ta bị che phủ bởi những ý nghĩ tiêu cực, nó trở nên mờ đục và không thể phản chiếu sự hiểu biết và sáng sủa đúng-như-chúng là. Khi cái gương sạch sẽ, bất cứ sự vật nào đều được phản chiếu rõ ràng. Tương tự, khi những chướng ngại của chúng ta được tịnh hóa và tâm trí trở nên minh bạch rõ ràng, tâm trí sẽ có khả năng phản chiếu tất cả những sự hiểu biết một cách chuẩn xác. Đó chính là mục đích của thực hành tịnh hóa.

*Bốn quyền năng là sự hối hận, là phương pháp đối trị, là kiên quyết, và là sự nương tựa.*

*Bốn quyền năng là “công nghệ tâm linh” mà chúng ta áp dụng để tịnh hóa.* Chương 9 của cuốn *“Pháp bảo của sự giải thoát”* giải thích chi tiết hơn, ở đây chỉ trình bày một phần giới thiệu ngắn gọn. “*Hối hận*” có nghĩa nhận dạng những nghiệp tiêu cực chúng ta đã tạo tác và nhận biết chân thành rằng đó là sai lầm. Chúng ta nhận biết những hành vi tiêu cực của chúng ta không mang lại lợi lạc cho chúng ta và những người khác mà chỉ mang đến những quả khổ lớn lao. Đó là sự khác biệt với một cảm giác tội lỗi. Với tội lỗi, chúng ta nhìn lại chúng ta và cảm thấy bất lực hay vô dụng. Chúng ta kết thúc trong sự nản chí và tuyệt vọng. Trái lại, cảm giác hối hận ép buộc tâm trí chúng ta hướng về tịnh hóa. Nó khích lệ chúng ta nhìn vào cách giải quyết vấn đề, và thôi thúc chúng ta tìm con đường để sửa đổi cách cư xử của chúng ta.

*Trong Kim Cương thừa, thiền về ngài Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là một thực hành đặc biệt để tịnh hóa những bất thiện hạnh, vậy với niềm tin và không chút lưỡng lự, hãy bước vào thực hành Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)*

Phương pháp đối trị cho bất thiện hạnh là nguyện cam kết những thực hành thiện hạnh như thiền về Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) này. Kim Cương thừa nói chung cung cấp những phương tiện của tịnh hóa rất hiệu quả. Bằng những phương tiện này, chúng ta có thể chặt đứt gốc rễ của những nghiệp tiêu cực, như Milarepa đã làm. Trong Kim Cương thừa, thiền về Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là chú trọng đặc biệt vào tịnh hóa. Vậy đừng lưỡng lự, hãy bước vào thực hành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) với niềm tin tưởng. Thật là một thực hành phi thường!

*Một khi bạn có sự ăn năn hối hận chân thành cho những hành vi ma quỷ, hãy sám hối chúng và kiên định quyết không tạo tác những nghiệp tiêu cực nữa kể cả phải mạo hiểm cả cuộc sống của bạn.*

Một khi bạn đã ăn năn hối hận chân thành cho những hành vi ma quỷ, sám hối chúng và kiên định không tạo tác nữa, kể cả phải mạo hiểm cả cuộc sống của bạn. Cần phải có một sự kiên định mãnh liệt được tạo bởi chắc chắn và xác quyết. Điều này cũng như khi hiểu rằng thứ thuốc độc này chắc chắn sẽ giết mình, chúng ta nguyện cam kết không bao giờ ăn lại nữa.

*Tiếp đến, thọ Quy y, trưởng dưỡng tâm giác ngộ, tụng đọc chú và thiền về tính không như phương pháp đối trị và nơi nương tựa.*

Nơi nương tựa là một khía cạnh của thọ Quy y-chúng ta nương tựa vào những chúng sinh giác ngộ để dẫn dắt khỏi Samsara. Chúng ta Quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn để giải thoát khỏi Samsara. Chúng ta trưởng dưỡng tâm giác ngộ, tâm bồ đề trên nền tảng của tình yêu thương và lòng từ bi, tụng đọc chú 100 âm của đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), và thiền về tính không. Chúng ta có thể dựa vào phương pháp này bằng niềm tin trọn vẹn rằng: tịnh hóa và thậm chí giác ngộ sẽ đạt được.

## **Bình luận nghi quỹ**

### **Quy y**

*Nương nơi Phật, Pháp và Tăng bảo tối thắng,*

*Con xin Quy y cho tới ngày con đạt được giác ngộ.*

Đức Phật là người đã hoàn toàn thức tỉnh, là người đã giải thoát khỏi mọi lầm lạc và là hiện thân của từ bi và trí tuệ. Người là mẫu hình trong trạng thái giác ngộ, là đích chúng ta khao khát đạt tới.

Để đạt được trạng thái này, chúng ta thực hành *Pháp*, những bài giảng đến từ trí tuệ và lòng từ bi của Đức Phật. Giáo pháp là con đường. Đức Phật đã nói rằng: “Giáo pháp tốt lúc bắt đầu, tốt lúc giữa, tốt lúc kết thúc”. Giáo pháp luôn ở đây khi chúng ta cần. Nếu nương vào Pháp và áp dụng vào cuộc sống thường nhật sẽ giúp chúng ta không bao giờ bị gục ngã cả.

Pháp giống như cái gương phản chiếu tình trạng tâm trí lành mạnh và không lành mạnh. Khi chúng ta học Pháp, nó đánh thức những phẩm tính của bên trong của tâm trí, bất kể trong trạng thái tiêu cực hay tích cực, cho dù chúng ta là nhân của hạnh phúc hay đau khổ.

Cùng Giáo pháp mà chúng ta học vào lúc bắt đầu, chúng ta thực hành cho đến lúc chúng ta đạt giác ngộ. Chúng ta không được nghĩ “ta đã học cái này, ta cần gì đó mới” Đức Phật đã dạy những học trò của Người : “Những vị tăng mới đến hôm nay phải học cùng Giáo pháp với những vị tăng của 100 năm trước đã học và đã thực hành. Những vị đã 100 tuổi cần phải học và thực hành giống hết như những vị tăng mới đến đây hôm nay”. Một cách đơn giản, những bài giảng để tránh tất cả những bất thiện hạnh, những việc làm và ý nghĩ không lành mạnh và để phát triển tất cả những thiện hạnh, những việc làm và ý nghĩ lành mạnh. Hãy thuần phục tâm trí bạn bằng cách đó. Đây chính là phần cơ yếu của những bài giảng của Đức Phật.

Mục đích duy nhất của thực hành là tránh nhân của khổ và để phát triển nhân của hạnh phúc, nó chứa đựng toàn bộ những bài giảng của Đức Phật, dù chúng ta thực hành định cơ bản, chính niệm, hay Đại Thủ ấn. Một tư tưởng gom chúng lại cùng nhau và tổ chức thực hành.

Pháp có nghĩa là an bình, là giới hạnh, là con đường. Mục đích thực hành của chúng ta là yên bình tuyệt đối, Pháp là phương tiện để nhận thức được điều này. Qua học và thực hành Pháp, chúng ta đạt được đức hạnh và những phẩm tính tốt. Trong một ngữ nghĩa bình thường, chúng ta trở thành những người tốt hơn vì lợi ích của mình và những người khác.

Pháp là ánh sáng chân thật xua tan bóng tối vô minh. Pháp là thuốc chân thực chữa lành những bệnh tật mãn tính của những cảm xúc phiền não. Pháp là nước cam lộ chân thực biến đổi tiêu cực thành tích cực. Không có người bạn nào, nơi nương tựa nào, nơi che chở nào tốt hơn là Giáo pháp. Nếu có Pháp trong tim, chúng ta thể đạt được sự tin tin không sợ hãi. Giáo pháp không chỉ là một người bạn hay một sự che chở trong cuộc sống hiện tại, mà giúp ta từ đời này sang đời khác cho đến khi chúng ta đạt được giác ngộ. Nếu giữ Giáo pháp trong tim, Giáo pháp sẽ dẫn chúng ta đến giác ngộ.

*Tăng đoàn* là một cộng đồng những người thực hành đã đạt được phẩm chất tâm linh rất cao. Họ là hình mẫu cho thực hành thành công, truyền cảm hứng và động viên chúng ta đi theo con đường đã chọn. Trong cộng đồng Tăng đoàn, có nhiều cấp bậc khác nhau. Để được coi như một đối tượng Quy y, một người phải xua tan được những lầm lẫn. Trong Đại thừa, chúng ta Quy y nơi những ai đã chứng được Thập địa thứ nhất. Trong khi chúng ta không thọ Quy y nơi cộng đồng Tăng đoàn bình thường, chúng ta vẫn hỗ trợ lẫn nhau. Trong cộng đồng tôn giáo, chúng ta phải nỗ lực để đạt được sự hài hòa nhờ áp dụng những gì chúng ta đã được học.

Chúng ta thọ Quy y không chỉ để giải thoát khỏi nỗi khổ đau ngày hôm nay hay nỗi khổ đau trong đời này, mà đến khi đạt được giác ngộ hay quả vị Phật hoàn toàn. Đây là một cách thức hành đặc biệt của Đại thừa.



## **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Nhờ những công đức bố thí và những việc làm tốt khác, cầu mong con đạt được quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.*

Dù rằng đây là một lời nguyện ngắn, nhưng ý nghĩa rất phong phú. Nó chứa đựng một ý nghĩ mới tuyệt diệu làm sao, một tướng lớn lao và trân quý-Bồ đề tâm. Mọi nỗ lực của chúng ta để đạt được giác ngộ, thiền và những hành động thiện được thực hiện chỉ để làm lợi lạc cho những chúng sinh khác. Khi chúng ta có ý nghĩ này, không cần thiết phải có mong cầu khác nữa, vì chúng sinh hạnh phúc, chúng ta hạnh phúc. Chúng ta hoan hỷ khi những chúng sinh khác hạnh phúc, vậy chúng ta không cần phải hướng về yên bình và hạnh phúc của riêng mình nữa. Đó được gọi là Bồ đề tâm.

*Những công đức bố thí ở đây được nhắc đến sáu ba la mật:*

- **Bố thí.** Thực hành bố thí có nghĩa mở lòng chúng ta và làm tâm trí chúng ta quảng đại hơn. Tóm lại, bản văn nói đến cho đi của cải, nỗi sợ hãi và cho đi những bài giảng Pháp. Tất cả những điều này có nghĩa là chia sẻ bất cứ gì mình có, khai mở tâm trí bị khép kín.
- **Trì giới.** Thực hành Pháp là trưởng dưỡng kỷ luật hay đạo đức giới hạnh trên nền tảng của những phương tiện phát triển thiện hạnh và tránh những bất thiện hạnh. Nhờ đạt được, hay ít nhất, cải thiện những kỷ luật về thể xác, lời nói, tinh thần, chúng ta có thể đạt được những phẩm tính lớn của chúng sinh giác ngộ hay lợi lạc cho những người khác
- **Nhẫn nhục.** Thực hành nhẫn nhục theo sau kỷ luật. Ở đây, nhẫn nhục là cảm giác của sự thanh thản hay không sợ hãi, không có nghĩa là dễ phục tùng hay mong manh, mà hơn thế, là sức bền trên cơ sở thiện hạnh, đó là một tâm trí dũng cảm. Chúng ta càng có trí tuệ và từ bi, chúng ta càng có sức mạnh của kiên nhẫn.
- **Niềm vui tinh tấn.** Ba la mật thứ tư là tinh tấn trong niềm vui. Ở đây chúng ta áp dụng nỗ lực không ngơi nghỉ cho đến ngày đạt giác ngộ. Đôi khi phải đương đầu với những hoàn cảnh đầy thử thách, chúng ta cần biết cách chuyển biến nỗi khổ đau thành giác ngộ. Chúng ta nhận thấy Giáo pháp mới thật tuyệt vời, khi làm việc cũng như tu học, thực hành bằng quan điểm tích cực cho dù chúng ta đang chịu khổ đau.
- **Thiền tập trung.** Những phẩm tính này được thiết lập tuần tự cái nọ tiếp cái kia. Tiếp theo là thiền làm cân bằng, có nghĩa để duy trì một thiện hạnh, một tâm không phân biệt. Một dòng sông chảy theo nhiều hướng khác nhau trở nên yếu ớt và nông cạn; nếu cùng một lượng nước như vậy được dẫn theo một hướng, nó sẽ trở thành sức mạnh lớn. Tâm trí cũng như vậy. Khi tâm trí không bị phân tán chỗ này chỗ khác, mà hơn thế được tổ chức trong một trạng thái thiền, nó trở nên sắc bén và mạnh mẽ. Tất cả chư Phật đạt được giác ngộ nhờ cách này.

Chúng ta quên những gì chúng ta vừa học là do thiếu chính niệm. Khunu Lama Rinpoche có một trí nhớ nổi tiếng. Năm này qua năm khác người không quên gì cả. Một nhà sư nghĩ người có một kỹ năng đặc biệt nào đó, một câu chú hay

thành tựu nào đã cho phép Rinpoche có được những phẩm tính như vậy, nên đã hỏi Rinpoche : “Con phải làm gì để cải thiện trí nhớ của con?” Vị thầy trả lời: “Duy trì chính niệm”. Chính niệm này đến từ thiền tập trung.

- Trí tuệ nhận thức. Ba la mật cuối cùng là Trí tuệ Bát Nhã mà chúng ta có thể thâm nhập được vào bản chất của nhị nguyên. Đó không phải là một bộ sưu tập thông tin và kỹ năng. Nó là tính sắc bén của tinh thần mà qua đó chúng ta trực nhận chân lý của mọi hiện tượng (Pháp). Đó chính là phương tiện chính yếu để xua tan mọi lầm lẫn. Sự vô minh là nhân của đau khổ và sự tồn tại của Samsara (luân hồi) tự nó có thể hoàn toàn được loại bỏ nhờ những trí tuệ này. Năm ba la mật trên mang lại yên bình và hạnh phúc, nhưng không thể đủ để giải thoát cho chúng ta khỏi Samsara (luân hồi). Vì vậy sáu hoàn hảo này phải được phát triển đủ.

Sáu hoàn hảo này là phương pháp chính để đạt giác ngộ hoàn toàn.

### **Quán chiếu về bốn ý niệm bao la**

Phần tụng sau được gọi là “bốn ý niệm bao la”. Đi cùng với nhau, chúng có một ý nghĩa đặc biệt để nâng cao Bồ đề tâm. Thực hành này rất quan trọng, đó là hai mục đích: mong muốn và thực hành để đạt được. Những thực hành này được đưa vào dạng cầu nguyện như một lời nhắc nhở để dùng để áp dụng vào từng thời điểm. Đừng chỉ có để chúng trong sách. Ví dụ, khi bạn chạm trán với ai bạn không ưa, sẽ thật có ích để lặp lại lời nguyện nhiều lần để ý nghĩa của nó nở hoa trong trái tim bạn.

*Cầu mong tất cả những bà mẹ chúng sinh, vô biên như bầu trời, có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.*

Đây là một thực hành để trưởng dưỡng tình yêu thương-lòng tử tế. Chúng ta coi tất cả chúng sinh như là người mẹ đã từng tử tế nuôi dưỡng chúng ta lớn lên. Đầu tiên người mẹ cho ta thân thể và bảo vệ ta khỏi những nguy hiểm. Người mẹ làm việc nặng nhọc để cho ta có cơm ăn, áo mặc. Từng bước, từng bước mẹ dạy đi, dạy nói, dạy mặc quần áo, dạy ăn, dạy ngủ và rồi mẹ gửi ta đến trường học. Nhìn nhận tất cả chúng sinh cách này để phát triển một cảm giác tử tế hướng về họ.

*Vô biên như bầu trời:* điều này mới đúng là ý nghĩ phi thường! Chỉ nghe những từ mạnh mẽ như vậy động viên chúng ta phát triển một cách thức suy nghĩ sâu xa. Tình yêu thương-lòng tử tế bình thường của chúng ta là có điều kiện, liên quan đến những bám chấp vào những ai mà chúng ta thấy thích hay gần gũi. Chúng ta không có nhiều sự yêu thương-tử tế dành cho những người ghét chúng ta. Ở đây chúng ta trưởng dưỡng tình yêu thương-tử tế vô điều kiện dành cho tất cả chúng sinh, không sót một ai. Trưởng dưỡng tâm trí của yêu thương-tử tế vô bờ bến này là một nhân nhận thức Đại thủ ấn, không có tâm điểm hay giới hạn.

Điều này rất quan trọng vì chúng ta không chỉ tìm hạnh phúc mà còn cả *nhân* của hạnh phúc. Chúng ta tìm hiểu nhân của hạnh phúc-tất cả những ý nghĩ và thực hành thiện hạnh, kể cả mười thiện hạnh-để đạt được hạnh phúc; chúng ta tiến bộ nhờ nghiên cứu về những nhân của chúng, cách trưởng dưỡng và tăng trưởng.

*Cầu mong họ thoát khỏi những đau khổ và nhân của đau khổ.*

Đây là một thực hành từ bi. Những chúng sinh vô biên cần hạnh phúc, nhưng họ đau khổ không có điểm dừng. Vậy, chúng ta trưởng dưỡng lòng bi mẫn và cầu nguyện chấm dứt hết những nỗi khổ đau. Một lần nữa, tập trung vào sự giải thoát khỏi *nhân* của khổ đau, không chỉ cho riêng mình. Khi có nhân của khổ đau, khổ đau sớm muộn gì cũng sẽ đến. Vậy quan trọng là không được tích lũy nhân của khổ.



Rất dễ dàng khi phát triển lòng bi mẫn cho những người đang chịu khổ đau hơn hơn là những người đang tạo nhân của khổ đau. Đoạn này nhắc nhở chúng ta phải phát triển lòng bi mẫn đối với những ai đang gây lỗi làm-nhân của mọi vấn đề. Chúng ta cần tìm hiểu điều này, vào lúc một người là nhân của vấn đề, người này đã đau khổ rồi và đang tiếp tục tạo nhân để cho thêm khổ đau trong tương lai. Đôi khi có sự hiểu nhầm và mọi người nói rằng : “Con không thể phát triển được lòng bi mẫn khi có ai đó gây lỗi lầm bởi vì con có thể sẽ vui mừng với những gì họ làm”. Điều này không có nghĩa chúng ta vui mừng trong lỗi lầm, mà chúng ta phải nhìn nhận tổng thể tình cảnh. Bi mẫn nảy sinh vì chúng ta hiểu những người-ác-tâm đang mang lại nỗi khổ cho chính họ.

*Cầu mong họ không bao giờ xa lìa hạnh phúc và thoát khỏi mọi phiền não.*

Đây mới là thực hành hoan hỷ hay mong muốn hạnh phúc của người khác kéo một thời gian dài. Điều này trái ngược lại với sự ghen tỵ. Hạnh phúc là vô biên, hạnh phúc của chính chúng ta không giảm bớt đi khi có ai đó đạt được chút hạnh phúc. Khi ai đó có được hạnh phúc chúng ta nên hòa vào niềm hạnh phúc của họ và cầu mong cho họ được ở trong trạng thái này lâu dài. Khi chúng ta có lòng yêu thương-tử tế và bi mẫn, tùy hỷ sẽ nảy nở dễ hơn.

*Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận*

Bình đẳng để chỉ một tâm trí bao la, không bờ bến. Nó không có nghĩa là một cảm giác của sự không khác biệt hay sự hờ hững lãnh đạm mà không phân biệt được đúng hay sai. Bình đẳng là không có sự bám chấp, sân hận, một tâm trí công bằng phát triển tình yêu thương-tử tế và bi mẫn cho tất cả mọi người. Phẩm tính này giữ vị trí tiên nhiệm trước khi đạt được nhận thức Mahamudra (Đại thủ ấn).

### **Quán tưởng:**

Bất cứ thiền hay thực hành Bốn tôn chúng ta thực hành trong mối kết hợp chặt chẽ với những bài giảng của Đức Phật, chúng đều chứa đựng sự trưởng dưỡng từ bi và trí tuệ. Ở đây thực hành về Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là một phương tiện đặc biệt để tịnh hóa những ý nghĩ tiêu cực.

*Trên đỉnh đầu con, con quán thấy một đóa sen trắng với đĩa mặt trăng.*

Khi bạn thiền, ngồi trong tư thế đúng, thư thái và thả lỏng hết những căng thẳng. Quán một *đóa sen trắng* cách đỉnh đầu khoảng 1 đến 2 ft (tương đương 50-60cm). Đây là biểu trưng của trí tuệ tinh khôi, thoát khỏi bùn nhơ của những cảm xúc phiền não và che chướng. Trên đóa sen là một *đĩa mặt trăng* nằm ngang, tượng trưng cho đại từ bi.

*Trên đĩa mặt trăng là một chủng tự HUNG màu trắng biến thành một chày kim cương, có chủng tự HUNG màu trắng ở chính giữa.*

Chủng tự HUNG màu trắng ở trên đĩa mặt trăng là nhận thức trong sáng của bạn. Quán tưởng chủng tự này biến thành một chày kim cương bằng vàng với bản chất không có thật, không phải kim loại thường, với chủng tự HUNG nằm chính giữa. Trong tiếng Sanskrit dùng từ *Vajra* là “*dorje*” trong tiếng Tạng, chỉ chày kim cương. Chày kim cương tượng trưng cho sự bền vững không phá hủy được của nhận thức trí tuệ.

*Ánh sáng trắng phóng tỏa từ chủng tự HUNG, tịnh hóa những che chướng của tất cả chúng sinh.*

Vô lượng ánh sáng trắng phóng tỏa từ chủng tự HUNG ở tâm chày kim cương tỏa đi tất cả mười phương-bốn phương chính và bốn phương ở giữa, đáy, đỉnh. Ánh sáng này lan tỏa tới toàn thể vũ trụ, chạm tới mọi chúng sinh trong Samsara (luân hồi), theo cùng một cách tới nhân và phi nhân, tịnh hóa những che chướng, xua tan đi những nỗi đau khổ của họ.

*Ánh sáng dâng cúng dường tới tất cả chư Phật đà và chư Bồ Tát.*

Quán tưởng rằng ánh sáng từ chủng tự HUNG màu trắng đến được cõi Phật và biến thành vô số những món cúng dường dâng cúng tới chư Phật đà và chư Bồ Tát cho dù họ an trụ ở bất cứ nơi đâu. Chúng ta thiền rằng những chúng sinh giác ngộ chấp nhận những món cúng dường này và họ hài lòng.

*Ánh sáng quay trở lại và hòa tan vào chủng tự HUNG. Chủng tự HUNG biến thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) mà thực chất là vị Đạo sư gốc của chính chúng ta*

Sau khi dâng cúng dường, ánh sáng quay lại với tất cả những phẩm tính của chư Phật và chư Bồ Tát và hòa tan vào chủng tự HUNG. Chủng tự HUNG và chày kim cương đồng thời biến chuyển thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), hay *Dorje Sempa* trong tiếng Tạng, người ngồi trên đĩa mặt trăng trên đỉnh đầu bạn. Thiền rằng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) thực chất là vị đạo sư gốc của chúng ta, hiện thân của tất cả chư Phật đà. Bằng cách này, thiền Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) cũng trở thành thực hành đạo sư (guru yoga).

*Đạo sư gốc* có những ý nghĩa khác nhau. Trước hết, đó là người truyền quán đỉnh Vajrayana (Kim Cương thừa), truyền giảng và chỉ dẫn. Tổng quát hơn, đó là người truyền cho bạn cuộc sống tâm linh, một người rất quan trọng đối với những tiến bộ tâm linh của bạn bởi vì những tiến bộ này thôi thúc bạn theo đuổi Giáo pháp. Chi tiết hơn nữa, đó là người trao cho bạn những bài học Mahamudra (Đại thủ ấn) để bạn có thể nhận ra bản chất của tâm trí. Trong trường hợp này, hãy coi Đức Vajrasattva (Kim

Cương Tát Đỏa) như vị đạo sư gốc của bạn-người có thể chặt đứt gốc rễ những nghiệp tiêu cực và những che chướng tâm trí bạn.

*Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) có màu trắng và cầm chày kim cương và chuông.*

Phần này miêu tả tướng mạo Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Thật là tốt khi chúng ta nghiên cứu một hình ảnh để học tất cả những chi tiết từ đó. Người có màu trắng, cầm một *chày kim cương* nơi tim và một cái *chuông* nơi ngang eo. Người không chỉ cầm những đồ vật hữu hình, hơn thế còn đại diện cho những phẩm tính mà chúng tượng trưng. Chày kim cương đại diện cho đại từ bi, và chuông là đại trí tuệ.

Không có từ bi, trí tuệ trở nên khô cứng và trở thành trí thức, không mang lại nhiều lợi lạc. Chúng ta cần từ bi để sử dụng trí tuệ của chúng ta một cách hiệu quả đem lại bình yên và hạnh phúc cho mình và mọi người. Từ bi chính là sức mạnh của tâm trí được lan tỏa bởi yên bình và sự tử tế, tránh mọi bất thiện hạnh. Nhưng từ bi mà không có trí tuệ sẽ không có được nhiều sức mạnh đến như vậy. Không có trí tuệ chúng ta rơi vào loại từ bi thô; chúng ta chỉ có cảm giác thương cảm nhưng không có kỹ năng để giúp đỡ bất cứ một ai. Về mặt tình cảm, chúng ta cảm thấy cần phải làm gì đó, nhưng cảm giác đó chỉ mang lại cho chúng ta thêm đau khổ. Vậy trí tuệ là cần thiết để biến từ bi thành hữu dụng. Như vậy, Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) cầm chày kim cương và chuông hợp nhất, là sự bất khả phân, của trí tuệ Bát Nhã và đại từ bi.

*Người ngồi thanh nhã trong tư thế bán hoa sen.*

Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) thường được thấy trong tư thế hoa sen. Nhưng trong thực hành thiền này, chân phải của Người đặt một chút phía trên, thẳng đỉnh đầu của bạn.

*Người khoác những y áo lụa và mang những đồ trang sức quý báu.*

Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) mang những y áo bằng lụa ở phần trên và dưới, và một thắt lưng, cùng nhiều thứ đá quý và trang sức-vương miện, hoa tai, vòng cổ, vòng tay nơi cổ tay và vai, vòng cổ chân. Vương miện năm châu trên đỉnh đầu Người tượng trưng Người là hóa thân của trí tuệ của năm vị Phật:

- Đức Akshobhya (Bất Động Phật)
- Đức Vairochana (Đại Nhật Phật)
- Đức Ratnasambhava (Bảo Sinh Phật)
- Đức Amitabha (A Di Đà Phật) và
- Đức Amogasiddhi (Bất Không Thành Tựu Phật)

Năm loại trí tuệ của các Ngài gồm:

- Pháp giới hay trí tuệ của những yếu tố Giáo pháp lan tỏa khắp
- Trí tuệ như gương
- Trí tuệ bình đẳng
- Trí tuệ nhận thức đúng đắn, và
- Trí tuệ hoàn thiện tất cả.

Hai *hoa tai* là biểu tượng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) đã nhận thức hoàn toàn hai chân lý (sự thật). Sáu vòng đeo tượng trưng Người đã hoàn thành toàn hảo thực hành sáu ba la mật. Những vòng này tượng trưng rằng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là hóa thân của ba thân Phật: Báo thân, Ứng hóa thân, và Pháp thân. Nói một cách khác, Đức Vajrasattva đã đạt được toàn vẹn quả vị Phật, và những đồ trang sức biểu trưng cho mỗi và từng phẩm tính giác ngộ.

Thân của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) không phải một thân thể bình thường bằng xương và thịt, mà hơn thế, đó là một thân trí tuệ. Nó trong suốt như cầu vồng. Nó sáng rõ, trong trẻo, tỏa sáng, trong veo và hãy còn không có thực. Đó chính là điểm mấu chốt của phép quán tưởng này. Khi các bạn thiền rằng tất cả chúng sinh được biến thành Đức Vajrasattva, quán họ bằng đúng cách như vậy.

### **Cúng dường:**

*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA ARGAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA PADYAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA PUSHPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA DHUPAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA ALOKAM PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA GANDE PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA NEWIDE PRATITSA SVAHA*  
*OM BAZRA SATTWA SAPARIWARA SHAPTA PRATITSA SVAHA*

Bây giờ chúng ta dâng cúng dường trong lúc đang quán tưởng tới Đức Vajrasattva. BAZRA SATTWA nhắc đến Đức Vajrasattava trong dạng viết tiếng Sanskrit, SAPARIWARA có nghĩa “*với đoàn tùy tùng*”, như vậy, Người dẫn theo hàng hà sa số chư Phật và chư Bồ Tát khác. PRATITSA SVAHA có nghĩa “*con dâng món cúng dường này*”.

Món cúng dường đầu tiên, *Argam* là một đại dương nước cho mặt và miệng được rót ra từ vỏ sò hình nón. *Padyam* là nước để rửa chân, được đặt vào trong một cái bát. *Pushpam* là dâng cúng dường hoa, đủ để lấp kín cả một bầu trời. *Dhupam* là cúng dường hương, một lần nữa, bầu trời lại tràn ngập hương thơm bất diệt. *Alokam* là cúng dường ánh sáng, ánh sáng mặt trời và mặt trăng xua tan bóng tối vô minh. *Gande* là nước thơm hay nước saffron (hoa nghệ tây), một đại dương nước thơm dâng cúng cho thân thể. *Newite* là món cúng dường một núi những thực phẩm thơm ngon và tinh khiết. *Shapta* là nhã nhạc kỳ diệu được cúng dường cho tai, tràn ngập âm thanh cho cả vũ trụ.

Điều này không có nghĩa rằng Đức Vajrasattva cần hay muốn những phẩm vật cúng dường này. Chúng ta tạo tám món cúng dường chung này dâng Đức Vajrasattva như một thực hành hạnh bố thí. Những phẩm vật này rất quan trọng trong đời sống của chúng ta, vậy chúng ta chia sẻ chúng và cúng dường những phẩm vật này tới những chúng sinh giác ngộ. Tích lũy những công đức và trí tuệ lớn lao cho phép chúng ta hiện thực được con đường Mahamudra (Đại thủ ấn), có nghĩa để biểu lộ ra những nhân và duyên cho sự hoàn thiện giác ngộ của chúng ta.

## **Tán thán:**

*Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát đỏa), Mahasattva (Ma Ha Tát Đỏa), đại tâm trí  
Hiện thân của tất cả chư Phật,  
Đức Samatabhadra (Phổ Hiền)  
Con cúi lạy tới người, hỡi đấng hộ trì Kim Cương.*

Phần này diễn tả những phẩm tính của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) và tán thán. Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là hiện thân cho trí tuệ và từ bi của các chư Phật đà-tất cả những phẩm tính tuyệt vời. Vajra (Kim Cương) được nhắc đến như một trí tuệ bền vững không gì phá hủy nổi, trí tuệ mà đã đi sâu được vào bản chất tự nhiên của mọi hiện tượng (Pháp) và tiêu diệt được mọi che chướng. Maha có nghĩa là to lớn trong tiếng Sanskrit. Sattva là tâm can đảm vững bền, tâm trí của lòng bi mẫn mà ôm chặt lấy từng chúng sinh vô điều kiện.

Trong tâm trí của chư Phật, không có sự phân biệt giữa các chúng sinh; một vị Phật không có khuynh hướng thiên về chúng sinh này hoặc chống lại chúng sinh khác vì Người đã đạt được giác ngộ vì lợi lạc của *tất cả mọi* chúng sinh. Chúng ta cũng phải phấn đấu để phát triển lòng bi mẫn không có điều kiện như vậy. Bây giờ, chúng ta những người bình thường có hai tâm trí-một tâm trí muốn học và thực hành Pháp với lòng bi mẫn không thiên vị và với một tâm trí khác đang bị nắm giữ bởi sự hận thù và những lạc thú. Hai tâm trí này chiến đấu với nhau. Khi tâm bồ đề trở nên mạnh mẽ hơn, và tâm trí tiêu cực có thể bị chinh phục, tịnh hóa và loại trừ. Nhưng đôi khi tâm trí tiêu cực chiến thắng và bạn sẽ bị khốn khổ bởi làm nô lệ cho những tiêu cực. Tâm trí của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) đã chiến thắng trong trận chiến này và hoàn toàn loại bỏ được gốc rễ của tất cả những ý nghĩ tiêu cực. Chính vì vậy, người như là một tâm trí lớn, một tâm trí cho phép Người dám làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

Đức *Samatabhadra* (Phổ Hiền) chỉ đến Pháp thân, trạng thái giác ngộ tuyệt đối, trạng thái tuyệt đối của Phật quả. Vậy chúng ta tôn kính và đỉnh lễ tới những ai nắm giữ tất cả những phẩm tính này.

## **Tụng đọc chú**

*Tại nơi tim của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là một chày kim cương trên đĩa mặt trăng.*

Đây là thực hành thiền trong khi đọc tụng chú 100 âm. Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) ở ngay trên đỉnh đầu bạn. Ở nơi tim người là một chày kim cương trên đĩa mặt trăng.

*Tại tâm điểm của chày kim cương là một chủng tự HUNG được vây quanh bởi câu minh chú 100 âm.*

Có một chủng tự HUNG tại chính giữa của chày kim cương, được bao quanh bởi câu chú trên đĩa mặt trăng. Khi chúng ta nhắc lại câu minh chú, câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ do chủng tự OM dẫn hướng.

*Ánh sáng phóng tỏa từ câu minh chú đang quay, hoàn toàn tịnh hóa những che chướng của tất cả chúng sinh và họ trở thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).*

Ánh sáng tỏa ra từ câu minh chú đang quay, chạm vào từng chúng sinh, và tịnh hóa những che chướng của họ. Thực hành này là một phương pháp để mở rộng khả năng của chúng ta nhằm bao bọc tất cả chúng sinh trong tâm trí. Điều này giúp tâm trí ta luyện tập và dần dần phát triển bền bỉ hơn, dẻo dai hơn, trí tuệ sáng suốt và từ bi. Đây là một sự tiến bộ từ từ, chứ không phải một khoảnh khắc của “thể thức có phép màu”. Thực hành thiền này có thể áp dụng cho thực hành bình đẳng giữa người này với người khác, mà đó là một phần quan trọng của luyện tập Bồ đề tâm. Khi chúng ta thực hành quán tưởng này, ghi nhớ trong tâm rằng tất cả chúng sinh đều muốn thoát khỏi đau khổ, như chúng ta đang mong muốn. Quán tưởng này có thể được thực hành bằng nhiều cách: đơn giản hay phức tạp.

### **Bản chi tiết**

Nếu bạn có thời gian, trước tiên hãy nghĩ về những chúng sinh trong cõi địa ngục, đang phải chịu muôn vàn khổ đau hành hạ thể xác trong sức nóng và lạnh. Ánh sáng phóng tỏa từ câu minh chú nơi tim của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) và đi vào cõi này. Ánh sáng tịnh hóa những che chướng bởi sự hận thù và kết thúc nỗi khổ đau triền miên. Cảnh quan bên ngoài được chuyển biến thành cõi cực lạc và tất cả chúng sinh có hình tướng của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

Tiếp đến, quan sát cõi naga quý và phát triển lòng đại bi. Những naga quý thường thiếu thực phẩm, đồ uống, quần áo cho quãng thời gian vô hạn định. Khi ánh sáng chạm vào họ, những che chướng bởi sự kỳ bo, bủn xỉn hoàn toàn được tịnh hóa. Kết quả là, cảnh quan biến thành miền đất tinh khôi và những naga quý chuyển biến thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

Súc sinh, như chúng ta thấy, chịu đựng cảnh bị sai xử, bị hành hạ và giết bởi con người và những loài khác. Ánh sáng đến từ câu minh chú đang quay tịnh hóa những che chướng do sự vô minh và ngu dốt. Kết quả, cảnh quan được biến chuyển thành miền đất tinh khôi và những súc sinh biến thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

Cõi người, chịu đựng khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử. Chúng ta không có được những gì chúng ta muốn, chúng ta bị chướng ngại bởi những gì không muốn. Những đau khổ và che chướng bởi những sự ham muốn được hoàn toàn tịnh hóa. Kết quả là, cảnh quan được biến chuyển thành miền đất tinh khôi và mọi người biến thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

Sau đó đến bức tranh của cõi bán thiên (asura) phải chịu những nỗi đau khổ giao tranh với cõi thiên không ngừng nghỉ. Ánh sáng tịnh hóa những che chướng bởi sự ghen tỵ. Kết quả, cảnh quan xung quanh biến chuyển thành miền đất tinh khôi và những chúng sinh biến chuyển thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

Cuối cùng, những chúng sinh của muôn vàn cõi thiên chịu đau khổ không thể tưởng tượng nổi khi họ phải rơi lại xuống cõi thấp vào lúc cuối của đời sống trường thọ. Những che chướng bởi sự kiêu ngạo được hoàn toàn tịnh hóa. Kết quả là cảnh quan được chuyển biến thành miền đất tinh khôi và những chúng sinh ở đây biến chuyển thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).



## **Bản ngắn**

Khi bạn không có thời gian, ánh sáng có thể phóng tỏa đồng thời tới cả sáu cõi. Đầu tiên ánh sáng tịnh hóa cảnh quan xung quanh bằng cách chuyển biến toàn bộ vũ trụ thành một cõi Phật toàn hảo tuyệt vời. Sau đó tịnh hóa tất cả những chúng sinh, nỗi khổ đau và nhân khổ đau của họ. Thiền rằng tất cả chúng sinh biến đổi thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), trạng thái của trí tuệ và từ bi tuyệt hảo. Vào lúc này, ta thấy hoan hỷ, hạnh phúc và yên bình.

Được sự buông bỏ và từ bi dẫn hướng, tỏa ánh sáng cho tất cả các cõi để tịnh hóa những nỗi khổ đau và nhân của khổ. Sau khi tịnh hóa tất cả những chúng sinh và thiết lập họ trong trạng thái của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), dùng chi tiết hay quán tưởng ngắn, tất cả chúng sinh cùng đọc minh chú 100 âm với bạn.

*Ánh sáng quay trở lại và hòa tan vào câu minh chú và hạt chủng tử HUNG.*

Trước khi ánh sáng quay lại Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), hãy dâng cúng dường tới tất cả chư Phật đà và chư Bồ Tát trong mười phương. Thiền rằng các chư Phật đà hài lòng và chấp nhận những món cúng dường này. Tâm trí của chư Phật hoàn toàn tập trung vào chúng sinh và làm thế nào để giải thoát họ khỏi mọi nỗi khổ đau. Khi chúng ta thực nghi quỹ này, đó là một phụng sự cho các chư Phật và cũng như vậy đối với tất cả chúng sinh. Khi *ánh sáng quay trở lại* từ Đức Kim Cương Tát Đỏa, mang theo trí tuệ và từ bi của tất cả chư Phật. Ánh sáng hòa tan vào câu minh chú và hạt chủng tử nơi tim của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

*Nước cam lồ được chiết ra từ những chủng tử này, chảy qua ngón chân cái bên phải của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).*

Hạt chủng tử và câu minh chú 100 âm chiết xuất ra nước cam lồ tràn ngập thân Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Điều này được gọi là thoát khỏi nhiễm ô, không bị phiền não, hay cam lồ trí tuệ, và có khả năng để tịnh hóa những nghiệp tiêu cực và những che chướng.

*Nước cam lồ đi vào đỉnh đầu con, rửa sạch những nhiễm ô, bệnh tật, những che chướng qua những lỗ chân lông và hai cửa dưới của thân thể con.*

Chân phải của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) trong tư thế bán hoa sen, vậy ngón chân cái bên phải của Người nằm thẳng trên đỉnh đầu các bạn. Từ ngón chân cái này, một dòng cam lồ màu trắng chảy vào đỉnh đầu bạn, đi vào thân thể bạn qua kênh trung tâm. Nước cam lồ chảy vào đầu bạn, cổ, tim, và rốn, tràn ngập ra cơ thể bạn từ trên xuống dưới. Khi nước cam lồ đi xuống, rửa sạch những che chướng.

Thiền rằng nước cam lồ đầu tiên tịnh hóa những che chướng thể xác và những nghiệp tiêu cực do thân thể mình tạo tác ra. Nước cam lồ tịnh hóa những lời nói và những nghiệp tiêu cực do lời nói tạo tác ra. Cuối cùng, những che chướng tinh thần được hoàn toàn tịnh hóa khi cơ thể bạn tràn đầy sự gia trì của nước cam lồ. Tất cả những nhiễm ô thoát ra khỏi cơ thể bạn qua những lỗ chân lông và cửa dưới của thân thể. Lúc này hình tướng của bạn trở thành một thân trí tuệ trong suốt, không còn là một thân thể bằng thịt và da nữa.

*Những che chướng thoát ra khỏi thân thể bạn dưới dạng khói hay chất lỏng màu sẫm.*

Những cảm xúc phiền não và những che chướng thoát khỏi cơ thể dưới dạng khói, hoặc chất lỏng màu sẫm. Những đau ốm về thể xác và tinh thần rời đi dưới dạng con mèo. Nếu bạn bị ám bởi những linh hồn xấu, chúng rời khỏi bạn như những con rắn hoặc bò cạp. Trong bất cứ trường hợp nào, những tiêu cực bắt buộc phải rời bỏ cơ thể bạn cho đến khi không còn gì sót lại.

Thiền rằng dưới mặt đất là những ngọc quý hay thần chết. Khi chất lỏng sẫm màu này chuyển thành nước cam lồ tinh khiết, và trút như mưa xuống họ. Những chúng sinh này thỏa mãn, những ý nghĩ tiêu cực và khổ đau hoàn toàn được tịnh hóa và họ biến chuyển thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).

*Và thân thể con tràn ngập nước cam lồ và hoàn toàn được tịnh hóa, trong trẻo như pha lê.*

Thiền rằng thân thể bạn giống như pha lê, trong suốt cả trong lẫn ngoài. Không có bất cứ che chướng hay vết ố nào còn đọng lại.

Thiền như vậy khi bạn tụng chú 100 âm. Thực hành thiền, thả lỏng những căng thẳng. Thư giãn. Thiền một cách tự nhiên bằng cảm giác vui mừng “Thực hành này thật kỳ diệu”. Sự mong cầu sẽ dẫn dắt tâm trí theo một hướng khác, tâm trí sẽ trôi đến đây, kia và cuối cùng, mang đến thất vọng. Vì vậy thực hành mà không có sự mong cầu.

Nếu bạn quên mất quán tưởng và phải đem quán tưởng trở lại liên tục, phần quán tưởng sẽ không rõ ràng và thực hành của bạn sẽ mất hiệu quả. Điều này có thể là nguyên nhân làm mất tự tin và tạo cảm giác bạn làm không tốt. Để tránh những phiền toái, hãy giữ chính niệm. Phần đầu thời khóa, quyết định vào thời điểm này, tâm trí bạn sẽ hoàn toàn tập trung vào thực hành. Nếu bạn có thể giữ vững sự tập trung trong suốt cả thời khóa, sẽ rất hiệu quả.

### **Minh chú 100 âm tiết**

Đầu tiên chúng ta tụng đọc chú chậm. Sau khi bạn đã học thuộc, bạn có thể đọc nhanh dần lên. Vào lúc bắt đầu, sử dụng giai điệu để giúp bạn nhớ câu minh chú. Trong suốt thời khóa, bạn có thể tịnh hóa mình và tất cả các chúng sinh, lặp đi và lặp lại. Bạn có thể đọc câu minh chú nhiều lần. Tối thiểu, tụng 21 lần cho một thời khóa. Sau khi đã ghi nhớ, bạn có thể tụng nhanh hơn. Nếu bạn tụng chú này 110.000 lần, nó sẽ tịnh hóa thậm chí cả gốc rễ của những sự đời bại, những nghiệp rất nặng mà có thể là nhân để tái sinh trong cõi địa ngục. Còn được nghe nói, nếu chúng ta tụng ít nhất 21 lần mỗi buổi sáng, bất cứ nghiệp tiêu cực nào mà chúng ta tạo tác trong ngày sẽ không tăng trưởng. Nếu không, nó sẽ tăng trưởng mỗi thời điểm.

Câu minh chú bằng tiếng Sanskrit. Nghĩa là:

*OM. Varjasattva, làm ơn hãy ban phúc gia trì cho con. Xin hãy làm ơn hãy bằng lòng với con, xin hãy luôn hài lòng với con. Xin hãy ban cho con tất cả những thành tựu hiện thực. Cầu mong tâm trí con được thiết lập vững chắc trong mọi hành động. HUNG HA HA HA HO. Tất cả những chur Như lai: cầu mong con có thể được giải thoát hoàn toàn trong kim cương. Xin hãy ban cho con trí tuệ hiện tại kim cương, lời nguyện lớn cho chúng sinh AH.*

Bạn có thể thực hành thiền này vào bất cứ thời điểm nào trong ngày, đặc biệt tốt vào buổi sáng. Vào thời điểm này bạn vừa được nghỉ ngơi và tâm trí bạn đang sáng sủa. Thư giãn và thiền sẽ tốt. Nếu bạn trưởng dưỡng tâm bồ đề khi bạn vừa thức giấc lúc sáng sớm, tâm trí bạn chưa bị lôi kéo lung tung, những kinh mạch của bạn được gia trì bởi động lực trong sáng và những năng lượng gió trong sạch. Cả một ngày bạn sẽ hoàn toàn trở nên tích cực. Nếu có một vài ý nghĩ tiêu cực đến, chúng sẽ không thể mạnh lên được. Nếu những ý nghĩ tiêu cực nảy nở trong buổi thiền sáng, tất cả những kên gió trong cơ thể sẽ tràn ngập tiêu cực và cả một ngày của bạn sẽ bị hỏng. Vậy nếu bạn phát triển được kỷ luật trên, điều đó sẽ mang lại lợi lạc.

Cơ thể chúng ta và môi trường tự nhiên có tương quan rất gần gũi. Buổi đêm, mọi thứ đều yên tĩnh và thư thái. Ngay cả con chim cũng biết phải đi đâu để ngủ. Nếu bạn có thể theo nhịp tự nhiên này, nó có thể tốt cho sức khỏe và tâm trí của bạn. Đi ngủ vào 10h tối và thức vào lúc 4h30 hay 5h00 là rất tốt. Xu hướng thức quá khuya và dậy vào lúc gần trưa có thể đem lại sự suy nhược và những cảm giác không sáng suốt cho tâm trí. Vậy hãy tạo thói quen cho mình đi ngủ sớm và thức dậy sớm.

## **Hóa tán**

*Con và tất cả chúng sinh, bị vô minh lừa lọc, đã phá vỡ những lời nguyện.*

*Phá vỡ những lời nguyện* chỉ đến những nghiệp tiêu cực của mọi loại. Từ vô thủy đến giờ chúng ta đã không thoát được khỏi Samsara bởi vì vô minh, lầm lạc, và những cảm xúc phiền não. Dưới những ảnh hưởng của chúng, chúng ta tạo tác bao nhiêu nghiệp tiêu cực và như một quả của nghiệp, đau khổ không ngừng.

Điều này thật quan trọng khi chúng ta nhận ra mình bị đánh lừa như thế nào và đã nhầm lẫn ra sao. Tình trạng này là nhân cho chúng ta cứ trôi lăn trong Samsara bao nhiêu đời sống. Lần này, chúng ta đã nhận ra và hiểu rằng vô minh chính là nhân của mọi nỗi khổ. Chúng ta sám hối trước Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) rằng chúng ta đã phá vỡ mật nguyện, và đó là căn nguyên để chúng ta và tất cả những chúng sinh khác đau khổ.

*Oh! Vị thầy Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), người che chở bảo vệ, Đấng Hộ trì Kim Cương, Đấng của tất cả chúng sinh, xin hãy che chở cho chúng con.*

*Đấng Hộ trì Kim Cương* có nghĩa là hiện thân của tất cả trí tuệ tuyệt hảo. *Đấng của tất cả chúng sinh* chỉ ra sự trưởng dưỡng đại từ bi của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) hướng về tất cả chúng sinh, Người trở thành Đấng của tất cả chúng sinh.

Nếu như ở đây không có nhân, quả sẽ không trở. Nếu ở đây không có nghiệp tiêu cực, không có quả khổ nào được trở ra. Bởi vì chúng ta không ngừng tạo nghiệp tiêu cực, cho nên sẽ có những nỗi khổ đau liên tục. Vậy chúng ta cầu xin sự che chở khỏi những mê mờ, khỏi những ý nghĩ tiêu cực, và những nỗi khổ đau do chúng gây ra.

*Đức Vajrasattva hài lòng với những lời cầu nguyện của chúng ta và đáp: “Những mê mờ của các con đã được làm sáng tỏ, và con đã được tịnh hóa”*

Thiền rằng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) chấp nhận lời khẩn cầu của chúng ta và nói những lời trên bằng sự vui mừng. Điều này không có nghĩa rằng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) có pháp thuật gì để xua tan những mê mờ của chúng

ta. Đức Vajrasattva khẳng định rằng những nghiệp tiêu cực được tinh hóa nhờ thực hành thiền của chính chúng ta. Bạn có thể thực hành thiền này được mức 10% mức 100 phần trăm, hoặc mức nào đó trong khoảng này. Kết quả bạn đạt được tương đương với mức nỗ lực mà bạn vào thực hành. Đó là một điều quan trọng cần phải hiểu.

*Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát đỏa) hòa tan thành ánh sáng và tan vào con qua đỉnh đầu.*

Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát đỏa), cùng với đóa sen và đĩa mặt trăng, tan thành ánh sáng. Ánh sáng này hòa tan vào bạn qua đỉnh đầu và lan ra khắp cả cơ thể bạn.

*Con trở thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).*

Thiền rằng tất cả che chướng vi tế đã hoàn toàn được tịnh hóa. Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) không còn ở bên ngoài bạn nữa. Bạn và đức Vajrasattva không còn là hai thực thể riêng biệt nữa, mà là trạng thái bất khả phân, giải thoát khỏi mọi sự bám chấp và dính chặt. Quán tưởng cơ thể bạn trở thành cơ thể ánh sáng trí tuệ của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Hình dáng bên ngoài cơ thể bạn như Đức Vajrasattva, sáng rõ và trang hoàng bởi nhiều loại trang sức và y áo lụa, Người mang chày kim cương nơi ngang tim và chuông nơi ngang thắt lưng. Hình ảnh này giống như bóng trăng phản chiếu xuống nước. Bạn có thể nhìn thấy rất rõ ràng nhưng nếu bạn cố chạm vào, bạn không thể. Để tâm trí bạn nghỉ ngơi ở đây.

*Thiền về sự hợp nhất của tướng (sự xuất hiện) và tính không.*

Như các bạn đọc trong Bát Nhã Tâm Kinh “sắc tức là không, không tức là sắc. Sắc chẳng khác không, mà không cũng chẳng khác sắc” Điều đó có nghĩa là *sự hợp nhất của tướng và tính không*. Tất cả bất cứ cái gì chúng ta nhìn thấy, đều tự nó là tính không, tính không xuất hiện trong mỗi hình dạng. Đó chính là trạng thái bất khả phân của tính không và tướng.

Trong thực hành thiền này, làm dịu những căng thẳng tinh thần và thể xác. Thiền rằng tâm trí bạn giống như một bầu không gian, không có bất cứ hình dáng hay đối tượng, không có chướng ngại, không có ý nghĩ phân biệt nhị nguyên, không có gì để tìm hiểu. Nó là trí tuệ sáng rõ, bình lặng. Đây là một cách thiền đầy kỹ năng bao gồm cả thiền định (samatha) và thiền quán (vipashyana). Thiền chính tự thân trong hình tướng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) giúp tâm trí chúng ta an trụ bình lặng và nhìn nhận bản chất của nó như tính không để phát triển thành sự nhận biết căn bản. Nếu tâm trí chúng ta đi theo hướng khác, hãy mang nó quay lại. Nếu như bạn gặp khó khăn trong việc giữ tâm trí trong trạng thái này, hãy xuất hiện lại trong hình tướng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Giữ vững và không đẩy hoặc không đuổi theo những ý nghĩ của bạn càng lâu càng tốt. Nếu bạn bị hôn trầm, áp dụng thêm sự nhận thức. Nếu tâm trí bạn bị xâm chiếm, hãy thả lỏng hơn. Đó là thực hành chính niệm. Điều này cũng rất quan trọng cho thực hành Mahamudra (Đại thủ ấn) và là một tiềm lực để đạt được thân sắc cầu vòng.

Qua thực hành thiền này, bạn đã thực sự trở thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Trong tâm trí bạn, cơ thể bạn không còn là một thân bình thường nữa, mà là hình tướng của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Điều này được gọi là “sự hình

thành tinh thần” kể từ khi tâm trí bạn được hình thành từ thân thể của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) này. Nếu bạn thực hành tốt phần thiền này, những tinh linh ác xấu và những thực thể tồn tại khác không thể nào tìm thấy được thân tướng bình thường của bạn. Điều này đã xảy ra thực tế đối với Tổ Jigten Sumgon. Một người đàn ông bị ốm đã nhiều năm. Y học không giúp gì được cho ông ta vì ông ta bị ốm bởi những tinh linh và những thực thể tồn tại khác. Ông ta đến gặp Tổ Jigten Sumgon và cầu xin được giúp đỡ. Tổ Jigten Sumgon khuyên ông ta nên quán bản thân như Đức Chenrezig (Quan Âm). Tổ truyền cho ông ta toàn bộ những chỉ dẫn thực hành Đức Chenrezig (Quan Âm) và ông này thực hành trong 1 tuần. Sau một tuần, ông có thể thiền rằng ông là chính Đức Chenrezig (Quan Âm). Tinh linh đến và hỏi : “Người đàn ông của ta đâu? Ông ta đi đâu rồi?” Tinh linh này trở nên sợ hãi và bỏ chạy, người đàn ông được chữa khỏi bệnh.

Tổ Jigten Sumgon đã ban một Pháp thiền đặc biệt cho thực hành này. Vào lúc bạn trở thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), hãy hỏi : “Vây, đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) từ đâu đến?”. Chẳng đến từ đâu cả; bạn trở thành Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) qua kỹ thuật thiền này. Vây thân thể bình thường của bạn đi đâu? Nó cũng chẳng đi đâu cả. Đây là một chỉ dẫn vô cùng quan trọng là độc nhất cho dòng truyền thừa của Tổ Jigten Sumgon. Và đây cũng là một thực hành quyền năng. Qua đó có thể hiểu chúng ta tạo tác ra toàn bộ thế giới này bằng tâm trí của mình như thế nào.

## **Hồi hướng**

*Nhờ những thiện hạnh của thực hành này, mong con đạt được sự hiện hành của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa).*

Cuối thời khóa, đọc những lời hồi hướng trong khi tâm trí bạn vẫn đang trong trạng thái của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa). Sự *hiện hành của Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)* là giác ngộ, là toàn bộ Phật quả. Chúng ta hồi hướng thiện hạnh được tạo ra ở đây để hoàn thiện thực hành này.

*Tới trạng thái này, mong con có thể dẫn dắt tất cả chúng sinh-không bỏ sót một ai*  
Không còn thậm chí một con bọ nhỏ bị sót lại phía sau. Cầu mong tất cả chúng sinh trong hình tướng Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)- trạng thái thoát khỏi mọi nỗi đau khổ.

Đây là nền tảng ba phần của một thực hành. Đầu tiên trưởng dưỡng tâm, thứ hai hiện thực thực hành thiền, và thứ ba, hồi hướng. Ba phần phải được thực hành đầy đủ. Nếu thiếu một phần, thực hành sẽ không hoàn chỉnh. Tổ Gampopa một lần đã nói : “Chúng ta chắc chắn đã thực hành từ đời trước rồi. Nhưng chúng ta đã không hồi hướng tử tế, nên những thực hành của chúng ta đã bị lãng phí.” Hồi hướng “niêm phong” những thiện hạnh để điều này được bảo toàn cho đến khi chúng ta đạt được thành quả. Nếu không hồi hướng, thiện hạnh của chúng ta sẽ bị phá hủy bởi giận dữ, ham muốn và nuối tiếc. Vây những lời nguyện hồi hướng là một trong những thực hành quan trọng.



## Chương 11

# Achi Chokyi Drolma

## Thực hành thiền

## Giới thiệu

Chúng ta thật sự may mắn có một cơ hội để học và thực hành Giáo pháp trân quý. Điều này không trùng hợp; một cơ hội hiếm không xảy ra khi không có đủ nhân duyên. Nó nảy nở do sự tích tập những nhân lành, và duyên. Chúng ta có thể ngẫm nghĩ, trân trọng, tạo dựng để tâm trí củng cố thêm cho những thiện hạnh này.

Tại sao? Hằng ngày chúng ta đấu tranh cho hạnh phúc hơn, yên bình hơn, sung túc hơn-trên nền tảng thường nhật và cho một cuộc quăng đường dài. Chúng ta làm việc vất vả cho mục đích đó! Mỗi người tạo dựng kế hoạch cho mục tiêu này. Hơn nữa, nếu như nỗ lực không đặt trên cơ sở của những ý nghĩ trí tuệ, vị tha, hoặc tâm trí sáng suốt, thì chúng ta sẽ đối mặt với nhiều khổ đau hơn là những nỗ lực đã bỏ ra. Thay vì giải thoát, những nỗ lực đó lại tạo ra nhiều chướng ngại và đau khổ hơn. Khi có một cái nhìn sáng suốt về thực tại, sự hiểu biết về nhân và quả sẽ trở thành vấn đề chính yếu để chúng ta tự áp dụng cho chính mình.

Có nhiều giai đoạn để đạt được yên bình và hạnh phúc, yên bình và hạnh phúc tuyệt đối chính là giác ngộ hay Phật quả. Vì vậy, chúng ta chỉ rèn luyện bên trong tâm trí của chính mình. Chúng ta không thể đạt được hoàn toàn yên bình và hạnh phúc bởi sắp xếp những tình huống bên ngoài. Cách duy nhất để rèn luyện tâm trí của chúng ta là tịnh hóa tất cả những che chướng và những uế tạp. Chính vì vậy, ngay khi bạn đọc bản thực hành này, đầu tiên bạn phải thọ Quy y và trưởng dưỡng Bồ đề tâm, sự thuyết phục để đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh, cũng như nhân cho hạnh phúc của chính chúng ta.

Chúng ta đều có Phật tính-đó là do tiềm năng bẩm sinh từ trong tâm trí chúng ta, nhưng nếu không có mục đích trưởng dưỡng thì tiềm năng đó không được nhận thức. Vậy, trưởng dưỡng tâm là nền tảng cho những công việc tâm linh của chúng ta.

## Câu chuyện về bà Achi.

Miêu tả ngắn về câu chuyện của Achi Chokyi Drolma được đưa vào cuốn sách này. Những câu chuyện đời sống chi tiết hơn có thể tìm thấy trong cuốn “Ngọn Cờ Cầu Nguyện” và những nguồn khác.

Bà Achi Chokyi Drolma là một chúng sinh giác ngộ, một sự hóa hiện của Đấng Vajrayogini (Kim Cương Du Già Thánh Nữ). Vajrayogini là hóa thân của tất cả những phẩm tính của chư Phật như là trí tuệ, hoạt hạnh và từ bi. Bà xuất hiện trong nhiều tướng dạng và bằng nhiều cách khác nhau tùy thuộc vào những lợi lạc cần thiết cho chúng sinh và làm cho những bài giảng Giáo pháp vươn xa hơn.

Bà Achi Chokyi Drolma được sinh ở vùng Drigung, Tây Tạng. Bà sinh ra bằng một cách rất đặc biệt kèm theo nhiều dấu hiệu hứa hẹn tốt lành. Không giống như những đứa trẻ bình thường, bà lớn lên trong sự nhận thức và hoàn toàn từ bi. Mặc dù không được dạy nhưng bà có thể đọc tụng được chú ngài Tara, mà tự bà dạy lại cho những đứa trẻ khác. Bởi vậy, bà còn có tên Chokyi Drolma (Tara). Sau này bà lấy một vị đại học giả miền đông Tây Tạng và sinh được bốn người con.

Tất cả cuộc đời bà phô bày những phẩm tính tuyệt vời. Nhờ sự thấu hiểu hiếm hoi, bà luôn đạt được trạng thái thiền cao nhất, Mahamudra (Đại thủ ấn) và đạt được nhận thức cao nhất. Bà cũng soạn một số bản văn khác nhau, kể cả thực hành của chính bà. Bà nói: “Ta sẽ rất gần gũi với những ai thực hành những bản văn mà ta viết”.

Khi bà về già, bà nói với mọi người, đặc biệt những thành viên trong gia đình: “Ta được sinh ra với sự hiểu biết để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Trong tương lai, có rất nhiều vị thầy lỗi lạc, sự hóa hiện của chư Phật, chư Bồ Tát, sẽ đến từ gia đình truyền thừa của chúng ta. Khi đó ta sẽ hoạt hạnh như người bảo vệ Giáo pháp”. Bà không chỉ là một người bảo vệ Giáo pháp, mà còn có thể được coi như một Bổn tôn. Một người có thể đạt giác ngộ nhờ thực hành Pháp Achi. Gần lúc lâm chung, bà đạt được thân cầu vồng. Bà đi về cõi Phật mà không rời bỏ thân vật lý của mình.

Sau này Tổ Jigten Sumgon, người sáng lập ra dòng Drigung Kaguy, sinh ra là cháu của bà. Người học và thực hành Pháp rất cẩn thận, đạt Phật quả khi Người mới ba lăm tuổi. Ở tuổi ba bảy, Người thiết lập tu viện Drigung Thil ở Tây tạng. Do sự tinh thông chắc chắn về nguồn gốc phụ thuộc, Bồ đề tâm và Mahamudra (Đại thủ Ấn) Người đã tập trung được khoảng một ngàn học trò. Không chỉ số lượng học trò của Người là đáng chú ý, mà ngay cả mức độ kỷ luật và thành tựu cũng là ngoại lệ. Người thực sự là Đức Phật hóa hiện lần nữa trong hình tướng con người.

Một trong những đệ tử của Người thực hành trong núi một mình, khi người này nghe thấy âm thanh của trống darmatu của bầu trời, người này đã hỏi Tổ Jigten Sumgon về âm thanh mà chưa bao giờ được nghe như vậy. Tổ Jigten Sumgon giải thích đó chính là dấu hiệu bà của Tổ, một Dakini phi thường. Người đệ tử này đã thỉnh cầu Tổ Jigten Sumgon dạy và giải thích về thực hành của bà. Để đáp ứng, Tổ Jigten Sumgon đã viết lại một vài bản thực hành, và bản thực hành này là một trong những bản đó.

Bà Achi hóa hiện phía trước của Tổ Jigten Sumgon trong thân trí tuệ, và hứa rằng bà sẽ hoạt động để bảo vệ những người thực hành của dòng truyền thừa Drigung Kaguy. Nhiều vị nắm giữ dòng truyền thừa kế tiếp Tổ Jigten Sumgon đã trải nghiệm nhìn thấy bà. Trong một vài trường hợp, khi có một vị đạo sư lớn được sinh ra, bà hoạt hạnh như một người phụ nữ bình thường và chăm sóc họ như một bảo mẫu. Bà có thể xuất hiện khi họ còn rất nhỏ, mang lại cho họ bất cứ những gì họ mong muốn. Bà có liên hệ chặt chẽ với Ngài Drigung Dharmakirti (Pháp Xứng), người mà bà xuất hiện rất nhiều lần khi ngài còn là một đứa bé. Có nhiều ví dụ như vậy.

Cho dù chúng ta có nhìn thấy bà hay không, chúng ta có thể tin tưởng vào sự hiện diện của bà khi chúng ta thực hành Pháp này. Bà sẽ trở nên rất gần gũi thân thuộc vì sự liên hệ phụ thuộc của chúng ta với bà.

## **Bình luận nghi quỹ**

### **Quy y**

*Con xin Quy y nơi Phật, Pháp và Tăng bảo tuyệt vời cho tới ngày con đạt được giác ngộ.*



Quy y không phải là điều gì chúng ta làm nằm ngoài văn hóa hay truyền thống. Hơn nữa, đó là một phương pháp đầy kỹ năng kết nối chúng ta với giác ngộ. Chúng ta có thể đạt được trạng thái của chúng sinh giác ngộ bằng việc coi đó như hình mẫu. Việc lặp lại những lời này thiết lập một mục đích, một cái nhìn-cái nhìn cao nhất-hướng về những gì mà chúng ta nhắm tới. Điều đó mang sự tập trung vào nỗ lực và chúng ta có thể biết mình đang làm gì và lý do tại sao làm như vậy.

Chúng sinh là vô hạn. Khi tâm trí bao quanh tất cả chúng sinh vì lợi ích và hạnh phúc của họ-hoặc dù chỉ khao khát làm việc đó-vậy hạt giống để đạt được những phẩm tính vô hạn của tâm trí đã được gieo trồng. Phật quả là trạng thái của vô hạn phẩm tính và Pháp là phương tiện để đạt được trạng thái này-hạnh phúc tuyệt đối.

Chúng ta cần thời gian để có thể hiển dăng, tịnh hóa những che chướng ngẫu nhiên. Nhưng việc hy sinh sự hài lòng nhỏ bé, tạm thời để đạt được hạnh phúc tuyệt đối là xứng đáng. Chúng ta có thể thấy mọi người hy sinh chỉ một phần nhỏ của sự an nhàn, sung túc, vậy tại sao không làm giống như vậy và đạt được giải thoát khỏi mọi nỗi khổ đau? Để hiểu được bản chất quý giá của những bài giảng này, chúng ta sẽ hạnh phúc từ bỏ những cái nhỏ bé để đạt được giác ngộ lớn lao. Bằng cách đó, bạn sẽ có khả năng mang lại lợi lạc không chỉ cho những người thân quen và bạn bè, mà còn cho tất cả chúng sinh vô số lượng. Nhưng bây giờ chúng ta không có khả năng đó. Chúng ta đau khổ và lảm lạc, vậy chúng ta làm sao để đem lại lợi lạc cho những người khác bây giờ?

Trong đời sống chúng ta có một số trách nhiệm với: người thân, bạn bè, gia đình, trung tâm Pháp và hơn nữa. Qua những ví dụ này, có thể thấy chúng ta cần trở nên hữu ích cho những người khác một cách tự nhiên. Nói rộng ra tâm trí này bao trùm lên tất cả chúng sinh như những người thân quen hay bè bạn. Điều này trở nên rất thích hợp với lợi ích cá nhân trong Giáo pháp-trở nên hữu ích cho bản thân và hữu ích cho mọi người.

### **Trưởng dưỡng Bồ đề tâm**

*Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác, mong con đạt được Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.*

Những lời lặp lại này trưởng dưỡng tâm giác ngộ. Cho dù chúng ta là ai, chúng ta thuộc về nền văn hóa nào, nói thứ tiếng nào, phương pháp *bố thí và những thiện hạnh khác* là phương tiện chính yếu để giải thoát ra khỏi Samsara. Điều này được gọi là sáu ba la mật hay cứu cánh, và đó là biện pháp để đạt được trạng thái cứu cánh. Phát triển sáu ba la mật này là thực hành Pháp, không có pháp đặc biệt gì ở đâu khác cả. Vậy với sáu hạnh – bố thí và hơn nữa – cầu mong con đạt được Phật quả.

- Hạnh bố thí, là một cách thức đặc biệt để khai mở tâm trí, được dạy vào lúc ban đầu vì điều đó dễ làm. Bố thí có nghĩa là cho tặng trên nền tảng yêu thương-tử tế và từ bi, cho đi để giúp đỡ những người khác. Có nhiều cách để cho đi: thời gian, khả năng, trí tuệ, từ bi, của cải, sự an nhàn sung túc. Cái mạch chung ở đây là chúng ta hiển dăng sự thương mến bản thân để đạt được sự khai mở tâm trí.
- Đạo đức giới hạnh, ba la mật thứ hai, có nghĩa là kỷ luật. Đó là một phương pháp đặc biệt để hướng tâm trí chúng ta theo hướng đúng, để tạo kỷ luật cho tâm trí, lời nói và thân thể, từ đó chúng hỗ trợ nhau để giúp những người khác. Cho dù

quan điểm của chúng ta sâu sắc đến đâu, nhưng không có tính kỷ luật thì không có gì đạt được. Vậy thực hành của chúng ta là tiến trình của kỷ luật hai tư giờ một ngày-không chỉ là một giờ buổi sáng hay buổi tối. Tịnh hóa, hạn chế những ý nghĩ tiêu cực và những hành động bất thiện, kết nguyện và phát triển những thiện hạnh là tất cả những phần của tính kỷ luật này.

- Hạnh kiên nhẫn ba la mật thứ ba. Thực hành kiên nhẫn xây dựng độ bền vững trong tâm trí. Nó thiết lập một tâm trí trong đó những ý nghĩ tiêu cực không nảy nở. Trong trường hợp chúng nảy nở, vậy chúng ta lập tức áp dụng các phương pháp đối trị để chữa trị chúng. Đây là cách thức để đạt được sự không sợ hãi. Cần phải hiểu điều này đúng đắn, nếu không chúng ta sẽ phí thời gian và năng lượng khi nghĩ rằng chúng ta đang thực hành sự nhẫn nại. Khi sự nhẫn nại chỉ là sự dễ bảo, phục tùng, điều này là không đúng và chỉ ra rằng chúng ta không có lợi thế cho mỗi thời điểm thực hành. Cuộc sống này không dài lâu, chúng ta đừng để lãng phí chút nào nữa. Một khi cuộc sống quý báu này qua đi, chúng ta không dễ dàng gì có lại một cuộc sống khác nữa. Milarepa là một ví dụ của một người thực hành tuyệt vời về sự kiên nhẫn. Người không để lãng phí dù chỉ một phút, kiên định nói với mọi người “ Ta không có thời gian để nói chuyện với bạn. Ta không có thời gian để lãng phí” Sau này, mara và những tinh linh ác xấu đến để tạo ra chướng ngại cho sự giác ngộ của Người. Vào lúc đó người đã không sợ hãi. Đó chính là ý nghĩa thực sự của kiên nhẫn. Nếu như có ai giống Jesus, người chỉ dẫn rằng nếu có ai tát vào má phải của bạn, hãy đưa nốt má bên trái ra, họ thực hành sự kiên nhẫn một cách chân thành.
- Hạnh tinh tấn là phẩm tính thứ tư. Tinh tấn hay kiên định, có nghĩa là tạo nỗ lực kiên trì hướng về giác ngộ. Chúng ta tạo nỗ lực vui vẻ bằng sự nhận thức chúng ta may mắn như thế nào và Giáo pháp trân quý ra sao. Ý nghĩ này khai mở trái tim chúng ta. Cho dù khi chúng ta bị những vấn đề bủa vây, chúng ta có thể vượt qua chúng một cách vui vẻ. Chúng ta tạo nên nỗ lực một cách xứng đáng (điều này là nhân của giác ngộ) được gọi là kiên trì; còn tạo nỗ lực trong sự vô dụng thì không phải. Đó là sự khác biệt quan trọng.
- Thiền tập trung hay thiền định, là ba la mật thứ năm. Thiền định có nghĩa là tập trung tâm trí. Như bạn đã có kinh nghiệm của riêng bạn, tâm trí chúng ta bình thường bị xé ra theo từng hướng. Giống như khi ta cố nắm nước trong tay, tâm trí ta cũng vậy, không giữ được. Khi tâm trí bị xé ra, nó mất đi sức mạnh. Điều này xảy ra bởi vì những thiên hướng tiêu cực của chúng ta quen với cách đi riêng rẽ của chúng. Chúng ta phải nỗ lực hết sức để đạt được thậm chí một cảm giác giả tạo của sự từ bi. Chúng ta không sử dụng đến, chúng ta không có loại thiên hướng này. Vậy thiền tập trung có một ý nghĩa quan trọng để giữ tâm trí ta tại một chỗ, để cho nó có thể làm việc và để uốn nắn. Dẫn hướng cho tâm trí bước bính của chúng ta theo hướng đi đúng là mục đích của thực hành này.
- Trí tuệ ban sơ là ba la mật thứ sáu. Qua sự hỗ trợ của thiền tập trung, trí tuệ Bát Nhã có thể đi thẳng vào chân lý của tất cả các hiện tượng (Pháp), và hiểu nhân nào mang lại quả nào, quả nào đến từ nhân nào, và bản chất phụ thuộc lẫn nhau.

Sự thấu hiểu đặc biệt này là những gì chúng ta cần để phát triển tâm trí và nâng cao kinh nghiệm. Giải thoát khỏi Samsara được hay không hoàn toàn phụ thuộc vào điều này.

### **Quán chiếu bốn ý niệm vô lượng**

Phần tiếp đến bốn dòng được gọi là bốn ý niệm vô lượng. Bốn ý niệm này là phương pháp đặc biệt để khai mở bản chất vô tận của tâm trí. Chúng nâng cao sự thực hành yêu thương-tử tế, bi mẫn, và Bồ đề tâm nhằm thu về ý nghĩa thực sự của hạnh phúc.

Chúng ta lặp lại như một lời nguyện, nhưng thực tế đó là thực hành về thiền. Điều này đặc biệt hữu ích để lặp lại lời nguyện này khi có những sự oán giận hay căm giận. Chúng ta có thể nghĩ rằng vì bốn ý niệm này không nảy sinh một cách tự nhiên, thật là vô dụng khi nhắc lại. Cho dù những ý niệm tích cực giả tạo vẫn mang lại lợi lạc, vậy hãy lặp lại điều này nhiều lần. Khi bạn đọc những lời này, nó sẽ khai mở trái tim bạn.

*Cầu mong tất cả chúng sinh có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.*

Điều này được gọi là những ý niệm đức hạnh hay những ý nghĩ tích cực. Hạnh phúc và yên bình tùy thuộc vào động cơ, tùy vào những nhân mà chúng ta gieo. Những ý nghĩ tích cực tùy thuộc vào chúng sinh. Bởi vậy, chúng ta thiền về quả, hạnh phúc và nhân của hạnh phúc, và cầu rằng tất cả mọi chúng sinh sẽ đều có được như vậy. Đó là cách thực hành về tình yêu thương-tử tế.

*Cầu mong họ được giải thoát khỏi mọi đau khổ và nhân của đau khổ.*

Ở đây, chúng ta tìm đến khía cạnh của nỗi khổ đau và cầu cho tất cả được giải phóng khỏi những đau khổ này. Đặc biệt, chúng ta chú trọng đến những ai đang tạo tác ra nhân của khổ. Vượt qua cả thất vọng và căm giận với họ, chúng ta phát triển bánh xe của từ bi ở đây. Hiểu rằng điều đó sẽ đem lại đau khổ, và hiểu rằng không ai mong muốn đau khổ cả, chúng ta cầu cho họ có thể từ bỏ những tiêu cực. Điều này giúp chúng ta phát triển sự từ bi trong tâm trí.

*Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi mọi nỗi ưu phiền.*

Lời lặp lại này có nghĩa chúng ta hoan hỷ với những ai đang hạnh phúc. Điều đó cũng để hướng tới đạt được giác ngộ hay quả vị Phật, hạnh phúc tốt nhất. Thật tuyệt vời khi họ có thể đạt được điều này! Cầu mong những chúng sinh khác cũng được trải nghiệm như vậy.

*Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận.*

Tình trạng tuyệt đối của bình đẳng là tâm giác ngộ. Bình đẳng không thiên vị bao gồm tất cả chúng sinh, bất kể họ là ai. Điều này được gọi là tâm trí phổ quát, khai mở tâm trí giác ngộ.

### **Quán về tính không**

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HANG

Đây là câu minh chú tịnh hóa, nhằm tịnh hóa tâm bám chấp và ấn định chặt. Bản chất tự nhiên của mọi hiện tượng (Pháp) là tinh khôi rỗng rang; không có gì để bám chấp vào, không có gì để ấn định chặt vào. Bình thường, chúng ta xem các hiện tượng là có

thật, là độc lập, hợp nhất, là vật thể không rỗng rang. Nền tảng của sự bám chấp là vô minh. Bám chấp tăng lên, sự thèm khát tiếp tục ngày qua ngày, năm này qua năm khác, đời này qua đời kia. Vậy, chúng ta không thoát được khỏi khổ đau dù chỉ là một ngày.

Đầu tiên chúng ta cần tìm hiểu tính không một cách tri thức. Sau đó thực hành sẽ cho phép chúng ta trải nghiệm những gì chúng ta hiểu. Tính không không có nghĩa là không có gì cả mà hơn thế, nó là sự nhận biết của sự tồn tại phụ thuộc lẫn nhau. Ở đây, không có những hiện tượng như là hiện tượng vĩnh cửu mà không phụ thuộc vào nhân và duyên. Cho dù chúng ta tìm hiểu đến đâu đi nữa, không có sự độc lập hoàn toàn nào được tìm thấy. Tất cả mọi hiện tượng (Pháp), kể cả chúng ta, đều là phụ thuộc lẫn nhau. Vậy khi những che chướng của tâm trí được xem như là rỗng rang, thì trái tim khai mở.

## Quán tưởng

*Từ trong nguyên bản của tính không, một chủng tự HRI màu trắng vô lượng ánh sáng, dâng các món cúng dường tới chư Phật đà và chư Bồ Tát. Sau đó ánh sáng quay trở lại và hoà tan vào chủng tự, bản chất tự nhiên bẩm sinh của sự nhận thức.*

Món cúng dường được dâng tới tất cả chư Phật và chư Bồ Tát trong mười phương. Sau khi dâng món cúng dường, ánh sáng quay trở về với sự gia trì và các phẩm tính. Sau đó nó hòa tan và chủng tự HRI màu trắng.

*Chủng tự hóa hiện thành Đức Achi.*

Lúc ánh sáng quay trở về chủng tự, chủng tự được hòa tan vào và ngẫu nhiên trở thành Đức Achi. Bạn có thể có quán tưởng bằng hai cách:

- Bản thân bạn trở thành Đức Achi trong hình tượng như được miêu tả ở đây
- Quán tưởng bản thân bạn như là Đức Vajrayogini với đức Achi ở phía trước mặt bạn

Khi chúng ta thực hành bản thân như Đức Achi, chúng ta tịnh hóa những che chướng và được thiết lập trong trạng thái giác ngộ. Nếu chúng ta thực hành với Đức Achi ở phía trước mặt chúng ta, thì thực hành này là một lời cầu khẩn cho những hoạt động của Bà.

*Cơ thể Bà tỏa những ánh sáng trắng và bà đứng trên một xác người, tượng trưng cho sự đánh bại bốn loại mara.*



Có những loại mara khác nhau, thường chia thành hai hay bốn. Những mara bên ngoài là những chướng ngại biểu lộ bên ngoài chúng ta từ những nhân và duyên khác nhau. Một vài thì yên bình và một vài thực thể khủng khiếp với những con mắt to tướng, nhe nanh, ăn thịt, uống máu và lấy đi mạng sống. Chúng phải được làm an dịu và chỉ bị khuất phục bởi những kỹ năng trên nền tảng của trí tuệ và từ bi. Những con quỷ bên trong là vô minh, sự oán hận, sự ham muốn, sự kiêu ngạo, sự ghen tỵ và hơn thế nữa. Trên thực tế những con quỷ bên trong nguy hiểm hơn những con quỷ bên ngoài. Những con quỷ bên trong không chỉ tạo ra những chướng

ngại và đem đến cho chúng ta sự đau khổ trong đời này, mà nó còn ném chúng ta xuống cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ hay cõi súc sinh của những đời sau tiếp. Điều này những con quỷ bên ngoài không làm được. Chúng ta chỉ có thể khuất phục chúng và tiêu diệt chúng qua học và thực hành Giáo pháp. Khi chúng ta có thể đánh gục được những con quỷ này từ gốc rễ, những con quỷ bên ngoài cũng ngừng tồn tại.

Bốn loại mara gồm:

- Những cảm xúc phiền não của vô minh, bám chấp, giận dữ, kiêu ngạo, ghen tỵ và hơn thế nữa. Khi tâm trí càng bị những xáo trộn này xâm chiếm, sự yên bình, hạnh phúc và niềm vui của chúng ta bị phá hủy
- *Skandhas* (ngũ uẩn). Chúng ta rất bám chấp vào năm tập hợp hình thành nên sự tồn tại của chúng ta. Vậy vì sự bám chấp vào năm tập hợp này, chúng ta trải nghiệm lầm lẫn, đau khổ và sợ hãi khi ta về già, ốm hay chết. Đến lúc chết, những mara này cho phép chúng ta một chút cơ hội để bình yên, hạnh phúc hay niềm vui.
- *Chết*. Vì chúng ta thiếu trí tuệ hay từ bi, trải nghiệm cái chết là nhân khiến cho chúng ta sợ hãi và lầm lạc. Qua việc học và thực hành, chúng ta có thể xua tan những lầm lạc và khám phá sự rạng ngời của bản chất tâm trí của chúng ta (tâm tuệ minh).
- *Devaputra (thiên tử ma)*. Nghĩa bình thường của devaputra là “con của trời”. Sự dẫn dắt ẩn dụ này cho thấy sự bám chấp vào năm đối tượng giác quan-sắc, thanh, hương, vị, và xúc- cản trở tâm trí chúng ta nhận thức được Samsara mà lại đưa tới một cực độ khác trong một cõi ham muốn.

Đứng trên một *xác người* tượng trưng cho sự đánh bại hay tịnh hóa những loại mara này. Những mara này không còn quyền lực nữa, giống như cái xác chết. Vì bà Achi trong tướng dạng Hộ Pháp, chúng ta sử dụng thuật ngữ “đánh bại”. Nếu như bà trong hình tướng từ bi, chúng ta có thể nói “lợi lạc”. Đó chỉ là những cách khác nhau để diễn đạt, điều đó không có nghĩa rằng bà dùng bạo lực hay đánh bại bằng sự giận dữ. Hơn thế nữa, bà đánh bại bằng sự đại từ bi và trí tuệ.

Khi bạn quán tưởng phần này, đầu tiên bức tranh một đóa sen hóa hiện từ tính không. Trên đài sen là đĩa mặt trời, và xác chết nằm trên đĩa mặt trời. Đóa sen tượng trưng cho sự tinh khôi. Mặt trời tượng trưng cho sự sáng rõ của trí tuệ. Khi tâm trí trở nên tinh khôi và trong trẻo, sẽ không có bóng đêm của sự vô minh. Xác chết tượng trưng cho sự nhận thức của Mahamudra (Đại Thủ Ấn), tâm trí thoát khỏi mọi tư duy khái niệm, Pháp thân.

*Bà mặc y áo bằng tơ lụa tha thướt, và trang hoàng bằng những loại đá quý. Trong tay phải bà cầm chiếc gương bằng bạc mà bà có thể nhìn thấy cả ba thời*

Trên xác người, Bà Achi xuất hiện trong tướng dạng tươi trẻ với tất cả những tướng hảo của ứng hóa thân: mang những y áo bằng vải quý và trang hoàng với những viên đá quý. Mỗi một món trang sức tượng trưng như một diện mạo của ba la mật. *Gương bằng bạc* tượng trưng cho bản chất tự nhiên của trí tuệ toàn tri của bà. Bà có thể nhìn

được *ba thời*: quá khứ, hiện tại và tương lai. Có nghĩa là bà có những phẩm tính của trí tuệ toàn tri, Trí tuệ Bát Nhã nguyên thủy của Đức Phật.

*Trong bàn tay trái, Bà cầm viên ngọc như ý, nhờ đó Bà có thể hoàn thành mọi ước nguyện của những ai tha thiết cầu khẩn đến Bà.*

*Viên ngọc như ý* tượng trưng rằng Bà là hiện thân của từ bi và yêu thương-tử tế, và Bà có những khả năng vô biên để hoàn thành ước nguyện cho tất cả những người đang trên con đường. Qua đó ước nguyện của tất cả chúng sinh được hoàn thành. Sự bi mẫn của Bà mang đến bình yên, hạnh phúc. Mang viên ngọc trong tay cũng có nghĩa rằng Bà là một vị deity về tài bảo.

*Trong tim con, trên một đĩa mặt trăng, là chúng tỳ HRI màu trắng được bao quanh bởi câu minh chú*

### **Quán tưởng tỳ thân như là Đức Achi.**

Trong trái tim bạn là *đĩa mặt trăng* và chúng tỳ *HRI màu trắng* bao quanh bởi *câu minh chú*. Đĩa mặt trăng nằm ngang và chúng tỳ HRI màu trắng đứng ở giữa đĩa mặt trăng. Câu minh chú quay quanh chúng tỳ HRI theo chiều kim đồng hồ. Khi bạn tụng đọc câu minh chú, ánh sáng phóng tỏa khắp cả mười phương. Đầu tiên, ánh sáng dâng cúng dường tới tất cả các chư Phật đà và chư Bồ Tát. Sau đó ánh sáng quay lại với sự gia trì mang tất cả những phẩm tính tuyệt vời cho bạn và hòa tan vào bạn từ trên đầu xuống. Ánh sáng tịnh hóa tất cả những che chướng và những mara bên trong. Cách quán tưởng này là phương pháp tịnh hóa trạng thái Samsara (luân hồi) của tâm trí. Sự phân biệt nhị nguyên, sự bám chấp và sự ghét bỏ tất cả được thiết lập như không có thực chất. Ánh sáng phóng tỏa đi khắp mười phương của Samsara (luân hồi) tịnh hóa những ma quỷ bên ngoài và thiết lập tất cả chúng sinh trong trạng thái của Đức Achi.

### **Quán tưởng Đức Achi trước mặt.**

Thiết lập bản thân bạn như Vajrayogini. Vajrayogini có thân màu đỏ và đứng trên đĩa mặt trời. Trong tay phải bà cầm một con dao có móc câu, tượng trưng cho sự chặt đứt bản ngã và chướng ngại. Trong tay trái Bà cầm cốc sọ người đầy nước cam lồ. Quán tưởng đĩa mặt trăng nằm ngang nơi tim bạn, với chúng tỳ HRI màu trắng đứng và câu minh chú của Đức Achi quay xung quanh. Đức Achi đứng phía trước, đối mặt với bạn. Khi bạn đọc câu minh chú, câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ. Ánh sáng phóng tỏa và hiện ra từ lỗ mũi bên phải của bạn (đang trong hình tướng của Đức Vajrayogini) và đi vào lỗ mũi bên trái của Bà Achi. Ánh sáng đi xuống tâm điểm trái tim và hòa nhập vào câu minh chú nơi tim Bà. Chúng ta thiền rằng đây chính là sự cầu khẩn tới tất cả trí tuệ, sự bi mẫn, những phẩm tính tối hảo và đặc biệt là những hoạt động của Bà Achi. Ánh sáng từ câu minh chú đang quay nơi tim Đức Achi hiện ra nơi lỗ mũi bên phải của Đức Achi và đi vào lỗ mũi trái của chúng ta. Ánh sáng đó hòa nhập vào câu minh chú ở nơi tim bạn. Vào lúc này, chúng ta thiền rằng chúng ta nhận được tất cả những phẩm tính của Đức Achi. Ánh sáng quay lại và tỏa về phía trước, trở thành một chuỗi ánh sáng liên tục. Ánh sáng trong không gian giữa Đức Achi và Đức Vajrayogini tỏa ra vô số lượng tia ánh sáng và chạm vào tất cả Samsara (luân hồi), xua tan và tịnh hóa mọi

chương ngại cũng như khổ đau của chúng sinh. Khi điều này xảy đến, chúng sinh được thiết lập tất cả trong trạng thái của Đức Achi.

Khi bạn thực hành thiền này, hãy thả lỏng và tĩnh lặng. Khai mở trái tim bạn bằng sự sùng mộ đối với những chúng sinh giác ngộ và từ bi cho tất cả chúng sinh.

### **Tụng đọc câu minh chú:**

OM MAMA TSAKRA SWAHA YARHU SARVADU RAZA-RAZADU MAMADU HUNG  
PHAT SWAHA

Nhắc lại câu minh chú này mạch lạc nhiều lần như bạn có thể.

OM MAMA có nghĩa là “cho con”, TSAKRA là một mẫu tự Sanskrit cổ, trong tiếng Sanskrit hiện đại từ này có thể là “chakra”. Có nghĩa là bánh xe, tượng trưng cho tất cả những hoạt động và những phẩm tính tuyệt hảo. SWAHA có nghĩa “cho con đạt được điều này”. OM MAMA TSAKRA SWAHA là dạng rất ngắn của câu minh chú của Đức Achi.

YARDU là hoạt động yên bình. SARVADU là tăng trưởng hoạt hạnh. RADZA-RADZADU có nghĩa thu hút các hoạt động. MAMADU là những hoạt động phần nộ. Với bốn hoạt hạnh này, Bà có thể tiêu diệt những những ma quỷ bên trong và bên ngoài – tất cả những phiền não và những nhiễm ô-với đại từ bi và trí tuệ. Khi chúng ta thực hành Pháp, chúng ta cần những kỹ năng để xua tan che chướng của chúng ta. Đôi khi chúng ta cần phương pháp dịu dàng và ôn hòa. Khi những cảm xúc tiêu cực trở nên dữ dội và khó để đối trị, chúng ta cần có những phương thức đối trị mạnh hơn. Đôi khi chúng ta cần dùng những cách phần nộ hay quyết đoán hơn để loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực này.

HUNG có nghĩa là nhận được tất cả những phẩm tính. PHAT có nghĩa là xua tan mọi che chướng. SWAHA có nghĩa “hãy là như vậy”.

Tụng câu minh chú nhiều trong khả năng của bạn có thể với nhịp điệu.

### **Tán thán.**

Sau khi tụng đọc câu minh chú, chúng ta nhắc lại những lời tán thán Đức Achi. Vào lúc này, bạn phải có chèn để sẵn sàng cúng dường.

*HRI*

*Bản chất tốt lành, thịnh vượng vô biên, Đức Achi Chokyi Drolma, thân sáng trắng với những nét thoảng nhẹ pha chút đỏ, Bà tỏa ánh sáng trí tuệ, làm khô kiệt những cái nhìn lầm lạc của Samsara (luân hồi).*

Ở điểm này, chúng ta khẩn cầu tới Bà Achi và hoạt hạnh của Bà. Quán tưởng bản thân bạn đứng trong hình tượng Đức Achi hay Vajrayogini và trước mặt bạn là Bà Achi đang cưỡi ngựa.

*Thịnh vượng vô biên* chỉ ra tất cả những phẩm tính tuyệt hảo của trí tuệ, từ bi và hơn nữa. Màu sắc Bà *không thay đổi* bởi vì Bà trong trạng thái Pháp thân, và bản chất tự nhiên của Pháp thân là không thay đổi. *Trắng với những nét thoảng nhẹ pha chút đỏ* chỉ ra bản chất của bà không có tỳ vết nào. Những *cái nhìn lầm lạc của Samsara (luân hồi)* đã được làm khô kiệt hay tịnh hóa chính là bám chấp, vô minh, và tham lam. Bà

hóa hiện trong tướng báo thân, nhưng cũng có thể trong tướng ứng hóa thân, tùy theo nhân duyên.

*Hạnh phúc của bà lan tỏa ban cho niềm vui lớn.*

*Lan tỏa hạnh phúc có nghĩa là trạng thái giác ngộ tuyệt đối.*

*Với một mặt, hai tay, nụ cười Bà mang đến sự bình an. Trong tay phải Bà cầm trống damaru mà âm thanh bầu trời lan tỏa khắp. Trong tay trái, Bà cầm một kapala chứa ngọc như ý ban tặng mọi thành tựu cho những người thực hành.*

Kapala là cốc sọ người. Điều này có nghĩa sự bất khả phân của từ bi được đi kèm với sự thấu hiểu đặc biệt của trí tuệ. Sự nhận thức là viên ngọc như ý mang lại giác ngộ cho những ai thực hành.

*Bà mặc y áo gồm năm loại tơ lụa quý báu, trang hoàng bởi những châu ngọc và đội vương miện với những dải lụa bay phấp phới.*

Y áo gồm năm loại tơ lụa quý biểu trưng Bà sở hữu năm loại trí tuệ hay Bà sở hữu năm bản chất tự nhiên của năm vị Phật, năm màu sắc tượng trưng Bà xuất hiện trong năm hoạt động. Những châu báu và vương miện đại diện cho sáu ba la mật.

*Bà cưỡi trên một thiên mã xanh giữa những đám mây, với hàm ngựa lam ngọc, được trang hoàng dây cương bằng vàng, những dây yếm bằng lụa, những bàn đạp bằng đá quý. Bà ngồi trên nệm yên ngựa vàng. Thịnh vượng vô biên, Phật mẫu vinh quang trong tướng mạo tươi cười, bà phát đi những thông điệp tâm linh từ sự đại từ bi của mình.*

Cưỡi trên con ngựa-thiên mã, ở đây muốn nói rằng những hoạt hạnh của Bà đã được thực hiện ngay lập tức.

*Vây quanh Bà là những Asuras (A Tu La), Yaksha (Dạ Xoa), và Dakini (Không Hành Nữ), sở hữu bốn hoạt động của Đức Phật và là sự giải thoát chính yếu khỏi những sự sắp đặt.*

Bà được vây quanh bởi những vị hung nộ cũng như những vị hiền hòa, có nghĩa là Bà chuyển hóa được những loại làm lẫn khác nhau và có thể dẫn dắt bất cứ chúng sinh nào hướng về giác ngộ. Lha-min có nghĩa là Asura (A Tu La) hay bán thiên. No-jiyin là dạ xoa. Một đoàn tùy tùng của những chúng sinh ma quỷ khác chỉ ra rằng không có gì mà Bà không thể khuất phục được. Bà Achi sở hữu bốn hoạt động như đã nói ở trên. Bà giải thoát khỏi những sự sắp đặt có nghĩa Bà đã đạt được trạng thái Pháp thân, đạt được tuyệt đối sự nhận thức Mahamudra (Đại thủ ấn). Bà bảo vệ tất cả chúng sinh khỏi những điều kiện không thuận lợi và những quan điểm lầm lạc.

*Trong Drikung, nơi tối thắng của những tài bảo không thể hình dung nổi, bà bảo vệ tất cả những nguyện ước được tăng trưởng phong phú thêm.*

Như đã nhắc đến trong lời giới thiệu, Drigung là một nơi chốn ở Tây Tạng, nơi bà Achi sinh ra và là nơi Tổ Jigten Sumgon có những hoạt hạnh. Bà an trụ nơi Drigung, và từ đây, những hoạt động của bà biểu hiện không có giới hạn và lợi lạc cho tất cả những người tu học. Bà hóa hiện ở khắp tất cả các hướng. Tương truyền rằng cho dù bạn ở



càng xa Drigung, khi bạn cầu khẩn đến bà, bà càng nhanh chóng thực hiện những hạnh nguyện của mình.

*Để bảo vệ những bài giảng, xin hãy chấp nhận tormas này. Xin hãy thực hiện những hoạt động mà con khẩn cầu từ sâu trong đáy tim con.*

Ở đây bạn cúng dường nước chè. Nếu bạn có một bộ serkhyam truyền thống (cúng trà Hộ Pháp) thì rất tốt. Nếu bạn không có, bất cứ cốc nhỏ nào và đĩa hứng nước đều dùng được. Cho một ít gạo vào cốc và đổ nước chè vào. Bạn có thể để nó trào ra ngoài và trào vào đĩa hứng nước. Sau đó đặt lên bàn thờ. Khi bạn đốt hương, chè cúng dường được tịnh hóa.

Lời tán thán này bạn có thể đọc bao nhiêu lần tùy ý.

### **Thực hành Sám hối và tịnh hóa.**

*HRI*

*Từ nơi chốn thiêng liêng vô điều kiện của pháp giới, hóa hiện trong tướng dạng của thân trí tuệ huyền thân như ảo và làm tròn ước nguyện của những hành giả yoga đang thực hành Giáo pháp:*

*Con xin đỉnh lễ Bà Chokyi Drolma và đoàn tùy tùng.*

*Bất cứ lỗi lầm nào con phạm phải trong hoạt động lành mạnh này do bởi vô minh, cầu xin Bà,*

*Không Hành Mẫu là nơi nương tựa cho tất cả chúng sinh, xin hãy tha thứ.*

*Đối trước tất cả chư Phật đấng giác ngộ, devas (thiên), chư Bồ Tát và những vị quyền thuộc,*

*Nếu như sadhana (thực hành) này mà hộ trì thế gian chưa được làm trọn vẹn*

*Con khẩn cầu sự tha thứ.*

*Nếu như con có quán tưởng không rõ ràng trong thiền định này,*

*Nếu con đọc minh chú không hoàn hảo.*

*Nếu con đọc lộn xộn từ ngữ và câu trong sadhana (thực hành) này*

*Con xin sám hối trước Hộ Pháp cùng đoàn tùy tùng.*

Đọc minh chú 100 âm ở đây ba lần

Đọc lời nguyện này và câu chú tịnh hóa những lỗi lầm và sự chệnh mảng trong khi thực hành sadhana (ngghi quỹ) này. Sau đó bạn hãy thiền rằng những chúng sinh được quán tách rời ra và trở về nơi an trú của họ.

*Bản thực hành này được viết bởi Đấng Chiến thắng Kyobpa Rinpoche và chứa đựng những quyền năng và giá trị rất lớn.*

Bản thực hành này chứa đựng những năng lực và giá trị lớn từ cả Tổ Jigten Sumgon và chính từ Bà Achi, khi Tổ viết bản thực hành này trong lúc Người đối thoại trực tiếp với Bà Achi.

### **Hồi hướng.**

*Nương nhờ những thiện hạnh này, cầu mong chúng con những người thực hành Giáo pháp được giải thoát khỏi những chướng ngại. Nhờ đạt được trạng thái của trí tuệ Không Hành, cầu mong đại dương Samsara (luân hồi) được cạn kiệt.*

Một lần nữa ở đây được nhắc đến tất cả những *chướng ngại*, bên trong và bên ngoài. Nếu không tịnh hóa những chướng ngại bên trong, chúng ta không thể giải thoát khỏi những chướng ngại bên ngoài cho dù có thử cố loại bỏ chúng. Chính vì vậy, chúng ta tập trung giải thoát mình khỏi những che chướng bên trong và nhận thức được trạng thái tuyệt đối của tâm trí. *Trạng thái của trí tuệ Không hành* có nghĩa giác ngộ, Phật quả hoặc Pháp thân. Khi *đại dương của Samsara* khô cạn, thì sẽ không còn sóng của sinh và tử nữa.

### **Khẩn cầu những hoạt động của Đức Achi vì lợi lạc tạm thời và tuyệt đối.**

*KYE!*

*Bảo hộ những bài giảng của Đức Phật và khẩn cầu nơi Tam bảo.*

Chúng ta cầu khẩn cho việc học và thực hành Pháp được tiếp tục và nở hoa trong mỗi phương. Tam bảo có nghĩa là Phật, Pháp và Tăng đoàn.

*Người bảo hộ cộng đồng Tăng đoàn và tăng trưởng cuộc sống, niềm vinh quang của yogins.*

Chúng ta cầu khẩn những hoạt động của người bảo vệ Giáo pháp để tăng trưởng cũng như giữ hài hòa cộng đồng tăng đoàn. *Tăng trưởng đời sống và niềm vinh quang của yogins* để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Chúng ta thực hành bằng lòng từ bi dành cho những người khác mà không phải để chỉ cải thiện sự ưu ái bản thân. Chúng ta không thực hành vì lợi lạc của chúng ta, mà hơn thế nữa để phát triển Giáo pháp, để mang lại hòa bình cho thế giới, để đạt giác ngộ cho mình và cho tất cả chúng sinh. Nếu chúng ta thực hành bằng những ý nghĩ tràn đầy vị tha, đó mới thực sự có ý nghĩa “thực hành Pháp”.

*Nâng cao phước chiến thắng và thổi ốc pháp thanh danh.*

Chúng ta cầu nguyện cho tất cả chúng sinh nhìn được *phước chiến thắng* và nghe được âm thanh của *ốc pháp thanh danh* ở khắp các hướng và họ có thể nhận được những bài giảng Pháp quý giá.

*Tăng trưởng sự phong phú và quyến thuộc.*

Khi sự *phong phú* của hạnh phúc, bình yên và hài hòa được tăng trưởng, cảnh quan của chúng ta biến chuyển giống như cõi Phật.

*Tăng trưởng thân thể khỏe mạnh, mang lại tuổi trẻ, không già.*

Khi sức khỏe của chúng ta yếu, thật khó để thực hành. Vậy để tăng trưởng sức khỏe của thân thể, có nghĩa là tăng khả năng thực hành. Chúng ta nguyện cầu cho sức mạnh thể chất của tuổi trẻ để tiến xa hơn trong những hoạt động Giáo pháp, không phải là để thúc đẩy sự kiêu ngạo của chúng ta hay để đạt một vị trí cao hơn.

*Xin cho mắt con nhìn thấy những cảnh đẹp tuyệt vời và hy hữu.*

Nhìn thấy tất cả như ảo ảnh, như bản chất của sự phụ thuộc lẫn nhau là cái “nhìn” tuyệt hảo.

*Xin cho tai con thường nghe được những âm thanh vi diệu.*

Điều này có nghĩa luôn nghe được những tin tốt lành từ một người đang phát triển những phẩm tính tốt, đang tiến bộ hướng về giác ngộ, và giải thoát khỏi những nỗi khổ đau. Cả hai nhân duyên tiêu cực và tích cực có thể mang theo trên con đường hướng tới giác ngộ. Cho dù tốt hay xấu, chúng ta có thể sử dụng bất cứ nhân duyên nào mà chúng ta gặp trong thực hành tịnh hóa.

*Xin cho mũi con không bao giờ rời xa hương thơm và những mùi vị tuyệt vời. Cầu mong những vị ngon tuyệt vời của những thực phẩm, đồ uống được thỏa mãn. Cầu mong thân thể con sống với những xúc chạm dịu dàng êm ái của hỷ lạc.*

Nếu mỗi người thực hành Pháp quan sát hành động của họ một cách cẩn thận, những hương thơm ngọt ngào của đức hạnh sẽ được lan xa và rộng và làm thỏa mãn mũi của mọi người. Thực phẩm và đồ uống tuyệt vời của thiền định làm thỏa mãn tâm trí tuệ và trải nghiệm hỷ lạc của một người. Bằng cách này cả những giác quan cảm xúc và tâm trí được hài lòng.

Tất cả những điều nói trên liên quan đến tình trạng tinh thần của bạn. Khi tâm trí bạn yên bình, bạn trải nghiệm những mùi hương thơm và thực phẩm tuyệt vời. Khi điều kiện tinh thần của bạn là tiêu cực, kể cả thức ăn của bạn có tuyệt vời, bạn cũng không cảm thấy hài lòng. Vậy một lần nữa, lời cầu nguyện này không chỉ dành cho những điều kiện bên ngoài, mà còn cho sự phát triển những phẩm chất tinh thần.

*Nhờ bồi dưỡng trí tuệ tràn đầy, cầu mong tâm trí con được hoàn toàn thỏa mãn với những niềm hỷ lạc không bị nhiễm ô.*

Hỷ lạc không bị nhiễm ô là trạng thái thiền không có cảm xúc phiền não mà luôn luôn chính niệm, thoát khỏi mọi ý nghĩ tiêu cực, và duy trì trong trực nhận chân lý, sự bất khả phân của sự sáng ngời và tính không.

*Khi chúng con cầu khẩn tới Người, cúng dường tới Người, thực hành và khẩn nguyện tha thiết tới Người, xin hãy đừng, xin cho nghị lực đừng suy giảm, mà hãy tăng thêm lòng bi悯 với chúng con. Trong gia đình chúng con, cầu xin hạnh phúc và phú quý. Khi chúng con đi xa, xin hãy dẫn dắt chúng con an toàn qua những đường núi, con sông và đèo. Xin hãy bảo vệ chúng con khỏi nạn trộm cướp. Xin hãy làm tròn tất cả những ước nguyện mong cầu. Cho bản thân con và tất cả vô số chúng sinh, để đạt được giác ngộ toàn hảo, viên mãn, làm dịu mọi tai ương, chướng ngại và thiết lập thuận duyên một cách ngẫu nhiên. Cho bất cứ ai chỉ nhớ đến Người một thoáng trong tâm trí, xin hãy ban thành tựu hết thảy mọi mong cầu.*

Chúng ta khẩn cầu cho cả hai trạng thái bình thường và tuyệt đối để giải thoát khỏi mọi loại của chướng ngại. Cầu mong tất cả đều trở thành nhân của giác ngộ! Chúng ta thực hiện tốt như thế nào còn tùy thuộc vào tâm trí. Rèn luyện Bồ đề tâm dạy chúng ta sử dụng những nhân duyên không thuận lợi như một con đường hướng tới giác ngộ. Qua cách thức này, khổ đau không chỉ là nỗi đau đớn thuần túy, mà đó là một phương tiện để loại trừ mọi nỗi khổ đau.

*Người, chúa tể của hải hội Hộ Pháp, viên thành tất cả những nguyện ước của con và chúng sinh. Cầu mong năm chị em Hộ Pháp trường thọ, tất cả người bảo vệ Tây Tạng, và đặc biệt những vị thần, long thần, thổ thần cư ngụ nơi chốn này, xin*

*hãy hài lòng với bánh cúng Torma này và hoàn thành những ước nguyện của con và chúng sinh.*

Năm chị em Hộ Pháp trường thọ, là những vị bảo trợ Giáo pháp đã từng là học trò của Milarepa. Đầu tiên họ cố gắng cản trở thiền của Người. Họ thử bằng nhiều cách-ném núi vào Người, tạo nên những cơn bão tố khủng khiếp bằng những quyền năng phi thường. Không cách gì có thể khuất phục được Milarepa. Cuối cùng họ nói : “Chúng tôi không vượt qua được Người, chúng tôi sẽ theo Người”. Milarepa truyền giảng cho họ và họ trở thành những học trò phi nhân đầu tiên. Milarepa nói : “Giữa những chúng sinh nhân loại, Gampopa là người sẽ mang lại vô lượng lợi lạc cho chúng sinh. Giữa những phi nhân loại, năm chị em này sẽ lợi lạc cho chúng sinh vô biên”. Vậy chúng ta khẩn cầu tới năm chị em Hộ Pháp và những vị khác, hải hội Hộ Pháp, cầu mong sự ủng hộ của họ để làm viên thành những ước nguyện của tất cả mọi chúng sinh.

### **Khẩn nguyện tha thiết.**

*Cầu mong những biến mây của lực gia trì kỳ diệu từ đạo sư gốc và đạo sư dòng truyền thừa mang lại hạnh phúc nhờ phá bỏ nỗi đau đớn của Samsara (luân hồi).*

*Cầu mong những cơn mưa như thác sự viên mãn của những Bốn tôn mang lại hạnh phúc nhờ tạo quả hỷ lạc.*

*Cầu mong ánh chớp hoạt động của những không hành ba nơi mang lại hạnh phúc nhờ xua tan bóng tối của những chướng ngại tạo bởi mara.*

*Cầu mong những tiếng sấm của năng lực kim cương của người hộ trì Giáo pháp mang lại hạnh phúc bởi tiêu diệt những quân đội của những tinh linh dẫn lạc lối.*

Bản nguyện này sử dụng Pháp liên tưởng, không gián đoạn, dùng những hình tượng đẹp đẽ và dễ hiểu mà không cần phải chú giải. Bạn có thể đọc những lời nguyện khác nữa.



# ***NGHI QUỸ THỰC HÀNH***