CHAMGON KENTING TAI SITUPA

LỜI CẦU NGUYỆN ĐỨC KIM CƯƠNG TRÌ

(The Dorje Chang Thungma)

Người dịch: NGUYÊN TOÀN
Hiệu đính: THANH LIÊN

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

LỜI CẦU NGUYỆN ĐỨC KIM CƯƠNG TRÌ

Biên soạn bởi
BENKAR JAMPAL ZANGPO

Luận giải bởi

CHAMGON KENTING TAI SITUPA

Lời cảm tạ

Chúng tôi xin bày tỏ sự biết ơn thành kính tới Chamgon Kenting Tai Situpa, với lòng bi mẫn lớn lao và trí tuệ vĩ đại, Ngài đã ban tặng chúng ta những lời giảng quí giá này.

Chúng tôi cũng trân trọng cám ơn sự giúp đỡ của Lama Tenam tôn kính, Rishi Jindal, Tiến sĩ Gyurme Lodoe, Ni cô Tsomo, Ni cô Sherab, Ni cô Sanjay, Tiến sĩ Heather Buttle, Marion Sallis và Judy & Laurie Reiner, trong việc phiên âm, biên tập và hiệu đính bản thảo của cuốn sách này.

Nguyện Giáo lý vô song và siêu việt này,

Kho tàng quí giá của các Vị Phật Chiến Thắng,

Luôn trải rộng và lan ra khắp chúng sinh

Như mặt trời chiếu sáng cả bầu trời.

Copyright ♥ 2010
Chamgon Kenting Tai Situpa &
Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal

This book is copyright. Apart from any fair dealing for the purpose of private study, research, criticism or review as permitted under the Copyright Act 1968, no part of this book may be stored or reproduced by any process without prior written permission. Enquiries should be made to the publisher.

Published by
Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications
PO Box 6259 Wellesley Street, Auckland, New Zealand
Email: inquiries@greatliberation.org
Website: www.greatliberation.org

National Library of New Zealand Cataloguing-in-Publication Data

Pema Donyo Nyinje, Tai Situpa XII, 1954-
The Dorje Chang Thungma / Chamgon Kenting Tai Situpa

Bản quyền tiếng Anh : *Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications*

Bản quyền tiếng Việt : Nguyên Toàn

Ghi chú: Những từ tiếng Tây Tạng trong cuốn sách này là phiên âm của cách phát âm.

Ảnh bìa trước: tượng Đức Kim Cương Trì, của ngài Ven. Choje Lama Shedrup
Bức ảnh màu: ngài Benkar Jampal Zangpo,
Thangka do Thanglha Tsewang vẽ, ảnh chụp của Professor Karma

LỜI NÓI ĐẦU

Trước hết, chúng tôi bày tỏ sự biết ơn sâu sắc tới *Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications* đã cho phép chúng tôi dịch sang tiếng Việt và phát hành (với hình thức ấn tống) cuốn sách "The Dorje Chang Thungma" (Lời Cầu nguyện Đức Kim Cương Trì) của Đại sư Kenting Tai Situpa thứ 12 tại Việt Nam. Chúng tôi cũng xin cám ơn tới Lama Tenam tôn kính luôn luôn tận tình giúp đỡ chúng tôi trong quá trình xin phép và dịch thuật của cuốn sách này cũng như các cuốn sách khác của Tai Situpa.

Xin gửi lời cám ơn trân trọng tới tất cả các quí đạo hữu, những người đã đóng góp và hoan hỉ công đức để ấn tống cuốn sách này.

"Lời Cầu nguyện Đức Kim Cương Trì" là tập hợp hai bài giảng riêng biệt của ngài Tai Situpa. Bài giảng thứ nhất là luận giải của ngài về Bài kệ "Lời Cầu nguyện Đức Kim Cương Trì" của ngài Benkar Jampal Zangpo. Bài giảng thứ hai là một giải thích cô đọng và súc tích về "Mối quan hệ Guru và Đệ tử". Trong các bài giảng của Tai Situpa dành

cho công chúng, ngài thường sử dụng những từ ngữ phổ biến và các thí dụ đời thường cũng như pha trộn chút hài hước để những giáo lý Phật giáo trở nên dễ hiểu hơn đối với mọi người. Người dịch đã rất cố gắng để có thể chuyển tải được những ý nghĩa sâu xa, uyên thâm trong bài giảng của Đại sư, tuy nhiên do tâm trí còn hạn hẹp của người dịch, nên bản dịch chắc chắn có thiếu sót, và mọi sai sót là lỗi của người dịch.

Chúng con xin hồi hướng công đức này vì lợi lạc và sự giác ngộ của tất cả chúng sinh!

Nguyên Toàn
Tp Hồ Chí Minh 6/2011

MỤC LỤC

	Trang
Tiểu sử của ngài Champgon Kenting Tai Situpa	10
Bài kệ lời cầu nguyện Đức Kim Cương Trì	16
Giới thiệu	20
Chúng ta cầu nguyện ai	24
Chuyển tâm ra khỏi luân hồi	40
Thành kính và Khát vọng	48
Không xao lãng	52
Lhagthong	66
Hồi hướng	80
Các câu hỏi	84
Mối quan hệ Guru – Đệ tử	98
Chú thích	144
Giới thiệu về Tu viện Palpung Sherabling	149

TIỂU SỬ CỦA
CHAMGON KENTING TAI SITUPA*

Tai Situpa thứ Mười Hai thuộc dòng tái sinh liên tục được khởi đầu từ thế kỷ XI. Nguồn gốc của các Tai Situpa có thể theo dấu vết của Bồ Tát Di Lặc là một trong những đệ tử chính của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài Di Lặc được tiên đoán sẽ là Đức Phật tương lai, vị Phật thứ Năm trong số 1000 vị Phật xuất hiện trong cõi thế này. Các Tai Situpa còn được coi là một hóa thân quan trọng của Ngài Marpa Lotsawa, đạo sư vĩ đại của Milarepa. Trong bản văn quí báu "Ấn lệnh của Những Lời tiên tri" (tiếng Tạng. Lungten Kagyama) của Đức Liên Hoa Sanh (Padmasambhava) được đại sư Sangye Lingpa khám phá, trong đó Đức Liên hoa Sanh đã tiên tri rất rõ về tên của tất cả các hóa thân của các Tai Situpa. Những hóa thân Tai Situpa có mối kết nối rất gần gũi với các Đức Karmapa; từ đời này sang đời khác các ngài (Karmapa và Tai Situpa) lần lượt là đạo sư và đệ tử của nhau. Ngài Chokyi Gyalsen (1377 – 1448) là người đầu tiên mang tước hiệu Situpa,

* Ngoài bài viết về tiểu sử của ngài Tai Situpa thứ 12 trong cuốn sách này, người dịch còn tham khảo thêm trong cuốn ' Nền tảng, Con đường & Thành tựu' của Tai Situpa, do Nhà Xuất Bản Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal phát hành.

nhưng dòng Tai Situpa đặc biệt được khởi đầu với ngài Drogon Raychen (1088 – 1158) là một đệ tử thân cận của Đức Karmapa thứ Nhất.

Khi Pháp vương Gyalwang Karmapa thứ 16 đang ở Bắc Kinh để tham gia một cuộc họp bàn về vấn đề Tây Tạng, Ngài đã có linh kiến của Mahakala liên quan đến sự ra đời của Kenting Tai Situpa thứ 12. Sau đó, Pháp vương Karmapa đã viết một bức thư tiên tri về những dấu hiệu và nơi ra đời của Kenting Tai Situpa thứ 12. Trước khi qua đời, ngài Kenting Tai Situpa thứ 11, Pema Wangchog cũng đã mô tả hoàn cảnh tái sinh của ngài. Điều này đã giúp cho việc tìm ra nhanh chóng Kenting Tai Situpa thứ 12.

Ngài Kenting Tai Situpa, Pema Donyo Nyinje Wangpo sinh vào năm ngựa gỗ (1954) ở khu vực Palyul thuộc tỉnh Derge, Tây Tạng, trong một gia đình nông dân, điều này hoàn toàn trùng khớp với tiên tri của Đức Pháp vương Karmapa thứ 16. Vào ngày ngài sinh ra, những người dân trong vùng đã chứng kiến hai quả cầu mặt trời chiếu sáng trên bầu trời. Tước hiệu Kenting Tai Situpa nghĩa là “bậc thông tuệ, không thể lay chuyển, đại sư, người giữ khẩu truyền”

Khi mới 18 tháng tuổi ngài được đưa tới tu viện Palpung và được Đức Karmapa thứ 16 tấn phong với sự có

mặt của vị đại diện của Đức Dalai Lama, vị Vua của khu vực Derge cùng với đoàn tùy tùng, tất cả các Rinpoche của dòng truyền thừa Kagyu, đại diện của phía Trung quốc. Vào thời gian đó, nhiều tài liệu đã thừa nhận rằng ngài Tai Situpa thứ 12 đã nhận ra chính xác các đệ tử và những người giúp việc đời trước của mình.

Lên năm tuổi, Kenting Tai Situpa đã đến Tsurphu, nơi lần đầu tiên với sự trợ giúp của Sangye Nyenpa Rinpoche thứ 9, ngài thực hiện nghi lễ Red Vajra Crown (nhận Vương miện Vajra đỏ) tại phòng của Pháp vương Karmapa thứ 16. Năm Tai Situpa lên 6 tuổi, theo lời khuyên của Pháp vương, ngài đã rời Tây Tạng đi Bhutan, rồi sau đó ở lại với Pháp vương tại Tu viện Rumtek, Sikkim, Ấn Độ.

Ngài đã nhận tất cả sự trao truyền của dòng truyền thừa từ Pháp vương Karmapa thứ 16. Ngài cũng nhận những chỉ dẫn cốt lõi từ các đại sư Sangye Nyenpa Rinpoche thứ 9, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kalu Rinpoche, và Saljay Rinpoche. Phần lớn các bài giảng về triết học, ngài nhận sự hướng dẫn từ các đại sư Thrangu Rinpoche, Drikung Khenpo Konchok, Khenpo Khedup, và nhiều đại sư khác.

Năm 1974, khi đó ngài 21 tuổi, theo lời mời của Drupon Dechen Rinpoche, Tai Situpa đã đến Ladakh và ở lại đó một năm để truyền dạy Pháp. Năm 1975, theo yêu

cầu của những đệ tử Tây Tạng của ngài đang sống ở vùng Bir, phía Bắc Ấn Độ, ngài đã gánh vác trách nhiệm truyền thống của các Tai Situpa thiết lập tu viện SherabLing.

Năm 1980 ngài thực hiện chuyến thăm Châu Âu lần đầu tiên, sau đó ngài đã đi thăm Bắc Mỹ, Đông Nam Á, và châu Âu để giảng dạy về triết học Phật giáo, và thiền theo yêu cầu của các Phật tử, các tổ chức nhân văn thuộc các tôn giáo khác nhau.

Năm 1981 Đạo sư gốc của ngài là Pháp Vương Karmapa thứ 16 qua đời và Pháp vương đã tái sinh vào ngày 25 tháng Sáu năm 1985 trong một gia đình du mục ở phía Đông Tây Tạng. Năm 1992, theo phương pháp truyền thống, Pháp vương Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje đã được nhận ra, theo như bức thư miêu tả của Đức Karmapa thứ 16 trao cho ngài Kenting Tai Situpa. Đức Dalai Lama cũng công nhận vị hóa thân này, không lâu sau đó ngài Kenting Tai Situpa và H.E Goshri Gyaltsab Rinpoche đã trao vương miện cho Pháp vương Karmapa thứ 17 ở tu viện Tsurphu, Tây Tạng. Hiện nay, Kenting Tai Situpa đang trao truyền tất cả dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn cho Pháp vương Karmapa thứ Mười Bảy.

Năm 1983, Kenting Tai Situpa thành lập Viện Maitreya (Di Lặc), một diễn đàn không phân biệt tôn giáo để các tôn giáo đối thoại với nhau. Cùng năm đó, ngài cũng được nhận

Rinchen Terzod, những Giáo lý Kho Tàng Ẩn chứa của Kho tàng Vĩ đại từ Đại sư Kalu Rinpoche thứ Nhất.

Vào mùa đông năm 1984, lần đầu tiên Rinpoche đã trở lại Tây Tạng. Ngài nhấn mạnh "đó là một hành trình hoàn toàn mang tính chất tôn giáo, chứ không phải chính trị" "Hành trình này được thực hiện bởi các nhu cầu tâm linh của mọi người". Ngài được rất nhiều các tu viện thuộc các dòng truyền thừa khác nhau ở Tây Tạng mời để ban cho các giáo lý và các lễ quán đảnh. Một trong số đó là ở tu viện Palpung với sự tham dự của hàng ngàn người.

Năm 1989 ngài dẫn đầu Cuộc Hành hương vì Hòa bình để khuyến khích mọi người tham gia tích cực vào các hoạt động của hòa bình thế giới.

Ngài trở lại Tây Tạng lần thứ hai năm 1991 và làm lễ thọ giới cho hơn 1,200 tăng và ni, và cũng ban nhiều lễ quán đảnh, với sự tham dự của hơn 65 lamas tái sinh, và khoảng hơn 5000 chư tăng đã thọ giới đến từ 92 tu viện, và vô số cư sĩ.

Kenting Tai Situpa còn đi nhiều nơi trên thế giới để giảng Pháp và ban các lễ quán đảnh theo yêu cầu của các trung tâm Phật Pháp. Ngài cũng tổ chức các lớp giảng dạy về Đại Thủ Ấn (Mahamudra) với thời gian dài để giới thiệu những giáo lý thiêng liêng và thâm diệu của dòng truyền thừa Karma Kagyu.

Ngài Kenting Tai Situpa thứ 12 đang nối tiếp truyền thống của dòng truyền thừa thực hành thâm sâu không bị phá vỡ của các Tai Situpa. Ngài là một đại sư nổi tiếng đang đào tạo những thế hệ đạo sư Phật giáo tương lai.

Ở góc độ cá nhân, ngài Tai Situpa thứ 12 còn là một học giả, thi sĩ, nhà họa thư, nghệ sĩ, kiến trúc sư và nhà địa lý phong thủy.

LỜI CẦU NGUYỆN ĐỨC KIM CƯƠNG TRÌ

Do ngài Benkar Jampal Zangpo biên soạn

Dorje Chang Chen Telo Naro Dang,
Đức Kim Cương Trì Vĩ đại, Tilopa, Naropa,

Marpa Mila Cho Je Gampopa,
Marpa, Milarepa, Pháp Vương Gampopa,

Du Sum She Ja Kun Khyen Karmapa,
Bậc Thấu suốt Ba thời – Toàn giác Karmapa,

Che Zhi Chung Gye Gyu Pa Dzin Nam Dang,
Các chư tổ của bốn dòng lớn và tám nhánh nhỏ,

Dri Tak Tsal Sum Palden Druk Pa Sok,
Drikung, Taklung, Tshalpa, Drukpa Vinh quang, và các nhánh khác,

Zab Lam Chag Gya Che La Nga Nye Pay,
Các Đạo sư Đại Thủ Ấn thâm sâu,

Nyam Me Dro Gon Dagpo Kagyu La,
Dòng Dakpo Kagyu, những vị bảo vệ chúng sinh không ai sánh bằng

Sol Wa Deb So Kagyu Lama Nam,
Con cầu nguyện các ngài, những Đạo sư dòng Kagyu

Gyud Pa Zin No Nam Thar Jin Gyi Lob.
Xin gia hộ để con noi theo gương các ngài và gìn giữ dòng truyền thừa.

Zhen Log Gom Gyi Kang Par Sung Pa Zhin,
Không tham luyến là chân của thiền định,

Ze Nor Kun La Chag Zhen Me Pa Dang,
Xin gia hộ cho con,

Tse Dir Do Thag Cho Pay Gom Chen La,
Để thiền giả này không bám víu vào thực phẩm và tài sản, cắt đứt những ràng buộc vào thế gian.

Nye Kur Zhen Pa Me Par Jin Gyi Lob,
Để không còn tham đắmvào danh tiếng và lợi lộc.

Mo Gu Gom Gyi Go Wor Sung Pa Zhin
Tâm thành kính là đầu của thiền định;

Men Ngag Ter Go Je Pay Lama La
Đạo sư, người mở cánh cửa vào kho tàng của giáo lý khẩu truyền,

Gyun Du Sol Wa Deb Pay Gom Chen La
Xin gia hộ cho thiền giả này, người liên tục thỉnh nguyện ngài,

Cho Min Mo Gu Kye War Jin Gyi Lob
Để lòng thành kính thực sự được khởi sinh từ bên trong.

Yeng Med Gom Gyi Ngo Zhir Sung Pa Zhin
Không xao lãng là thân của thiền định;

Gang Shar Tog Pay Ngo Wo So Ma De
Mỗi niệm khởi lên đều tinh khôi, là bản chất của tư tưởng.

Ma Cho De Kar Jog Pay Gom Chen La
Xin gia hộ để thiền giả an trụ trong trạng thái tự nhiên,

Gom Ja Lo Dang Dral War Jin Gyi Lob
Để thiền định vượt ra mọi khái niệm.

Nam Tog Ngo Wo Cho Kur Sung Pa Zhin
Bản chất của tư tưởng là pháp thân,

Chi Yang Ma Yin Chir Yang Char Wa La
Bất cứ điều gì cũng là không, nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó,

Ma Gag Rol Par Char Way Gom Chen La
Xin gia hộ cho thiền giả này thoát khỏi những xáo động không dứt

Khor De Yer Me Tog Par Jin Gyi Lob
Để nhận thấy luân hồi và niết bàn không thể tách rời.

Kye Wa Kun Tu Yang Dag La Ma Dang
Qua mọi kiếp sống của mình, nguyện con không bao giờ lìa xa bậc Đạo sư toàn hảo

Dral Me Cho Kyi Pal La Long Cho Ching
Và luôn tận hưởng niềm vui trong sự huy hoàng của chánh pháp.

Sa Dang Lam Gyi Yon Ten Rab Zog Ne
Nguyện con hoàn thành các phẩm tính của những con đường và các giai đoạn

Dorje Chang Gi Go Phang Nyur Thob Shog
Và nhanh chóng đạt được địa vị của Đức Kim Cương Trì.

Bài cầu nguyện này do ngài Benkar Jampal Zangpo biên soạn.

GIỚI THIỆU

Theo yêu cầu của các bạn, tôi sẽ giảng giải ngắn gọn về một văn bản cổ xưa được gọi là ‘Dorje Chang Thungma’. *Thungma* nghĩa là lời cầu nguyện ngắn được mở đầu với câu *Dorje Chang*. *Dorje Chang* là Đức Kim Cương Trì (Vajradhara). Đây là lời cầu nguyện do ngài Benkar Jampal Zangpo soạn ra vào khoảng cuối thế kỷ mười lăm hoặc đầu thế kỷ mười sáu. Nó được miêu tả như là *Dag-gyud chi yi mononlam*, nghĩa là dòng truyền thừa của ngài Gampopa (*Lời cầu nguyện của dòng Dagpo Kagyu).* Sau này dòng truyền thừa của Gampopa đã phát triển thành bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ hay còn gọi là các nhánh phụ được gọi là *Kagyu che-zi chung-gye*. Những nhánh này hình thành từ thời Gampopa (1079 – 1153), và được gọi là ‘Dag-gyud’ vì cho đến trước thời Gampopa, dòng truyền thừa Marpa Kagyu chỉ có một, nhưng sau khi Gampopa truyền dạy dòng Marpa Kagyu cho nhiều đệ tử của mình thì phát triển thêm nhiều nhánh. Dòng Kagyu thực sự được khởi nguồn từ Đức Phật Kim Cương Trì và Ngài đã trao truyền nó tới nhiều đạo sư khác khau.

Dòng truyền thừa được nhận từ hai đệ tử Tây Tạng đã tới Ấn độ vào thế kỷ mười một. Họ ở đó rất nhiều năm và nhận những lời dạy từ các Đạo sư đại thành tựu giả tôn quí. Đó là Marpa Chokyi Lodro sau này được biết như Marpa Lotsawa (1012 – 1097), và Kyungpo Nyaljor (978 – 1079)

được gọi là Khedrub Kyungpo Nyalior. Sau đó cả hai ngài đã trở thành các bậc đạo sư giác ngộ và dòng truyền thừa mà các ngài mang trở lại Tây Tạng được gọi là 'Kagyu': dòng truyền thừa từ Marpa gọi là Marpa Kagyu và từ Kyungpo Nyalior gọi là Shangpa Kagyu. Dòng Marpa Kagyu được tiếp nối từ Marpa tới Milarepa và Milarepa tới Gampopa. Dòng Shangpa Kagyu cũng được tiếp nối và đã có giai đoạn thực sự nở rộ, nhưng sau đó lại suy giảm đi nhiều. Trong thời kỳ của ngài Jamgon Kongtrul Lodro Thaye thứ nhất (1813 – 1899) của tu viện Palpung, nó đã được hồi sinh ở Palpung và được thiết lập vững chắc cho đến nay do công lao của ngài Kalu Rinpoche (1905 – 1989) và đệ tử của ngài là Bokar Rinpoche (1940 – 2004) cùng nhiều vị khác.

Ngày nay nhiều người nói rằng Phật giáo Tây Tạng có bốn dòng truyền thừa, nhưng nói vậy là không chính xác, vì đúng ra có tám dòng truyền thừa. Đầu tiên là dòng Nyingma và luôn luôn là Nyingma, từ khởi đầu đã là Nyingma (Cựu dịch thuật). Thứ hai là dòng Kadampa. Cho đến trước thời ngài Je Tsongkhapa (1357 – 1419) và sự thiết lập của tu viện Ganden thì nó vẫn là Kadam – Je Tsongkhapa đã xây dựng tu viện Ganden và dòng truyền thừa này trở thành Gelug. Dòng thứ ba lúc ban đầu được biết như *Lamdre* (nghĩa là con đường và thành quả - *lam* nghĩa là con đường và *dre (drebu)* là thành quả), nhưng khi đó tu viện chính của dòng được đặt ở Tsang – vùng này được gọi là *Sakya* vì giống như vùng

Ladakh ở đó rất ít cây và đất có màu xám. *Sa* nghĩa là vùng đất và *kya* là xám, không màu sắc. Trước khi thiết lập tu viện chính thì vẫn gọi là dòng truyền thừa Lamdre, và sau đó được gọi là Tsang Sakya. Marpa Kagyu là dòng thứ tư và Shangpa Kagyu là dòng thứ năm. Thứ sáu là Zhijed (Chod), nghĩa là làm cho an bình – *zhi* nghĩa là an bình và *jed* nghĩa là làm. Do vậy tên của dòng là làm cho an bình. Đây là dòng truyền thừa của Phadampa Sangye và Machig Labkyi Drolma, và hiện nay được biết như Chod. Điều này không có nghĩa là dòng này chỉ có thực hành Chod, nhưng bây giờ mọi người thường gắn nó với một thực hành đặc biệt là thực hành Chod. Dòng truyền thừa thứ bảy là Jordrug (Sáu Áp dụng – *Jorwa* nghĩa là áp dụng hay thực hành và *drug* nghĩa là sáu), hiện nay được biết với tên gọi Jonangpa. Dòng này đang được tiếp nối và có vị trí khá quan trọng do thiết lập một số cơ sở, một ở Simla và một ở Nepal, vân vân. Thứ tám là dòng truyền thừa Dorje Sumgyi Nyendrub (nghĩa là sự thực hành của ba vajras (kim cương): thân kim cương, khẩu kim cương, và tâm kim cương), sau này trở thành Orgyen Nyendrub – Khaydrup Orgyenpa là sự tiếp nối của dòng này, và do nhiều nguyên do đã hòa nhập vào phần còn lại của các dòng như Chod.

Đây là giải thích vắn tắt về tám dòng truyền thừa chính trong Phật giáo Kim Cương Thừa của Tây Tạng, ngày nay ngoài năm dòng nổi bật còn có dòng Jonangpa đang hồi sinh. Do đó sáu dòng truyền thừa này đóng vai trò quan trọng và đang được tiếp nối, vì thế nếu bạn muốn

chính xác thì nên nói ngày nay trong Phật giáo Kim Cương Thừa có sáu dòng truyền thừa. Dĩ nhiên, nếu chúng ta muốn nói vui một chút thì có thể không cần chính xác, bởi chính xác quá cũng nhàm chán. Nếu chúng ta có chút nhầm lẫn nào đó – như thay vì nói tám lại là bốn hay năm thì hoàn toàn không phải chúng ta ngu dốt, song điều đó cũng cho ta một vài cơ hội để bàn luận về nó.

Lời cầu nguyện này do ngài Benkar Jampal Zangpo biên soạn, và khá tiêu biểu cho các giáo lý và những đạo sư của dòng Dagpo Kagyu.

Bây giờ tôi sẽ cố gắng giải thích ngắn gọn về toàn bộ lời cầu nguyện này để có thể kết thúc trong khoảng thời gian cho phép – mặc dù để giải thích rõ ràng thì không dễ dàng nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức. Trước hết, bạn nên chia toàn bộ lời cầu nguyện làm hai phần: Thứ nhất, bạn đang cầu nguyện ai và; Thứ hai, cốt lõi của lời cầu nguyện là gì. Lời cầu nguyện hay thỉnh nguyện có thể chỉ một điều, nhưng lời cầu nguyện và thỉnh nguyện cũng có thể rất dài – như bạn có thể cầu nguyện quyển này qua quyển khác, và cầu nguyện hàng ngày, hàng tháng hay hàng năm, nhưng cốt lõi của lời cầu nguyện cần phải thật rõ ràng và chính xác, vì đấy là toàn bộ những điều chúng ta cầu nguyện. Do vậy, về cơ bản lời cầu nguyện này cũng được chia làm hai phần, bạn đang cầu nguyện ai, và cốt lõi của lời cầu nguyện.

CHÚNG TA ĐANG CẦU NGUYỆN AI

Phần đầu của Lời Cầu nguyện là*:*

Dorje Chang Chen Telo Naro Dang,
Đức Kim Cương Trì Vĩ đại, Tilopa, Naropa,
Marpa Mila Cho Je Gampopa,
Marpa, Milarepa, Pháp Vương Gampopa,
Du Sum She Ja Kun Khyen Karmapa,
Bậc Thấu suốt Ba thời – Toàn giác Karmapa,
Che Zhi Chung Gye Gyu Pa Dzin Nam Dang,
Các chư tổ của bốn dòng lớn và tám nhánh nhỏ,
Dri Tak Tsal Sum Palden Druk Pa Sok,
Drikung, Taklung, Tshalpa, Drukpa Vinh quang, và các nhánh khác,
Zab Lam Chag Gya Che La Nga Nye Pay,
Các Đạo sư Đại Thủ Ấn thâm sâu,
Nyam Me Dro Gon Dagpo Kagyu La,
Dòng Dagpo Kagyu, những vị Bảo vệ chúng sinh không ai sánh bằng,
Sol Wa Deb So Kagyu Lama Nam,
Con cầu nguyện các ngài, những Đạo sư dòng Kagyu,
Gyud Pa Zin No Nam Thar Jin Gyi Lob.
Xin gia hộ để con noi theo gương các ngài và gìn giữ dòng truyền thừa.

Đoạn kệ này định rõ đối tượng chúng ta đang cầu nguyện. Kim Cương Trì là Vajradhara theo tiếng Sanskrit và *Dorje Chang* theo tiếng Tạng. Cách phát âm tiếng Tạng Vajradhara là *Benza-dhara.* Tương tự như ở Trung Quốc, *dhyan* thành *chan* và ở Nhật Bản trở thành *zen (*thiền*).* Hiện nay *zen* trở lại Ấn Độ và mọi người đang lái *zen* (một loại xe hơi nhỏ), tuy nhiên, phát âm đúng là *dhyan.* Đây là sự biến đổi trong phát âm rất thú vị. Dorje Chang nghĩa là Kim Cương Trì - một sự hiển thị mang tính biểu tượng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong sắc tướng màu xanh như bầu trời, với các món trang sức của năm vị Phật (tượng trưng cho năm vị Phật), và sáu Ba La Mật (paramitas). Một tay Ngài cầm chày (vajra) biểu thị cho phương tiện, và một tay cầm chuông biểu thị cho trí tuệ. Hai tay bắt chéo giữa ngực. Đây là sự hiển thị vật lý.

Sắc tướng này thực sự tượng trưng cho điều gì? Về các đặc điểm, ta có thể nhận thấy nếu những đặc điểm vật lý không có các món trang sức thì chính là Thái tử Tất Đạt Đa sau khi thành Phật, và là hóa thân (*nirmanakaya*). Khi đó Ngài được tô điểm bằng những món trang sức – tượng trưng cho năm vị Phật trên vương miện và sáu Ba la mật trên thân thể - Ngài cầm chuông và chày trong hai tay bắt chéo, mang ý nghĩa như sự hợp nhất, tượng trưng cho sự bất nhị, đây là báo thân (*sambhogakaya*). Ngài không có màu sắc vì thực ra Ngài không ở đó, Ngài là bầu trời xanh biểu hiện cho pháp thân (*dharmakaya*). Pháp thân không

có sắc tướng và vô hạn – nó là hình tướng không hình tướng và màu sắc không màu. Vậy ta nên hình dung như thế nào? Tôi nghĩ rằng đối với hầu hết chúng ta, màu xanh của bầu trời là cách thức dễ hình dung nhất. Nhưng màu sắc thật của không gian là màu đen bởi lẽ không có gì ở đó, vì thế đối với mắt trần của chúng ta nó trở thành đen. Nếu bạn ở trên tầng ô zôn, khi đó bạn nhìn thấy mọi thứ và mọi nơi chỉ có màu đen, trừ khi bạn nhìn vào mặt trời, nhưng nó quá chói chang. Nếu bạn nhìn mặt trăng, bạn sẽ chỉ thấy sự phản chiếu bề mặt của nó, và nhìn vào trái đất bạn thấy nó màu xanh của tầng ô zôn. Thật là tuyệt khi ánh mặt trời chiếu vào tầng ô zôn, lúc đó đại dương và mọi thứ đều có màu xanh. Nhưng đây chỉ là sự biểu hiện đơn giản đối với người bình thường, vì theo cảm nhận của những người bình thường, bầu trời là màu xanh; không gian có màu đen, nhưng nó không thực sự đen. Ở đó có Mahakala và Mahakali với màu xanh thẫm biểu thị cho không gian vô tận.

Kim Cương Trì là Đức Phật mà pháp thân, báo thân và hóa thân đều là một. Trong bài cầu nguyện, câu *Dorje Chang chen – chen* là *chenpo* nghĩa là vĩ đại, Đức Kim Cương Trì rất vĩ đại. Thời Tilopa (989 – 1069) – Kagyu nghĩa là *kazhi gyudpa*, *ka* nghĩa là khẩu truyền hay mệnh lệnh (*command*) và *gyud* nghĩa là sự tiếp nối hay dòng truyền thừa. Do vậy, *kazhi gyudpa* có nghĩa rằng tất cả các giáo lý của Kagyu mà Tilopa nhận được từ bốn nhánh của

dòng truyền thừa. Nhưng không phải là Tilopa có bốn đạo sư (gurus), ngài có rất nhiều đạo sư, nhưng các giáo lý ngài thọ nhận là từ bốn nhánh. Thí dụ, *Tummo* (nội nhiệt) được nhiều dịch giả miêu tả là cách thực hành của nadi (kinh mạch)[a], prana (khí) và bindu (giọt vi tế), năng lượng đi lên từ trung tâm của tất cả các luân xa (chakras) và chúng được khai mở. Hay một thực hành khác là Đại Thủ Ấn (Mahamudra) – *Chagya Chenpo(tiếng Tạng),*v.v. Nếu muốn biết rõ hơn bạn có thể đọc sách về lịch sử của dòng Kagyu, trong đó miêu tả cụ thể nhiều thứ, đặc biệt về cuộc đời của Tilopa được viết khá chi tiết về bốn nhánh *(kas)*[1] (*Các chú thích đánh số thứ tự xin xem chú thích ở phía sau).*

Làm thế nào Tilopa đến để nhận các pháp đó ? Trong nhiều kinh văn và bài kệ thiêng liêng đã đề cập Tilopa thường nói rằng "Tôi không có đạo sư, đạo sư của tôi là Đức Kim Cương Trì". Đây là sự thật, nhưng làm thế nào ngài nhận giáo lý trực tiếp từ Đức Phật Kim Cương Trì? Đó là thông qua các đạo sư của ngài. Sự ra đời của ngài rất đặc biệt. Ngài đã trải qua rất nhiều đạo sư và thọ nhận rất nhiều giáo lý, ngài đã thực hành và trở thành bậc chứng ngộ khá cao. Rồi ngài lại nhận thêm nhiều sự truyền dạy sâu xa và cao hơn từ những thành tựu giả vĩ đại và kết quả là ngài đạt được giác ngộ. Sau sự tỉnh giác của ngài từ bốn nhánh *Ka zhi gyudpa*, lúc đó sự chứng ngộ của Tilopa cho biết ngài

[a] Đường mạch chính trong cơ thể mà qua đó năng lượng vi tế được lưu thông

được nhận sự trao truyền từ chính Đức Phật Kim Cương Trì. Ngài đạt được điều đó thông qua việc nhận pháp từ sự truyền thừa xa rồi đến truyền thừa gần. Trong tiếng Tạng *nye gyud* nghĩa là dòng truyền thừa gần, và *ring gyud* nghĩa là dòng truyền thừa xa. Vì vậy, nhờ thực hành *ring gyud* và *nye gyud* với tất cả các đạo sư của ngài, Tilopa đã đạt tới sự chứng ngộ là được nhận sự trao truyền trực tiếp từ Đức Phật Kim Cương Trì – là dòng truyền thừa gần. Do vậy, ngài có cả hai *ring gyud* và *nye gyud*[2]. Đó là ý nghĩa của *Dorje Chang Chen Telo.*

Tiếp đến là Naro – Naropa (1016 – 1100), tôi nghĩ ngài sinh ra tại Bangladesh. Ngài trở thành một đại đạo sư của Đại học Nalanda, một đại học giả, và là một trong số các vị bảo hộ của Đại học Nalanda. Thí dụ, nếu người nào muốn được vào học Nalanda thì phải qua sự sát hạch của các đạo sư tại các cửa (Naropa là một trong số vị bảo hộ chịu trách nhiệm ở một cửa). Khi đó muốn vào học Nalanda, những người được xem là rất thông tuệ phải qua nhiều vòng sát hạch của các vị thầy này, họ có thể vào học nếu qua được các vòng kiểm tra. Naropa là vị bảo hộ mang hình tướng con người vì chúng ta có những vị bảo hộ thiêng liêng (divine protectors). Nhưng sau này Naropa nhận thấy như vậy không đủ, ngài là vị đứng đầu trong số các đại học giả xuất sắc nhất, vị cao nhất của Đạo sư (Acharya) – trước tiên bạn phải trở thành *Madhyama*[3], kế tiếp là Đại sư (*shastri*) và bậc cao hơn là Đạo sư. Naropa là

người lỗi lạc nhất trong số các Đạo sư hàng đầu của Đại học Nalanda, ngài đã thành tựu và chứng ngộ khá cao ở vị trí đó, nhưng đấy cũng là thời điểm ngài rời khỏi nơi đây để sau đó trở thành một vị thành tựu giả thực thụ. Ngài đã rời khỏi đó và sau này đi theo Tilopa. Sau nhiều lần qua được sự thử thách của Tilopa, cuối cùng ngài được nhận sự trao truyền từ Tilopa.

Sự chứng ngộ của Naropa đã xảy ra thật thú vị, nhưng tôi phải thận trọng khi nói ra bởi thỉnh thoảng có người hiểu lầm về nó. Chẳng hạn có lần một đệ tử của tôi mang đến một con cá và nói "Tilopa đánh Naropa bằng một con cá và ngài đã chứng ngộ, do vậy con muốn thầy đánh con bằng con cá này." Đây là một trò đùa, nhưng cũng như một sự thỉnh cầu và là một nguyện vọng, tôi đã hỏi lại "Ai bảo anh như thế?" Anh ta đáp "Thầy đã nói với con". Nhưng tôi chưa nói với bất kỳ ai rằng Tilopa đã đánh Naropa bằng một con cá, vì thực ra Tilopa đánh vào má Naropa bằng một chiếc dép – nó được gọi là *thapar ma*[4]. Dù sao điều đó đã xảy ra, và sau nhiều năm đi theo Tilopa, cuối cùng Naropa nhận thấy việc tiếp cận đạo sư khá tuyệt vọng mặc dù Tilopa đã ban cho ngài nhiều giáo lý, nhưng cùng lúc lại bỏ mặc Naropa. Tuy nhiên ngài vẫn tiếp tục theo Tilopa, rồi đến một hôm Tilopa nói với ngài, " Nếu con thực sự có nhiều lòng sùng kính, nhiều niềm tin và nhiều hy vọng như thế, con hãy nhảy xuống vách đá này". Không nghĩ ngợi, Naropa đã nhảy xuống vách đá. Tất cả xương của ngài đều

bị vỡ khi ngài rơi xuống chân của vách đá. Sau một lúc khá lâu Tilopa đến nhìn Naropa và hỏi, "Con đau lắm phải không?" Naropa trả lời "Đúng vậy, con đang chết đây" Ngài có lẽ đã nói rất chậm vì quá đau đớn. Khi đó Tilopa đã chạm vào đầu của Naropa và ngài được chữa lành ngay tức khắc. Tất nhiên nếu điều đó xảy ra với tôi, nếu tôi được hồi phục ngay lập tức, khi ấy tôi cũng dám nhảy xuống bất kỳ cái gì! Đấy là điều đã xảy ra giữa Tilopa và Naropa. Nhưng đối với các bạn – những người tự coi là đệ tử của tôi, nếu tôi yêu cầu các bạn nhảy xuống một vách núi thì đừng làm như thế, bởi lẽ tôi không thể chữa lành những vết thương của các bạn. Ngay cả nếu các bạn nhảy từ một cái vách cao sáu foot (khoảng 1,8 m) cũng nên báo tôi trước, tôi sẽ gọi xe cứu thương đợi sẵn và đặt trước một phòng cấp cứu ở bệnh viện, lúc đó bạn có thể nhảy xuống và có lẽ bạn không bị gẫy xương.

Dù sao Naropa và Tilopa là đệ tử và đạo sư đặc biệt như thế. Tilopa đã ban cho Naropa bài pháp cuối cùng bằng cách rút chiếc dép ra và đánh vào má Naropa khiến Naropa bất tỉnh. Ngay khi tỉnh lại Naropa đã đạt được giác ngộ. Ngài giác ngộ giống như Tilopa – sau đó đạo sư và đệ tử trở thành như nhau. Nhưng không phải tất cả mọi chiếc dép đều mang lại sự gia trì như thế. Đó phải là chiếc dép của Tilopa và gò má của Naropa, và phải diễn ra tại thời điểm đó, vì vậy, chúng ta không thể bắt chước họ. Câu kệ *Dorje Chang Chen Telo Naro* mang ý nghĩa như thế.

Tiếp theo là Marpa – vì đây là lời cầu nguyện của dòng Dagpo Kagyu. Marpa đã tới Ấn Độ ba lần và ở lại đó hơn hai mươi mốt năm, ngoài ra, ngài còn ở lại mười sáu năm và bảy tháng với các đạo sư của mình như Naropa và Maitripa, v.v. Marpa có nhiều đạo sư không chỉ riêng Naropa. Marpa đã nhận tất cả những tantra vĩ đại từ các đạo sư này, được biết là có mười ba Tantra (đôi khi được chia thành mười lăm Tantra). Đây là các pháp Marpa đã thọ nhận, nhưng bổn tôn chính của ngài là Hevajra (tiếng Tạng là *Gyepa Dorje*). Thông qua sự thực hành bổn tôn, ngài trở thành một với Hevajra – ngài đạt được chứng ngộ với tantra Hevajra, mạn đà la Hevajra, bổn tôn Hevajra, và mật chú Hevajra.

Marpa đã mang dòng truyền thừa này về Tây Tạng. Ngài có nhiều đệ tử, bao gồm các con trai và vợ ngài, và có một đệ tử vĩ đại gọi là Ngogpa[5], nhưng Milarepa (1040 – 1123) là đệ tử kiệt xuất nhất. Sau khi nhận sự trao truyền từ Marpa, Milarepa đã thực hành và tu tập nghiêm mật nhiều năm trong các hang động, ngài di chuyển từ hang động này đến hang động khác – ngài tu ẩn dật trong hang khoảng mười sáu năm (tôi không nhớ chính xác số năm), sau cùng ngài đã đạt được tỉnh thức và giác ngộ. Nguyên do khiến ngài tu trong nhiều hang động xung quanh khu vực trung tâm của dãy Himalaya là bởi vì khi ngài đang ẩn tu ở một cái hang, những người thợ săn hoặc người dân nhận thấy có một vị yogi tu trong đó, họ kéo đến cúng dường và quấy

rầy việc tu tập của ngài, do vậy ngài phải chạy khỏi nơi đó và tìm một cái hang khác. Tại sao ngài lại tu tập trong hang? Bởi nếu bạn xây nhà bạn sẽ phải bảo dưỡng rất nhiều thứ - rất nhiều việc. Một cái hang chỉ cần có mái và các vách hang để bạn hành thiền ở đó. Do đó, hang động là nơi rất thuận tiện cho các vị yogi. Họ không cần đào hang vì nó đã có sẵn và chỉ cần đến ở và thực hành. Ngày nay chúng ta có nhiều hang động của Milarepa và coi đó như những nơi linh thiêng để hành hương, nhưng đối với ngài là do sự bất tiện trong việc tu tập khi mọi người phát hiện ra nên ngài phải di chuyển từ hang động này đến hang động khác.

Milarepa có nhiều đệ tử và một trong số các đệ tử rất đặc biệt của ngài là Gampopa. Trước thời Gampopa, dòng truyền thừa của chúng ta không có các vị tì kheo (bikkhus). Milarepa không phải là tì kheo và Marpa cũng thế. Khi đến với Milarepa để thọ nhận và thực hành các giáo lý mật thừa, Gampopa đã thọ giới xuất gia và là một tì kheo. Trong dòng truyền thừa của chúng ta có *Sumden dorje zinpa*[b], nghĩa là: những giới nguyện xuất gia (lời nguyện

[b] Trong bài giảng 'Renunciation in the Three Yanas'(Sự từ bỏ trong Ba Thừa), Tai Situ Rinpoche đã giải thích về *sumden dorje zinpa*. *Sum* nghĩa là ba, *den* là có, và *dorje* là Kim cương (vajra), *zinpa* nghĩa là bậc hộ trì /người giữ, vì vậy, *sumden dorje zinpa* nghĩa là bậc hộ trì Kim Cương Thừa bằng thực hành ba vajra: Những giới nguyện xuất gia của tăng ni, và giới nguyện căn bản của cư sĩ để chúng ta không bị đắm chìm trong luân hồi. Lời nguyện của bồ tát (bồ đề tâm) để chúng ta không chỉ giải thoát cho chúng ta mà cho tất cả chúng sinh. Nhận quán đảnh và ban truyền cũng như thực hành mật điển Kim Cương Thừa, để chúng ta nhận ra tất cả chúng sinh đều có Phật tính.

thọ giới xuất gia theo Giới luật) của các vị tì kheo; những lời nguyện mang tính động cơ của Đại Thừa, như lời nguyện của một vị bồ tát (bồ đề tâm là động cơ), rồi phương pháp và thực hành thiền định là mật thừa. Nói chung, chúng ta gọi đó là *Sumden dorje zinpa* (Bậc Hộ trì Kim Cương của ba lời nguyện). Tất nhiên, chúng ta không thể nói Marpa hay Milarepa không phải là *Sumden dorje zinpa,* nhưng vào thời của các ngài chưa có dòng thụ phong Giới luật. Gampopa đã mang toàn bộ việc thụ phong Giới luật vào trong dòng truyền thừa, đây là một biến chuyển lớn của dòng Marpa Kagyu.

Kể từ đó, Gampopa có nhiều hoạt động vô cùng to lớn, như vào thời đỉnh cao của tu viện Daglha Gampo (do Gampopa thiết lập) có rất nhiều tăng đoàn, vào sáng sớm khi các chư tăng đi từ lều của họ đến chính điện, ánh sáng chiếu vào những bộ y của họ khiến màu sắc của bầu trời thay đổi – theo miêu tả thì nhìn rất rực rỡ. Ở thời đó, khi đến thọ nhận giáo lý, các tu sĩ có một loại hộp bằng gỗ dùng để đựng một cuốn kinh – giống như cái vỏ bọc sách. Lúc đến học họ mở nó ra, và kết thúc buổi học thì đóng lại. Khi hàng chục ngàn vị tăng đóng hộp lại cùng một lúc âm thanh này khiến những con ngựa và người cưỡi chúng đang đi trên đường phải giật mình và chạy xa hàng dặm! Tôi không biết âm thanh của hàng chục ngàn quyển sách đóng lại cùng lúc đã tạo ra âm thanh ra sao, nhưng nó làm những con ngựa phải hốt hoảng, và việc này đã từng xảy ra như thế.

Vào thời kỳ này Gampopa có bốn đệ tử chính và sau này họ phát triển ra bốn nhánh lớn của Kagyu. Phagmo Drupa là một trong số bốn đệ tử đó, ngài có tám đệ tử và họ lại phát triển thành tám nhánh nhỏ hơn[6]. Nhưng nhánh lớn hay nhánh nhỏ không có nghĩa là nhánh lớn quan trọng hơn và nhánh nhỏ thì ít quan trọng. Nhánh lớn do các đệ tử trực tiếp của Gampopa thiết lập, còn nhánh nhỏ được hình thành từ các đệ tử của những đệ tử rực tiếp của Gampopa. Tương tự như ta nói con trai và cháu trai; cháu trai thì nhỏ hơn con trai, và cháu gái thì nhỏ hơn con gái. Vì thế, các nhánh lớn và các nhánh nhỏ được phát triển bởi những thế hệ đệ tử tiếp nối nhau từ các đệ tử chính – và *che zhi, chung gye* (bốn lớn và tám nhỏ) được dùng để diễn tả điều này. Đây là ý nghĩa của câu *Marpa Mila Cho Je Gampopa*. .

Câu tiếp theo, *Du Sum She Ja Kun Khyen* để chỉ ngài Karmapa thứ Nhất, Dusum Khyenpa ‘bậc thấu suốt ba thời và tất cả hiện tượng’. *She Ja* nghĩa là mọi thứ đều được nhận biết. *Che zhi chung gye gyu pa dzin nam dang* là dòng truyền thừa của ngài Karmapa thứ Nhất, dòng Karma Kagyu là một trong số bốn nhánh lớn.

Như vậy, bốn đệ tử chính của Gampopa đã phát triển thành bốn nhánh lớn, và tám đệ tử của Phagmo Drupa phát triển thêm tám nhánh nhỏ - để tạo thành bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ của dòng Kagyu, và tất cả các nhánh đều có chung một phương pháp thực hành chủ yếu – gọi là *zab lam chag gye chenpo*. Đại Thủ Ấn (Mahamudra) là *thapsab mo, thapsab mo và thapsab moi lam* nghĩa là phương pháp

thâm sâu và con đường của phương pháp thâm sâu. *Zab* nghĩa là thâm sâu, *lam* là con đường, *chag gye chenpo* là Đại Thủ Ấn. Đây là sự miêu tả theo định nghĩa thông thường về Đại Thủ Ấn. Thí dụ như ý nghĩa đơn giản của Đại Thủ Ấn là mọi chúng sinh và mọi thực thể từ thiên đường tới địa ngục, từ một nguyên tử tới vũ trụ - mọi thứ đều hoàn hảo tuyệt đối. Về ý nghĩa tối thượng, tâm của tất cả chúng sinh là pháp thân, sự biểu lộ của họ là báo thân, môi trường bao quanh họ gồm cả thân của họ là hóa thân – tất cả đều rất sâu xa, rất thiêng liêng. Đây là định nghĩa tối thượng của Đại Thủ Ấn – mọi thứ đều là Cử chỉ vĩ đại của bản chất tối thượng, chân lý tối thượng, trí tuệ nguyên sơ, Phật tính, chân như. Mọi sự vật hiện tượng là biểu hiện hay mudra (thủ ấn) của điều đó. Đó là ý nghĩa của Đại Thủ Ấn.

Vì thế *zab lam* nghĩa là thâm sâu, rất thâm sâu, *lam* nghĩa là con đường (phương pháp) – tôi có thể hiểu Đại Thủ Ấn và các bạn có thể hiểu nó, nhưng nếu chúng ta không nhận thức về nó thông qua thực hành thì có lẽ tốt hơn không nên biết về Đại Thủ Ấn. Thí dụ, tôi có thể có bằng tiến sĩ về Đại Thủ Ấn nhưng không có nghĩa tôi có bất kỳ sự nhận thức nào về nó; thậm chí cũng không có nghĩa kiếp sau của tôi sẽ là một con người. Tôi có thể là tiến sĩ về Đại Thủ Ấn và viết hai trăm cuốn sách về chủ đề này, nhưng nếu tôi không thực hành Đại Thủ Ấn, và mê đắm vào những thứ ô nhiễm của vòng sinh tử và không có đạo đức, có lẽ kiếp sau tôi chỉ đáng là một con gián. Bởi tôi đã lợi dụng Đại Thủ Ấn bằng cách viết hàng trăm cuốn

sách về nó để kiếm tiền và những việc trục lợi khác, do đó ở kiếp sau nếu tôi sinh ra là một con gián cũng thật xứng đáng. Có khi còn tồi tệ hơn vì buôn bán Pháp là một nghiệp rất xấu. Tất nhiên, khi một ai đó viết những quyển sách, mọi điều đơn giản nên trở thành rõ ràng hơn – nhưng đôi khi mọi thứ rất đơn giản lại trở thành phức tạp đối với những người phức tạp, do thế bạn lại phải phức tạp hóa những điều đơn giản để chúng trở nên đơn giản với những người phức tạp, và rồi bạn lại đơn giản hóa những điều phức tạp để những người đơn giản hiểu được. Có lẽ đây là cách thức người ta viết sách, dạy, và làm mọi điều. Nhưng có một số người rất bủn xỉn không bao giờ tích tập công đức, vì thế bạn nên làm cho họ phải mua sách Pháp để họ tích tập một vài thiện nghiệp, nếu không kiếp sau họ sẽ sinh ra như một ngạ quỷ. Theo cách này (để bán Pháp) thì không sai trái nhưng phải có động cơ Bồ đề tâm chân chính, vì bạn sẽ tạo ác nghiệp nếu bạn bán Pháp như những chiếc bánh hoặc khoai tây chiên để kiếm lợi. Pháp là vô giá, do vậy nếu bạn có thái độ đúng đắn thì nên hiến tặng Pháp vì như thế Pháp luôn được trân trọng như thứ vô giá. Có hai cách thức trở thành vô giá: một là chi trả cho mọi thứ và cách khác là không trả gì cả - khi đó nó sẽ là vô giá . Đây là một *zab lam* (con đường thâm sâu); *lam* rất quan trọng vì là một con đường/ phương pháp, con đường rất sâu xa.

Tiếp theo, *Nyam me dro gon Dagpo Kagyu la – nyam me* nghĩa là vô song vì không ai có thể so sánh được. Quan niệm này là phổ biến bởi mọi người sẽ nói mọi con đường

là vô song vì đều đưa chúng ta tới giác ngộ, sự chứng ngộ quả vị Phật viên mãn. Chúng ta cũng không có ý rằng chúng ta - những đệ tử của dòng Dagpo Kagyu là không thể so sánh với những dòng truyền thừa khác hay chúng ta cao quí hơn những người khác. Con đường này là vô song vì đưa đến sự chứng ngộ quả vị Phật. Những dòng truyền thừa khác cũng đưa đến sự chứng ngộ Phật Quả và họ có thể nói như thế về họ. Điều này không có nghĩa là chúng ta kém cỏi hơn nếu dòng truyền thừa khác nói họ là vô song. Tôi hy vọng bạn hiểu điều này. Thí dụ, mọi người nói "Cha tôi vĩ đại nhất, mẹ tôi vĩ đại nhất, và con tôi cũng vĩ đại nhất". Thông thường, phần lớn các bậc cha mẹ và con cái hay nói như thế, nhưng không có nghĩa những người cha khác là thấp kém, những người mẹ khác là thấp kém, và con cái của họ cũng kém cỏi. Bạn không có ý như vậy, nhưng bạn chân thành nói "cha tôi vĩ đại nhất, đạo sư của tôi vĩ đại nhất, và dòng truyền thừa của tôi là vĩ đại nhất." Do vậy, bạn nên hiểu điều này theo cách đó.

Nyam me dro gon Dagpo Kagyu la: nyam me là vô song, *dro gon* nghĩa là bậc thủ hộ, *gonpa* nghĩa là chúa tể, hay *gonpo* nghĩa thực sự như *kyab dang gon – kyab* là quy y / nương tựa và *gon* là vị bảo hộ, giống như Mahakala. Chúng ta gọi Mahakala là '*gon po'*. Vì thế, *dro wai gon po*, vị bảo hộ của tất cả chúng sinh, đạo sư của tất cả chúng sinh hay bậc thủ hộ của tất cả chúng sinh – *Dagpo Kagyu*. Do đó hướng tới Dagpo Kagyu, *solwa deb so Kagyu lama nam*, *solwa deb* nghĩa là thỉnh nguyện, cầu nguyện và đảnh

lễ, chúng ta cầu nguyện và đảnh lễ tất cả chư đạo sư dòng Dagpo Kagyu. *Gyu pa zin no nam thar jin gyi lob* – con thỉnh cầu và đảnh lễ tất cả các ngài để tiếp nối dòng Dagpo Kagyu tôn quí. Hãy gia hộ cho con với *nam par tharpa*[7]. *Nam thar* là câu chuyện kể về cuộc đời của một đạo sư vĩ đại. Thí dụ, chúng ta nói *nam thar* của Milarepa hay *nam thar* của Gampopa, nhưng nghĩa thực của *nam par tharpa* là hoàn toàn giải thoát – và *nam pa tham ched* nghĩa là bạn được giải thoát, được giác ngộ, được tự do từ mọi phương, mọi khía cạnh. *Thar pa* là sự giải thoát, vì vậy xin ban cho con *nam par thar pa* của các ngài, nghĩa là "nguyện con trở thành như tất cả các ngài."

Đó là phần khởi đầu của lời cầu nguyện. Tôi sẽ không đi vào chi tiết nhưng thông thường trong thực hành chúng ta bắt đầu với Dorje Chang Thungma, rồi sau đó là một nghi quỹ thực sự. Nhưng khi nói rằng đây là lời cầu nguyện của dòng thì Dorje Chang Thungma còn là một sự thực hành, thực hành toàn bộ. Nếu bạn mong muốn thực hành nó theo cách này thì có hai cách thức quán tưởng: một là *tho tsig*: quán từ trên xuống, và cách khác là *throm tsog* tức quán xung quanh – trung tâm là guru của bạn, được bao quanh bởi tất cả các đạo sư của dòng truyền thừa, trên đỉnh là Đức Phật. Thực ra, trong dòng truyền thừa Dorje Chang Thungma, nếu bạn muốn đi vào chi tiết hơn thì sự quán tưởng sẽ thật khổng lồ vì bao gồm tất cả đạo sư của bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ của dòng. Tuy nhiên, cách đơn giản đối với chúng ta - những người theo Karma Kaygyu,

chúng ta quán tưởng từ Đức Phật Kim Cương Trì tới Đạo sư Kim Cương Trì theo dòng Đại Thủ Ấn của chúng ta. Cách này giúp chúng ta quán tưởng dễ hơn. Các nhánh khác của Dagpo Kagyu, như Drukpa Kagyu hay Drikhung Kagyu sẽ thực hành theo dòng Đại Thủ Ấn của họ từ Đức Phật Kim Cương Trì đến Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, v.v... như đã lưu ý ở trên, cho đến Gampopa tất cả đều giống nhau bởi cùng là Dagpo Kagyu – nhưng sau Gampopa đã có sự khác nhau giữa các đạo sư. Do thế, mỗi nhánh thực hành theo cách của mình, đây là cách thực hành thứ ba - quán tất cả các đạo sư theo thứ tự lịch sử, hay như một nhóm các đạo sư trong không gian, hoặc dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn của bạn, tương tự như chúng ta thực hành bốn nền tảng. Như vậy, trong phần này có ba cách thức quán tưởng được đề cập, nhưng tôi nghĩ rằng tôi không thể nói chi tiết hơn.

Như tôi đã giải thích, lời cầu nguyện Kim Cương Trì có thể tóm tắt làm hai phần: những ai chúng ta thỉnh cầu và cầu nguyện, và cốt lõi của lời cầu nguyện. Cốt lõi của lời cầu nguyện cũng được nhắc tới một chút trong câu cuối: *Các đạo sư của phương pháp Đại Thủ Ấn thâm sâu, dòng Dagpo Kagyu những bậc bảo hộ chúng sinh không ai sánh bằng, con cầu nguyện các ngài, các Đạo sư Kagyu, xin gia hộ để con noi theo gương các ngài và gìn giữ dòng truyền thừa* – những từ này diễn tả về điều mà bạn đang cầu nguyện.

CHUYỂN TÂM RA KHỎI LUÂN HỒI

Bây giờ tôi sẽ giải thích cụ thể hơn, trước hết (theo thứ tự) là *zhen log*[8], ý nghĩa thực sự của nó là chuyển tâm của chúng ta để hướng tới giác ngộ thay vì luân hồi – chuyển tâm ra khỏi luân hồi để hướng tới giác ngộ. Nghĩa là thay vì đắm chìm trong vòng sinh tử thì bây giờ chúng ta quyết định đi đúng hướng; bởi nếu tiếp tục đam mê trong luân hồi, dù vòng luân hồi to hay nhỏ thì cuối cùng chúng ta cũng kết thúc ở đó. Những bậc thầy của luân hồi đang mải mê trong vòng sinh tử to lớn đó nên không biết rằng họ đang ngụp lặn trong đó – họ không cảm nhận như vậy, đấy là điều chúng ta gọi là ‘người thành đạt’. Nhưng sau nhiều kiếp sống họ vẫn ở lại cùng một chỗ, họ không thể đi đâu khác. Chúng ta là những người có nhận thức đúng đắn về sinh tử, vòng xoay của chúng ta rất nhỏ để thỉnh thoảng bị cuốn vào trong đó thì ta cảm thấy chán ngán, và nhận biết rằng có vài điều sai lầm, nhưng nếu chúng ta không nỗ lực để thoát khỏi nó thì chúng ta sẽ trôi lăn mãi trong luân hồi sinh tử.

Ý nghĩa thực sự của *zhen log* là thay vì mê đắm trong luân hồi chúng ta nên chuyển tâm ra khỏi nó bằng sự hiểu biết rằng ở đó không có hạnh phúc. Thí dụ, trong quá khứ mỗi người trong chúng ta đã từng là vua và hoàng hậu của vũ trụ vô số lần; mỗi người chúng ta từng sinh ra là một vị trời thế tục vô số lần; và cũng đã từng bị sinh ra trong địa

ngục vô số lần, mỗi người trong chúng ta đã từng sinh trong cõi súc sinh rất nhiều lần, và cũng như thế chúng ta từng sinh ra làm người vô số lần – bây giờ và ở đây chúng ta được làm người. Và mỗi lần như thế, chúng ta lặp lại những điều như đang làm hiện nay – chúng ta muốn vài thứ này, không muốn vài thứ khác, cố gắng đạt được điều gì đó, chúng ta rất vui khi đạt được nó, và buồn vì không có được nó. Giống như ta đang cố gắng húc vào mục tiêu với một hòn đá. Thí dụ, bạn có thể có những điều nhỏ nhất và bạn gạt nó sang một bên như không thể chạm vào, rồi bạn tìm thấy những điều rất nhỏ khác để cố gắng đạt tới. Bạn rất vui khi bạn có chúng, và bạn khó chịu khi không có được những thứ đó. Luân hồi là như thế - chúng ta tự tạo ra những duyên khởi cho hạnh phúc. ‘Nếu tôi có được thứ này tôi sẽ rất vui, còn nếu không có nó tôi cảm thấy phiền muộn’. Có thể bạn có thật nhiều thứ nhưng bạn không nhìn thấy chúng bởi lẽ bạn không có thứ bạn muốn. Bạn có thể có rất nhiều thứ muốn tống khứ, nhưng bạn sẽ không vui cho đến khi bạn quẳng được chúng đi, nhưng bạn cũng không nhìn thấy điều này, vì có lẽ bạn chỉ tập trung để tống khứ một thứ nhất định. Vì vậy, đạt được vài điều, tránh xa vài thứ, tất cả những điều này là các duyên khởi do chúng ta tự tạo ra.

Bạn sẽ nhận thấy khi bạn đi và nhìn mọi người trên đường phố. Một vài người để tóc một bên vì họ cho là đẹp, một số lại để tóc kiểu khác vì họ nghĩ thế là đẹp, một số khác để tóc phía sau và họ thấy ưng ý, một vài người khác

lại có kiểu tóc khác hơn vì họ nghĩ rằng nó thật tuyệt. Tất cả những thứ này do chúng ta tạo ra, bao gồm cả tiền bạc, quyền lực, những thứ quý giá và không quý giá, mọi sự do chúng ta tạo ra rồi theo đuổi chúng. Khi mải mê theo đuổi những thứ đó chúng ta gán cho chúng các giá trị, chúng ta đầu tư vào đó rất nhiều thời gian và năng lượng, đấy là luân hồi. Nó không xấu và cũng không tốt, nhưng tôi bảo đảm rằng vào ngày cuối cùng của cuộc đời chúng ta đều giống nhau. Dù bạn là Maharaja (Đại Đế) của Trái đất hay một gã ăn xin trên phố, khi kết thúc cuộc đời cũng tương tự như nhau. Nếu bạn là Đại Đế của Trái đất, bạn sẽ khóc trên ngai vàng của mình, xung quanh bạn mọi thứ được làm bằng vàng nạm kim cương to như nắm tay, rồi bạn sẽ khóc ở đó. Những giọt lệ tuôn ra từ đôi mắt bạn cũng như nhau. Còn nếu bạn là kẻ ăn xin ngủ trên vỉa hè dưới một gốc cây, bị muỗi đốt, xung quanh là gián và đủ mọi thứ thay vì những viên kim cương to, bạn sẽ khóc và những giọt lệ cũng tương tự. Nỗi đau khổ đều giống nhau, hạnh phúc cũng thế. Vào thời điểm kết thúc cuộc đời chúng ta là như nhau. Chúng ta thường nói khi cái chết đến tất cả đều giống nhau – kẻ ăn mày ra đi một mình và vị vua ra đi một mình, kẻ quyền lực nhất ra đi một mình và kẻ bất lực nhất ra đi cũng một mình. Nhưng theo ý kiến của tôi, ngay cả bây giờ khi chưa chết các bạn cũng như nhau. Thí dụ, bạn có thể ăn chapati (bánh mì) và dhal (đậu) trong chiếc bát bằng lá khô rẻ tiền hay bạn ăn trong một chiếc đĩa quí bằng vàng, mục đích của cả hai đều để no bụng. Bạn ăn vì bạn đói, sau khi

ăn bánh mì và đậu thì bạn *pait naram* (no bụng), và sau khi ăn trong chiếc đĩa vàng bạn cũng no, tương tự như nhau. Dù sao, tôi đang nói về *pait naram* và tất cả những thứ này trong cách nhìn của Đại Thủ Ấn – dĩ nhiên Đại Thủ Ấn là về mọi điều nên bao gồm cả các thứ đó.

Với ý nghĩa này trong ngữ cảnh chuyển tâm ra khỏi luân hồi, nhưng không phải là chống lại luân hồi, mà vì luân hồi. Bởi điều gì sẽ là tốt nhất cho tất cả chúng sinh trong vòng sinh tử? Điều tốt nhất là chúng ta có một vị Phật để dẫn dắt chúng ta, và mỗi người chúng ta đều mong muốn trở thành vị Phật đó. Theo cách đó chúng ta chuyển tâm ra khỏi luân hồi để về với chánh pháp và con đường Đại Thủ Ấn.

Zhen Log Gom Gyi Kang Par Sung Pa Zhin,
Không tham luyến là chân của thiền định,
Ze Nor Kun La Chag Zhen Me Pa Dang,
Xin gia hộ cho con,
Tse Dir Doe Thag Cho Pay Gom Chen La,
Để thiền giả này không bị bám víu vào thực phẩm và tài sản, cắt đứt những ràng buộc vào thế gian.
Nye KurZhen Pa Me Par Jin Gyi Lob
Để không bị tham đắmvào danhtiếng và lợi lộc.

Đây là bốn câu kệ đầu tiên của lời cầu nguyện. Chuyển tâm ra khỏi luân hồi có ý nghĩa như đôi chân, nó là nền tảng, là số một, là bước khởi đầu. Làm thế nào chúng ta thoát khỏi sự tham luyến vào rất nhiều thứ tiện nghi dễ chịu của luân hồi, như thực phẩm, tài sản, danh tiếng, tất cả những thứ tương tự, nỗ lực để vượt qua sự tham luyến, và

sự bám víu vào chúng. Trong đoạn kệ trên, điểm được nhấn mạnh là: *Tse dir do thag cho pay gom chen la - gom* nghĩa là thiền định và *chen* là vĩ đại, do vậy, *gom chen* nghĩa là thiền giả - một thiền giả nên thoát khỏi tất cả những ham muốn thế gian. Nếu tôi muốn nổi tiếng, giàu có, quyền lực thì tôi không thể là một thiền giả chân chính. Nhưng nếu tôi mong muốn an lạc, có trí tuệ, có thể mang hạnh phúc cho những người khác, nếu tôi mong muốn trở thành nguồn khát vọng cho mọi người, cho trí tuệ của họ, cho hạnh phúc của họ, niềm vui và sự hòa thuận của họ, không có tranh đấu, không xung đột – đấy là *tse dir do thag cho pay*, một người quyết định không bận tâm bất cứ điều gì của thế gian; đó là một thiền giả thực thụ. Tôi không tuyên bố rằng mình là một thiền giả thực thụ, nhưng tôi cố gắng trở thành một thiền giả đích thực, và bất kỳ ai là một thiền giả thực thụ, một yogi chân chính, người đó không bị tham đắm vào những thứ được coi là thú vị, đẹp đẽ của thế gian cũng như những ham muốn đối với cuộc đời này, đấy là bậc yogi chân chính. Vì thế, xin gia hộ con để con không tham đắm vào sự trọng vọng và cúng dường của những người khác - những ban tặng vật chất cũng như trọng vọng tinh thần. Tôi không nên có sự tham luyến và bám níu vào các thứ đó. Đây là ý nghĩa của bốn câu đầu tiên.

Điều này giúp chúng ta hiểu rõ tại sao Milarepa đã phải chạy từ hang động này tới hang động khác – vì mọi người cúng dường cho ngài và nhiều người tìm gặp để được gia hộ, họ dành quá nhiều sự tôn kính cho ngài, và tất

cả những thứ đó. Vì thế nếu ngài ngưng thực hành để ban phúc cho họ - điều đó rất tốt, nhưng ngài không thể đạt giác ngộ. Ngài có thể chỉ đạt được một phần tư của con đường giác ngộ, và ngài có thể chỉ làm những điều như thế và do vậy ngài không thể tiến xa hơn. Khi đó nếu ngài bị dính mắc vào tất cả những thứ đó, ngài có thể bị thụt lùi và đạt được ít hơn những điều ngài đã thành tựu. Giống như ta sạc pin: bạn sạc pin rồi sử dụng và pin bị cạn dần, và bạn phải sạc lại. Vì thế ta có thể trở thành như thế, do đó, *nye kur zhen pa me par jin gyi lob(để không bị tham đắmvào danh tiếng và lợi lộc).*

Đây là lời cầu nguyện đầy khát vọng và cực kỳ nghiêm túc của một vị yogi thật sự thành tâm mà chúng ta cần phải hiểu rõ. Tôi không có ý rằng ngay lúc này tất cả các bạn không nên có khát vọng thế gian, không có kế hoạch cho cuộc đời này và không tham luyến vào bất cứ điều gì. Thật tuyệt vời nếu bạn có thể buông bỏ như thế, nhưng bạn sẽ phải rời xa mọi việc kinh doanh, dự án hay mọi công việc của mình. Mọi thứ sẽ bị buông bỏ, đó là điều chắc chắn, bởi lẽ nếu bạn dừng mọi việc ngay lúc này, mọi kế hoạch của bạn sẽ phải bỏ lại đằng sau. Để đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh thì đây là điều thật cao quí. Nhưng nếu chỉ do bạn quá phấn khích và từ bỏ tất cả, để rồi sau vài tháng sau bạn lại nghĩ "tôi nhớ cái này tôi nhớ cái kia" và cố gắng làm lại, lúc đó bạn sẽ có một khoảng thời gian rất khó khăn bởi bạn đã bỏ mặc mọi thứ và phải sắp xếp lại tất cả. Chẳng hạn, nếu bạn đã buông bỏ

mọi sự nhưng hai năm sau bạn quay trở lại và muốn xác nhận lại quyền lợi của mình, khi ấy chắc chắn sẽ rất khó khăn vì nhiều người đã túm lấy mọi thứ ngay khi bạn buông ra, vì thế những gì thuộc về bạn đã trở thành của người khác. Có lẽ bạn sẽ phải đệ trình tòa án khoảng hai mươi hồ sơ, bạn có thể thắng hay thua kiện, nhưng bạn không có tiền trả cho luật sư, và rồi mọi sự trở thành vô cùng rắc rối. Do đó nếu bạn thực sự muốn trở thành một yogi thì đấy là một điều đáng quí, nhưng bạn chỉ muốn có sự cố gắng thì đấy lại là việc hoàn toàn khác nữa. Bạn chỉ cố gắng trong một tuần, lên kế hoạch trong một tuần mà không bị quấy rầy, và bạn biết bạn không phải trả lời điện thoại trong tuần đó, bạn có thể là yogi trong một tuần – 'vị yogi một tuần'. Bạn có thể làm như thế nếu bạn muốn, nhiều người thực hành như vậy và họ gọi là nhập thất cuối tuần hay một kỳ nghỉ nhập thất, nhưng đây không phải là nhập thất đích thực. Đối với một nhà yogi đích thực thì ngài nhập thất cho đến khi đạt được giác ngộ. Milarepa là một thí dụ tuyệt vời, trước khi nhập thất ngài đã phát lời nguyện gì? Ngài đã nói, "tôi sẽ không trở lại thế gian cho đến khi đạt được giác ngộ. Nếu tôi vi phạm, mong các vị Hộ pháp sẽ trừng phạt tôi". Ngài đã phát nguyện như thế, đấy là lời nguyện lớn lao của ngài. Rồi ngài còn nói "Nếu tôi chết mà không đạt được giác ngộ, tôi nguyện sẽ chết trong hang động nơi hoang dã để không ai biết tôi đã chết, và không ai ở đó khóc thương tôi. Và nguyện thân thể tôi sẽ là thức ăn cho những loài côn trùng và các chúng sinh khác

để không còn lại dấu vết nào của tôi". Ngài đã nói như thế trong *gur*[9] (mọi người gọi là bài ca của ngài nhưng đó là *gur).* Đây là lời nguyện của một yogi chân chính. Không làm như vậy bạn hãy hình dung việc chúng ta cố gắng thành Phật trong đời này là điều không thể xảy ra. Đây là ý kiến của tôi, nhưng dĩ nhiên tôi có thể sai, bởi lẽ nếu theo cách đó thì tôi không thấy – tôi chưa từng nhìn thấy bản văn nào nói đến một chúng sinh vĩ đại đạt giác ngộ mà không từ bỏ hoàn toàn luân hồi sinh tử.

Nhưng có nhiều cách từ bỏ – không tham luyến vào điều gì cũng là từ bỏ. Thí dụ, Đức Phật đã hiển lộ trước Vị vua của Shambhala như ba mạn đà la của Kalachakra và ban quán đảnh cho nhà vua trên một chiếc ghế (nếu không leo lên chiếc ghế đó thì Đức vua vẫn đạt được chứng ngộ). Điều đó nghĩa là nhà vua đã sẵn sàng cho nó; sự từ bỏ và mọi điều xảy ra ngay trên chiếc ghế của ngài. Đức Phật đã hiển lộ trên đó như mạn đà la của các ngôi sao, ở giữa là mạn đà la của bổn tôn, ở dưới là mạn đà la của âm thanh. Do vậy, âm thanh, bổn tôn và các ngôi sao, ba mạn đà la đã hiển lộ cho Vị vua của Shambhala, và được Đức Phật ban quán đảnh trong hình tướng của bổn tôn Kalachakra (khoảng chín trăm sự biểu thị trong mạn đà la). Tại đó Đức vua đạt được giác ngộ. Nhưng còn có sự từ bỏ trong chính nó, không vướng mắc vào nó. Đấy là ý nghĩa của bốn câu kệ đầu.

LÒNG THÀNH KÍNH VÀ KHÁT VỌNG

Bây giờ là đoạn kệ thứ hai – sau khi chuyển tâm ra khỏi luân hồi (từ bỏ luân hồi), khi đó, lòng thành kính và khát vọng được coi như cái đầu của thiền định, cái đầu của thực hành. Khởi đầu là đôi chân và thứ hai là cái đầu, do vậy lòng thành kính và khát vọng ví như đầu của thiền định.

Mo Gu Gom Gyi Go Wor Sung Pa Zhin

Tâm thành kính là đầu của thiền định;

Men Ngag Ter Go Je Pay Lama La

Đạo sư, người mở cánh cửa vào kho tàng của giáo lý khẩu truyền,

Gyun Du Sol Wa Deb Pay Gom Chen La

Xin gia hộ cho thiền giả này, người liên tục thỉnh nguyện ngài,

Cho Min Mo Gu Kye War Jin Gyi Lob

Để lòng thành kính thực sự được khởi sinh từ bên trong. .

Men ngag nghĩa là lời thiêng liêng, sự ban truyền thiêng liêng – không phải bí mật, mặc dù thiêng liêng

(sacred) và bí mật (secret) không khác nhau nhiều, bởi vì đối với những người không phải là một chiếc bình chứa đựng điều thiêng liêng thì nó sẽ là bí mật, vì nó sẽ không lợi lạc cho họ. Thí dụ, bạn có vàng đang tan chảy và rót vào một chiếc chén bình thường, chiếc chén sẽ bị vỡ làm nhiều mảnh do nó không phù hợp. Nếu bạn có vàng đang tan chảy rất nóng thì bạn phải có một cái chén sắt, và cái chén sẽ không bị vỡ bởi nó là chỗ chứa đựng thích hợp. Tương tự như thế, để nhận một sự trao truyền thiêng liêng thì những người không chân thành và không thanh tịnh sẽ không bao giờ phù hợp, vì thế nó là bí mật đối với họ. Bí mật không phải là bạn ích kỷ và giữ nó cho riêng mình; nó phải đúng lúc và chính xác. Vì vậy, *mo gu gom gyi go wor sung pa zhin*, *men ngag ter go je pay* (*Tâm thành kính là đầu của thiền định, đạo sư, người mở cánh cửa vào kho tàng của giáo lý khẩu truyền)* có ý nghĩa như thế. Sự trao truyền thiêng liêng như một kho báu và đạo sư giống như người mở cánh cửa của kho báu.

Cầu nguyện và thỉnh nguyện chân thành mọi lúc là *gom chen*, một thiền giả thực thụ. Sau khi có động cơ đúng đắn, một thiền giả chân chính sẽ chuyển tâm ra khỏi luân hồi – sẽ tăng trưởng tâm thành kính và khát vọng

của mình. Nếu tôi trở thành một vị yogi để mọi người thán phục thì điều này sẽ trở thành *chai dukaan, pan dukaan*[10] của tôi. Nếu pháp của tôi trở thành hiệu bán trà (*chai* là trà) thì đấy là luân hồi. Có thể nhìn tôi giống một yogi, nói như một yogi và hành động như yogi, nhưng tôi không phải là một yogi bởi pháp của tôi là hiệu bán trà, và các đệ tử là những khách hàng đến thưởng thức trà. Vì vậy, đối với một yogi, chuyển tâm ra khỏi luân hồi là bước đầu tiên.

Khi đạt được việc chuyển tâm, bước thứ hai rất quan trọng, đó là tâm thành kính tinh khiết và khát vọng tinh khiết. Do đó *Mo gu gom gyi go wor sung pa zhin* (*Tâm thành kính là đầu của thiền định).* Nguyện tôi có được *choe ma mayen pa,* lòng thành kính tự nhiên – *choe ma* là không tự nhiên, giả tạo hoặc là giả vờ để có lòng thành kính. Rất dễ để ta giả bộ có lòng thành kính, nhất là nếu bạn quan tâm về vật chất, bởi khi bạn lễ lạy thì vấn đề khó khăn là gì? Nếu bạn lễ lạy một cách máy móc, có lẽ bạn có được vài điều gì đó, cũng không sao. Cách bộc lộ sự thành kính này không nhất thiết người đó có lòng thành kính thực sự, nhưng nếu họ có tâm thành kính đích thực thì sẽ không khó khăn để biểu lộ nó. Ở đây, tôi có ý nói rằng

nguyện tôi có được tâm thành kính chân thực và tinh khiết mà không giả tạo – sự thành kính đích thực và thuần khiết. Vì thế, *cho min mo gu kye war jin gyi lob (để lòng thành kính được khởi sinh từ bên trong),* nguyện điều này được nảy sinh trong tôi. Đoạn kệ thứ hai mang ý nghĩa như thế.

KHÔNG XAO LÃNG

Như tôi đã đề cập, phần đầu của lời cầu nguyện là về dòng truyền thừa, hay về những chư vị mà chúng ta thỉnh nguyện, và điều chúng ta đang cầu nguyện nằm trong hai đoạn kệ đầu tiên và thứ hai, bây giờ là đoạn kệ thứ ba.

Yeng Med Gom Gyi Ngo Zhir Sung Pa Zhin
Không xao lãng là thân của thiền định;
Gang Shar Tog Pay Ngo Wo So Ma De
Mọi niệm khởi lên đều tinh khôi, là bản chất của tư tưởng.
Ma Cho De Kar Jog Pay Gom Chen La
Xin gia hộ để thiền giả an trụ trong trạng thái tự nhiên,
Gom Ja Lo Dang Dral War Jin Gyi Lob
Để thiền định vượt ra mọi khái niệm.

Đoạn kệ này diễn đạt *yeng pa me pa* – tâm không lang thang. Không vọng tưởng được xem là thân chính của thiền định. Đối với một yogi, tâm không xao lãng là thực hành chính, tâm không lang thang - để ta có trạng thái tâm trong trẻo, hài hòa, ổn định và tập trung. Tâm là như nhau nhưng trạng thái của tâm lại khác nhau. Vì vậy, *yeng pa me pa* (tâm vọng tưởng không vọng tưởng nữa), *gom gyi ngo zhir sung pa zhin*, *gang shar tog pay ngo wo so ma de*, bất kỳ ý niệm nào khởi lên, nguyện tôi nhận thấy bản chất tinh khôi của niệm khởi đó, nguyện tôi nhận biết và có thể duy trì

trạng thái tâm tự nhiên, không xáo động, hài hòa và trong sáng, và là trạng thái đang hiện hữu. *Ma cho de kar jog pay gom chen la, gom ja lo dang dral war jin gyi lob* – nguyện tôi, hành giả này, cuối cùng nhận thấy rằng không có gì để thiền nữa – mục đích của thiền và thực hành thiền trong nhiều năm không phải để ta trở thành một chuyên gia hành thiền, chúng ta sẽ không cố gắng trở thành nhà vô địch về thiền. Chúng ta thực hành thiền để không phải thiền nữa, đây là mục đích cuối cùng. Mọi thứ đều trở thành thiền, mọi trạng thái trở thành một trạng thái toàn hảo, do vậy, 'là một hành giả nguyện tôi đạt được điều đó'. Đây là phần cầu nguyện đặc biệt thứ ba.

Tóm tắt các đoạn kệ

Cho đến phần này, tôi hy vọng đã cho một giới thiệu rõ ràng về Phật giáo Kim Cương Thừa, lịch sử dòng truyền thừa đã được nhắc đến, vì mọi người có một chút nhầm lẫn về dòng truyền thừa. Chẳng hạn khi chúng ta nói 'Kagyu' mọi người nghĩ chỉ là một dòng, nhưng thực ra là hai – dòng truyền thừa Marpa Kagyu và dòng truyền thừa Shangpa Kagyu. Mặc dù họ có chung một nguồn gốc nhưng là hai dòng. Phật giáo Kim Cương Thừa có tám dòng truyền thừa và tất cả đều khởi nguồn từ Ấn Độ. Khi nói bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ, chúng ta ngụ ý rằng các nhánh của dòng Marpa Kagyu được phát triển từ Gampopa. Vì vậy, Dagpo Kagyu có bốn nhánh lớn, rồi một trong bốn nhánh này được

phát triển thành tám. Tương tự như thế, có ba nhánh nhỏ xuất phát từ dòng Karma Kagyu: Surmang Kagyu, Nyendo Kagyu, và Gyalto Kagyu[11]. Ngoài ra, còn có một vài nhánh phụ ra đời từ mỗi nhánh nhỏ này, nhưng Surmang, Nyendo, và Gyalto là các nhánh nhỏ của dòng Karma Kagyu. Thật nhầm lẫn khi có một số người nghĩ rằng dòng Shangpa Kagyu là một trong số bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ của dòng Kagyu, bởi Shangpa Kagyu và Marpa Kagyu đều đến từ Ấn Độ cùng thời gian, về mặt lịch sử họ bình đẳng như nhau. Do đó, tôi hy vọng những chi tiết này đã được làm rõ.

Một điểm khác tôi hy vọng cũng đã giải thích rõ đó là về dòng truyền thừa từ Dorje Chang (Kim Cương Trì) tới Tilopa. Giữa Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và Tilopa có một khoảng cách lớn của nhiều thế kỷ. Chúng ta nói về dòng truyền thừa không bị phá vỡ, vậy điều gì đã xảy ra giữa Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và Tilopa? Sự tiếp nối của dòng truyền thừa được gọi là bốn Kagyu, Ka-zhi-gyupa – Tilopa đã nhận sự trao truyền từ bốn nhánh của dòng. Đầu tiên từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cho đến Tilopa, từ đạo sư đến đệ tử, đây là *ring gyud* (dòng xa). Kết quả của việc thọ nhận sự trao truyền và thực hành chúng, Tilopa đã đạt giác ngộ và nhận sự ban truyền trực tiếp từ Đức Phật Kim cương Trì (Đức Phật trong sắc tướng Đức Kim Cương Trì), đây là *nye gyud* (dòng gần). Do đó, *Dorje Chang Chen Te Lo* mang ý nghĩa như thế, tôi nghĩ rằng các bạn đã hiểu điều này.

Về định nghĩa Dagpo Kagyu, Lời cầu nguyện Đức Kim Cương Trì được biết như *Dagpo Kagyu chi yi sol deb* – *chi* nghĩa là chung và *sol deb* là lời cầu nguyện hay thỉnh nguyện, vì vậy đây là lời cầu nguyện chung của dòng Dagpo Kagyu. Nhưng điều đó chứa đựng ý nghĩa gì? Cho đến trước thời Gampopa thì dòng Marpa Kagyu là một. Nhưng từ thời Gampopa dòng truyền thừa được phát triển hơn, giống như một cái cây có một thân, rồi phát triển thành bốn nhánh chính, và một nhánh chính lại có thêm tám nhánh nhỏ khác. Câu *Dagpo Kagyu chi yi sol deb* diễn tả rất rõ ý này. Do đó, tôi hy vọng điểm này cũng được sáng tỏ. .

Con đường (hay phương pháp) chung của tất cả dòng Dagpo Kagyu là *zab lam chag gya chenpo* – con đường uyên thâm sâu xa, con đường Đại Thủ Ấn. Nó được nhắc đến rất rõ trong câu kệ này, và tôi nghĩ điều này đã sáng tỏ hơn.

Ở phần đầu có một ý rất quan trọng đấy là *gyud pa zin no nam thar jin gyi lob* – con là đệ tử của dòng Dagpo Kagyu. Tại sao tôi nói thế? Bởi tôi nhận sự trao truyền của dòng Dagpo Kagyu. Và điều tôi nên làm như một đệ tử của Dagpo Kagyu là thực hành những pháp thọ nhận từ dòng truyền thừa. Bằng cách đó tôi sẽ tiếp nối dòng truyền thừa đang sống động. Thực hành để làm gì? Để tôi đạt được sự chứng ngộ như các đạo sư của tôi, để dòng truyền thừa có thể liên tục trao truyền tới những chúng sinh khác, để giải thoát họ khỏi nỗi khổ đau của vòng sinh tử. Đây là phần mở đầu.

Bây giờ là phần thứ hai của lời cầu nguyện thực sự, trước hết: thay vì hoàn toàn mê đắm trong luân hồi thì tâm

của chúng ta phải hướng tới con đường tỉnh giác, giải thoát, nó như nền tảng, như đôi chân – bạn phải có đôi chân để đi. Tiếp theo, tâm thành kính và khát vọng như cái đầu. Điều này rất quan trọng đối với một hành giả, bởi lẽ nếu không có lòng thành kính, không có khát vọng thì mọi thứ sẽ không được nuôi dưỡng – bạn không thể vun trồng và không thể tinh tấn nếu không có lòng thành kính và khát vọng.

Không để tâm lang thang là điểm tôi vừa giải thích, chúng ta có thể coi đây như điều cốt lõi nhất đối với một hành giả. Tại sao chúng ta ngồi xuống? Tại sao chúng ta đi nhiễu quanh tháp? Tại sao chúng ta lần tràng hạt? Tại sao chúng ta cầu nguyện? Tại sao chúng ta quỳ lạy trước Đức Phật hay trước điện thờ? Tất cả để nhằm chấm dứt tâm vọng tưởng của chúng ta. Tại sao? Vì tâm của chúng ta luôn dính mắc quá nhiều thứ và khiến tiêu hao nhiều thời gian và năng lượng của chúng ta; Điều đó gọi là ‘lang thang trong vòng luân hồi’. Như một hành giả, một yogi, bạn có thể nói ‘yogi cuối tuần’ hay ‘yogi bán thời gian’, bất kỳ điều gì bạn có thể đặt tên, nhưng có thể vào một ngày nào đó, các bạn quan tâm và mong muốn chân thành để trở thành một yogi thực thụ – mặc dù không thể thực hiện ngay lúc này, song tất cả chúng ta vẫn mong muốn trở thành một yogi chân chính – vậy điều tối thiểu chúng ta nên làm là không để tâm xao lãng như trước đây. Chẳng hạn chính mắt tôi đã thấy – không phải trong bản văn hay trong phim ảnh, một số người mang tai nghe, chơi nhạc, và xem ti vi cùng một lúc. Họ cầm điều khiển ti vi để chuyển các kênh,

một lon bia và một điếu thuốc đang hút. Tôi đã thấy như vậy. Thật quá nhiều thứ các bạn có nghĩ thế không? Điều tối thiểu nên làm, đấy là nếu bạn đang uống thì đừng hút thuốc, nếu bạn đang hút thuốc thì không nên uống bia cùng lúc. Đừng nghe nhạc nếu bạn đang xem ti vi; hãy bỏ nó ra và chỉ tập trung nghe những điều trên ti vi. Những người như thế họ không điên, không tâm thần, họ có khả năng làm mọi thứ, họ là những người bình thường, nhưng họ là thế. Do vậy, điều tối thiểu là chúng ta không nên để tâm bị chi phối như thế, chúng ta không cần phải phân tâm. Lý do khiến nhiều người làm tất cả những điều đó bởi họ muốn tâm rong chơi. Đối với họ, một thứ không đủ, hai thứ không đủ, ba thứ không đủ, bốn cũng không đủ - tôi đoan chắc năm cũng không đủ đối với họ, rồi phải có thêm vài thứ khác nữa. Các bạn biết đấy, đến lúc nào đó sau một điếu thuốc cũng không đủ, có lẽ họ sẽ phát điên. Tất cả những điều như vậy đang diễn ra. Do đó, nếu là một thiền giả, một hành giả, dù thế nào, ngay cả nếu bạn có gia đình, bạn có việc làm, bạn kinh doanh, và ngay cả bạn có nhiều kế hoạch cho cuộc đời của mình, điều đó tốt thôi, bạn không phải là nhà yogi một trăm phần trăm, nhưng bạn chuẩn bị để trở thành một yogi thực thụ, vì thế bạn nên chấm dứt và giảm thiểu bất cứ điều gì khiến tâm bạn bị chi phối và lan man. Bằng cách này thời gian và năng lượng của bạn, mọi thứ sẽ trở nên hiệu quả và tập trung vào mục tiêu của bạn, mục tiêu trong luân hồi cũng như mục tiêu pháp của bạn - hai mục tiêu này nên bổ sung cho nhau.

Mục tiêu luân hồi và mục tiêu pháp của bạn không nên tách rời, chúng nên hỗ trợ nhau. Nếu bạn vẫn vướng bận vào luân hồi và cố gắng thực hành pháp, có lẽ rất chậm, trong kiếp này bạn có thể là một yogi, nếu không bạn sẽ trở thành một yogi ở kiếp sau. Dù sao, với cách thức đó bạn sẽ thực sự đạt được vài điều trong kiếp sống hiện tại, miễn là bạn quan tâm thực hành pháp.

Bốn câu của đoạn kệ thứ ba mang ý nghĩa rất nhiều, nhiều hơn cả những điều tôi vừa nói. Những câu kệ này nói về thực chất của tâm không vọng tưởng và việc nhận ra bản tính thật của tâm, tất cả những điều đó. Đồng thời cũng hiểu rằng ngay lúc này chúng ta nên xác định một hướng đi thật rõ ràng cho cuộc đời của mình, với nguyên tắc, sự trong sáng và sự hài hòa, để những hoạt động trong cuộc đời của chúng ta không gây bất lợi cho khát vọng giác ngộ của chúng ta – đó là nền tảng. Tôi nghĩ ít nhất chúng ta có thể học hỏi từ điều này.

Shinay

Ngoài hai phần của lời cầu nguyện – tới các đạo sư chúng ta đang cầu nguyện và thỉnh cầu và cốt lõi của lời cầu nguyện. Đoạn kệ chúng ta cầu nguyện ai (đoạn này chỉ có vài câu) tôi đã kết thúc, và nửa đầu của phần cốt lõi cũng vừa hoàn thành. Bây giờ chúng ta tiếp tục nửa sau của phần cốt lõi trong lời cầu nguyện. Tôi nói nửa sau của phần cốt lõi bởi toàn bộ thực hành của lời cầu nguyện, nếu bạn thực hành nó

như một nghi quĩ và không chỉ cầu nguyện thì đây là phần thứ hai. Cho đến câu cuối của đoạn kệ thứ ba thì khía cạnh thực hành Shinay (tiếng Tạng) hay thiền định (Shamatha tiếng Sankrit) đã đầy đủ. Đoạn kệ tiếp theo, đoạn kệ cuối, nói về Lagthong (tiếng Tạng) hay thiền quán (Vipashyana tiếng Sankrit). Đôi khi thiền định và thiền quán bị nhầm lẫn do cách sử dụng khác nhau của hai thuật ngữ này trong tiếng Pali và tiếng Sankrit. Thỉnh thoảng thiền định là thiền quán và thiền quán là thiền định, nhưng trong tiếng Tạng thiền định (Shinay) là thiền định và thiền quán (Lagthong) là thiền quán. Có lẽ bạn nghĩ rằng do tôi là người Tây Tạng đúng không? Đối với chúng tôi, thiền định là bước đầu tiên, để làm cho tâm của bạn được tĩnh lặng, và thiền quán (Vipashyana) là bước thứ hai để bạn quan sát tâm và duy trì trạng thái tâm tĩnh lặng ổn định. Do đó, Shinay hay thiền định là bước đầu tiên, và thiền quán hay Lhagthong là bước tiếp theo. Nếu không có trạng thái tâm yên tĩnh ổn định, khi đó bạn sẽ quan sát điều gì? Bạn sẽ quan sát trạng thái tâm bối rối, không nhất thiết bối rối theo nghĩa tiêu cực, nhưng là tâm bận rộn, hỗn độn, rồi sẽ tự nhiên đưa tới trạng thái tâm kích động. Vì thế, trong Phật giáo Kim Cương Thừa, thiền định Shinay là bước đầu tiên và thiền quán Lhagthong là bước sau, đặc biệt trong thực hành Đại Thủ Ấn.

Đoạn kệ thứ ba là: *Không xao lãng là thân của thiền định; Bất cứ điều gì khởi lên đều tinh khôi, là bản chất của tư tưởng. Xin gia hộ để thiền giả được an trụ trong trạng thái tự nhiên, để thiền định vượt ra mọi khái niệm.*

Đoạn này diễn tả thiền định Shinay, như đã giải thích ở phần trên, làm thế nào để chúng ta có thể đạt trạng thái tâm không lang thang? Bởi vì chúng ta thực hành các phương pháp Shinay, rồi tâm của chúng ta sẽ không lang thang nữa. Thí dụ, nếu bạn không muốn con chó nhỏ của bạn chạy quanh và làm phiền mọi người, bạn sẽ phải cột nó vào, hoặc cho nó vào chuồng với nhiều khúc xương và đồ chơi bên trong – những khúc xương giả và đồ chơi, những khúc xương chay, ngày nay chó cũng ăn chay – thật thú vị. Dù sao, bằng cách thực hành những phương pháp thiền định như dõi theo hơi thở, quán tưởng, và trì tụng, để giúp cho tâm xao động, hay thay đổi, luôn vẩn vơ sẽ trở nên tĩnh lặng và vững vàng hơn. Phương pháp này khiến tâm chúng ta được điều phục, và có sự gia hộ, nó có ý nghĩa cao quí hơn nhiều khi ta nghe loại nhạc ầm ĩ. Nếu bạn nghe loại nhạc rock nặng với tai nghe và chơi nhạc thật ồn ào thì tâm bạn sẽ bị nó chiếm giữ, mọi người nhìn bạn, và nếu họ đến từ một nền văn hóa khác họ sẽ nghĩ bạn điên. Họ có thể gọi bác sĩ bởi bạn đang không bình thường, quá phấn kích, nhảy lung tung, và tất cả những thứ đó. Đấy gọi là nhạc rock nặng. Loại nhạc này nắm giữ tâm chúng ta không có sự gia hộ, do đó nó không giúp chúng ta tốt hơn. Một thí dụ khác, tại sao mọi người chơi golf, tại sao mọi người đi bộ, tại sao mọi người xem phim, tại sao mọi người uống bia, tại sao họ hút thuốc, tại sao họ làm nhiều hoạt động không thực sự cần thiết? Những hoạt động cần thiết của cuộc sống là ăn, ngủ, thức dậy, và lại ăn, ngủ, thức dậy. Đây là những hoạt động thiết thực, vì nếu bạn không thức dậy và

đi bộ một chút bạn sẽ trở thành người què, bạn phải ăn nếu không bạn sẽ chết, bạn phải ngủ nếu không bạn sẽ bị tâm thần. Với những lý do đó thì những hoạt động này cần thiết, nhưng ngoài ra, mọi người có quá nhiều việc để làm. Tất nhiên có nhiều nguyên do, nhưng một trong những nguyên do chỉ là để lấp đầy chính họ. Họ không muốn buồn chán, họ muốn có cảm giác làm vài việc gì đó. Vì thế, họ tham gia các câu lạc bộ... Con người khá thông minh, họ kiếm tiền từ những thứ này và nó trở thành một công nghệ. Thí dụ máy nghe nhạc walkman là một công nghệ và tất cả các loại nhạc là một công nghệ, đĩa CD, DVD, to và nhỏ, các loại kích thước khác nhau, tất cả để nhằm chế ngự chính họ. Nhưng tại sao chúng ta không trở nên tốt hơn bằng cách chỉ xem phim? Bởi vì phim ảnh không có dòng truyền thừa để đạt giác ngộ và không có sự ban truyền. Không có những thứ như sự ban truyền phim – không hề có sự ban truyền ở Hollywood và Bollywood. Do vậy, khi bạn xem nhiều phim bạn lại muốn xem nhiều hơn nữa. Rồi một vài phần của phim được bắt chước – thí dụ, những thanh niên mười sáu tuổi mang súng của cha đi chơi và bắn vào các bạn cùng lớp. Tất cả những loại đó, họ bắt chước những thứ xem trong phim.

Tất nhiên, phim ảnh không phải luôn luôn như thế. Tôi là người thích xem phim, và tôi không chống lại phim ảnh. Phim như người mở một con mắt lớn đối với cuộc sống bởi cuộc sống giống như một bộ phim – nếu bạn chưa xem phim bạn sẽ có chút khó khăn để biết đây là một ảo ảnh. Chẳng hạn, trong một bộ phim có ai đó chết nhưng ngày hôm sau bạn có thể gặp

người này trong một nhà hàng, rồi bạn bắt tay anh ta và xin chụp một tấm hình chung vì anh ấy là một diễn viên nổi tiếng; nhưng bạn đã thấy anh ta bị chết trong phim. Điều này cho thấy mọi thứ chỉ như một ảo giác. Tôi còn biết nhiều người xem phim và khóc. Tôi nhận thấy khá khôi hài, nhưng tôi nhận thấy nên cẩn thận và nghĩ 'mình đang xem phim và cười, và điều gì là khác biệt giữa tôi cười và họ khóc?' Tất cả đều giống nhau, đúng không? Tôi cười và họ khóc, nhưng trong văn hóa của tôi đàn ông mà khóc là khá nghiêm trọng, bởi nó không phổ biến và bị coi như không bình thường, mọi người nhìn nhận nó không bình thường. Do thế, tôi cảm thấy khá buồn cười khi nhìn thấy mọi người khóc khi xem phim, nhưng điều này cũng giúp bạn nhận biết những ảo giác tác động vào ta ra sao. Chúng ta khóc trong cuộc sống, khóc khi xem phim và khóc trong giấc mơ. Tương tự như thế, chúng ta cười trong cuộc sống, cười trong giấc mơ và cười khi xem phim. Tất nhiên nó tác động tới chúng ta nhưng không phải là theo cách giúp chúng ta đạt được giác ngộ.

Sự khác nhau giữa các phương pháp thiền định và quán tưởng của dòng truyền thừa, với cách thức giải trí như phim ảnh và âm nhạc (những thứ của thế gian), đấy là những trò giải trí khiến bạn tham luyến nhiều hơn và mê đắm nhiều hơn trong vòng sinh tử, ngược lại thiền định và quán tưởng giúp bạn thoát khỏi những ô nhiễm của bạn như tham ái, sân hận, đố kị, và kiêu mạn và tất cả những thứ tương tự. Tại sao? Bởi lẽ sự gia hộ của dòng truyền thừa và nguồn gốc của phương pháp đặc biệt này – mà Đức Phật đã

đạt được giác ngộ, vì thế pháp đã hiển lộ từ Đức Phật, Ngài không phải là người bảnh bao có hai mươi bằng tiến sĩ. Phải chăng Đức Phật đã học ở các trường đại học và trở nên rất uyên bác và thành một đại học giả, một nhà khoa học vĩ đại, để rồi dạy pháp? Không phải, vì cách đó sẽ không có sự gia trì của giác ngộ. Đức Phật không giống như thế. Ngài đã đạt được giác ngộ về bản chất tối thượng của chính mình, và nhận ra mỗi chúng sinh đều có bản chất tối thượng giống nhau, khi đó Đức Phật đã hiển lộ pháp.

Sự hiển lộ của Đức Phật là vô hạn. Vì thế, chúng ta được thấy Đức Phật với rất nhiều tay, nhiều đầu, và rất phẫn nộ, chúng ta cũng thấy Ngài với vài cánh tay, vài khuôn mặt và rất an lạc, chúng ta còn thấy Đức Phật trong hình tướng như người nam hay hình tướng người nữ, trong hình tướng của sự hợp nhất. Chúng ta cũng thấy Ngài trong hình tướng Thái tử Tất Đạt Đa và trong những hình tướng hoàn toàn khác. Thí dụ, chúng ta không nhìn thấy bất kỳ người Ấn Độ (dù thuộc đẳng cấp nào) đi ngoài đường với mười hai đầu, hai mươi cánh tay và tám chân. Đức Phật là người Ấn Độ và là một Thái tử, nhưng Ngài hoàn toàn không mang hình tướng như thế.

Sự hiển lộ vật lý không giới hạn của Đức Phật, và sự hiển lộ truyền khẩu của các giáo lý trong Giới Luật, Luận tạng, Kinh điển, Mật điển, tất cả đều hiển lộ giống nhau: đấy là Ngài hiển lộ chúng, không giảng dạy chúng như chúng ta nghĩ. Bởi thế, những phương pháp đích thực từ dòng truyền thừa, bao gồm quán tưởng, cầu nguyện, hay

chỉ ngồi và dõi theo hơi thở, tất cả những cách thức này chắc chắn trợ giúp tâm chúng ta phát triển hơn, và sau cùng qua sự trau dồi và rèn luyện chúng ta sẽ không phải hành thiền nữa. Đây là mục đích tối thượng của chúng ta như một thiền giả - để chúng ta sẽ không phải thiền nữa. Nhưng cuộc sống thế gian không giống như vậy - hàng ngày chúng ta không ăn để có thể trở thành người không cần ăn uống nữa. Thật ra điều đó sẽ xảy ra với chúng ta – vào ngày cuối của cuộc đời chúng ta sẽ không phải ăn nữa – chúng ta ăn và ăn suốt cả cuộc đời rồi đến lúc không phải ăn, khi đó chúng ta sẽ nằm trong quan tài. Vì vậy, theo cách thế gian chúng ta cũng làm vài điều để không phải làm nó nữa. Dù thế nào, trong thực hành pháp, thiền là một phương pháp và có sự gia hộ. Nhưng nếu bạn sáng tạo ra loại thiền định mới thì sẽ không có thành quả, giống như bạn sáng tác một bài hát mới hay một tác phẩm âm nhạc mới, nó sẽ không giúp chúng ta đạt được mục đích. Đấy là *yeng med, ma yeng pa* (không để tâm xao lãng, để tâm trụ vào một điểm).

Dĩ nhiên theo nguyên lý, nếu chúng ta có dòng truyền thừa thì làm bất cứ điều gì chúng ta cũng có thể đạt được Phật Quả – như chỉ uống một ly nước, cuối cùng và một cách hoàn hảo tôi sẽ là Phật. Bằng cách làm mọi điều chính xác và hoàn hảo chúng ta sẽ là Phật – chỉ đi bộ, nói chuyện, nấu ăn, vẽ, làm bất cứ thứ gì, nếu chúng ta tập trung để làm việc trọn vẹn một trăm phần trăm, cuối cùng chúng ta sẽ trở thành Phật. Nhưng vấn đề ở đây là chúng ta không có dòng truyền thừa cho những thứ như thế. Tôi có thể dạy các bạn cách thiền

định như thế nào, cầu nguyện ra sao (một số bài cầu nguyện và phương pháp thiền nhất định), nhưng tôi không thể dạy bạn trở thành Phật bằng cách uống nước, ăn trưa hay ăn tối hoặc làm những việc thường ngày của bạn. Tôi không thể dạy bạn những điều này bởi tôi không có dòng truyền thừa về chúng. Đây là những điểm tôi đã đề cập, *yeng med gom gyi ngo zhir sung pa zhin* (*Không xao lãng là thân của thiền định),* rồi đến *gang sar tog pay ngo wo so ma de (Bất cứ điều gì khởi lên đều tinh khôi, là bản chất của tư tưởng).* Khi chúng ta đạt được trạng thái tâm tĩnh lặng vững vàng, bất cứ điều gì hiển thị đều là trí tuệ bởi nó là báo thân (sambhogaya). Khi tâm của chúng ta, khía cạnh pháp thân (dharmakaya) của tâm biểu thị (tùy thuộc nó biểu thị nhiều ra sao), bất cứ điều gì hiển thị từ nó sẽ là báo thân. Khi điều đó xảy ra, bất kỳ thứ gì nó liên quan, như một hoạt động, có thể mang tính vật lý, lời nói hay bất kỳ cái gì, khi ấy sẽ trở thành hóa thân, một hóa thân thực sự. Vì vậy, nó tùy thuộc vào những mức độ khác nhau. Do đó, *gang sar tog pay ngo wo so ma de* (*Bất cứ điều gì khởi lên đều tinh khôi, là bản chất của tư tưởng), ma cho de kar jog pay gom chen la (Xin gia hộ để thiền giả được an trụ trong trạng thái tự nhiên), gom ja lo dang dral war jin gyi lob (để thiền định vượt ra mọi khái niệm),* đoạn kệ này tôi đã giảng trước đó và trong phần này đã bao hàm tất cả các phương pháp thiền định Shinay.

LHAGTHONG

Bây giờ là đoạn kệ cuối cùng:

Nam Tog Ngo Wo Cho Kur Sung Pa Zhin
Bản chất của tư tưởng là pháp thân,
Chi Yang Ma Yin Chir Yang Char Wa La
Bất cứ điều gì cũng là không, nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó,
Ma Gag Rol Par Char Way Gom Chen La
Xin gia hộ cho thiền giả này thoát khỏi những xáo động không dứt
Khor De Yer Me Tog Par Jin Gyi Lob
Để con nhận ra luân hồi và niết bàn không thể tách rời.

Ở phương diện ngữ nghĩa, *nam tog* là tư tưởng, *ngo wo* là bản chất, *cho kur* là pháp thân và *sung pa* là đã nói. *Sung* là một từ diễn tả sự tôn kính có nghĩa là 'đã được nói', nếu nói bình thường thì chúng ta dùng *shed pa,* hay *ser wa*, hoặc *lab pa*[12]. Nhưng ai nói? Đức Phật đã nói. *Zhin* nghĩa là như Đức Phật đã nói – Ngài nói rằng bản chất và cốt lõi của tư tưởng (*nam tog*) là pháp thân. Tư tưởng xuất phát từ tâm, chúng như những con sóng của tâm giống như sóng của đại dương. Do đó bản

chất và cốt lõi của tư tưởng là pháp thân. Đức Phật đã dạy như thế.

Chi yang ma yin chir yang char wa la (Bất cứ điều gì cũng là không, nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó), ma gag rol par char way gom chen la (Xin gia hộ cho thiền giả này, thoát khỏi những xáo động không dứt), khor de yer me tog par jin gyi lob (Để con nhận ra luân hồi và niết bàn không thể tách rời).

Mọi sự vật, hiện tượng thực sự không có loại nào đơn lẻ và chắc thật, ngay cả đối với chúng ta những người con của hành tinh Trái đất (chúng ta cũng trải nghiệm mọi thứ khác nhau). Thí dụ, đây là một căn phòng đẹp để học và nghe pháp, và chúng ta ở đây để nghe tôi giảng pháp mà tôi được nhận từ các đạo sư của tôi. Nhưng tôi chắc chắn rằng một số điều lặt vặt của tôi cũng xen vào đó. Giống như đá quí, bạn có một viên đá quí rất to rồi bạn lại có những viên đá nhỏ khác đặt cạnh nhau, rồi một viên to và một vài viên nhỏ xen vào giữa. Những viên đá thật to ví như từ các đạo sư của tôi và một vài viên nhỏ khác là của tôi – chẳng hạn khi tôi nói về loại nhạc rock nặng, v.v... là những viên đá nhỏ. Tôi đang nói với các bạn về loại nhạc nặng, đá quí, và vài điều khác, nhưng tôi không nghĩ các đạo sư của tôi biết về nhạc rock nặng. Tôi không thích nó, đối với tôi loại nhạc này giống như một con ngựa hoang chạy vào một căn bếp rồi hất tung tất cả mọi thứ lên. Loại âm thanh đó khi bạn nghe nó nhiều thì bạn sẽ hành động như thế. Thực ra tôi nên

nói ‘có thể’, nếu không tôi có lẽ bị kiện! Thật thú vị khi bắt đầu mọi người nói về mọi thứ nhưng khi kết thúc lại nói “có thể, tôi không biết nhưng đây là điều tôi nghĩ’. Không có gì chốt lại, bạn không thể nắm được ý của họ là gì. Hiện nay đây là những thứ đang diễn ra và nó chỉ làm chúng ta tồi hơn chứ không tốt hơn. Thí dụ, trong tương lai nếu bạn muốn mở một nhà hàng, bạn sẽ phải chuẩn bị một thực đơn và ghi vào giấy những món ăn, các loại gia vị và mọi thứ, nếu không ai đó sẽ bị dị ứng với một số thức ăn hay gia vị và gây nhiều phiền phức cho bạn. Vì thế bạn phải viết ra mọi thứ và mỗi thực đơn sẽ giống như một bản văn! Đó gọi là văn minh, chúng ta trở nên văn minh hơn và sành điệu hơn.

Bây giờ ta trở lại với viên đá quí to, Lhagtong được diễn tả ở đây như *Chi yang ma yin chir yang char wa la, ma gag rol par char gom chen la, khor de yer me tog par jin gyi lob. Chi yang ma yin chir yang char wa, ma gag rol par char way (Bất cứ điều gì cũng là không, nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó, xin gia hộ cho thiền giả này, thoát khỏi những xáo động không dứt)* là nội dung cốt lõi trong những câu này.

Đối với chúng ta căn phòng này là nơi nghe giảng pháp, nhưng đối với chúng sinh khác cùng mức độ nhận thức như chúng ta – không tồi hơn cũng không tốt hơn chúng ta, nhưng mang một hình tướng hoàn toàn khác chúng ta, có mắt, tai, và tất cả các giác quan khác hẳn chúng ta (họ có thể không có một số giác quan như chúng

ta, và có thể có những giác quan mà chúng ta không có). Đối với họ, căn phòng này không phải vuông, mà có lẽ là trung tâm của một núi lửa. Cùng thời điểm, đối với một số chúng sinh khác, nơi đây có lẽ là trung tâm của không gian nằm giữa hành tinh của họ và một hành tinh khác. Họ không thấy căn phòng vì đối với họ nó không tồn tại. Theo cách đó, thực thể được nhận thức trong nhiều cách rất khác biệt, vô số các thực thể, nhưng do nghiệp chung chúng ta (loài người. ND) thấy thực thể tương tự. Nhưng tôi có thể nói chắc rằng nếu có một cách để tôi vào trong thân của một người trong số các bạn, rồi nhìn bằng mắt của bạn, nghe bằng tai của bạn, và nghĩ bằng tâm của bạn, tôi có thể bị sốc bởi mọi điều quá khác biệt với tôi. Tôi không có ý rằng nó tốt hơn hay tồi hơn, nhưng khác biệt. Tương tự như nếu tâm của bạn có thể đi vào thân của người nào đó, và quan sát thông qua mắt của họ, tai của họ, trí óc của họ và suy nghĩ của họ, nó sẽ hoàn toàn khác với những gì bạn đang nhận thức ngay đây. Và nếu họ đi vào thân của bạn thì cũng thấy khác hẳn. Theo cách thức này, trong số chúng ta ngồi đây, chúng ta nhận thức mọi điều cũng khác nhau. Một thí dụ khác: trong suốt hai ngày qua các bạn ngồi đây nghe tôi giảng, để qua một bên bản văn Lời Cầu nguyện Đức Kim Cương Trì, nếu mỗi người trong số các bạn ghi chép mười trang về những điều tôi giảng, các bạn sẽ ngạc nhiên rằng tất cả các bạn khác nhau thế nào khi nghe những điều tôi giảng, và các bạn nhận thức về nó ra sao. Nó có thể

khá khác biệt giữa người này với người khác, sẽ không giống nhau. Cũng như tôi đã nói ở trên về một học trò của tôi mang một tượng cá đến chỗ tôi vì anh ta đã nghe tôi nói Tilopa đánh Naropa bằng một con cá, nhưng tôi đã nói đánh bằng một chiếc dép không phải con cá. Cá và dép; làm thế nào anh ta nghe thành cá, vì phát âm rất khác nhau. Có lẽ anh ấy đã nghe tên một loài cá đặc biệt như cá hồi, hoặc có thể nghe tôi nói cá hồi hay thứ gì đó, tôi không biết nữa. Nhưng điều đó đã xảy ra như thế.

Do đó, *chi yang ma yin chir yang char wa la (Bất cứ điều gì cũng là không, nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó)*, không cần phải dẫn chứng xa xôi, ngay cả đối với mỗi người trong chúng ta, đối với chính chúng ta, mọi thứ cũng đều hiển thị không giới hạn. Nhưng bất kỳ điều gì hiển thị đều không đúng như bản chất tuyệt đối của nó, ngay cả ở mức độ tương đối chúng cũng không phải như thế, chúng ta chỉ nhận thức chúng theo cách đó. Tôi hy vọng các bạn hiểu ý nghĩa này. Thực ra không nên làm nó có ý nghĩa, vì ở đây chúng ta đang nói về sự bất nhị và sự bất nhị thì không nên mang ý nghĩa nhị nguyên! Vì thế, tôi sẽ rất vui nếu bạn nghĩ rằng nó chẳng có ý nghĩa gì cả bởi bạn hiểu sự bất nhị không mang ý nghĩa nhị nguyên. Khi ở trong trạng thái tâm bất nhị bạn có thể liên hệ đến điều này, và bạn có thể hiểu được nó mà vượt qua sự hiểu biết. Nhưng nó sẽ biểu hiện liên tục như một sự hiển thị – *ma gag rol par char way (nhưng mọi sự lại sinh khởi từ đó).*

Ma gag pa nghĩa là nó sẽ không chấm dứt hiển thị - *gag pa* là chấm dứt, chấm dứt hiển thị, nhưng *ma gag pa* là không chấm dứt hiển thị mà hiển thị liên tục. *Rol par* nghĩa là một sự hiển thị.

Như thế bất cứ điều gì ta nhận thức đều là sự biểu hiện mức độ pháp thân, báo thân, và hóa thân của chúng ta. Thí dụ, nếu bạn đi đến một nhà của một người cực kỳ nghèo, nếu là một người từ bi bạn sẽ cảm thấy rất xót thương, đối với bạn nó sẽ hiển thị như thế. Nhưng nếu là một người ngạo mạn không có lòng bi mẫn, bạn chỉ muốn tránh xa căn nhà đó; bạn sẽ nghĩ nó thật khủng khiếp và bạn sẽ phản kháng lại lý do đưa bạn đến đó, vì nó quá khinh khủng và tồi tệ. Nếu bạn không có lòng bi mẫn bạn sẽ ghê tởm do nó thật gớm ghiếc, và bạn sẽ cảm thấy bất kỳ ai đưa bạn tới đó đã làm một điều tồi tệ đối với bạn – họ đã sỉ nhục bạn. Đối với bạn mức độ hiển thị sẽ theo cách đó. Nếu bạn có lòng từ bạn sẽ cảm thấy thương xót cho người sống ở đó. Bạn sẽ muốn biết tại sao điều đó lại xảy ra với họ và bạn muốn làm vài điều để giúp họ. Đây là cách hiển thị đối với bạn. Còn nếu bạn là người sống tại đó, căn nhà sẽ trở nên thân thương, và là 'ngôi nhà yêu quí của tôi', là một phần của bạn. Tôi biết một số người nghèo thu thập tất cả mọi thứ để ở trong nhà. Tôi đã đến những căn nhà mà chủ nhân của chúng cất giữ các chai lọ cũ kĩ, và nhiều thứ khác, nếu bạn đặt tên thì chúng có một đống tên. Những người này

có sự tham luyến vào các thứ như thế – các loại hộp, tất cả những thứ vô giá trị - họ chỉ giữ chúng và không muốn vứt đi. Họ thực sự quyến luyến những thứ này vì đối với họ chúng thuộc về họ. Tôi không hiểu tại sao họ làm như thế nhưng tôi nhận thấy như thế. Tại sao họ không vứt chúng đi để họ có chỗ rộng hơn và có thể thoải mái hơn? Thật ra họ khó có bất kỳ chỗ nào để ở, vì mọi thứ chất đống xung quanh, mọi nơi, và họ khó có một không gian nhỏ để sống. Đây là các thí dụ về cách nhận thức khác biệt giữa chúng ta. Tất cả những điều này là *rol pa* hoặc là sự hiển thị của trạng thái tâm chúng ta.

Bây giờ về thiền giả Đại Thủ Ấn, người đã đạt được trạng thái tâm tĩnh lặng vững chắc nhờ thực hành thiền định Shinay (đã trình bày ở bốn câu kệ trước), đối với họ mọi thứ hiển thị như một biểu hiện của pháp thân – *nam tog ngo wo cho kur sung pa zhin* (*Bản chất của tư tưởng là pháp thân*), sự hiển thị của pháp thân. Mọi thứ là thiêng liêng và có sự gia hộ hoàn toàn của báo thân và hóa thân bởi nó là sự biểu hiện của pháp thân.

Thỉnh thoảng có một số người xin nhận một ban truyền đặc biệt và họ dùng từ ' chỉ ra (point out)'. Họ nói "Thầy có thể chỉ ra cho con những hướng dẫn không?" tôi chắc bạn đã từng nghe như vậy. Thuật ngữ này rất Tây phương, nó chưa đạt tới ý nghĩa của tiếng Ấn Độ. Trong tiếng Tạng chúng tôi nói '*ngo trod'*, vì thế *'sem kyi ngo trod'*, nghĩa là 'thầy có thể giúp và gia hộ con để nhận ra

bản tính tâm của con'. Điều này hàm chứa ý nghĩa thực sự. Đối với tôi thuật ngữ 'chỉ ra những hướng dẫn' nghe khá buồn cười. Cũng như thuật ngữ 'bạn tinh thần (spiritual friend)' là khá khôi hài, hôm qua có một quí ông đã nói với tôi như thế. Nó không có ý nghĩa của lòng thành kính, không có ý nghĩa thiêng liêng, nó chỉ là 'người bạn tinh thần'. Giống như nói 'ok, đến đây rồi chúng ta đi uống cà phê', đó là loại 'bạn tinh thần'. Thuật ngữ 'chỉ ra các hướng dẫn' cũng tương tự như vậy. Nó như một cách chỉ dẫn mang tính kỹ thuật, ví như bạn tới gặp huấn luyện viên chơi gôn và hỏi anh ấy "Anh đánh vào quả bóng như thế nào, anh tham gia câu lạc bộ ra sao và anh nhằm đích thế nào". "Anh chuyển tay phải và tay trái ra sao nếu anh thuận tay trái. Theo anh nên làm thế nào?" Những thứ như vậy liên quan đến sự chỉ dẫn. Thuật ngữ 'chỉ ra' khá thú vị, tại sao họ không nói 'chỉ vào trong (point in)'? Tại sao họ nói 'chỉ ra'? Đối với bản tính của tâm, tôi sẽ dùng thuật ngữ 'chỉ vào trong' nếu tôi sử dụng chúng trong ngữ cảnh đó. Thật buồn cười nếu tôi dùng cụm từ 'chỉ ra'. Tâm của chúng ta luôn luôn lang thang mọi nơi nên chúng ta không cần 'chỉ ra', chúng ta cần 'chỉ vào trong'. Pháp thân là bản tính của tâm, vì thế nếu dùng 'chỉ vào trong' sẽ thích hợp hơn

Dù sao, đoạn kệ này diễn tả những điều này rất rõ ràng vì đối với thiền giả, mọi thứ hiển thị như sự biểu hiện của pháp thân, báo thân và hóa thân, khi điều đó diễn ra với

họ cũng là thời điểm họ hiểu/ nhận thấy (realize)[c] về bản tính của tâm. Bạn có thể nói 'khi bạn hiểu', nhưng dĩ nhiên sự hiểu biết này là bước đầu tiên. Tiếng Anh của tôi không giỏi để định nghĩa chính xác các thuật ngữ này, nhưng tôi nghĩ sự hiểu /nhận thấy là khá cơ bản. Chúng ta nói 'tôi nhận thấy tôi bị mất ví" hoặc là " tôi nhận thấy tôi quên điện thoại di động của mình". Hay chúng ta còn nói "Khi tôi đi ra ngoài tôi nhận thấy mình đã đậu xe sai chỗ và chiếc xe không còn ở đó. Có thể nhà chức trách đã đưa nó đi". Vì thế, "sự hiểu/nhận thấy" có ý nghĩa rất cơ bản. Nhưng 'hiểu' và 'sự nhận thấy (realization) không diễn đạt sự giác ngộ. Do đó, 'tôi hiểu về Phật tính của mình' và 'tôi nhận ra (recognize)[d] Phật tính của mình khi đạo sư của tôi cho tôi sự trao truyền'. Có sự khác biệt giữa sự trao truyền và chỉ ra các hướng dẫn, bởi hướng dẫn như một chỉ dẫn. Thí dụ, một phi công có thể chỉ dẫn bạn làm thế nào để sử dụng một máy bay chiến đấu. Hay một vị thuyền trưởng có thể hướng dẫn bạn làm thế nào nã đạn khi tấn công bốt địch. Đấy là sự chỉ dẫn. Nhưng sự trao truyền (transmission) không giống như thế; sự trao truyền/gia hộ mang ý nghĩa hoàn toàn khác. Nhưng có lẽ bạn sẽ nói "Tôi có một ra đi ô

[c] Realize: nhận thức đầy đủ / hiểu về (cái gì/điều gì) hoặc chấp nhận nó như một sự thật. (Từ điển Oxford). Trong ngữ cảnh này, nghĩa là thông qua thiền định chúng ta nhận thức hay hiểu về bản tính của tâm. *Người dịch.*

[d] Recognize: nhận ra (ai /cái gì) mà mình đã biết, thấy hay nghe trước đây; nhận biết (cái gì) lần nữa. (Từ điển Oxford). Ở đây có nghĩa bản tính của tâm vốn đã hiện hữu trong mỗi người, và chúng ta sẽ nhận ra nó nhờ thực hành thiền định và thiền quán. *Người dịch.*

truyền dẫn (radio transmission) nên bây giờ là lúc phóng các tên lửa scuds". Những từ này rất dễ nhầm lẫn. Nhưng dù sao, sự nhận ra bản tính của tâm là khó nhưng không khó như vậy, và sự hiểu bản tính của tâm là khó nhưng cũng không khó như thế. Nhưng sự giác ngộ là tối thượng. Tôi nghĩ sự hiểu, sự nhận ra và sự giác ngộ (enlightenment) là những mức độ rất khác biệt[e].

Việc nhận ra (recognize) đây là bản tính tâm của tôi, và bản tính tâm của tôi không phải bất kỳ điều gì nhưng lại là tất cả – cùng một lúc nó không là gì cả và là tất cả. Đấy là bản tính tâm của tôi. Ở khía cạnh tương đối thì không có sự khác biệt nhiều về việc liệu bạn có nhận ra bản tính tâm của bạn hay không, nhưng ở khía cạnh tuyệt đối lại có sự khác biệt rất lớn, vì nếu bạn nhận ra bản tính tâm của mình thì bạn hiểu biết bạn rất nhiều, nhiều hơn những gì bạn từng nghĩ về mình. Thí dụ, bạn có lẽ nghĩ bạn là một thư ký, một giám đốc điều hành (CEO), một luật sư, một bác sĩ, một bà nội trợ, một người buôn bán, một quan chức chính phủ, một cảnh sát, một lính cứu hỏa, hay một đạo diễn phim; nhưng bất cứ điều gì bạn nghĩ cũng rất giới hạn. Song bản tính của tâm là vô hạn. Do đó, (vì nhận ra bản tính của tâm), nhận thức của bạn về bản thân, về mọi người, và đồng thời quan niệm của bạn về mọi thứ sẽ được chuyển hóa theo hướng tích cực. Cũng như thế, khi nhận ra

[e] Xem thêm giải thích của Tai Situ Rinpoche trong phần: Các câu hỏi

bản tính của tâm bạn sẽ không trở nên kiêu mạn vì bạn nhận biết nó, đây là sự gia hộ của dòng truyền thừa.

Việc nhận ra bản tính của tâm sẽ khiến bạn từ bi với tất cả chúng sinh không nhận ra điều đó. Đồng thời, sự tôn trọng của bạn dành cho các chúng sinh sẽ hoàn toàn chuyển hóa vì bạn hiểu biết rằng họ cũng là Phật, nhưng họ không biết, họ không nhận ra điều đó. Thí dụ, đối với bạn có thể rất khó khi cho một người ăn xin vài thứ. Bạn có lẽ chỉ cho họ 5 rupi với ý nghĩ thương hại "ồ, thật tội nghiệp". Hoặc bạn sẽ cho họ với sự trân trọng vì bạn biết mình đang cúng dường một vị Phật; họ là một vị Phật – bản tính tâm của người ăn xin là pháp thân dù họ không biết. Vì thế, bạn đang phát ra lòng bi mẫn và sự xót thương, và cùng lúc trong cử chỉ của bạn biểu thị sự tôn trọng và một thái độ có ý nghĩa sâu xa. Với cách thức này sự nhận ra bản tính của tâm là cực kỳ quan trọng.

Việc nhận ra bản tính của tâm rất thú vị bởi nếu bạn thực hành liên tục, tất nhiên bạn sẽ tinh tấn và đưa bạn tiến đến sự chứng ngộ, nhưng ngay khi bạn nhận ra bản tính tâm của mình, bạn sẽ không bao giờ mất nó. Giống như bạn học cách đi xe đạp: ngay khi bạn biết cách làm thế nào để điều khiển nó và đạp xe qua nhiều tòa nhà và đường phố, sau đó mười năm bạn có thể không dùng xe đạp, nhưng nếu bạn sử dụng lại thì bạn vẫn điều khiển được nó. Tương tự như thế - ngay khi bạn nhận ra bản tính của tâm, nếu là một hành giả giỏi khi ấy bạn sẽ tinh tấn từ thời điểm đó. Nhưng ngay cả

nếu bạn không phải là một hành giả rất xuất sắc thì điều trải nghiệm vẫn còn ở lại, ngay lúc bạn thiền, bạn ngồi xuống và để tâm tĩnh lặng, cố gắng để nhận ra nó 'là' (be), giống như 'bản chất' (being), ngay khi bạn nhận ra, bạn hãy để tự nhiên như thế và duy trì sự tỉnh giác về nó. Khi nhận ra bản tính tâm, điều đó sẽ trở nên rất dễ dàng, nhưng thật khó khăn cho đến trước khi nó xảy ra, vì nhiều nguyên nhân; thứ nhất vì quá nhiều nghiệp chướng, thứ hai do quá nhiều tư tưởng. Nhưng nguyên nhân chủ yếu là bởi bản tính của tâm thật gần với chúng ta, vì thế nó trở nên rất khó nhận biết. Giống như đầu ngón tay của bạn cố gắng chạm vào đầu của chính ngón tay ấy, hay như tôi cố gắng nhìn vào mắt của mình bằng chính đôi mắt của tôi – không phải nhìn vào gương mà chỉ bằng đôi mắt của tôi. Tương tự như thế, chúng ta cố gắng nhận ra bản tính tâm của mình bằng chính bản tính tâm của chúng ta. Nó rất dễ nhưng do vậy lại rất khó. Cách thực hành là hãy để tâm yên tĩnh và thanh thản – đây là tất cả những điều về thiền định và thiền quán. Mục đích cuối cùng của thiền quán là để nhận ra bản tính của tâm. Do đó, bạn chỉ có thể thực hành theo phương pháp này.

Bây giờ đến câu kệ cuối, *khor de yer med tog par jin gyi lob*, có nghĩa là không có sự khác biệt giữa luân hồi và niết bàn – xin gia hộ để con nhận thấy chân như, luân hồi và niết bàn là bất nhị. Điều này chỉ xảy ra khi bạn nhận ra bản chất tối thượng của chính mình, cũng là bản chất tối thượng của mọi sự vật, hiện tượng, và bạn có được sự

chứng ngộ trọn vẹn về nó. Rồi nó sẽ xảy ra nhưng không phải trước đó. Khi bạn chưa nhận ra bản tính của tâm và chưa nhận biết về nó, nếu bạn cố gắng để có thái độ không khác biệt giữa luân hồi và niết bàn, nếu bạn khởi đầu như thế thì thật kỳ lạ và có thể gây bất lợi cho bản thân, vì bạn không có sự phân biệt, bạn không có trí tuệ phân biệt, mọi thứ đều giống nhau và mọi thứ không là gì cả. Bạn sẽ trở thành một người rất kỳ cục trong gia đình mình, rồi bạn sẽ bị vướng vào nhiều rắc rối – do không có trí tuệ phân biệt bạn sẽ gây ra một mớ các phiền phức. Thí dụ, bạn cố gắng coi tốt và xấu là như nhau, sự thiêng liêng và không thiêng liêng cũng giống nhau! Điều này là gì? Đây sẽ là một điều tệ hại. Nhưng với việc nhận ra và hiểu bản tính của tâm mang một ý nghĩa khác hẳn, hoàn toàn khác. Một chúng sinh chưa giác ngộ, giống như một người không xoay xở nổi những vật phẩm thiết yếu như thực phẩm, đồ mặc, chỗ ở, những thứ mà ngay cả các động vật hoang dã nhất cũng phải xoay xở để có – chúng có chỗ trú thân, thực phẩm mọi lúc. Nếu một người không thể lo liệu những thứ thiết yếu này sẽ là vấn đề khá nghiêm trọng cho chính người đó. Những người như chúng ta không phải hoàn toàn chứng ngộ, nhưng chúng ta có sự tỉnh thức – chúng ta hiểu biết bản tính tâm của mình, chúng ta biết điều gì đúng và sai, chúng ta biết về sự thành kính, chúng ta biết về lòng bi mẫn, và có thể chúng ta không chỉ biết mà còn tin vào những điều đó, vậy bạn hãy để nó như một phần của cuộc

đời chúng ta – bằng mọi cách hãy nhìn vào những người có cảnh ngộ khó khăn và cố gắng giúp họ một chút. Nếu bạn muốn bạn có thể giúp đỡ họ nhiều hơn, nhưng bạn sẽ phải phân bổ nhiều thời gian và năng lượng cho điều đó, bạn có thể mở một tổ chức phi chính phủ (NGO), nếu không bạn sẽ bị kiệt sức và không thể quản lý nổi. Với cách này thái độ của chúng ta và mọi điều sẽ được chuyển hóa.

Có sự khác biệt rất nhiều giữa việc nhận ra bản tính tâm và biểu hiện qua nó, hoặc biểu hiện điều tương tự nhưng không nhận ra bản tính của tâm. Đây là sự khác biệt rất lớn.

Khor de yer med tog par (để con nhận thấy luân hồi và niết bàn không thể tách rời) câu này diễn tả ở khía cạnh thiêng liêng chứ không phải khía cạnh tri thức mà không có sự chứng ngộ. Do đó, Đức Phật đã dạy Tiểu Thừa đầu tiên, rồi đến Đại Thừa và sau đó là Kim Cương Thừa, bởi vì nếu không có nền tảng của Tiểu Thừa và Đại Thừa thì Kim Cương Thừa sẽ rất xa lạ, và có thể là tiêu cực. Do đó, với nền tảng giới luật, phương pháp tĩnh tâm và định tâm của Tiểu Thừa, với Bồ đề tâm (khát vọng và động cơ thiêng liêng, cao quí của Đại Thừa), với phương pháp và trí tuệ của Kim Cương Thừa, sẽ trở thành sự hoàn hảo. Đó là ý nghĩa của câu kệ cuối.

HỒI HƯỚNG

Những câu kệ sau cùng của lời cầu nguyện:

Kye Wa Kun Tu Yang Dag La Ma Dang
Qua mọi kiếp sống của mình, nguyện con không bao giờ lìa xa bậc Đạo sư toàn hảo
Dral Me Cho Kyi Pal La Long Cho Ching
Và luôn tận hưởng niềm vui trong sự huy hoàng của chánh pháp.
Sa Dang Lam Gyi Yon Ten Rab Zog Ne
Nguyện con hoàn thành các phẩm tính của những con đường và các giai đoạn
Dorje Chang Gi Go Phang Nyur Thob Shog
Và nhanh chóng đạt được địa vị của Đức Kim Cương Trì.

Bốn câu kệ trên nghĩa là trong kiếp này và nhiều kiếp sống tiếp theo, nguyện tôi luôn được ở bên bậc đạo sư đích thực, thuần khiết, điều này có nghĩa là một đạo sư với dòng truyền thừa. Nhưng làm thế nào chúng ta xét đoán được đạo sư của chúng ta? Rất khó, nhưng một điểm rất quan trọng, không chỉ quan trọng mà còn làm cho một người trở thành một đạo sư, đó là người này đã có một vị thầy, và vị thầy của ngài cũng có đạo sư, rồi trở ngược về quá khứ cho đến Đức Phật. Vì vậy, đạo sư đầu tiên là Đức Phật, rồi đến các đệ tử của Ngài, tiếp đến là đệ tử của các đệ tử, v.v. Đây là

định nghĩa cơ bản về phẩm tính của một đạo sư mà bạn có thể nói nếu bạn thích. Tất nhiên đạo sư phải có khả năng cũng như các phẩm tính khác nữa, và đệ tử phải có lòng thành kính, khả năng và nhiều thứ khác. Theo cách thức này, mối quan hệ đạo sư – đệ tử trở nên rất hữu ích hoặc tương đối hữu ích. Thí dụ, đạo sư như Tilopa và đệ tử như Naropa thì mối quan hệ thật lợi lạc, bởi Naropa đạt được giác ngộ; hoặc đạo sư như Marpa và đệ tử như Milarepa cũng rất hữu ích vì Milarepa đạt được giác ngộ trong một đời. Nhưng trở về sau thì tôi không thể nói. Tôi sẽ dùng những từ như 'có thể', 'tôi nghĩ vậy', 'có lẽ', 'tôi không biết'.

Với cách này, câu kệ cuối nói rằng, kiếp này qua kiếp khác nguyện tôi không xa rời bậc đạo sư đích thực, thuần khiết và nguyện tôi tận hưởng hay được nuôi dưỡng trong sự vinh quang của chánh pháp. Vì thế, nguyện tôi được uống giọt cam lồ pháp, nguyện tôi nhận được sự trao truyền thiêng liêng, nguyện tôi phát triển trí tuệ nguyên sơ của mình, v.v. Câu kệ có ý nghĩa như thế.

Hai dòng cuối là, *sa dang lam gyi yon ten rab zog ne, và Dorje Chang gi go phang nyur thob shog (Nguyện con hoàn thành các phẩm tính của những con đường và các giai đoạn, và nhanh chóng đạt được địa vị của Đức Kim Cương Trì)* – với các đạo sư khác nhau và những con đường khác nhau, do vậy, nguyện tôi tinh tấn từng bước, tất cả phẩm tính, tiềm năng của tôi được trưởng thành trọn vẹn và phát triển đầy đủ, để tôi có thể đạt được sự chứng ngộ hay quả vị của Đức Kim Cương Trì. Nguyện tôi trở thành

Đức Phật Kim Cương Trì. Khát vọng của chúng ta không có giới hạn, vì thế chúng ta mong muốn đạt được mức độ chứng ngộ cao nhất, đây chính là khả năng cơ bản của tất cả chúng ta. Mỗi cá nhân chúng ta đều có khả năng vô hạn, cao nhất và sâu sắc nhất, đấy là khả năng đạt được quả vị Kim Cương Trì. Do vậy, lời cầu nguyện bắt đầu với Đức Kim Cương Trì và kết thúc cũng với Đức Kim Cương Trì, nguyện tôi đạt được sự chứng ngộ của Đức Kim Cương Trì.

Như tôi đã lưu ý, theo truyền thống của chúng tôi lời cầu nguyện này – Đức Kim Cương Trì (Dorje Chang Thungma) luôn luôn được tụng trước một hành trì thực sự, rồi sau đó là một nghi quỹ thực hành chính. Nhưng Dorje Chang Thungma là một nghi quỹ hoàn chỉnh. Nó có thể là một thực hành hay một nghi quỹ rất cụ thể, nhưng cũng có thể rất đơn giản, cô đọng, bao gồm tất cả trong một của dòng truyền thừa. Những điều quan trọng nhất về dòng truyền thừa và sự thực hành của chúng ta đều được chứa đựng trong đó – vòng luân hồi sinh tử, rồi tâm của chúng ta xoay chuyển về con đường chánh pháp, lòng thành kính, lòng bi mẫn, động cơ, tất cả những điều này đều được diễn tả; thiền định, thực hành được miêu tả, rồi miêu tả cụ thể hơn trong thiền định Shinay và thiền quán Lhagthong, sau cùng là việc nhận ra bản tính của tâm và mọi thứ được hiển lộ như báo thân và hóa thân. Khi kết thúc chúng ta hồi hướng và cầu nguyện rằng không bao giờ phải rời xa bậc đạo sư chân chính và nguyện chúng ta đạt được địa vị của Đức Kim Cương Trì. Nguyện chúng ta trở thành Đức Phật Kim Cương

Trì. Tất nhiên chúng ta không thể quên nguyện rằng đạt tới sự chứng ngộ của Đức Phật Kim Cương Trì vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Như vậy, đây là toàn bộ của thực hành này – nó có thể rất cụ thể hoặc rất ngắn. Do đó bạn có thể học toàn bộ thực hành Đại Thủ Ấn của dòng Dagpo Kagyu từ lời cầu nguyện này, và tất cả các pháp đạo sư du già (guru yoga) của mười hai dòng chính (bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ) có thể bao gồm trong đó. Thực ra bản văn này mô tả sự quán tưởng toàn bộ dòng truyền thừa từ Đức Phật Kim Cương Trì trở xuống, tất cả bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ của Dagpo Kagyu, và tất cả các đạo sư đều được quán tưởng. Theo đó thì có một số lượng lớn các đạo sư của dòng truyền thừa, vì trong phương pháp Đại Thủ Ấn quán tưởng là khá nhiều, khoảng năm mươi vị, tương tự như thế trong từng dòng riêng biệt. Do vậy, sự quán tưởng có thể lớn gấp mười hai lần dòng Đại Thủ Ấn của chúng ta hiện tại, nếu như thế sẽ là một quán tưởng thật to lớn, một đạo sư du già khổng lồ.

Tôi nghĩ tôi đã hoàn thành phần giải thích rất ngắn gọn về Lời Cầu Nguyện Đức Kim Cương Trì, và tôi cho rằng đối với chúng ta hiện giờ thì như thế là đủ. Nếu các bạn muốn học nhiều hơn, nếu các bạn muốn thực hành một nghi quỹ như thế thì lại là việc khác. Bây giờ các bạn có thể đặt câu hỏi.

CÁC CÂU HỎI

Câu hỏi: Tôi đã nghe về dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn Gelugpa trong dòng Kagyu, điều đó có đúng không?

Rinpoche: Không đúng, không có những thứ như dòng Đại Thủ Ấn Gelug trong dòng Kagyu. Dòng Đại Thủ Ấn Gelug là ở trong Gelug. Tất nhiên có một sự liên hệ vì Gampopa đã từng là một vị tăng dòng Kadampa trước khi trở thành đệ tử của Milarepa. Chúng tôi gọi đó là *ka chag chuwo chig drel* – Kadam và Đại Thủ Ấn, 'hai con sông hòa làm một'. Cũng như có nhiều kết nối lịch sử giữa Đức Karmapa và những đạo sư của các dòng truyền thừa khác. Thí dụ, ngài Tsongkhapa đã nhận những sắc phong từ Đức Karmapa Rolpi Dorje trước khi trở thành Tsongkhapa vĩ đại và thiết lập tu viện Ganden, rồi sau này Kadampa trở thành Gelugpa.

Câu hỏi: Khi quán tưởng, thí dụ như quán Kim Cương Tát Đỏa (Dorje Sempa), chúng tôi thường được dạy là từ hình ảnh quán tưởng nên quán giọt cam lồ tuôn chảy vào trong người. Vậy chúng tôi nên quán giọt cam lồ thế nào?

Rinpoche: Cam lồ là cam lồ. Nó là tinh khiết, tối thượng, thiêng liêng, và thánh thiện. Nó giống như nước hay sữa, thiêng liêng và tinh khiết, rót từ đỉnh đầu xuống tất cả mọi chỗ trong người bạn; vì vậy nó có bản chất của nước. Quán tưởng nước, quán tưởng lửa, hay quán tưởng bất kỳ điều gì

phải quán như nó ở đó nhưng không phải ở đó. Thí dụ, bạn có một nghìn cái chậu chứa đầy nước đang phản chiếu mặt trăng tròn đầy, bạn nhìn thấy một nghìn mặt trăng tròn đầy. Liệu một nghìn mặt trăng có ở đó hay không? Chúng ở đó nhưng không ở đó vì chỉ có một mặt trăng trong bầu trời. Quán tưởng cũng giống như thế. Mọi quán tưởng đều tương tự, nhưng mỗi quán tưởng có những đặc tính khác nhau – như lửa đốt cháy, nước rửa sạch v.v. Do vậy trong hình ảnh giọt cam lồ thì nó mang bản chất nước, nó chảy từ đỉnh đầu đến tim của bạn, và từ tim tới toàn bộ cơ thể; nó rửa sạch mọi thứ dơ bẩn.

Câu hỏi: Khi nào chúng tôi có thể kinh nghiệm hay hiểu được bản tính của tâm, và liệu chúng tôi có thể bị lầm không?

Rinpoche: Bạn sẽ không hiểu /nhận thấy về bản tính của tâm cho tới khi bạn sẵn sàng để hiểu về nó, vì thế sẽ không có việc hiểu sai về bản tính của tâm. Nhưng tất nhiên, nếu cách nhìn hay là động cơ của ai đó hoàn toàn không đúng đắn thì khi đó họ sẽ nghĩ họ đã hiểu được bản tính của tâm, nhưng không phải vậy, họ sẽ nhận thấy điều gì khác. Điều đó có thể xảy ra nhưng ta không nên để xảy ra như thế. Bởi vì chúng ta có những thực hành sơ khởi và rất nhiều thực hành khác trước khi ta gọi là ‘chỉ ra’ hay ‘chỉ vào trong’ hay bất cứ điều gì thực sự diễn ra. Trong thực hành Đại Thủ Ấn, như trong bản văn *Đại dương của sự Xác quyết (Ocean of Certainty)*, sự giới thiệu về bản tính của tâm nằm

ở chương thực hành bốn mươi lăm – trước đó là rất nhiều chương thực hành, và nhiều phần giảng giải khác. Trong một số chương thực hành lại bao gồm các thực hành nhỏ, như mười, chín, hai mươi thực hành khác nhau. Với cách thức đó, ta sẽ trải qua rất nhiều năm để thực hành một cách thật nghiêm cẩn. Khi bạn đạt tới sự thực hành ở chương bốn mươi lăm, lúc đó sẽ đến phần giới thiệu bản tính của tâm. Nếu bạn là một hành giả nghiêm túc, một ngày dành từ ba đến bốn giờ để thực hành, bạn có thể cần khoảng năm năm để dễ dàng đạt được điều đó. Lúc đó bạn sẽ nhận ra được bản tính của tâm, không phải là cách sai lầm mà là cách đúng đắn, bởi đối với bạn mọi thứ đã sẵn sàng cho các khả năng này.

Câu hỏi: Vậy nếu chúng tôi thực hành theo *Đại dương của sự Xác quyết* trong năm năm, chúng tôi sẽ đạt được giác ngộ phải không?

Rinpoche: Không phải, để nhận ra bản tính của tâm, trong phần giới thiệu về nó, nếu một người hàng ngày thực hành từ ba đến bốn giờ, theo bản văn, rất nghiêm cẩn, trong một điều kiện thích hợp, lúc đó người này có thể hoàn thành khá tốt đến chương bốn mươi lăm, là chương giới thiệu bản tính của tâm, một cách khả quan thì mất khoảng năm năm. Đây là ý tôi muốn nói.

Nhưng không phải đối với tất cả mọi người điều đó sẽ xảy ra trong năm năm, và cũng không có nghĩa là tất cả mọi người đều cần thời gian năm năm. Một số người do thiện

nghiệp từ các kiếp trước, do sự thực hành của họ từ nhiều kiếp trước, nên trong kiếp này điều đó diễn ra rất dễ dàng. Đối với một số khác lại khó khăn hơn, họ có thể thực hành trong hai mươi, ba mươi hay bốn mươi năm. Vì thế tùy thuộc vào từng cá nhân. Tôi chỉ tính toán dựa trên bản văn và các chương, và có bao nhiêu phần thực hành phải thực hiện. Nếu là một hành giả đích thực và nghiêm túc, là người đã quy y, đã phát nguyện Bồ tát hạnh, bước vào con đường Đại Thừa, và tuân theo giới luật của Phật giáo, nếu họ thực hành từng bước của Đại Thủ Ấn, từ những thực hành sơ khởi, người đó sẽ cần khoảng năm năm. Đây là điều mà tôi muốn giải thích.

Câu hỏi: Do đó tùy thuộc vào nghiệp của mình mà chúng ta nhận ra bản tính của tâm nhanh hay chậm phải không?

Rinpoche: Đúng thế, nó sẽ xảy ra do nghiệp của bạn, vì có lẽ bạn đã thực hành nhiều trong kiếp trước, nhưng đến kiếp sau đạo sư của bạn có thể sẽ không biết bạn đã từng thực hành. Thí dụ, nếu như tôi thì tôi không biết bạn đã thực hành trong kiếp trước, nên tôi sẽ dạy bạn từ đầu, do thế nó có thể rất dễ dàng đối với bạn. Bài giảng ban đầu của tôi trao cho bạn có thể là thực hành chính của bạn, nó sẽ trở thành như thế. Thí dụ, tôi sẽ dạy bạn lễ lạy như thế nào nhưng thực ra bạn đang thực hành lễ lạy và nhận thấy bản tính của tâm qua việc lễ lạy. Điều đó sẽ khiến tôi rất sốc – nhưng tôi là một người truyền thống và rất hay hoài nghi do vậy tôi sẽ cố gắng cho thêm muối,

đường, và nước sốt đậu nành vào, và sau cùng bạn sẽ thuyết phục được tôi.

Câu hỏi: Nhận thấy / hiểu (realize) bản tính của tâm và nhận ra (recognize) bản tính của tâm có sự khác nhau như thế nào?

Rinpoche: Có sự khác nhau khá lớn, nhưng tôi không biết để giải thích chính xác sự khác nhau này ra sao, vì 'nhận thấy /hiểu' có thể là bước đầu và 'nhận ra' là bước sau, hoặc 'nhận ra' có thể là bước đầu và sau đó là 'nhận thấy /hiểu'. Nó tùy thuộc vào cách bạn dịch và xác định nghĩa của các từ 'nhận thấy /hiểu' và nhận ra'. Thí dụ, "tôi hiểu rằng xe hơi của tôi đậu sai chỗ nên bị nhà chức trách đưa đi". Đó là 'tôi nhận thấy / hiểu'. Nhưng 'tôi nhận ra xe của mình' 'khi tôi đến chỗ họ đang giữ tất cả các xe vi phạm và nhận ra xe của tôi'. Với cách này thì trước hết là 'hiểu' và 'nhận ra' là sau đó. Nhưng theo một cách thức khác: "tôi nhận ra, nhưng sự nhận ra của tôi còn mờ nhạt nên tôi phải thực hành thiền và tĩnh tâm, khi đó đạo sư của tôi phải gia hộ và chỉ dẫn tôi, rồi tôi quan sát và tôi đã nhận ra. Sau đó tôi thực hành, thực hành liên tục rồi tôi đã hiểu được." Bạn có thể sử dụng những từ này theo cách đó. Tôi nghĩ ngôn từcó thể làm sự xét đoán đó, nhưng tôi không thể. Nhưng hai mức độ này chắc chắn khác nhau, chúng không giống nhau.

Sự giác ngộ là mức độ khác nữa – sự giác ngộ là thực sự trở nên (giác ngộ), không phải chỉ nhận ra. Thí dụ, khi bạn

ngồi xuống, bạn tĩnh tâm và thiền, rồi bạn nhận ra bản tính của tâm, nhưng khi bạn bị ai đó quấy rầy hoặc những cú điện thoại không mong đợi gọi đến hay một số hoàn cảnh không mong muốn tác động vào cuộc sống của bạn, lúc đó bạn đang vò đầu bứt tóc và sự nhận ra Phật tính của bạn không còn ở đó nữa. Thay vì bản tính của tâm có lẽ bạn đang nhận ra vấn đề khác. Do đó sự nhận thấy /hiểu sẽ phù hợp hơn vì bạn nhận thấy rất nhiều vấn đề. Những từ ngữ này rất phức tạp và lúc này tôi không muốn đặt chúng theo bất kỳ thứ tự nào, nhưng điều tôi muốn nói rằng, nhận thấy /hiểu, nhận ra và được giác ngộ. Tôi muốn nói vài điều như thế nhưng tôi có thể lầm. Thí dụ, một số người có vài đồ vật của Tây Tạng và họ không biết chúng là cái gì do vậy họ mang đến tôi và hỏi: " Thầy có thể giúp con nhận biết (enlighten) đây là cái gì không? Vùng nào của Tây Tạng người dân đeo món trang sức này? Thầy cho rằng nên đeo nó ra sao? Thầy có thể chỉ cho (enlighten) con biết được không?" Bởi vậy, những từ này được sử dụng trong các ngữ cảnh khác nhau; ý nghĩa của chúng có thể rất nông cạn hoặc rất cao cả, do vậy không dễ dàng để đặt chúng vào đúng chỗ. Chúng là những từ bình đẳng về ngôn từ.

Câu hỏi: Ngài có thể giải thích thêm về sự khác nhau giữa hiểu biết bản tính của tâm và nhận ra bản tính của tâm?

Rinpoche: Về mặt tri thức tôi biết tâm là vô hạn, và tôi tin tưởng rằng tâm là vô hạn, nhưng cho đến khi tôi nhận ra nó thì nó vẫn đang trong đầu tôi (kiến thức trong tâm của tôi).

Nó như không gian vô tận, nhưng bạn sẽ chỉ nhận ra nó là vô hạn khi bạn ở trong một phi thuyền và bay trong rất nhiều năm với tốc độ nhanh gấp hàng trăm lần tốc độ của ánh sáng mà không dừng lại ở bất kỳ đâu – các dải ngân hà, không chú ý đến các *pan dukaan* (tiếng Hindi. Cửa hàng bán xoong nồi) và cửa hàng bán hoa, không có điểm dừng. Lúc đó bạn nhận ra không gian thực sự vô tận. Khi đạo sư của bạn ban cho quán đảnh về bản tính tâm, bạn sẽ không chỉ biết về mặt kiến thức rằng tâm của bạn là không giới hạn, mà bạn sẽ trải nghiệm về nó, và thực sự thấy chính nó, không phải bằng mắt mà bằng chính tâm của bạn. Đấy là sự nhận ra bản tính tâm, không phải như một điều nhỏ bé mà vô hạn. Nó như ở đó nhưng không ở đó. Đây không phải là sự hữu hạn nhưng bạn nhận ra sự vô tận và trong sáng, niềm hỷ lạc và tính không. Sự trong sáng và tính không và *sal tong zung jug*, *de tong zung jug* và *nang tong zung jug* [13] – nhận ra tất cả những trạng thái bất nhị. Trong *Đại dương của sự Xác quyết*, từ chương Bốn mươi lăm trở đi có rất nhiều *ngo troe – sal tong zung jug ngo troe, de tong zung jug ngo troe, nang tong zung jug ngo troe* [14] – có nhiều giới thiệu khác nhau về sự quán đảnh để nhận ra bản tính của tâm: với tư tưởng/không tư tưởng, với cảm xúc/không cảm xúc. Khá nhiều mức độ khác nhau. Tôi nghĩ các mức độ khác nhau của việc nhận ra bản tính của tâm sẽ tiếp tục từ thực hành ở chương Bốn mươi lăm cho đến chương cuối cùng Chín mươi tám.

Câu hỏi: Tôi đang tự hỏi về sự tái sinh và tâm của chúng ta, ngài có thể nhận xét về điều đó không?

Rinpoche: Đối với tôi từ tái sinh không diễn tả thực sự đối tượng vì nó là "tái /làm lại"(re). Giống như cái tách này, nếu tôi đặt cùng nơi sản xuất làm một cái khác thì họ sẽ rập khuôn lại để có một cái khác, cũng như họ sẽ rập khuôn lại để có những chiếc tách tương tự. Nhưng nó chỉ là một – vì được đúc từ cùng một khuôn. Từ 'tái sinh' diễn đạt đối tượng theo cách đó. Theo quan điểm của tôi, sự tái sinh không theo cách như vậy, nhưng tôi không có từ nào chính xác hơn, do vậy tôi không thể nói nhiều về điều này. Nhưng từ hôm qua cho đến hôm nay, và từ hôm nay cho đến ngày mai – hôm qua bạn đã thức dậy và đi ngủ, sáng nay bạn cũng thức dậy và bây giờ bạn sẽ về nhà rồi sẽ đi ngủ, ngày mai bạn sẽ lại thức dậy. Vì thế cùng là một hành động – chúng ta sinh ra trong kiếp sống này, chúng ta sẽ trưởng thành trong kiếp này và đi qua mọi thứ trong kiếp này, và chúng ta chết. Khi đó chúng ta lại sinh ra trong kiếp sống tiếp theo và mọi điều tiếp diễn như thế và rồi chúng ta lại chết và lại tiếp diễn như thế. Ngoại trừ trong một giai đoạn tương đối của dòng thời gian, chúng ta có cùng loại thân thể - không phải cùng thân đó mà cùng loại – ngoài điều này ra thì không có sự khác nhau giữa đi ngủ và thức dậy, rồi đi ngủ và thức dậy, chết và sinh trở lại, rồi chết và lại sinh ra. Thực ra chúng ta nghĩ rằng thân chúng ta vẫn như thế, nhưng không hẳn như thế, không phải lúc nào

cũng vậy. Theo các giáo lý Kim Cương Thừa, trong ba năm và ba tháng mọi thứ thuộc thân thể của chúng ta hoàn toàn thay đổi, đó là một chu kỳ trọn vẹn. Đấy là nguyên do chúng ta nhập thất ba năm và ba tháng. Không chỉ có thịt, máu và xương, mà tất cả các mức độ năng lượng, các mức độ của những khía cạnh vi tế của cơ thể, mọi thứ hoàn toàn đi qua một chu kỳ trong ba năm và ba tháng. Với cách thức này, thân thể không giống như cũ – thân thể hôm qua khác với thân thể hôm nay. Giống như ta nhìn một dòng sông - ở Delhi có sông Yamuna, nhưng trước khi có Delhi tên con sông gọi là gì? Mỗi thời kỳ tên con sông có thể khác nhau nhưng sau khi Delhi được thiết lập thì nó được gọi là sông Hằng (Ganges). Rồi nước sông hòa vào đại dương. Cuộc sống cũng tương tự như thế, thân thể của chúng ta cũng vậy. Thí dụ, giống như một ngọn lửa, nếu bạn thắp nến lên, nhìn ngọn lửa có vẻ không thay đổi – ngay cả khi cây nến mỗi lúc một ngắn hơn ánh sáng nến nhìn vẫn thế, nhưng nó thay đổi ngay cả chưa tới một giây. Tương tự như khi bạn ngắm nhìn một dòng sông, chỗ này hơi gợn sóng, chỗ kia có chút sóng lăn tăn nhưng dường như vẫn thế bởi hòn đá ở chỗ kia vẫn nhấp nhô theo sóng nước, do vậy bạn nghĩ bạn đang nhìn cùng một thứ, nhưng dòng sông không ở đó ngay cả chưa đến một giây, nó đang chảy. Sự sống và thân thể của chúng ta cũng tương tự. Kiếp này chúng ta sinh ra và chết trong từng khoảnh khắc. Trước kia chúng ta nhỏ và bây giờ to lớn hơn, sau đó chúng ta sẽ già và sau một thời

gian chúng ta sẽ không ăn nữa. Tất cả những điều này đều giống nhau.

Do vậy, tôi nghĩ tái sinh (reincarnation) là một từ khá lạ, nhưng nó diễn đạt khá chính xác về sự hiện thân trở lại của các đạo sư vĩ đại, các vị bồ tát vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Trong trường hợp này bạn nên dùng từ tái sinh, bởi các ngài sinh ra không phải do nghiệp của mình, mà các ngài quyết định tái sinh để giúp đỡ chúng sinh. Như trong kinh sách đã dạy, Đức Phật sẽ hiển thị như một cây ăn quả, Đức Phật sẽ hiển thị như một cây thuốc, Đức Phật sẽ hiển thị như một con sông, Đức Phật sẽ hiển thị như một cây cầu, Đức Phật sẽ hiển thị như một mặt trời, Đức Phật sẽ biểu hiện trong hình tướng vật lý, như một con người hay một động vật, hay bất cứ thứ gì. Sự hiển thị của Đức Phật là vô hạn. Vì thế tôi nghĩ từ "tái sinh" có thể áp dụng được. Tuy nhiên, đối với tất cả chúng ta thì không mang ý nghĩa như thế, sự sinh ra của chúng ta là do nghiệp của mình, và sinh ra nhiều lần trong những cõi giới khác nhau. Dù sao đây là vốn hiểu biết tiếng Anh của tôi về từ 'tái sinh'. Trong tiếng Tạng, chúng tôi nói *kye wa nga ma, kye wa je ma*[15]. *Ky wa* nghĩa là sự sinh, *nga ma* là quá khứ và *je ma* là tương lai. Không mang ý nghĩa "tái" (re) trong đó. Hôm nay không phải 'lặp lại' hôm qua, ngày mai không 'lặp lại' hôm nay, ngày mai là ngày mai, hôm qua là hôm qua và hôm nay là hôm nay.

Câu hỏi: Do đó thay vì nói tái sinh chúng ta có thể nói một sự tiếp nối của tâm thức được không?

Rinpoche: Tốt, điều bạn đang nói khá thú vị vì mọi người thường nói về 'sự bất tử' (immortality) và họ cố gắng chế ra thuốc để chúng ta không bao giờ chết, nhưng thực ra chúng ta không bao giờ chết, chúng ta là bất diệt. Thân thể của chúng ta chết, nhưng cái gì gợi ra để gọi thân này là của tôi? Cái đó (tâm) đang ám chỉ thân của tôi không bao giờ chết. Ở phương diện này thì thuật ngữ trên khá chính xác, nhưng đó là một thuật ngữ, tôi nghĩ chúng ta sẽ cần giải thích nhiều hơn, bởi mọi người sẽ không hiểu, nhưng từ ' tái sinh' là tương đối dễ hiểu đối với mọi người – 'tái sinh', 'kiếp trước của tôi', 'kiếp sau của tôi', 'nghiệp', tất cả những thuật ngữ này hơi nông cạn, nhưng (sự tiếp nối của tâm thức) mang một chút ít tính tri thức và phức tạp hơn, do vậy nó cần phải giải thích nhiều hơn. Nhưng tất cả chúng ta là bất diệt, tâm của chúng ta không bao giờ chết.

Câu hỏi: Tại sao có năm bộ Phật?

Rinpoche: Có năm bộ Phật là do những thứ níu giữ chúng ta trong vòng luân hồi liên quan đến năm ô nhiễm (năm độc) của chúng ta: vô minh, tham ái, sân hận, đố kị, và kiêu mạn/bản ngã. Năm ô nhiễm này khiến chúng ta và các chúng sinh đắm chìm trong luân hồi, và năm điều này biểu hiện như sáu cõi giới – nếu cõi atula được xem là cõi riêng biệt thì có sáu cõi và sáu ô nhiễm, nếu atula bao gồm chung với cõi súc sinh thì có năm cõi và

năm ô nhiễm. Những ô nhiễm này do ta không nhận ra bản tính tâm, và nguyên nhân khiến năm độc này tồn tại cũng do bản tính tâm. Bản tính của tâm là hiện thân của năm trí tuệ (có lẽ những trí tuệ không thể đếm được nhưng nhìn chung thì có năm). Khi năm trí tuệ này không hiển lộ thì chúng phải biểu hiện như một vài thứ như năm ô nhiễm; đây là nơi năm ô nhiễm khởi sinh. Tất cả chúng ta đều có tham ái, sân hận, đố kị, vô minh và kiêu mạn – như các cặp song sinh, tất cả chúng ta có những tính cách này. Trong số chúng ta một vài người nhiều sân hận hơn, một số khác ít sân hận hơn, một số có tính đố kị nhiều hơn và một số người khác lại ít đố kị hơn, nhưng tất cả chúng ta cùng có các ô nhiễm này, đấy là sự hiển lộ tương đối của vòng luân hồi sinh tử. Khi mỗi ô nhiễm được chuyển hóa thì ta gọi là năm trí tuệ, và sự biểu hiện của năm trí tuệ được tượng trưng bởi năm bộ Phật. Nhưng thực ra năm bộ Phật này không phải là năm, mà là năm khía cạnh của một. Rồi ngay cả một cũng không tồn tại vì một vẫn là hữu hạn nhưng Đức Phật là vô hạn.

Câu hỏi: Tại sao hầu hết chúng ta chỉ cầu nguyện Đức Phật A Di Đà?

Rinpoche: Đức Phật A Di Đà là biểu hiện của trí tuệ được chuyển hóa từ sự tham ái. Đấy là lý do mọi người cầu nguyện Ngài để được sinh vào cõi Tịnh Độ của Ngài, vì chúng ta ở trong cõi dục giới.

Câu hỏi: Tất cả mọi người đều có sự tham ái phải không?

Rinpoche: Tham ái là ô nhiễm chính của cõi giới người – chúng ta ở trong cõi dục giới và chúng ta ham muốn mọi thứ. Tất cả năm giác quan của chúng ta đều muốn được hưởng thụ và chúng ta ham thích điều đó. Không ai thích thực phẩm tồi, mọi người đều thích thực phẩm ngon, không ai thích *gandhi-bhu (*tiếng Hindi, mùi khó ngửi), mọi người thích *khush bhu* (tiếng Hindi, mùi dễ chịu) đúng không? Tôi hy vọng tiếng Hindi của tôi cũng tạm được và tôi không nói sai.

Câu hỏi: Nếu chúng ta có trí tuệ phân biệt (Diệu quan sát trí) chúng ta sẽ thoát khỏi tham ái?

Rinpoche: Không nhất thiết như vậy. Chúng ta cần có tất cả các trí tuệ để thoát khỏi tham ái, chúng ta không chỉ có mỗi tham ái – chúng ta có đủ cả tham ái, sân hận, đố kị, kiêu mạn, chúng ta không thể có chỉ một ô nhiễm mà có tất cả những ô nhiễm này. Vì thế chúng ta có sân hận của tham ái, đố kị của tham ái, tham ái của tham ái, vô minh của tham ái và kiêu mạn của tham ái, mọi thứ. Cũng như các ba la mật (paramita), bạn không thể chỉ có bố thí ba la mật, không thể nào. Bố thí, trì giới, mỗi ba la mật có tất cả các ba la mật. Bạn có thể nói về một ba la mật nhưng bạn không thể chỉ thực hành một ba la mật hoàn toàn tách biệt với các ba la mật khác, điều đó là không thể.

Câu hỏi: Việc nhận ra bản tính tâm cũng giống như nhận ra tâm trong trạng thái an định phải không?

Rinpoche: Bạn có thể quan sát trạng thái tâm an định mà không nhất thiết nhận ra bản tính của tâm, nhưng đấy là nhận ra trạng thái của trạng thái tâm của ai đó. Giống như bạn nhận ra bạn đang chơi golf nhưng không nhất thiết nhận ra bạn. Nhưng thực sự bạn sẽ tiến triển từ khi nhận ra một phương diện và khi đó bạn có thể tinh tấn hơn nữa, và chắc chắn điều đó sẽ ngày càng trở nên sâu sắc hơn, nhưng nó hoàn toàn khác từ người này sang người khác.

Câu hỏi: Làm thế nào chúng tôi biết được việc thực hành thiền của mình đang tiến triển tốt?

Rinpoche: Chúng tôi thường nói dấu hiệu của thiền định tốt là người đó có ít ô nhiễm, *gom tag nyon mong chung wa, thoe tag shi shing dul wa.*[16] Nếu một người hành thiền tốt thì những dấu hiệu cho thấy người đó trở nên an lạc, điềm tĩnh và được điều phục, không phóng túng. Một người thông thái là người không phóng túng, một người thông thái là người khôn ngoan, và một người khôn ngoan là người chín chắn, điềm tĩnh, và kiên định. Các ô nhiễm ngày càng giảm là kết quả của việc thực hành thiền tốt. Vì thế bạn nên thiền định nhiều hơn, lúc đó những ô nhiễm của bạn sẽ giảm, nhưng không phải chỉ giảm tạm thời – khi mới khởi đầu nó sẽ tạm thời, nhưng dần dần nó sẽ trở thành vĩnh viễn.

MỐI QUAN HỆ GURU VÀ ĐỆ TỬ[f]

Tôi được các bạn yêu cầu để giảng về lòng thành kính đối với gurru (đạo sư) và mối quan hệ giữa gurru và đệ tử. Guru được dịch sang tiếng Tạng là Lama. *La* nghĩa là 'ở trên' và *ma* nghĩa là 'mẹ', vì thế guru là người ở trên, bạn tôn kính, bạn học hỏi từ ngài, và guru quan tâm đến bạn như một người mẹ. Đó là lama. Từ lama dành cho tất cả chúng sinh. Khi bạn có guru của mình thì bạn sẽ học Pháp từ ngài.

Một guru trở thành guru vì ngài thọ nhận các Pháp từ vị Thầy của mình và thực hành chúng. Thầy của ngài trở thành một guru bởi lẽ ngài được trao truyền Pháp từ vị Thầy của mình, và tất cả các guru – những đạo sư vĩ đại như Marpa có hơn một trăm vị thầy. Vì thế, vị thầy mà bạn học hỏi Pháp và có dòng truyền thừa của Pháp đó thì ngài là guru của bạn.

Tu viện của tôi nằm giữa một khu rừng, vào thời gian tu viện đang xây dựng tôi hòa cùng với mọi người trong nhiều hoạt động. Những người thợ mộc làm việc ở đó có một dụng cụ kim loại để đo lường và họ gọi nó là 'guru'. Đối với các thợ nề, guru là công cụ giúp họ đo đạc chính xác và chỉ dẫn họ cách làm ra sao. Trong tiếng Sankrit guru

[f] Đây là bài giảng riêng của Tai Situ Rinpoche ở New Delhi năm 2005, do Rokpa Finland và Ani la Sherab ghi chép lại.

nghĩa là người xua tan sự tối tăm, xua tan vô minh – *gu* là bóng đêm/tối tăm và *ru* là xua tan bóng đêm, giống như ánh đèn, như ánh sáng. Do vậy, guru còn là người làm đúng và chính xác. Thuật ngữ này mang tính biểu tượng – nghĩa là người làm đúng, người chỉ dẫn cho bạn cách làm mà bạn không biết.

Tầm quan trọng của một Guru

Đức Phật đã dạy về tầm quan trọng của guru trong hầu hết các giáo lý của Ngài. Chẳng hạn, trong giáo lý mật thừa tất cả bài giảng đều nói về tâm thành kính đối với guru, ngay cả trong giáo lý Đại thừa như các bài giảng Bát Nhã, Đức Phật dạy rằng: "Một đệ tử chân chính là người có tâm sùng kính đối với guru và luôn luôn học hỏi cũng như thọ nhận Pháp từ một vị thầy uyên thâm và thông thái." Tại sao? Bởi đây là cách bạn thọ nhận tri thức và từ đó tri thức cũng khởi sinh. Trong một bản văn Bát nhã khác dạy rằng: "Theo cách đó, bất kỳ vị bồ tát nào mong muốn đạt quả vị Phật, trước tiên cần học hỏi với một guru, một vị Thầy. Họ cần giúp đỡ và phục vụ vị Thầy". Đó là các lời dạy trong giáo lý Bát Nhã của Đại Thừa. Tất nhiên, trong các giáo lý Kim Cương Thừa, đạo sư du già (guru yoga) và lòng thành kính đối với guru là phần chủ yếu của mọi thực hành và bài giảng. Do vậy, tôi không cần trích dẫn về điều này nữa vì nó đã được bao gồm trong tất cả các giáo lý.

Ở phương diện triết học và tri thức, tầm quan trọng của một vị thầy cũng được khẳng định rất rõ: "Bất kỳ ai mong muốn đạt được sự toàn trí thì phải có một guru, bởi vì nếu không có guru bạn không biết tích tập công đức như thế nào và tịnh hóa những ô nhiễm của mình ra sao." Bạn không thể biết, đây là một thí dụ. Trong các kinh điển cũng nói rằng tất cả các Chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai đều có một vị thầy. Theo cách nhìn này, bạn có thể nhận thấy rằng bạn không thể có được những kiến thức mà bạn không biết nếu không học hỏi từ những người am hiểu về chúng. Bởi lẽ làm thế nào bạn có thể đạt được những hiểu biết mà bạn không có và bạn lại không học hỏi từ những người có kiến thức uyên thâm về chúng? Đây là cũng là một cách để bạn học hỏi từ guru.

Thí dụ nếu bạn muốn đi đến một vùng đất mới bạn cần có sự hướng dẫn, nếu không bạn sẽ không biết đi đến đó như thế nào. Bạn có thể sẽ đến được nơi đó sau nhiều nhầm lẫn, và có lẽ chỉ cần ba ngày để bạn tới một số nơi, nhưng do nhầm lẫn bạn mất tới ba tháng vì bạn không có người chỉ dẫn cách thức đến được địa điểm đó. Vì thế, nếu bạn được hướng dẫn mọi thứ sẽ trở thành khá đơn giản.

Tương tự như vậy, nếu bạn đi tới một chốn nguy hiểm bạn cần có người đồng hành. Nếu không bạn có thể bị một con trăn tấn công. Nếu có vài bạn đồng hành, một người có thể bắn con trăn còn người khác sẽ kéo bạn ra khỏi nó – nói chung họ sẽ hành động để cứu bạn. Hoặc nếu một người

ngủ sẽ có người khác thức để canh chừng. Ở góc độ này, có sự khác nhau khá lớn giữa việc bạn đi một mình và có người đồng hành.

Cũng như nếu bạn muốn vượt qua một con sông bạn cần có thuyền và bạn cũng cần một thủy thủ khi bạn đã có thuyền. Đó là một số thí dụ thực tế.

Nếu chúng ta mong muốn đạt Phật Quả, mong muốn đạt giác ngộ, chúng ta cần rất nhiều sự chỉ dẫn và ban truyền. Và khi chúng ta cố gắng vượt qua nỗi khổ đau của sinh tử luân hồi, vượt qua mối đe dọa của các ô nhiễm thì chúng ta cần có người đồng hành, chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta cần tất cả những thứ này.

Bốn Loại Guru

Có nhiều loại guru, không chỉ một loại nhất định mà có rất nhiều, không thể đếm được, nhưng trong các bản văn đã đề cập tới bốn loại guru. Thứ nhất, guru là chúng sinh bình thường chưa chứng ngộ. Thứ hai, guru là bậc đã chứng ngộ, như một vị bồ tát. Thứ ba, guru là một hóa thân Phật. Thứ tư, guru là một báo thân Phật. Đây là cách đơn giản để nhận thức về các loại guru.

Việc gặp gỡ một guru là người bình thường, không phải một bồ tát đã chứng ngộ là tùy thuộc vào người học trò. Bởi vì theo năng lực của học trò mà họ sẽ gặp được vị thầy thích hợp. Làm thế nào chúng ta có thể học hỏi từ một

hóa thân của Phật? Làm thế nào chúng ta có thể học hỏi từ một báo thân của Phật? Để nhận được giáo lý từ một báo thân của Phật thì chúng ta phải là một bồ tát đã đạt được ít nhất nhiều cấp địa bồ tát. Ở giai đoạn khởi đầu, chúng ta có một đạo sư là người chưa chứng ngộ, nhưng ngài trở thành guru vì ngài có dòng truyền thừa và đang thực hành, và ngài có khả năng truyền dạy và giúp đỡ.

Thí dụ, nếu bạn đi qua một vùng hiểm trở có nhiều người dữ dằn và rất nhiều động vật hoang dã, lúc đó bạn cần có một vị thầy can đảm và mạnh mẽ để có thể bảo vệ bạn tránh khỏi những mối hiểm nguy. Bạn không cần một vị thầy yếu ớt, không thể đi được, hay có các chứng bệnh về lưng và đầu gối! Lúc đó bạn sẽ phải giúp đỡ thầy. Vì thế, vị guru mà bạn gặp phụ thuộc vào năng lực hiện tại của bạn, và kiểu loại guru bạn cần. Bạn sẽ khởi đầu với vị thầy đầu tiên rồi sẽ được nâng cao từng bước theo mức độ tinh tấn của bạn. Đấy là một số miêu tả chung về các loại guru.

Những phẩm tính của một Guru

Chúng ta không cần giải thích nhiều về những phẩm tính của hóa thân và báo thân của các vị Phật. Tương tự chúng ta cũng không phải nói nhiều về một bồ tát đã đạt chứng ngộ ở những cấp địa bồ tát nhất định. Nhưng chúng ta cần hiểu biết về các phẩm tính và đặc điểm của guru là

một chúng sinh bình thường chưa đạt mức độ chứng ngộ và điều này rất có ý nghĩa khi chúng ta tìm hiểu chi tiết hơn.

Bây giờ là những nguyên tắc cơ bản – trước hết guru phải có dòng truyền thừa. Nếu bạn đang học một bản kinh từ guru, ngài trở thành đạo sư của bạn để hướng dẫn học bản kinh đó thì ngài phải có dòng truyền thừa của bản kinh này. Đây là nguyên tắc số một. Dòng truyền thừa của vị guru này không phá vỡ giới nguyện (samaya) của họ đối với các vị thầy của mình. Ngay cả nếu guru có dòng truyền thừa, nhưng nếu ngài phá vỡ giới nguyện của mình thì dòng truyền thừa đã bị mất, không còn nữa. Khi đó người này không phải là một đạo sư thực thụ. Ông ấy có thể là một người thầy bình thường, một gia sư nhưng không phải là một guru.

Hơn nữa guru không chỉ có dòng truyền thừa mà ngài phải có khả năng giảng dạy và trao truyền. Bạn có thể có dòng truyền thừa, bạn có thể không phá vỡ giới nguyện của mình, nhưng nếu bạn không có khả năng để truyền dạy tới những người khác thì bạn không có phẩm tính của một đạo sư. Vì phẩm tính này là năng lực để kết nối dòng truyền thừa của guru.

Một đặc điểm khác của guru cũng nằm trong phẩm tính đầu tiên này, nhưng cụ thể hơn một chút, đó là ngài phải có tâm thành kính chân thành đối với đạo sư của ngài. Bạn không thể có một guru chê trách vị thầy, không tôn kính và tận tâm với vị thầy của mình. Đấy không phải là

một guru chân chính. Một guru cần phải có tâm thành kính đối với vị thầy của ngài.

Một phẩm tính khác – một guru ít nhất cần tin tưởng và thực hành những giáo lý mà ngài đang ban cho bạn. Ngài sẽ không phải là một guru thích hợp, ngay cả ngài có dòng truyền thừa, có tâm sùng kính đối với đạo sư của ngài và thông thạo kinh điển, nhưng bản thân ngài lại không tin tưởng trọn vẹn và hết lòng thực hành các Pháp. Cách thức tốt nhất là vị thầy của bạn thực hành toàn bộ các Pháp đang trao truyền, còn nếu không được thế thì ngài cũng cố gắng thực hành và có niềm tin vào nó.

Tất nhiên phẩm tính cơ bản quan trọng nhất của một guru là ngài không phá vỡ lời thề bồ tát giới, ngay cả phải đánh đổi mạng sống của ngài. Đây là nền tảng quan trọng của guru. Dù phải đổi cả mạng sống thì lời thề bồ tát giới của guru cũng không bị phá vỡ - nghĩa là: "Tôi sẽ đạt quả vị Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh." Ngay cả với kẻ thù của mình: nếu tôi có cơ hội giải thoát cho họ thì tôi sẽ thực hiện mà không hề do dự. Nếu tôi có cơ hội để giúp kẻ thù tồi tệ nhất của mình trở thành Phật ngay tức khắc, nếu tôi có cơ may đó, tôi sẽ làm ngay khi đó. Dù cho bất kỳ ai muốn giết và tra tấn tôi, nếu tôi có cơ may để giúp người đó thành Phật, tôi sẽ giúp họ mà không hề suy tính. Đây là phẩm tính cơ bản của một guru. Một phẩm tính của guru là một chúng sinh bình thường.

Có nhiều phẩm tính cụ thể khác của một guru. Nhưng một guru chân chính, dù guru là một chúng sinh bình thường thì ngài chỉ nên truyền dạy giáo lý cho các đệ tử vì sự an toàn của họ. Thí dụ, nếu một guru cần một đầu bếp giỏi thì ngài sẽ phải dạy cách nấu ăn ngon cho một ai đó, và người này sẽ trở thành đệ tử của ngài. Đấy có lẽ không phải là một vị thầy thực thụ. Lẽ ra tôi không nên đùa như vậy vì đối với các học trò việc phục vụ guru cũng là cơ hội để tích tập công đức. Đúng là như thế, điều đó sẽ lợi lạc cho đệ tử. Nhưng nếu động cơ của guru không đúng đắn thì ngài cũng không có nhiều lợi lạc. Mặc dù thức ăn do đệ tử của ngài chế biến thật tuyệt vời!

Những phẩm tính trên còn bao gồm khá nhiều chi tiết khác, nhưng các phẩm tính cơ bản nhất của một guru là bồ đề tâm, dòng truyền thừa, lòng thành kính đối với đạo sư của mình, sự thành tâm trong thực hành những giáo lý đang trao truyền cho các học trò, và khả năng truyền dạy. Đây là những tóm tắt về các phẩm tính của guru là chúng sinh chưa chứng ngộ.

Người đệ tử trong quan hệ với guru

Một đệ tử nên quan hệ với guru như thế nào? Và một guru cần cư xử với đệ tử ra sao ? Có ba cách thức đặc biệt được đề cập – ba cách thức này không khác biệt nhưng là ba điểm cốt yếu dành cho các học trò trong mối quan hệ

với guru. *Trước hết*, là sự tôn trọng và tận tâm. *Thứ hai*, là khát vọng và lòng sùng kính. Tôi mong muốn trở thành như guru của tôi – đó là khát vọng. Tôi được truyền cảm hứng bởi guru của tôi. Tôi ước muốn trở thành Phật. Ngài là vị Thầy tối thượng của tôi. Những đệ tử của Đức Phật mong muốn trở thành như Ngài và tiếp theo các học trò của họ cũng ước mong trở thành giống như những vị thầy của họ, theo cách này, giúp bạn đạt được Phật Quả thông qua guru của bạn. *Thứ ba*, thực hành những Pháp thọ nhận từ guru một cách nghiêm cẩn và chuyên cần. Vì thế, đầu tiên là sự tôn trọng và sự tận tâm. Thứ hai, khát vọng, lòng sùng kính và sự thiêng liêng – bạn coi guru của mình rất thiêng liêng. Thứ ba, bạn thực hành nghiêm túc và chuyên cần bất cứ điều gì bạn thọ nhận từ guru. Đây là những cách thức chúng ta cần có đối với guru của chúng ta.

Những lợi lạc có được một Guru

Chúng ta được rất nhiều lợi lạc khi có một guru - trong tanra, trong Kim Cương thừa, những lợi ích của dòng truyền thừa guru – đệ tử được nhấn mạnh rõ ràng trong các giáo lý. Ngay cả trong kinh điển đã dạy rằng vị bồ tát nào có một đạo sư thì ngài sẽ không bao giờ bị rơi vào các cõi giới thấp. Bất kỳ vị bồ tát nào được đạo sư gia hộ sẽ không bị cám dỗ bởi những người đồng hành tội lỗi, hoặc những người đồng hành không phù hợp. Vị bồ tát được đạo sư dạy

dễ sẽ không bị rơi ra khỏi Đại thừa và bồ đề tâm. Và vị bồ tát nào được đạo sư bao bọc sẽ chắc chắn vượt qua những ô nhiễm và đạt được cấp địa cao hơn một chúng sinh bình thường – họ sẽ được nâng lên từ một chúng sinh bình thường để trở thành bậc chứng ngộ. Đấy là những lợi lạc khi chúng ta có một guru được mô tả trong các kinh điển.

Mối quan hệ

Tôi đã lưu ý ở trên về mối quan hệ guru – đệ tử theo kinh sách. Bây giờ tôi nói về kinh nghiệm của bản thân và cũng thông qua những lời dạy. Thực ra có nhiều mức độ guru, nó tùy thuộc vào người học trò cũng như người thầy. Có nhiều loại đệ tử và nhiều mức độ đệ tử, có nhiều loại guru và nhiều mức độ guru khác nhau. Điều này phụ thuộc hoàn toàn vào đệ tử và guru. Bạn không thể khăng khăng nói rằng: "Guru của tôi phải như thế này" hoặc "Một người học trò phải như thế khác", bởi các guru là khác nhau và các đệ tử cũng khác nhau. Nhưng nguyên tắc của mối quan hệ guru – đệ tử rất đơn giản: bạn mong muốn đạt được Phật Quả. Từ bây giờ đây là mục đích tối thượng của bạn trong kiếp sống này và nhiều kiếp tiếp theo, dù điều gì xảy ra thì đó là mục đích cuối cùng cao quí của bạn. Bạn sẽ gặp một người mà bạn tin tưởng và tín nhiệm vì người đó có dòng truyền thừa và có tâm kính ngưỡng đối với guru của họ, người ấy có khả năng dạy bảo bạn, và đối với người đó

bạn có khát vọng, sự tôn trọng và lòng sùng kính. Và điều quan trọng nhất là bạn sẽ thực hành bất kỳ điều gì người đó truyền dạy. Đạo sư nghĩa là như thế.

Khi chúng ta bàn luận về mối quan hệ guru và đệ tử thì ta nên nhận thấy nó khá khác biệt từ người này sang người khác. Điều này phụ thuộc vào đặc điểm và tính khí của người thầy cũng như đệ tử. Một số đệ tử không thích hợp và một số guru cũng không phù hợp. Nếu một guru và một học trò không tương hợp gặp nhau, mối quan hệ sẽ trở nên khó khăn, vì nó sẽ diễn ra như vậy. Nếu một guru rất hiền lành và các học trò cũng hiền lành gặp nhau thì mối quan hệ của họ sẽ diễn ra êm đềm. Đối với cá nhân tôi, vì tôi là một người thực tế nên tôi sẽ nói sự cân bằng trong mối quan hệ này là thật sự cần thiết. Guru cần phải mạnh mẽ và mềm dẻo. Các đệ tử cũng nên có sự mạnh mẽ và sự mềm dẻo. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào cực đoan, và không có sự cực đoan bình thường hay sự cực đoan cao quí bởi vì nó vẫn là cực đoan.

Tôi nghĩ tất cả chúng ta nên là những đệ tử đúng mực đối với các guru của mình, cũng như là các guru đúng mực với những đệ tử của mình. Chúng ta nên có sự hiểu biết rõ ràng là nên có ranh giới giữa guru và học trò không. Đôi khi không có ranh giới, nhưng đôi khi ranh giới là cần thiết. Bởi mọi thứ chúng tôi làm với tư cách như một guru vì chúng tôi nghĩ đến những điều lợi lạc nhất cho đệ tử, giúp họ có sự xét đoán tốt nhất, vì điều này sẽ ích lợi cho đệ tử.

Tương tự như thế, người học trò nên có thái độ đúng mực hướng tới guru của mình để nhận được từ guru sự gia hộ và lợi lạc nhiều nhất. Điều này không thể xảy ra bằng sự ép buộc, bằng mưu đồ hay bất kỳ cách nào khác, mà nên từ cách thức nghiêm cẩn, chín chắn và trung thực.

Nhưng đôi khi từ kinh nghiệm của bản thân, tôi nhận thấy một số học trò không bao giờ, tôi không nên nói là không bao giờ, nhưng họ có một thời kỳ rất khó khăn để phân biệt giữa sự nghiêm túc, trung thực với các trò chơi và mưu đồ. Họ không thể phân biệt rạch ròi giữa những điều như thế. Nếu có những việc như vậy diễn ra thì thật khó khăn vì dù guru cố gắng hết sức mình nhưng đệ tử lại nghĩ về vài điều khác hẳn. Chẳng hạn, thỉnh thoảng sẽ rất tốt cho bạn nếu bạn đặt đồng hồ báo thức chứ không muốn mẹ đánh thức bằng cách lay người bạn. Bởi vì bạn muốn chính mình đặt báo thức và khi chuông reo lên là do bạn đặt sẵn. Nhưng nếu mẹ đến để lay người bạn là do mẹ đánh thức bạn. Vì thế, có sự khác nhau khá lớn về tâm lý của mọi người và các phản ứng của họ.

Thỉnh thoảng tôi gửi các học trò của mình tới một số vị thầy khác vì họ khéo léo hơn tôi để dạy những học trò này. Nhưng không phải là tôi bỏ mặc học trò của mình. Họ vẫn là học trò của tôi. Nhưng nếu tôi chỉ nặng 50 kg và đệ tử của tôi lại nặng 100 kg, nên tôi không thể nâng anh ấy lên được. Do vậy tôi phải gửi anh ta cho vị guru 150 kg. Tuy nhiên cách thức này không phải luôn luôn như chúng

ta nghĩ, chẳng hạn chúng ta nghĩ nó êm thấm thì mọi thứ sẽ diễn ra trôi chảy, và mối quan hệ guru – đệ tử sẽ diễn ra êm đềm. Nó không nhất thiết xảy ra như vậy. Nhưng điểm cốt yếu trong mối quan hệ guru – đệ tử nên là: lòng sùng kính của đệ tử đối với vị thầy không thể lay chuyển và lòng bi mẫn của guru cũng không thể suy chuyển, như Marpa và Milarepa. Marpa phải hành hạ Milarepa khổ sở, và ngài hành động như thế do lòng bi của ngài. Tôi tin chắc rằng Marpa không hề muốn hành hạ Milarepa, nhưng bởi lòng bi mẫn mạnh mẽ ngài phải hành động như vậy. Và lòng sùng kính của Milarepa đối với Marpa cực kỳ mạnh mẽ, ngay cả khi Marpa đã làm như thế nhưng tâm sùng kính của Milarepa với Marpa ngày một sâu sắc hơn và to lớn hơn. Sau cùng Milarepa được Marpa truyền dạy và ngài đạt được Phật Quả. Nhưng đó là chúng ta đang nói về một guru đạt chứng ngộ rất cao, không phải một guru bình thường. Giữa một guru chưa chứng ngộ và học trò cũng là người bình thường thì có khá nhiều cách thức, như là "Hãy đến vào thời gian này, tôi sẽ dạy bạn bài pháp này và bạn nên thực hành nó, sau đó nếu gặp một số vấn đề khó khăn thì bạn hãy hỏi tôi." Đây là cách thức cơ bản thông thường để dạy đệ tử. Và mối quan hệ guru – đệ tử nên là như thế.

Khi bạn có nhiều đệ tử, trong số họ, một vài người có thể làm vài việc cho bạn và một số khác có lẽ không làm gì cả. Điều này tùy thuộc vào sự kết nối cá nhân và mối quan hệ giữa guru và đệ tử. Một guru có thể có một trăm đệ tử

nhưng không phải tất cả họ đều là thư ký, đầu bếp hay lái xe cho guru. Dĩ nhiên guru luôn mong muốn các đệ tử làm những việc lợi lạc cho Pháp, nhưng đối với một số đệ tử thì không nên để họ làm việc gì, mà chỉ để họ thực hành sẽ tốt hơn. Đấy có lẽ là cách tốt nhất. Do vậy, mối quan hệ này phụ thuộc vào từng cá nhân. Đây không phải là sự phân biệt đối xử theo cách hiểu tiêu cực mà là sự phân biệt khôn ngoan. Điều này không có nghĩa guru nên sử dụng tất cả đệ tử của mình, hay guru không nên để các đệ tử phục vụ Pháp và guru – bởi vì phục vụ guru nghĩa là phục vụ Pháp. Những điều như thế không phải là nên hay không nên. Vì tùy thuộc vào mỗi người. Nhưng điều kiện thiết yếu của mối quan hệ guru – đệ tử – đó là vị thầy phải truyền dạy Pháp và các đệ tử phải thực hành Pháp. Các guru phải dạy Pháp và các đệ tử phải thực hành Pháp, đây là điều kiện bắt buộc. Việc đệ tử muốn giúp đỡ guru hay không là tùy ý, vì tôi là người rất thực tế, thí dụ, nếu tôi muốn ai đó giúp tu viện một số việc, tôi sẽ vận dụng sự xét đoán của mình, có thể tôi lầm, nhưng tôi sẽ cố gắng tìm người mà tôi nghĩ thích hợp, và công việc đó cũng không thể khó khăn đối với họ, đối với tôi, với tu viện, hay với những người đang làm việc ở tu viện. Lúc đó tôi sẽ yêu cầu người này làm một số việc. Tôi sẽ không yêu cầu nếu không phải là người phù hợp, bởi nếu không tìm đúng người thì công việc sẽ bị bỏ dở và trở nên rắc rối đối với tôi, tu viện, và các thành viên trong đó. Một thí dụ khác: nếu tôi cần một chuyên gia

tài chính tôi sẽ không chọn người phụ trách đèn giao thông. Điều này thật dễ hiểu. Nếu cần một tài xế giỏi tôi sẽ dứt khoát tìm người có bằng lái xe, mắt và tai tốt, người có thể nhìn bên phải và bên trái, không mơ màng. Khi ấy tôi sẽ rất an tâm với người tài xế này. Chúng ta cần phải thực tế, điều này ích lợi cho cả guru cũng như cho đệ tử và tất cả các đệ tử khác.

Vì vậy, mối quan hệ guru – đệ tử không phải là một cách thức rất đặc biệt. Mối quan hệ này không phải là xa hay gần về khoảng cách. Thật sự không cần thiết khi một số đệ tử nghĩ rằng họ phải ở gần guru, đi theo guru, hay phải cận kề với guru. Điều kiện thiết yếu của mối quan hệ này là guru truyền dạy Pháp và đệ tử thực hành Pháp. Đây là cốt lõi của mối quan hệ guru – đệ tử.

Dựa trên nền tảng đó, các guru khác nhau sẽ có có mối quan hệ khác nhau với những đệ tử của họ. Một số đệ tử muốn trở thành người giúp đỡ, một số khác muốn là người bảo trợ và một vài người lại muốn là bạn. Cũng có một vài đệ tử thích tâng bốc thầy , lúc đó họ đang làm hại thầy. Thực ra, tôi không thể nói tôi không thích ai đó ca tụng mình và nói “Thầy thật tuyệt vời, thầy là thế này hay thế khác.” Nhưng sự tán tụng đó không có lợi cho tôi vì tôi sẽ hiểu sai về bản thân khi xung quanh có quá nhiều người ca tụng mình. Tôi sẽ bị lạc hướng. Tôi sẽ nghĩ mình là nhân vật quan trọng. Thời xưa trong nhiều lâu đài đã từng có những người chuyên nịnh hót và chỉ nói: “ Ngài thật vĩ đại,

thật tuyệt vời". Tôi không thể nói tôi không ưa điều này. Tôi không nghĩ rằng nếu ai đó không thích một người lại nói người này thật tuyệt vời. Trong lời tán tụng có lẽ ẩn chứa chút sự thật. Mọi người đều thích được ca ngợi. Nhưng nó không tốt cho bạn vì bạn sẽ hiểu sai về bản thân mình. Khi bạn hiểu sai về mình thì bạn bị thiển cận và làm những việc ngu ngốc, trong khi mọi người hiểu rõ về bạn. Do những lời tâng bốc của một vài người, bạn có thể đánh giá sai về bản thân, rồi bạn sẽ hành động giống như những lời tâng bốc đó, nhưng mọi người lại biết bạn không phải như vậy. Trong mối quan hệ guru – đệ tử, không có nghĩa đệ tử nên ca tụng guru. Tôi nghĩ rằng mối quan hệ này phải lành mạnh, có sự tin cậy, tôn trọng và có nguyên tắc. Nó phải dựa trên nền tảng truyền dạy Pháp và thực hành Pháp. Trên cơ sở đó bạn có thể giúp đỡ và phục vụ guru nếu điều đó chính đáng. Các đệ tử có thể là những người giúp đỡ, trợ lý, bảo trợ của guru, và tất cả những gì đệ tử có thể làm.

Đây là một bài giảng khái quát về mối quan hệ guru – đệ tử. Điều này bao hàm cả Tiểu thừa, Đại thừa, và Kim Cương thừa, cũng như tất cả các mức độ của mối quan hệ này. Trong Tiểu thừa có lẽ họ không gọi là guru mà có thể gọi là người bạn tinh thần, một vị trưởng tu viện hay tương tự như thế, nhưng tôi nghĩ rằng mối quan hệ này đều dựa trên cùng một nền tảng. Bây giờ tôi dành thời gian để các bạn đặt câu hỏi và chúng ta có thể thảo luận về những điều các bạn nêu ra.

CÁC CÂU HỎI

Câu hỏi: Mỗi người chỉ có một guru gốc và là vị thầy đầu tiên truyền dạy cho họ bài Pháp sơ khởi phải không?

Rinpoche: Không hẳn như thế. Guru đầu tiên của bạn là guru đầu tiên, ngài không nhất thiết là guru gốc của bạn. Nhưng guru đầu tiên cũng có thể là guru gốc của bạn. Guru gốc là *tsaway lama (tiếng Tạng):tsaway* nghĩa là 'gốc', *lama* nghĩa là guru. Thực ra, khái niệm đúng của guru gốc là: thông qua những bài giảng của ngài bạn đạt được chứng ngộ cao nhất, chứng ngộ về bản tính của tâm. Đó là guru gốc của bạn. Ngoại trừ chúng ta có guru gốc trước. Lúc đó trong số các guru chúng ta học hỏi, chúng ta coi một trong số các ngài là guru gốc của mình và chúng ta muốn học hỏi một số Pháp chủ yếu từ vị guru này. Khi đó ngài có thể đề nghị bạn học một số giáo lý từ một vị thầy khác. Rồi tuân theo yêu cầu của guru, chúng ta thọ nhận những giáo lý từ một số vị thầy và dòng truyền thừa khác, nhưng chúng ta chỉ có một guru gốc trong tim. Cách thức này khá phổ biến, đó là nếu ta có sẵn guru gốc.

Khi đó thông qua guru này, ngài hướng dẫn phần lớn những thực hành của bạn. Giống như một con sông có nhiều nhánh nhỏ hòa vào trong nó như con sông chính, như thân của một cái cây. Thông qua guru này bạn sẽ thực hành

theo ngài, và nếu cần thiết bạn có thể nhận nhiều giáo lý từ những vị thầy khác. Đây là khái niệm guru gốc đối với hầu hết chúng ta. Nhưng chỉ đến khi nhận ra bản tính của tâm, thời điểm đó chúng ta mới thực sự xác định được về guru gốc, ngài là vị thầy gốc của chúng ta, bởi vì gốc của mọi thực hành là để nhận ra Phật tính. Đấy là mục đích của mọi thực hành. Thông qua giáo lý của guru để đạt được sự chứng ngộ, khi đó ngài là guru gốc của bạn.

Nhưng chúng ta còn có một cấu trúc rõ ràng và vững chắc. Chúng ta có guru Giới luật, có guru Kinh điển (như bồ đề tâm), chúng ta còn có guru tantric mà chúng ta nhận những quán đảnh và nhiều thứ khác. Thông thường, chúng ta coi vị thầy ban các quán đảnh là guru tantric quan trọng; từ vị thầy chúng ta nhận lời thề bồ tát giới là guru dòng truyền thừa bồ tát cũng quan trọng; và vị thầy ta nhận phát nguyện về Giới luật là guru quan trọng - nếu bạn là tăng hay ni thì vị thầy bạn nhận toàn bộ lễ thọ giới xuất gia; còn nếu bạn là cư sĩ thì vị thầy bạn nhận các giới luật. Tất nhiên guru mà bạn nhận lễ quy y tam bảo là guru rất quan trọng đối với của bạn vì ngài mở cánh cửa để bạn đến với Phật Pháp,và ban lễ quy y cho bạn. Guru quy y là vị thầy cực kỳ quan trọng, nhưng ngài không nhất thiết là guru gốc của bạn, nhưng ngài cũng có thể là guru gốc của bạn.

Câu hỏi: Nhiều người trong số chúng tôi nhận các giáo lý và quán đảnh từ Đức Dalai Lama, nhưng khi muốn nhập

thất thì chúng tôi lại đến một vị thầy khác vì chúng tôi không thể hỏi Đức Dalai Lama về việc này, do Ngài có hàng ngàn học trò. Vì thế, chúng tôi đến gặp vị thầy khác để nhận quán đảnh nhập thất đặc biệt. Vậy vị thầy này và Ngài Dalai Lama là guru gốc của chúng tôi, nhất là đối với thực hành đặc biệt này phải không?

Rinpoche: Guru gốc là do tâm bạn quyết định. Bạn sẽ bày tỏ điều đó tới guru gốc của bạn, nhưng tất cả đều ở bên trong bạn. Thí dụ, bạn đang nói về Đức Dalai Lama, nếu bạn coi Ngài là guru gốc của bạn thì Ngài sẽ là guru gốc của bạn, vì tất cả mọi thực hành của bạn dựa trên sự chỉ dẫn của Ngài – toàn bộ dòng suối sẽ chảy qua cùng một thung lũng. Nhưng nếu bạn nhận các giáo lý từ những guru khác nhau thì vị thầy truyền mantra cho bạn là guru mantra của bạn; vị thầy truyền quán tưởng của nghi quĩ đặc biệt là guru của nghi quĩ quán tưởng, như thế sẽ trở nên đơn giản hơn.

Khi bạn thực hành Bốn Nền tảng, như trong Đại Thủ Ấn, chúng ta phải có guru gốc ở giai đoạn này. Guru gốc được biểu hiện như Đức Kim Cương Trì ở chính giữa – Kim Cương Trì ở trên đỉnh là Đức Phật và Kim Cương Trì ở giữa là guru gốc của chúng ta – theo cách này, vị thầy chúng ta nhận quán đảnh Pháp tu này là guru gốc của chúng ta. Vì thế trong Pháp thực hành sơ khởi của Đại Thủ Ấn ngài là guru gốc của bạn.

Đối với một số người điều này diễn ra khá dễ dàng, trong Dòng Chuỗi Vàng của dòng truyền thừa Karma Kagyu, Dòng Chuỗi Vàng mới đúng là Karma Kagyu – nó không chỉ có Đại Thủ Ấn mà bao gồm mọi điều – trong đó các Đức Karmapa là guru gốc. Đức Karmapa luôn luôn là cột trụ của Dòng Chuỗi Vàng. Thí dụ, đệ tử chính của Đức Karmapa thứ Nhất là ngài Drogon Rechen, nhưng ngài không phải là đạo sư gốc của Đức Karmapa thứ Hai vì Drogon Rechen lại truyền giáo lý dòng truyền thừa cho ngài Gyalsay Promdrakpa là người truyền lại cho Đức Karmapa thứ Hai. Đối với tôi, Đức Karmapa thứ mười Sáu là guru gốc của tôi. Điều này được mặc định như thế. Nhưng đối với các đạo hữu, những Phật tử mới, các bạn có thể khác chúng tôi bởi các bạn phải chọn guru gốc của mình.

Câu hỏi: Vậy một người cần lựa chọn guru gốc phải không?

Rinpoche: Đúng thế, bạn phải chọn lựa. Bạn phải quyết định nói "Tôi coi đạo sư này là guru gốc của tôi." Bạn cần làm như thế. Nếu không bạn có thể chọn cách khác; từ một vị thầy nào đó bạn có thể nhận nhiều giáo lý hơn và bạn nhận ít hơn từ vị thầy khác, nhưng các giáo lý quan trọng nhất bạn thọ nhận từ một vị thầy nhất định, khi đó vị thầy này có thể là guru gốc của bạn. Nếu bạn đang nói về trường hợp này thì nó có thể xảy ra như vậy. Giống như một sự tiến triển tự nhiên, những cơn mưa rơi xuống và các dòng

suối nhỏ đều chảy vào thung lũng lớn và con sông chính sẽ xuất hiện ở đó. Guru gốc có thể sẽ xuất hiện như thế.

Câu hỏi: Tôi tham gia một trung tâm nơi có nhiều lama ngoại quốc (không phải người Tây Tạng.ND), tôi nhận thấy dường như họ có chút khó khăn với các mantra. Khi bạn hỏi họ về năng lực của các mantra thì họ không tin chắc lắm, và tôi nhận thấy điều này quả là một trở ngại. Song họ vẫn hướng dẫn tụng mantra. Nhưng Đức Dalai Lama hay là ngài giảng về mantra thì tôi nhận thấy các ngài hiểu rất rõ về năng lực của mantra OM MANI PEME HUNG, nếu không các ngài đã không truyền dạy nó cho chúng tôi. Nhưng các lama ngoại quốc, về phương diện triết học họ hiểu biết rất tốt nhưng hình như họ không thuyết phục và gặp khó khăn về phương pháp tantric và mantra. Vậy tôi nên giải quyết ra sao trong trường hợp này?

Rinpoche: Tôi không biết rõ những vấn đề khó khăn đó là gì nhưng tôi đã quan sát một số đặc điểm của nhiều xã hội châu Á, châu Âu, châu Mỹ, và châu Phi, tất cả họ đều có vài loại quan niệm đơn nhất và theo quan niệm này mọi xã hội đều từ thời kỳ đồ đá tiến hóa cho đến ngày nay. Ở phương Tây, tôi nhận thấy một điểm khá phổ biến đối với đa số người châu Âu – người Mỹ thì khác hơn, họ bao gồm cả người châu Âu và châu Á, nhưng đối với người châu Âu có một điểm chung – đó là sự vỡ mộng hay không thích các nghi lễ tôn giáo. Tôi nghĩ rằng ở châu Âu có nhiều sự kiện

đã từng xảy ra trong nhiều quốc gia, như cách mạng công nghiệp, tòa án dị giáo, và rất nhiều biến cố đã xảy ra khiến mọi người có những loại phản ứng giống nhau trong những vấn đề tương tự. Tôi nghĩ một số biến cố xảy ra có lẽ đã tác động đến họ. Bởi vì nghi lễ, thần chú, tụng niệm, tất cả những loại như thế khá tương tự trong các tôn giáo như Cơ đốc giáo, Hồi giáo, Hin đu giáo, và Do Thái giáo. Do thế, khi bạn bị vỡ mộng về một điều gì thì bạn sẽ hoài nghi về những thứ tương tự như nó. Ở phương Tây tôi nhận thấy nhiều người hiểu biết đúng và khá dễ dàng khi ngồi xuống thư giãn và giữ tâm thanh thản. Nhiều người đến nghe giảng, học hỏi thực hành Pháp, nhưng trong số họ, nhiều người thực hành Pháp chỉ với mục đích được hạnh phúc hơn, thanh thản hơn, điềm tĩnh hơn, và bớt căng thẳng. Họ không quan tâm nhiều đến kiếp sống sau và đạt quả vị Phật. Họ muốn có kết quả trước mắt.

Câu hỏi: Họ muốn kiểm soát được trạng thái căng thẳng phải không?

Rinpoche: Hầu như là vậy. Một số người chỉ muốn đạt tới phạm vi đó. Một số khác muốn thực hành sâu hơn một chút, nhưng chỉ trong phạm vi này. Đấy là những điều tôi nhận thấy ở phương Tây. Thí dụ, ở Pháp, nhiều người rất hoài nghi về các nghi lễ và những gì tương tự. Cùng lúc lại có nhiều người do hoài nghi mà quan tâm đến các nghi lễ, vì đấy là sự thách thức đối với họ. Tương tự như việc

họ leo lên núi đá bởi nó khó - bạn có thể không cần phải leo núi, bạn có thể quên nó đi và ngồi ở đây, nhưng nhiều người thích làm như vậy bởi họ thích sự thách thức. Tôi còn thấy một số người giữ những chiếc chén sọ người, kèn trumpet bằng xương, và dhamarus sọ người, nhiều thứ khác tương tự, họ rất yêu thích những thứ này. Những thứ này cũng là thần bí, là một loại nghi lễ, và có huyền thoại về chúng.

Có nhiều người rất hoài nghi về kiếp sau, nghiệp, v.v... Nhiều cá nhân chấp nhận quan điểm này, nhưng trong tâm của họ lại không tin chắc lắm, không nhất trí lắm, họ nghĩ "Tốt thôi, có lẽ có, có lẽ không, nhưng không hề gì bởi nó khiến tôi cảm thấy từ bi và hạnh phúc, từ bi là tốt. Dù thế nào thì tại sao tôi phải lo lắng về kiếp sống tới, tôi sẽ từ bi và hạnh phúc trong kiếp này." Trong tâm trí sâu thẳm nhiều người nghĩ như thế. Do vậy, khi bạn hỏi, người trả lời có thể không tin chắc về điều đó, nguyên do có lẽ là vậy. Điều quan trọng là ta nên trung thực. Một đạo sư chân chính là một người trung thực. Đó là những điều tôi đã nhận thấy. Dù sao trong xã hội của chúng tôi không có các vấn đề như thế, chúng tôi hoàn toàn khác.

Câu hỏi: Ngài có nghi ngờ các mantra không?

Rinpoche: Không. Nếu tôi nghi ngờ thì tôi đã chấm dứt! Mantra chỉ là lời nói. Tôi muốn nói rằng chúng ta đang nói đây cũng là mantra, và âm thanh là mantra, vì vậy tại sao

chúng ta có thể nghi ngờ? Mọi thứ là mantra. Mọi hiện tượng sự vật là ấn (mudra). Tôi không nghi ngờ gì cả.

Câu hỏi: Khi ban các lễ quán đảnh (initiation), đối với một guru, đó là một năng lực hay một rủi ro khi chấp nhận nhiều học trò vượt quá khả năng kiểm soát của guru đó?

Rinpoche: Thực ra không hẳn như thế. Trong thời kỳ của Tilopa, Naropa, Maitripa, Marpa và Milarepa, các lễ quán đảnh rất hiếm. Các lễ này được ban theo từng giai đoạn. Mỗi quán đảnh là một thực hành thực sự. Thí dụ, trong quán đảnh thứ tư bạn phải nhận ra bản tính của tâm. Theo cách này, tất nhiên bạn có thể ban quán đảnh cho hàng ngàn người cùng lúc. Ở Tây Tạng, truyền thống đã phát triển để những lễ quán đảnh có thể ban cho một số lượng người khổng lồ như một sự gia hộ. Trong thực tế có rất ít người được nhận quán đảnh chỉ với một thầy và một trò và thực hành chúng. Phần đông mọi người đến để được gia hộ, được ở trong mạn đà la, có nước để uống và thuốc để dùng, được chạm vào các vật thiêng được gia trì, để được nhìn mạn đà la và nghe âm thanh. Nhưng chỉ có thế thì không đủ.

Tất nhiên nếu loại quán đảnh như Tilopa ban cho Naropa thì không thể thực hiện cho số lượng người đông đảo, khi đó các đệ tử có lẽ phải đợi rất nhiều năm, tuổi ngày càng lớn và có thể qua đời trước khi họ nhận được quán đảnh. Milarepa phải xây một cái nhà chín tầng, và ba trong số

các tầng này đã phải dỡ bỏ để làm lại. Ngày nay tòa nhà này vẫn còn sau hơn một nghìn năm. Ngài đã xây tòa nhà chỉ bằng tay ở Lodrak, gần biên giới Bhutan và Tây Tạng. Nếu theo cách đó, các đệ tử phải đợi rất, rất lâu. Nhưng ngày nay, những lễ quán đảnh được ban như một sự gia hộ, như một bài giảng, như một puja, một quán đảnh gia hộ.

Câu hỏi: Khi nào lễ quán đảnh vượt ra khỏi sự gia hộ?

Rinpoche: Khi đến thời điểm thì quán đảnh sẽ vượt ra khỏi sự gia hộ, điều này nghĩa là bạn nhận quán đảnh, không phải chỉ ngồi ở đó, tán gẫu với mọi người hay ăn snack trong buổi lễ. Những điều như thế đang xảy ra. Lễ quán đảnh tiến hành từ bốn đến năm ngày, những người tham dự mang bình trà, bánh mì và mọi thứ, một số người còn đi xung quanh bán hàng, có nhiều cửa hàng lớn ở gần đó. Một dãy các cửa hàng mở cửa, vào giữa buổi lễ nhiều người đứng lên đi ra mua vài thứ rồi quay lại tiếp tục tham dự. Một số khác lại tán chuyện, dĩ nhiên với sự tôn trọng, nhưng họ nói chuyện, không hề nghe. Vì vậy, quán đảnh sẽ chỉ là sự gia hộ.

Những người nhận quán đảnh vượt ra khỏi sự gia hộ là những người nghiêm túc nghe giáo lý, nghiêm túc nhận các quán đảnh và cam kết thực hành. Ngoài ra, một số người làm nhiều hơn thế, như là nhập thất, khi đó họ nhận được nhiều hơn nữa, những bài giảng trở nên sâu xa hơn. Nếu

đấy là quán đảnh Kalachakra thì thật khổng lồ, nhận toàn bộ giáo lý của tantra Kalachakra và thực hiện nhập thất về nghi quỹ Kalachakra – lúc đó họ được nhận nhiều hơn một sự gia hộ, nó trở thành một quán đảnh (abhisheka) thực thụ. Phần lớn mọi người không tham dự quán đảnh với mục đích đó, trong số hàng trăm và hàng ngàn người đến chỉ để có cơ hội nhận sự gia hộ vì nó cho họ sự kết nối với Pháp. Do đó không có quá nhiều đệ tử được chấp nhận. Cùng thời điểm mười triệu người có thể nhận chung một quán đảnh, nhưng có rất ít người sẽ thực hành. Vì vậy đấy là sự gia hộ cho mười triệu người, và họ là những môn đệ để nhận quán đảnh đó. Chỉ có vậy thôi. Sau đó mỗi người sẽ học hỏi thêm từ guru của mình. Đa số mọi người có thể đã có guru gốc rồi. Họ có thể đang thực hành và chỉ muốn nhận thêm sự gia hộ mà không nhất thiết phải có bất kỳ cam kết nào.

Câu hỏi: Vị thầy sẽ hướng dẫn học trò khi học trò yêu cầu hay là khi học trò đã đủ năng lực để nhận quán đảnh tâm linh cao hơn? Học trò sẽ nhận ra điều này ở trong họ ra sao, và làm thế nào vị thầy nhận biết học trò đã sẵn sàng?

Rinpoche: Theo truyền thống của chúng tôi, thông thường chúng tôi thực hành từ những Pháp cơ bản ban đầu, từ những thực hành sơ khởi này tất cả sẽ tiến triển. Một người có thể đang làm tốt ở một Pháp tu nào đó, nhưng thực hành Pháp tu sơ khởi không có nghĩa khiến họ thụt lùi. Nương

vào đó người này có thể sẽ tinh tấn trong thực hành Pháp tu ban đầu. Do đó khi thực hành Pháp tu này, mỗi người có thể ở các mức độ rất khác nhau, mặc dù họ làm cùng một thực hành.

Câu hỏi: Tôi đã đọc trong một bản văn nói về lòng sùng kính đối với guru rằng khi bạn nói đến guru mắt bạn phải rưng lệ, vì guru là nguồn hy vọng duy nhất của bạn và đối với bạn ngài là tất cả mọi thứ, guru là sự kết nối cao nhất. Xin ngài giải thích thêm về điều này?

Rinpoche: Guru là con đường ngắn tới Đức Phật, là sự kết nối của bạn với Đức Phật. Trong tất cả các Pháp môn của Phật giáo, tâm sùng kính đối với vị thầy rất quan trọng, nhất là trong Kim Cương thừa. Nhưng phải là tâm sùng kính đích thực và tinh khiết nhất. Nếu không bạn sẽ trở thành ... với vốn từ vựng tiếng Anh hạn chế của mình, tốt nhất tôi nên nói nếu không bạn trở nên rối loạn thần kinh về guru của bạn. Điều đó không tốt. Lòng sùng kính đích thực giống như khi Milarepa nghĩ về Marpa, mắt ngài ướt nhòa. Ngài đứng ở hang của mình nhìn về hướng đông và thấy một đám mây, ngài nói: “Dưới đám mây đó guru của tôi đang sống.” Khi đám mây trôi đến mỗi lúc một gần hơn thì Marpa cưỡi trên một con sư tử và xuất hiện phía trên Milarepa. Đấy là tâm sùng kính đích thực. Nhưng nếu một người chưa đạt mức độ đó và cố gắng làm như thế thì họ trở thành không bình thường. Họ bị mất sự cân bằng, đó có

thể là cảm xúc thuần khiết nhưng có lẽ phản tác dụng. Do vậy tôi nghĩ hãy thực hành một cách nghiêm cẩn Pháp mà guru ban cho bạn.

Lúc đó bạn nên có tâm thành kính hướng tới guru của bạn vì bạn đang thực hành Pháp do ngài ban cho và bởi lòng thành kính của ngài dành cho guru của chính ngài. Đó là dòng truyền thừa. Cách này sẽ giúp bạn tinh tấn. Rồi tâm kính ngưỡng chân thành đối với guru sẽ nảy sinh mà không phải là sự kích động. Thật ra, chúng ta không cần thiết phải cố gắng để có những thứ mà chúng ta không có. Bởi vì nếu chúng ta không có nó và cố gắng để có, tâm của chúng ta có thể tạo ra một vài loại kích thích ở bên trong ta. Điều này rất nực cười. Thí dụ, một lần tôi ở trên máy bay, một vài người đã khóc khi xem bộ phim đang chiếu. Bộ phim thuộc thể loại buồn và khiến một số người lớn bật khóc. Tôi không thể tin được. Bạn hiểu điều tôi đang nói là gì, nó chỉ là một bộ phim – kịch bản do ai đó viết ra và các diễn viên đóng các vai được giao, giữa các phân cảnh đang quay họ nghỉ giải lao, ăn bánh mì và sandwich, cười đùa, rồi sau đó lại tiếp tục vào vai, phim được quay tiếp và rồi chỉnh sửa lại. Làm sao bạn phải khóc? Nhưng nhiều người đã khóc. Do vậy cảm xúc của họ trở thành như thế. Đấy không phải là cách thức lành mạnh.

Câu hỏi: Ngài có thể giải thích về điểm nên coi guru của bạn như một vị Phật?

Rinpoche: Đúng thế. Nếu bạn chân thành, không khiên cưỡng và gò ép, nếu bạn tin tưởng thành kính rằng guru của mình là một vị Phật, khi ấy ngài là Phật và sự gia hộ của Đức Phật sẽ tuôn chảy qua guru của bạn. Nếu bạn thành kính nghĩ về guru, tin tưởng ngài như một vị bồ tát thì sự gia hộ của bồ tát sẽ tuôn chảy qua guru của bạn. Còn nếu bạn nghĩ ngài là một người tử tế, tốt bụng, khi đó sự gia hộ của người tử tế sẽ chảy qua guru. Đây là điều rất thật và nghiêm túc. Nhưng nếu bạn cố gắng tạo ra, ép buộc và tẩy não của mình để nghĩ như thế thì không phải là cách thức đúng đắn.

Câu hỏi: Chúng tôi nói guru của mình là một vị Phật nhưng các đệ tử coi ngài là một bồ tát, vậy liệu chúng tôi có nhận được sự gia hộ của một vị Phật không?

Rinpoche: Không. Ngay cả nếu Đức Phật đang ngồi trước mặt tôi, nhưng tôi nghĩ Ngài là một người tử tế, vui vẻ thì tôi sẽ chỉ có sự gia hộ của người như thế. Đó là sự thật. Tâm thành kính rất quan trọng, nhưng phải là sự thành kính tự nhiên đích thực, không phải do ta cố tạo ra bằng trí óc. Tôi từng nghe nói rằng khi một gia đình có người chết thì họ có thể thuê người khóc mướn, Do đó cũng tương tự như thế. Mọi thứ trở nên bị lẫn lộn. Vì vậy, lòng thành kính đích thực rất quan trọng, nhưng bạn chỉ đạt được điều này cho đến khi nó nảy sinh tự nhiên bên trong bạn, và bạn không thể ép buộc nó. Bản thân tâm thành kính chân thực

là một sự tỉnh thức, nó là một mức độ của sự chứng ngộ, nên nó không phải là vài thứ chúng ta có thể tạo ra.

Câu hỏi: Xin ngài giải thích về samaya (giới nguyện), thế nào là phá vỡ samaya?

Rinpoche: Samaya có nhiều mức độ. Nhưng samaya cơ bản nhất là khi bạn nhận một quán đảnh hay thọ nhận một giáo lý, khi ấy bạn phát nguyện samaya, như 'Nếu tôi nhận quán đảnh. Tôi sẽ thực hành.' Sau đó bạn không thực hiện, như vậy bạn đã phá vỡ samaya. Bạn có thể sửa chữa samaya bằng cách sám hối hoặc phát nguyện lại samaya. Đấy là một cách. Trong samaya tantric có mười bốn samaya chính. Kế đến là hai mươi lăm samaya: mỗi bộ Phật có năm samaya, và năm bộ Phật là hai mươi lăm. Tiếp theo là 700 samaya. Rồi mỗi tư tưởng là một samaya, nên không thể đếm được. Theo cách đó trong Tantric của Kim Cương thừa, các tantra là cực kỳ sâu xa và thâm diệu. Từ ngữ samaya liên hệ khá trực tiếp đến tantra. Lời thề bồ tát cũng là một samaya nhưng thông thường chúng tôi không dùng từ samaya trong trường hợp này. Tuy nhiên bạn có thể sử dụng từ samaya khi nói về lời thề nguyện. Có samaya giữa cha mẹ và con cái, samaya giữa vợ và chồng, samaya giữa thầy và học trò, samaya giữa chủ và người làm thuê, bạn có thể áp dụng từ ngữ này, nhưng đây là một thuật ngữ mật điển mang đặc trưng của Kim Cương thừa.

Trong phần giảng về mối quan hệ với guru, tôi đã khái quát tất cả samayas – kính trọng, tôn sùng, khao khát và thực hành. Nhưng nền tảng phải dựa trên bồ đề tâm, vì mọi thực hành của chúng ta đều dựa trên bồ đề tâm. Bạn sẽ không phá vỡ samaya của mình nếu giữ gìn tất cả những điều này. Tôi e rằng chúng quá nhiều đối với bạn nếu bạn muốn biết tất cả những chi tiết của các samaya. Do vậy tôi nghĩ trong giai đoạn này chúng ta không cần thiết đi vào quá cụ thể vì bạn sẽ hiểu biết về chúng khi đúng thời điểm.

Câu hỏi: Liên quan đến samaya, tôi nghe nói rằng hàng ngày tôi nên tụng OM MANI PEME HUNG mười vòng tràng hạt phải không?

Rinpoche: Nếu đã phát nguyện hàng ngày bạn nên tụng OM MANI PEME HUNG mười vòng tràng hạt, nếu bạn đã nguyện như thế thì không nên phá vỡ nó.

Cùng người hỏi: Một số người nói với tôi rằng nếu hôm nay tôi không tụng mantra này thì ngày hôm sau tôi có thể tụng gấp đôi số đó và như thế tôi chưa phá vỡ samaya của mình.

Rinpoche: Bạn có thể làm thế, chúng ta có thể làm theo cách như một sự sám hối. Tốt thôi. Nhưng tôi muốn khuyên mọi người rằng không nên phát nguyện samaya một cách dễ dãi. Khi bạn được truyền cảm hứng thì bạn phát nguyện thật dễ dàng, tương tự như quý ông ngồi đây

đã nói rằng khi ngồi trước mặt tôi thì mọi tư tưởng của anh ấy tan biến. Thí dụ, khi ở trong một ngôi chùa, nhận lễ quán đảnh, khi chúng ta ở trong môi trường thuần khiết, mọi người thường có ý nghĩ tích cực, và khi nhận các quán đảnh chúng ta rất dễ có cảm hứng. Trong những hoàn cảnh đó chúng ta có thể phát nguyện mọi điều. Bạn có thể nghĩ, 'tôi sẽ thực hiện lễ lạy từ đây đến Bồ Đề Đạo Tràng'. Bạn biết đấy những suy nghĩ như thế dễ xảy đến với bạn rồi bạn phát nguyện samaya. Nhưng sau khi ra khỏi chính điện thì mọi thứ trở nên khác hẳn vì con đường từ đây đến Bồ Đề Đạo Tràng rất bụi bặm, nhiều rác và những thứ khác, còn có cả rắn hổ mang nữa, vậy bạn thực sự muốn làm thế không? Ở Tây Tạng, nhiều người đã làm thế. Một số người vừa đi vừa lễ lạy phủ phục từ nhà đến Lhasa, đến Jowo Rinpoche, hoặc họ vừa đi vừa lễ lạy nhiều lần đến nơi Đức Karmapa. Họ đi như thế trong nhiều năm, hàng ngày họ lễ lạy và đi được vài dặm mỗi ngày. Thông thường họ đi vài bước và làm một lạy, nhưng một số khác đi một bước là một lạy. Nhưng không phải ai cũng có thể làm được như thế. Chúng ta chỉ có thể làm nếu thực lòng chúng ta mong muốn như họ, nhưng đó là việc còn xa lạ và khá nhiều người không thể làm như vậy.

Do vậy, khi bạn được truyền cảm hứng thì bạn không nên phát nguyện ngay. Bạn nên nhận thấy bên ngoài chính

điện rất khác với bên trong. Bạn chỉ nên phát nguyện về điều bạn có khả năng giữ gìn. Thí dụ, bạn chỉ nên hứa tụng chú một vòng tràng hạt thay vì hứa tụng chú mười vòng, tuy nhiên có lẽ là không khó nếu ta tụng OM MANI PEME HUNG một vòng tràng hạt, bạn có thể ngồi trong xe hơi và trì tụng hoặc có thể ngồi trong công viên và tụng nó. Nếu bạn tụng một vòng thì khá nhanh, mười vòng cũng không nhiều nhưng bạn có thể mất tập trung. Có châm ngôn nói rằng 'Đừng làm quá khả năng của mình' (do not bite off more than you can chew). Nhưng bạn có thể tụng gấp đôi (như bạn nói), như vậy cũng tốt, nếu bạn đã phát nguyện thì cần phải thực hiện, nếu phá vỡ thì bạn phải làm lại.

Câu hỏi: Những mantra mà chúng tôi vẫn trì tụng là mantra cổ xưa, vậy ngài và các vị lama cao cấp có thể ban cho chúng tôi những mantra mới không?

Rinpoche: Chúng tôi không thể cho những mantra mới. Những mantra mới thường là mantra liên quan đến guru. Nghĩa là mỗi guru có một số học trò muốn thực hành đạo sư du già (guru yoga) để cầu nguyện cho guru của họ, khi đó tên của guru sẽ dịch sang tiếng Sankrit và đưa vào trong mantra. Ngoài ra bạn không thể tạo ra các mantra mới. Tất cả các mantras chúng ta có là do chúng ta có dòng truyền thừa. Đạo sư du già có mantra đạo sư. Khi một guru mất, tất cả học trò tập hợp lại để cầu nguyện cho ngài trong bốn

mươi chín ngày, thi thể của guru được giữ trên một ban thờ, các học trò cầu nguyện tên của guru đã dịch sang tiếng Sankrit. Đó là cầu nguyện tới guru, nhưng không nhất thiết là trong đạo sư du già. Cũng như khi guru bị ốm, các đệ tử muốn cầu trường thọ cho ngài, trong câu mantra này có một chỗ trống để chúng ta có thể điền tên bằng tiếngs Sankrit của guru, rồi cầu đức Phật gia hộ cho ngài được sống lâu, khỏe mạnh. Chúng ta có thể làm như thế nhưng không phải tạo ra các mantra mới.

Câu hỏi: Nhưng chúng ta không biết ai đã tạo ra các mantra, chẳng hạn như mantra OM MANI PEME HUNG?

Rinpoche: Các mantra đến từ kinh điển, mà khởi nguồn từ Đức Phật. Hầu hết là tantra nhưng đa phần chúng được đặt tên như kinh điển, thí dụ, Kinh Mười một khuôn mặt là Kinh của Đức Avalokiteshvara mười một khuôn mặt.

Cùng người hỏi: Vậy Đức Phật đã viết ra các mantra?

Rinpoche: Đức Phật hiển lộ mantra. Ngài không viết nó. Ngài không viết bất cứ điều gì. Điều này rất thú vị, đối với những người theo Kim Cương thừa, phật tử Tây Tạng, hành giả Đại Thủ Ấn và Kim Cương thừa, chúng tôi không nói Đức Phật đã dạy hoặc Đức Phật đã nói thế - tất nhiên chúng tôi có thể nói như thế, nhưng thật ra chúng tôi không ngụ ý vậy. Đức Phật hiển lộ Pháp theo năng lực của từng người, và tùy theo căn cơ của mỗi chúng sinh mà Pháp được hiển lộ. Đức Phật không mang tính nhị nguyên. Nếu bạn nghĩ và

nói điều gì do động cơ của bạn, khi ấy bạn mang tính nhị nguyên, bạn không phải là Đức Phật, bạn có thể chỉ là một vị có quyền năng như một vị thần trợ giúp nhiều người vì họ tốt với ông ấy, hoặc trừng phạt bởi họ không tốt với ông ta. Đức Phật là vô hạn. Vì thế chúng ta không nhận thức về giáo lý của Ngài theo cách đó, mà là Đức Phật hiển lộ Pháp.

Sau khi Đức Phật nhập niết bàn, những học trò của Ngài đã tập hợp các giáo lý của Đức Phật trong ba thời kỳ. Khi đó, khía cạnh tantric được hiển lộ ở mức độ rất cao. Nó đã hiển lộ tới các vị bồ tát đã giác ngộ và những giáo lý này lại được hiển lộ từ các ngài. Luận tạng, Giới luật, và Kinh điển được thu thập trong ba lần tập hợp chính này. Trong suốt thời gian này, các vị A La Hán là những người đạt chứng ngộ cao có trí nhớ siêu phàm mà chúng tôi gọi là *zung*, nghĩa là không bao giờ quên (mọi điều các ngài nghe đều được khắc sâu vào trí nhớ). Tôi nghĩ hàng trăm vị A La Hán đã tập hợp lại, và các ngài ghi lại những lời giảng nhớ được. Đó là các giáo lý của Đức Phật, Tam Tạng Kinh, với hàng trăm tập và đặt tất cả cùng với nhau. Trên cùng của các tập kinh là những giáo lý tantric với một số lượng khổng lồ được hiển lộ từ Đức Vua của Shambhala, các đại bồ tát như Văn Thù Sư Lợi, Kim Cương Thủ, và Quan Thế Âm Avalokiteshvara. Đây là khía cạnh mật thừa, không

phải Tam Tạng Kinh, vì Tam Tạng Kinh nghĩa là Giới Luật, Luận Tạng và Kinh Điển.

Câu hỏi: Theo truyền thống Tây Tạng để trở thành một guru có những khó khăn gì?

Rinpoche: Có rất nhiều trách nhiệm. Đối với những người như tôi, mối lo âu lớn nhất của tôi là dòng truyền thừa. Tôi không chỉ tự hỏi mà tôi thực sự lo lắng về dòng truyền thừa của Pháp. Pháp là dòng truyền thừa nên không thể tạo ra dòng giả mạo, không có cách nào. Ở phương diện thế gian, có những thứ bạn nên làm thế này, bạn nên làm thế khác, bạn cần chỉnh sửa cái này, cái kia, và bạn nên nhìn đẹp chỗ này và chỗ khác, vân vân. Theo cách đó, tôi thành thật nói rằng để giữ gìn dòng truyền thừa thuần khiết sẽ rất khó khăn. Tôi đang cố gắng hết sức mình. Tôi nghĩ các đạo sư khác cũng đang làm hết sức để gìn giữ dòng truyền thừa. Thực ra tôi không biết hàng ngày sự hư hại đang diễn ra như thế nào với dòng truyền thừa. Từ bây giờ cho tới hai mươi năm nữa mọi thứ sẽ diễn biến ra sao? Đó là khoảng thời gian khá ngắn nhưng lại là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Nếu dòng truyền thừa suy vong khi ấy Pháp cũng sẽ suy vong. Lúc đó chỉ có những thứ nhìn giống như Pháp, nghe có vẻ như Pháp, hành xử như Pháp, nói như Pháp, nhưng không phải là Pháp nếu không có dòng truyền thừa. Mọi thứ sẽ chỉ là những ý tưởng của các cá nhân, những lý giải cá nhân,

những thể chế riêng biệt và điều hành cũng riêng biệt, và v.v. Đó là thảm họa và khiến tôi lo lắng.

Câu hỏi: Điều đó có thể xảy ra phải không?

Rinpoche: Nó đã và đang diễn ra.

Câu hỏi: Vậy điều đó không phải nằm trong sự sắp đặt và chúng ta không chấp nhận nó đúng không ?

Rinpoche: Tôi không chấp nhận. Tôi không muốn trở thành một phần của mối hư hại này. Tôi không muốn góp phần vào những điều như thế.

Câu hỏi: Tôi hiểu nhưng phải chăng điều đó có một ý nghĩa lớn hơn điều chúng ta nhận thức về nó?

Rinpoche: Không. Bởi vì nếu dòng truyền thừa của Đức Phật không còn thì khi đó sẽ không phải là Phật giáo nữa, nó chỉ nhìn giống như Phật giáo. Tôi có thể làm một tượng Phật bằng vàng nhưng nếu không có các thánh tích và mantra bên trong, nếu nó không phải để thờ cúng thì nó chỉ là một bức tượng bằng vàng. Nó không phải là Đức Phật mà chỉ nhìn giống như Ngài. Đối với tôi nó không có ý nghĩa gì bởi nó chỉ là một mẩu vàng đúc theo hình dáng của Đức Phật, vậy thôi. Bức tượng không có sự gia trì, không có bất cứ điều gì, mặc dù nó là một vật đắt tiền. Nếu tất cả các Pháp trở thành như thế, có lẽ tôi nên là một thợ mộc hơn là một đạo sư, vì tôi sẽ là một đạo sư giả mạo – một đạo sư không có dòng truyền thừa là giả mạo. Khi ấy

có lẽ tôi nên làm việc khác như họa sĩ vì tôi biết vẽ, hoặc là một thợ chụp ảnh.

Nhưng tôi nghĩ nếu chúng ta cố gắng gìn giữ dòng truyền thừa trong thế hệ của chúng ta và thế hệ sau, tôi nghĩ chúng ta vẫn có cơ hội. Thế hệ của chúng ta hiện nay và thế hệ kế tiếp là một ngưỡng rất lớn, bởi lẽ những gì đã và đang xảy ra trong thế hệ của tôi, điều gì sẽ xảy ra trong thế hệ sau, đó là những điều không bao giờ diễn ra trong quá khứ. Thế hệ của cha tôi mọi thứ tương tự khá nhiều với các thế hệ cách đây 10,000 hay 20,000 năm trước. Nhưng thế hệ của chúng ta và các thế hệ kế tiếp, mọi thứ có thể tương tự trong một thời gian. Nhưng rồi những thứ này chúng ta gọi là thế hệ tân tiến, chúng ta lật mọi thứ bên trong ra ngoài và đảo lộn nhiều thứ. Tôi gọi thế hệ của chúng ta là thế hệ hỗn độn. Và trong sự hỗn độn này dòng truyền thừa quí giá có thể bị mất, chúng ta không thể tạo ra một dòng truyền thừa mới. Bạn phải là Đức Phật để có dòng truyền thừa của Ngài. Chúng ta sẽ phải đợi cho đến khi Ngài Di Lặc trở thành Phật, cho đến khi đó Phật giáo có thể không còn.

Vì vậy, đối với tôi đây là trách nhiệm khó khăn nhất, ngoài ra cuộc sống của tôi thật dễ chịu. Mọi người rất tốt với tôi, và mọi công việc của tôi, với sự gia trì của Đức Phật – tôi tin vào sự gia trì của Ngài – đều diễn ra trôi

chảy. Tôi có rất nhiều khó khăn, nhưng không có bất kỳ điều gì khiến tôi buồn phiền. Cho đến nay tôi đã ở Ấn Độ liên tục trong năm năm, tôi rất vui bởi lần đầu tiên trong gần ba mươi năm tôi được ngắm bốn mùa, cảnh vật rất đẹp trong cùng một nơi. Trước đó, đôi khi tôi thức dậy ở Luân Đôn, ở New York, ở Singapore, ở Sydney hoặc là Amsterdam. Do đó thỉnh thoảng khi thức giấc tôi không biết mình đang ở đâu vì tôi đi lại quá nhiều để giảng bài, tất nhiên tôi đánh giá cao việc này bởi đây là một vinh dự. Nhưng đối với tôi, tất cả những vấn đề khó khăn của tôi đều kỳ diệu và đẹp đẽ. Vì thế tôi muốn nói tôi rất hạnh phúc với cuộc sống của mình.

Câu hỏi: Trong cuộc sống, nếu guru không thể ở gần để ban cho những lời khuyên về Pháp đối với một học trò đang trong hoàn cảnh khó khăn, và người học trò phải hỏi lời khuyên của người khác, như thế sẽ không làm tổn hại đến dòng truyền thừa phải không?

Rinpoche: Không. Pháp là Pháp, và Pháp với dòng truyền thừa là Pháp, bất kể Pháp đến từ đâu. Một giải pháp cho một vấn đề khó khăn trong cuộc sống là giải pháp dành cho vấn đề đó, nó không cần phải gắn với dòng truyền thừa hay với Pháp. Bạn có thể hỏi người khác để có các giải pháp cho những vấn đề hàng ngày. Bạn không cần phải có một guru để giải quyết các khó khăn đó. Vì thế điều này không gây tổn hại cho dòng truyền thừa.

Câu hỏi: Nhưng thật không dễ dàng để có được một guru.

Rinpoche: Có thể dễ và có thể khó. Tùy thuộc vào nhiều thứ. Ở một số phương diện nhất định, cùng lúc có quá nhiều vị thầy, nhưng trong những phương diện khác lại có rất ít thầy. Đây là sự thật và là một nghịch lý. Có rất nhiều vị thầy, rất nhiều đạo sư. Nhưng bạn biết đấy ở một số phương diện cần thiết lại có rất ít đạo sư, rất hiếm, nhưng trong số các bạn mỗi người có lẽ cần mười đạo sư chăng?! Nói chung có nhiều đạo sư, nhiều lama, nhiều vị thầy. Trong Phật giáo có nhiều đạo sư như các đạo sư Tiểu thừa, đạo sư Đại thừa, đạo sư Kim Cương thừa.

Câu hỏi: Nếu có rất nhiều đạo sư thì tại sao ngài phải quá lo lắng về dòng truyền thừa?

Rinpoche: Đó cũng là nguyên do. Có rất nhiều vị thầy không lo lắng về dòng truyền thừa, những người không có mối quan tâm về dòng truyền thừa. Thí dụ, tôi đã thấy chủ một cửa hiệu mặc y phục của tăng đi giảng Pháp và ban lễ quán đảnh. Điều này thực sự đáng lo ngại. Pháp luật không ngăn cấm việc đó. Đây là thời đại khá nghiêm trọng. Bạn không thể thay thế dòng truyền thừa, đó là điều cực kỳ quan trọng. Chúng ta có thể xây lại chùa, thay thế sách, tượng – nhưng nếu dòng truyền thừa bị mất thì làm sao chúng ta có thể tìm một cái khác thay nó? Dòng truyền thừa là không thể thay thế.

Câu hỏi: Nhưng tại sao dòng truyền thừa có thể bị tiêu vong nếu nó rất thực và rất thâm sâu, nó có lẽ chỉ bị che khuất như một hạt giống hoặc là điều gì khác nhưng sẽ tiếp tục...

Rinpoche: Đúng, tôi tin tưởng như thế, bởi tôi tin vào công đức của tất cả chúng sinh và sự gia hộ của tất cả chư Phật và bồ tát. Và tôi đang đứng ở giữa đây, khi tôi được hỏi về guru - đó là trách nhiệm của tôi và là một trách nhiệm thật lớn lao. Tôi không có khả năng vượt quá việc này. Vì thế tôi cần nỗ lực hết sức để thực hiện trách nhiệm một cách thận trọng không cần thiết và cũng phức tạp bởi những thứ rắc rối đang ngự trị thế giới ngày nay. Nó thật phức tạp và bạn không thể đơn giản như bạn nghĩ.

Câu hỏi: Nếu tôi có dòng truyền thừa của một giáo lý đặc biệt, điều đó nghĩa là tôi được phép truyền dạy nó phải không?

Rinpoche: Bạn được phép dạy giáo lý đó nếu guru của bạn cho phép. Vâng, bạn có thể nếu có người yêu cầu và nếu đạo sư của bạn cho phép.

Câu hỏi: Khi đó dòng truyền thừa vẫn sống phải không?

Rinpoche: Đúng, nếu bạn truyền dạy Pháp một cách thanh tịnh, không bị ô nhiễm, lúc đó dòng truyền thừa sẽ được tiếp nối. Tất cả các bạn đều có dòng truyền thừa của Pháp, và nếu các bạn thực hành và đạt được một mức độ năng lực nhất định, có đủ phẩm tính của một đạo sư như tôi đã đề cập, nếu các bạn tinh tấn như thế, nếu có người muốn học hỏi Pháp từ bạn, khi ấy bạn có thể truyền dạy cho họ.

Tất cả các guru đều khởi đầu như thế, họ không thoái lui, các ngài xuất hiện như một bông hoa chứ không phải như một trận mưa đá, các ngài hiện diện như một bông hoa từ chúng sinh. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Thái tử Tất Đạt Đa đã trở thành Đức Phật, và Ngài luôn đi lên, không thụt lùi.

Câu hỏi: Rinpoche cần phải đạt được giác ngộ để truyền dạy Pháp phải không?

Rinpoche: Không phải thế, nếu phải đạt giác ngộ để truyền dạy Pháp thì tôi không thể. Tôi không phải là Phật, tôi còn ở rất xa quả vị này, có lẽ bạn phải chờ tôi hai triệu năm nữa để dạy bạn. Bạn cần có dòng truyền thừa và những phẩm tính như tôi đã lưu ý – tâm thành kính đối với guru, sự trung thành, niềm tin vào các giáo lý, và nỗ lực hết mình để thực hành Pháp đã thọ nhận, bạn cũng cần biết cách thức để truyền dạy và được nhận dòng truyền thừa của giáo lý đó. Đây là những yếu tố cần thiết, khi đó bạn sẽ trở thành một người thầy, một người thầy là chúng sinh bình thường, không phải vị thầy là bậc bồ tát giác ngộ. Tất nhiên, một chúng sinh bình thường cũng có thể là một bồ tát nhưng chưa chứng ngộ ở cấp địa đầu tiên hay thứ hai, v.v.

Câu hỏi: Mỗi trường phái trong bốn trường phái lớn đều có dòng truyền thừa của họ phải không?

Rinpoche: Đúng thế, nhưng tất cả bốn trường phái đều có sự hòa trộn nhất định. Bốn trường phái của Phật giáo Tây

Tạng, nói cho đúng là có tám trường phái, nhưng mọi người không nói về họ vì hiện nay một số trở thành rất nhỏ. Do đó mọi người thường nói Phật giáo Tây Tạng có bốn trường phái. Nếu bạn muốn tìm hiểu và lần theo lịch sử của các dòng thừa, bạn sẽ nhận thấy tất cả các dòng hòa quyện vào nhau và bạn không thể phân tách họ ra. Thí dụ, bạn nói đây là cây dừa, đây là cây cọ chà là và đây là cây cọ, chúng là những loại cọ khác nhau, nhưng nếu bạn dò theo dấu vết sẽ nhận thấy chúng có chung nguồn gốc. Trải qua hàng triệu năm những loại cây này đã tiến hóa trong những môi trường khác nhau để trở thành những loại cọ khác nhau. Do vậy, tất cả các nhánh của Tiểu thừa, Đại thừa, Kim Cương thừa, tất cả các dòng truyền thừa đều pha trộn lẫn nhau, nhưng điểm khác nhau của chúng tôi là ở thể chế. Ở Tây Tạng, các tu viện là tinh hoa của xã hội và là thể chế rất mạnh, và đây là điểm khác nhau. Nhưng các giáo lý, cốt lõi đều giống nhau, và tất cả các dòng truyền thừa đều hòa quyện vào nhau.

Thí dụ, ngài Tsongkhapa đã nhận sắc phong từ Đức Karmapa thứ Tư. Kadampa khởi nguồn từ ngài Atisa, và trong nhiều giáo lý thuộc dòng truyền thừa của chúng ta có nhiều yếu tố của Kadampa trong thực hành. Cũng tương tự như thế với dòng Nyingma, chúng ta thực hành nhiều về Guru Rinpoche. Guru Rinpoche đã đưa dòng Pháp chính thống vào Tây Tạng. Do đó, đây là sự hòa quyện. Khi các

dòng khởi nguồn từ một dòng Pháp đích thực, nếu bạn lần trở về nguồn gốc thì các dòng truyền thừa đều có sự nối kết với nhau.

Câu hỏi: Vậy chúng ta có thể chuyển từ dòng truyền thừa này qua dòng truyền thừa khác được không, hay không nên làm thế?

Rinpoche: Ở khía cạnh thể chế thì không nên, nhưng sự tin tưởng luôn hiện hữu ở tất cả các dòng truyền thừa. Về thể chế, có các giáo đoàn khác nhau; mỗi giáo đoàn có nền tảng riêng, truyền thống, cách thức và lịch sử của riêng nó. Mỗi giáo đoàn, mỗi trường phái đều chứa đựng một lịch sử đồ sộ. Và trong từng trường phái có những giáo đoàn được nối kết với những đạo sư nhất định, v.v.. nó rất rộng lớn và phức tạp.

Câu hỏi: Điều này áp dụng cho cả những Phật tử mới như chúng tôi phải không?

Rinpoche: Tôi nghĩ những Phật tử mới như các bạn đang được hình thành, các bạn sẽ phát triển một số điểm mới, nhưng sẽ là những yếu tố mới tự thân. Không yếu tố nào trong số này được lên kế hoạch từ khởi đầu, mọi thứ sẽ tiến triển. Chúng ta không đặt kế hoạch trước vì nó xảy ra tự nhiên. Thí dụ, Marpa không đặt kế hoạch thiết lập dòng truyền thừa Marpa Kagyu nhưng nó đã diễn ra tự nhiên. Marpa Kagyu có bốn nhánh lớn và tám nhánh nhỏ. Một trong bốn nhánh lớn là Karma Kagyu lại có ba nhánh nhỏ

và hai trụ sở chính. Một là trụ sở của tôi, Palpung với 180 giáo đoàn thuộc tu viện (monastic congregation) và 13 nhánh tu viện trải khắp Tây Tạng – xứ Tây Tạng trước đây rộng lớn hơn nhiều, không phải là vùng Tây Tạng như bạn thấy trên bản đồ hiện nay. Trên bản đồ, Tây Tạng chỉ còn là một phần nhỏ, tôi nghĩ nó bằng một phần ba hoặc nhỏ hơn thế so với xứ Tây Tạng trước đây. Tu viện của tôi, cũng là nhà của tôi, tất cả đều nằm ngoài bản đồ này.

Câu hỏi: Tây Tạng có các vùng Kham, U-Tsang và Amdo phải không?

Rinpoche: Đây là một cách nói xa lạ bởi vì về nguồn gốc Tây Tạng đã có ba vùng rất rộng lớn nằm ở phía tây, ở trung tâm lại có bốn vùng khổng lồ, và vùng thấp ở phía đông và cực nam và bắc có sáu nơi chính, một khu vực cực kỳ rộng lớn. Đây là xứ Tây Tạng trong thời trị vì của các đại đế như Songsten Gampo và Trisong Deutsen. Người ta cho một thí dụ như sau: một vùng như hồ chứa nước, một vùng khác như những kênh đào, và vùng thứ ba như một cánh đồng. Vì thế, ba vùng này không bao giờ chia tách và tất cả như một thể gắn kết. Chúng tôi gọi đó là Tây Tạng. Tên gọi Kham, Amdo, U-Tsang là cách diễn tả của người Mông Cổ. Khi xâm chiếm Tây Tạng, người Mông Cổ đã chia Tây Tạng thành ba khu vực như thế và họ gọi là *cholokas*. Tôi nghĩ vào thời trị vì của Gengshin Khan, ở Mông Cổ có khoảng mười ba hoặc mười lăm *cholokas.*

Người Mông Cổ đã nói rằng Tây Tạng là vùng đất thông thái, là nơi hội tụ của ba *cholokas,* dân cư khôn ngoan nhưng không nhiều, do vậy họ đưa ra những đặc điểm để phân biệt. Vùng choloka trên cao là nơi Phật Pháp du nhập vào, do Pháp đi từ Ấn Độ vào Tây Tạng qua U-Tsang. Đấy là ý nghĩa mang tính lịch sử để họ cho nó tước hiệu choloka. Vùng Kham ít dân cư nhưng người dân ở đây rất can đảm, là những chiến binh giỏi, và đàn ông rất mạnh mẽ, đó là đặc điểm của vùng này. Còn Amdo cũng là nơi hội tụ tinh hoa nhưng dân cư thưa thớt, tuy nhiên ở đây có giống ngựa rất to lớn có thể chạy trên cát mà không để lại dấu chân. Loài ngựa này chạy trên những phiến ngói đá đen (slates) cũng không làm vỡ ngói. Do vậy người Mông Cổ coi đây là một đặc điểm, và họ gọi Amdo cũng là một choloka.

Thuật ngữ của ba vùng trên khởi nguồn như vậy. Đó là những tên gọi sau này, nhưng tên gọi xa xưa có từ thời đại của hai vị đại đế Songsten Gampo và Trisong Deusten, trong những thời kỳ này, Tây Tạng là một khối thống nhất. Tây Tạng là vùng đất cực kỳ rộng lớn, tôi nghĩ diện tích của nó lớn hơn Ấn Độ ba phần tư.

CHÚ THÍCH

1. *Ka zhi gyupa,* theo cách diễn đạt chung và đơn giản là: Đại Thủ Ấn (Mahamudra), Tummo (nội nhiệt), Clear Light (Ánh tịnh quang) and Karma Yoga (Leja). Bốn cách này miêu tả chung về bốn nhánh của các dòng truyền thừa: Đại Thủ Ấn từ Saraha, Lửa Tam muội từ Nakpopa, Ánh tịnh quang từ Nagarjuna, và Karma Yoga từ Indrabhuti. Có một số Indrabhuti, do đó chúng tôi gọi vị này là Indrabhuti Marpa, nghĩa là Indrabhuti thứ hai.

Có một miêu tả khác, nhưng không khác nhiều với cách trên, đó là Tilopa nhận những ban truyền từ các đại đạo sư của bốn phương; phía Đông, Nam, Tây và Bắc. Từ phía Đông là Shukhamahasiddhi, Thanglopa, Shinglopa và Karnaripa. Từ phía Nam là Nagarjuna, Aryadeva, Chandrakirti và Matangi. Từ phía Tây là Dombipa, Vinaypa, Lavapa (Kambala) và Indrabhuti. Phía Bắc là Luyipa, Dengipa, Darikapa và Shukhadhari (Jamgon Kongtrul giải thích rằng bốn phương này liên quan tới những nơi các đạo sư đến và hiển lộ những hoạt động của họ). Khi đó những thực hành thiêng liêng và những thực hành thiết yếu như Sáu Yoga, rồi có bốn nhánh: từ Caryapada là Nội nhiệt; từ Nagarjuna là thân ảo huyễn (Illusory body) và Ánh tịnh quang (Clear Light); từ Lavapa (Kambala) là Yoga giấc mơ (Dream Yoga); và từ

Sukhasiddhi là Bardo chuyển tiếp (intermediate Bardo) và Phowa (di chuyển tâm thức). Đây là Sáu Yoga (Six Yogas) mà Tilopa đã thọ nhận từ bốn đại đạo sư. Dù sao, tất cả những điều này không tương phản với cách giải thích trên, vì nhìn chung, tất cả những giáo lý của Đức Phật và cốt tủy của những giáo lý này, Tilopa đã được thọ nhận từ bốn nhánh của dòng truyền thừa.

2. Khi bạn nói về đạo sư (guru) trong dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn, có khía cạnh tinh khiết (pháp thân) của đạo sư, các đạo sư dòng truyền xa, và các đạo sư dòng truyền gần. Dòng truyền xa khởi đầu với Đức Phật và mở rộng tới sự tiếp nối, không đứt đoạn của các đạo sư đã giác ngộ và những đệ tử của họ cho tới Đức Karmapa. Chúng ta nói dòng truyền xa vì ngược trở lại Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Dòng truyền thừa gần của Đại Thủ Ấn bắt đầu với Đức Phật Kim cương Trì là vị Phật đã trao các giáo lý Đại Thủ Ấn cho Bồ Tát Lodro Rinchen, và tiếp tục ban xuống cho Tilopa và Naropa. Về trường hợp các đại đạo sư nhận sự ban truyền dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn trực tiếp từ Đức Phật Kim Cương Trì, và sự ban truyền này xảy ra khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nhập niết bàn đã lâu. Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni cũng không ở lâu trong hình tướng vật lý của Thái tử Tất Đạt Đa. Điều gì đã xảy ra đối với các đại sư đầu tiên nhận giáo lý của Đức Phật và những đệ tử của Đức Phật thông qua ‘dòng truyền thừa xa’, và họ đã thực hành những giáo lý đó. Nhờ thực hành họ đạt sự

chứng ngộ. Và kết quả của sự chứng ngộ của họ, Đức Phật đã hiển thị tới họ, không phải như Thái tử Tất Đạt Đa, mà như Đức Phật Kim Cương Trì. Do đó, Đức Phật, báo thân của Đức Phật, và hóa thân của Ngài, là Thái Tử Tất Đạt Đa trong trường hợp của chúng ta. Đức Phật Kim Cương Trì nghĩa là tất cả trong một – vị Phật hiện tại, vị Phật vô tận.

Rồi Đức Phật Kim Cương Trì trao truyền trực tiếp tới một số đại sư nhất định, nhưng là thành quả của sự chứng ngộ những giáo lý mà họ đã nhận từ các đạo sư của mình, những giáo lý khởi nguồn từ Đức Phật lịch sử. Với cách thức này, dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn và nhiều dòng truyền thừa Kim Cương thừa khác là có cả dòng truyền xa và dòng truyền gần.

3. Thứ hai, ở giữa / trung đạo theo tiếng Sanskrit.

4. Cho một cú đập (bằng tay).

5. Ngo Choku Dorje là một trong số những đệ tử thân cận của Marpa và là một trong bốn trụ cột chính. Những đệ tử xuất sắc nhất của Marpa là: 1. Ngo Choku Dorje, người trở thành đệ tử chính nhận các quán đảnh và những giải thích đạo sư về Mật Điển, 2. Tsurton Wanggi Dorje, là đệ tử chính nhận các quán đảnh và thực hành đạo sư về pháp Phowa (di chuyển tâm thức), 3. Meyton Chenpo, người trở thành đệ tử ban đầu nhận các quán đảnh và thực hành đạo sư của Osal (sáng chói), và 4. Milarepa, người trở thành đệ tử trụ cột để nhận toàn bộ các quán đảnh và đạo sư về cái nhìn, thiền định, và sự hướng dẫn.

6. Bốn nhánh chính của Kagyu phát triển từ bốn đệ tử của Gampopa: từ Phagmo Drupa là Phagmo Kagyu; từ Baram Dharma Wangchuk, là Baram Kagyu; từ Dusum Khyenpa (Pháp vương Karmapa đầu tiên Gyalwang Karmapa) là Kamtsang Kagyu hay là Karma Kagyu; và đệ tử của Gampo Tsulrim Ningpo là Tsondru Drakpa, hình thành Tshalpa Kagyu. Đây là bốn nhánh lớn (hay là chính) của Kagyu.

Phagmo Drupa có tám đệ tử chính và họ phát triển ra tám nhánh nhỏ (nhánh phụ): 1. Dòng Drikhung Kagyu do Drikhung Kyopa Jigten Sumgyi Gonpo thành lập; 2. Dòng Drupa Kagyu do Drupchen Lingrepa Pema Dorje và đệ tử của ngài là Choje Tsangpa Gyare Yeshe Dorje thành lập; 3. Dòng Taklung Kagyu được thành lập bởi Taklung Thangpa Tashi Pal; 4. Dòng Yasang Kagyu được thành lập bởi Zarawa Kalden Yeshe Senge và đệ tử là Yasang Choje Chokyi Monlam; 5. Dòng Trophu Kagyu do Rinpoche Gyatsa và đệ tử là Trophu Lotsawa Champa Pal thành lập; 6. Dòng Shuksep Kagyu được thành lập bởi Gyergom Tsultrim Senge; 7. Dòng Yelpa Kagyu được thành lập bởi Yelpa Drubthop Yeshe Tsekpa; 8. Dòng Martsang Kagyu do Martsang Sherab Senge thành lập.

7. Tôn quí; câu chuyện cuộc đời: tiểu sử của một đạo sư vĩ đại trong đó miêu tả làm thế nào chuyển tâm ra khỏi luân hồi để đạt giác ngộ.

8. Nghĩa thực sự là chuyển tâm tham ái

9. Những bài ca của một đạo sư giác ngộ, dựa vào những lời dạy và sự chứng ngộ của họ.

10. *Chai* là trà và *dukaan* là quầy bán hàng. *Pan* là loại hạt màu cánh gián và những thành phần khác để trên những chiếc lá xanh để nhai trong miệng để giải khát hoặc tỉnh người.

11. Dòng Surmang Kagyu là bắt nguồn từ Trungmase Lodro Rinchen, một đệ tử của Gyalwa Karmapa Deshin Shegpa thứ Năm (1384 – 1415). Những giáo lý của ngài, cũng như các giáo lý của các đạo sư dòng Kagyu đều dựa trên Bốn Pháp của Gampopa. Dòng Nyendo Kagyu được thiết lập bởi Nyendo Karma Chakme (1613 – 1678).

12. Từ đồng nghĩa với nói, nói lên, kể trong tiếng Tạng.

13. Sự hợp nhất của tính trong sáng và tính không, sự hợp nhất của hỷ lạc và tính không và sự hợp nhất của nhận thức và tính không.

14. Giới thiệu về sự trong sáng và tính không, giới thiệu về hỷ lạc và tính không và giới thiệu về nhận thức và tính không.

15. Sự sinh ở kiếp trước và sự sinh ra trong kiếp tới.

16. Theo cách diễn đạt của người Tây Tạng, một dấu hiệu hành thiền tốt là các ô nhiễm giảm bớt, và dấu hiệu của sự thông thái là an lạc và điềm tĩnh.

GIỚI THIỆU VỀ TU VIỆN PALPUNG SHERABLING

Ngài Chamgon Kenting Tai Situpa là người sáng lập và lãnh đạo tinh thần của Tu viện Palpung Sherabling, tu viện nằm ở phía Bắc Ấn Độ thuộc bang Himachal Pradesh, cách Delhi khoảng 530 km, và từ Dharamsala đến tu viện mất khoảng 2 tiếng 30 phút nếu đi bằng xe ô tô.

Năm 1975, những đệ tử của ngài Kenting Tai Situpa thứ 12 vốn ở vùng Derge và Nangchen (Tây Tạng), khi đó đang sống tại vùng Bir thuộc bang Himachal Paradesh (Bắc Ấn Độ) đã hiến tặng ngài một khu đất rừng thông ở chân dãy núi Himalaya. Tại đây Kenting Tai Situpa đã bắt đầu thành lập Palpung Sherabling mà sau này trở thành trụ sở của ngài ở Ấn Độ. Tòa nhà của tu viện do Tai Situpa thiết kế theo lối kiến trúc Tây Tạng truyền thống nhưng được xây dựng bằng những vật liệu hiện đại. Thiết kế của tu viện dựa trên quan niệm cổ xưa của địa lý phong thủy. Palpung Sherabling là nơi nuôi dưỡng và bảo tồn dòng nghệ thuật độc đáo theo truyền thống Palpung. Tu viện chỉ cách một thị trấn nhỏ vài dặm, nhưng nó vẫn giữ được sự yên tĩnh và biệt lập.

Tu viện có bốn khu nhà với 250 tăng sĩ (ở đây có thể phân bổ cho hơn 500 tăng sĩ), có ba chánh điện, sáu phòng thờ, tất cả kiến trúc đều hòa trộn giữa các đặc trưng truyền

thống và hiện đại. Tu viện còn có ba khu nhà dành cho việc nhập thất của tăng, ni và cư sĩ.

Ngài Kenting Tai Situpa đang phát triển Palpung Sherabling theo ý tưởng của ngài: từ một quan điểm bình thường, để xây dựng trụ sở cho một đại sư; từ một mức độ sâu xa hơn, nhằm thiết lập một nơi để trưng bày và gìn giữ văn hóa và dòng truyền thừa của Phật giáo Tây Tạng, đồng thời cũng là nơi đào tạo những thế hệ đạo sư kế tiếp; từ mức độ uyên thâm và cao nhất, để biến vùng đất thanh tịnh này vào trong Mạn Đà La của Các Bổn Tôn Trí tuệ (Wisdom Deities's Mandala).

Mới đây, trụ sở của Viện Nghiên Cứu Phật giáo Quốc tế của Palpung đã được hoàn thành, cung cấp chỗ ở và các thiết bị cần thiết cho những người đến Palpung Sherabling để tham dự các khóa học về Pháp do các đạo sư của dòng truyền thừa giảng dạy. Dự án này do ngài Ven. Thutop Rinpoche phụ trách.

(*Bạn có thể tham khảo thêm ở website: www.palpung.org*)

LỜI CẦU NGUYỆN ĐỨC KIM CƯƠNG TRÌ

Tác giả

CHAMGON KENTING TAI SITUPA

Người dịch: NGUYÊN TOÀN

Nhµ xuÊt b¶n t«n gi¸o

53 Trµng Thi -Hoµn KiÕm - Hµ Néi

§T: 04-37822845 - Fax: (04).37822841

ChÞu tr¸ch nhiÖm xuÊt b¶n:

NguyÔn C«ng O¸nh

Bi³n tËp: **NguyÔn T−êng Long**

ThiÕt kÕ b×a: Palpung Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications

§èi t¸c li³n kÕt: NguyÔn §×nh Ho¹ch

296 Nghi Tµm - T©y Hå - Hµ Néi

In 2.000 cuèn, khæ 14,5 x 20,5cm, t¹i

Sè xuÊt b¶n: 663-2011/CXB/18-92/TG

In xong vµ nép l−u chiÓu quý III n¨m 2011.