

Dựa theo bài giảng của ngài
SONAM TENZIN RINPOCHE
Hồng Như biên tập

Notes on Barom Kagyu Ngondro Practice

PHÁP TU NGONDRO

**SỔ TAY QUÁN TƯỞNG
DÒNG BAROM KAGYU**



[H1: Gốc Cây Qui Y dòng Barom Kagyu]

VIETNAMESE ONLY
2012

Tài Liệu Bổ Sung

1. *Nghi Quỹ Hành Trì Pháp Tu Ngondro của dòng Barom Kagyu*

Cần đọc chung với tập sách hướng dẫn hành trì này.

2. *Thâu Âm MP3 Sonam Tenzin Rinpoche đọc tụng Nghi Quỹ Barom Kagyu Ngondro tiếng Tây Tạng.*

3. Tài liệu liên quan đến Ngondro do Sonam Tenzin Rinpoche hướng dẫn (thâu âm bài giảng, đánh máy bài giảng v.v...) sẽ được lưu trữ tại:

<http://www.baromkagyu.org>

Hồng Như Tenzin Chodron biên tập, bản hiệu đính tháng 12/2013

Copyright © Sonam Tenzin Rinpoche – 2011-2013

Ngondro practitioners from the Barom Kagyu lineage can print one copy for personal use only, please do not distribute.

Quý vị đã thọ pháp và đang hành trì, xin hoan hỷ in một bản để dùng và xin miễn tự ý phát cho người khác.

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	3
ĐÔI DÒNG VỀ PHÁP TU NGONDRO.....	4
ĐÔI DÒNG VỀ PHÁP TU NGONDRO THUỘC DÒNG BAROM KAGYU.....	5
LỢI ÍCH PHÁP TU NGONDRO.....	6

NGONDRO 1

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU.....	9
NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN ĐẦU.....	10
NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN GIỮA.....	13
NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN CUỐI.....	14

NGONDRO 2

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU.....	18
NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHỨ – PHẦN ĐẦU.....	19
NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHỨ – PHẦN GIỮA.....	22
NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHỨ – PHẦN CUỐI.....	24

NGONDRO 3

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU.....	27
NGONDRO 3 – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN ĐẦU.....	28
NGONDRO 3 – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN GIỮA.....	30
NGONDRO 3 – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN CUỐI.....	35

NGONDRO 4

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU.....	39
NGONDRO 4 – ĐẠO SỰ DU GIẢ – PHẦN ĐẦU.....	40
NGONDRO 4 – ĐẠO SỰ DU GIẢ – PHẦN GIỮA.....	42
NGONDRO 4 – ĐẠO SỰ DU GIẢ – PHẦN CUỐI.....	42

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1: CÚNG DƯỜNG TAM BẢO.....	44
PHỤ LỤC 2: THỈNH ĐẠO SỰ TRUYỀN LỰC GIA TRÌ.....	52
PHỤ LỤC 3: TÂM NGƯỜI CẦU PHÁP.....	56
PHỤ LỤC 4: HỒI HƯỚNG VÀ PHÁT NGUYỆN.....	61

Lời Người Dịch:
ĐÔI DÒNG VỀ PHÁP TU NGONDRO

Translator's note: about Ngondro Practice

Tập sách này thuộc thể loại *Sổ Tay Học Trò*, do đệ tử ghi chép và biên tập dựa theo bản ghi âm bài giảng của Ngài Sonam Tenzin Rinpoche về pháp tu Ngondro theo dòng truyền thừa Barom Kagyu. Sách này dành cho Phật tử đã thọ pháp truyền khẩu, khai thị và phát nguyện hành trì theo pháp tu Barom Kagyu Ngondro cùng ngài Sonam Tenzin Rinpoche. Cần đọc chung với chánh văn nghi quỹ.

Pháp Tu Ngondro được gọi là pháp tu sơ khởi. Đây là nền tảng của mọi pháp hành, bao gồm bốn pháp quán niệm chuyển tâm và bốn pháp hành phi thường.

Bốn pháp quán niệm chuyển tâm là: 1. Quán thân người quý hiếm; 2. Quán vô thường; 3. Quán nghiệp và nhân quả; 4. Quán khổ sinh tử luân hồi.

Bốn pháp hành phi thường là

Ngondro 1. Qui y và Phát Tâm Bồ Đề: lạy Tam Bảo 111111 lạy;

Ngondro 2. Pháp tu Kim Cang Tát Đồa: tụng 111111 lần chú Trăm Âm;

Ngondro 3. Pháp Cúng Đường Mạn Đà La: dâng 111111 lần mạn đà la;

Ngondro 4. Đạo Sư Du Già: tụng 111111 lần bài tụng thỉnh Đạo Sư.

Theo Ngài Sonam Tenzin Rinpoche, pháp này mọi người đều có thể hành trì, nhưng để đạt hiệu năng tối đa, người tu cần thọ pháp truyền khẩu và khai thị từ bậc thầy chân chính.

Khi khởi tu, có thể hành trì đồng loạt, hoặc từng phần. Nếu là từng phần thì phải theo đúng thứ tự: nên cùng lúc hành trì Ngondro 1 và 2 trước, sau đó đến Ngondro 3, hoàn tất rồi mới khởi đầu Ngondro 4.

Nếu thân có bệnh không thể lạy Phật vẫn có thể hành trì Ngondro, xin thỉnh ý Rinpoche để xin lời hướng dẫn riêng.

Xin lưu ý: mỗi đạo sư đều duyên nơi đệ tử mà ấn định qui tắc hành trì và đếm túc số. Qui tắc hành trì ở đây là của ngài Sonam Tenzin Rinpoche ấn định cho đệ tử đang hành trì theo sự hướng dẫn của ngài. Có thể có sự khác biệt so với lời hướng dẫn của các bậc đạo sư khác.

Nguyện nhờ vào tập sách này mà các bạn đồng tu được thuận duyên trên bước đường tu.

Hồng Như Tenzin Chodron dịch và biên tập, bản ấn tống tháng 12, 2013.

Lời Người Dịch:
ĐÔI DÒNG VỀ PHÁP TU NGONDRO
THUỘC DÒNG BAROM KAGYU

Translator's note: about the Barom Kagyu Ngondro

Vào những năm 2008-2010, thầy Sonam Tenzin Rinpoche hướng dẫn đệ tử Việt Nam hành trì theo pháp tu Ngondro của dòng Karma Kagyu. Lý do chính là vì vào thời điểm đó nghi quỹ Ngondro dòng Barom Kagyu chỉ có tiếng Tạng nên phải tạm dùng pháp dòng Karma Kagyu, so với pháp Ngondro dòng Barom Kagyu cũng tương tự như nhau.

Đến năm 2011, nghi quỹ Barom Kagyu Ngondro được hoàn tất, vừa dịp hành hương Tây Tạng tháng 7 năm 2011, trực tiếp thọ pháp truyền khẩu từ được bậc thủ ngôi dòng truyền thừa Barom Kagyu là ngài Salje Rinpoche, tại Chodrak Monastery Tây Tạng.

Sau đó, vào tháng 9 năm 2011, Thầy Sonam Tenzin Rinpoche mở khóa nhập thất Barom Kagyu Ngondro tại Mã Lai, với nhiều điếm cát tường. Kể từ đấy về sau, đệ tử tu theo Thầy đều được thọ nhận pháp Ngondro Barom Kagyu.

Nguyện mọi sự cát tường,

Hồng Như, tháng 9 năm 2012

LỢI ÍCH PHÁP TU NGONDRO

Advices on Ngondro Practice

By Sonam Tenzin Rinpoche

Đức Gampopa ví thân người mà ta đang có đây quý như chén vàng ròng, nhưng nhiều đời nhiều kiếp lại dùng chứa chất độc. Tương tự như vậy, kiếp người quý giá lại dùng chứa phiền não tham sân si. Hành trì Ngondro là để chùi rửa chén vàng, xả hết chất độc. Sạch rồi mới có thể dùng chén vàng để chứa những chất liệu quý giá.

Pháp Ngondro bao gồm bốn pháp quán niệm chuyển tâm và bốn pháp hành phi thường. Tu bốn pháp quán niệm chuyển tâm là để quay lưng với sinh tử, hướng tâm về chánh pháp. Tu bốn pháp hành phi thường là để tịnh ba cửa thân khẩu ý.

Pháp Ngondro thứ nhất là pháp qui y và phát tâm: người tu lạy Tam Bảo 111111 lần là tịnh thân nghiệp; thân nghiệp tịnh rồi thì cả việc ngồi thiền cũng sẽ dễ dàng, nhẹ nhàng hơn. Pháp Ngondro thứ hai là pháp Kim Cang Tát Đòa người tu tụng chú Trăm Âm 111111 lần là để tịnh khẩu nghiệp. Cúng dường mạn đà la 111111 lần là để tịnh ý nghiệp, ý nghiệp nói ở đây, chính yếu là nghiệp tham chấp, pháp tu này có khả năng tịnh được.

Chướng nghiệp mà ta đã gieo qua ba cửa thân khẩu ý từ vô lượng kiếp tái sinh, đến nay dày kín như căn phòng tối, giữa đêm khuya, lại màn che cửa đóng, cảnh vật nhìn cách nào cũng không thể thấy. Cảnh tối tăm này là tâm của ta khi chưa hành trì pháp Ngondro.

Ba cửa thân khẩu ý chưa tịnh thì dù tu pháp nào tâm cũng chỉ như căn phòng tối, không thể thấy lối đi. Pháp Ngondro giúp vén màn, mở cửa, đưa ánh sáng vào phòng, mọi sự đều sẽ sáng sủa rõ ràng, bấy giờ bất kể tu pháp gì cũng sẽ đều mau chóng đạt kết quả.

Hoàn tất pháp Ngondro rồi tâm sáng, dễ tu.

Nói "hoàn tất" ở đây không có nghĩa là đếm cho đủ số. Lạy đủ 111,111 lần chưa phải là đã hoàn tất Ngondro. Số lượng không quan trọng bằng chất lượng. Chất lượng xác định bằng cách nào? bằng tâm

của người tu. Vì lý do gì mà hành trì, hành trì với cái tâm như thế nào, đây là những yếu tố quyết định chất lượng công phu tu tập. Nếu hành trì để chứng minh rằng ta tu giỏi hơn bạn đồng tu, chạy theo tâm lý so đo, ganh ghen, tị nạnh, vì ganh đua mà hành trì, như vậy dù bỏ bao nhiêu thời gian công sức kết quả vẫn không nhiều.

Muốn kết quả lớn lao thì phải mở tâm rộng lớn. Cần thấu hiểu cảnh khổ trong sinh tử luân hồi để phát chí nguyện cầu giải thoát, thôi thúc tìm đường thoát ly mọi cảnh khổ trong cõi sinh tử luân hồi, không chỉ cho riêng mình mà là cho hết thảy chúng sinh cùng thoát khổ.

Phải với tâm nguyện khẩn thiết cầu thoát sinh tử để hành trì Ngondro, có được như vậy pháp hành mới đủ phẩm chất để hoàn tất pháp tu qua túc số ấn định.

Sonam Tenzin Rinpoche

Năm 2011

Dựa theo bài giảng của ngài
SONAM TENZIN RINPOCHE

Refuge and Prostration: Instruction on Visualisation

NGONDRO 1

QUY Y LỄ LẠY & PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

**SỞ TAY QUÁN TƯỞNG
DÒNG BAROM KAGYU**



14. Vajradhara

[H2]

VIETNAMESE ONLY

Qui y & lễ lạy là pháp đầu tiên trong bốn pháp Ngondro phi thường. Người tu có thể mỗi ngày hành trì từ 1 đến 4 thời công phu. Thời công phu đầu tiên trong ngày phải bắt đầu bằng pháp Quy y. Mỗi thời công phu đều phải bắt đầu bằng bốn pháp quán niệm (tr. 5 – 8) và kết thúc bằng hồi hướng.

Dưới đây là tuần tự hành trì pháp Ngondro 1: Quy y, lễ lạy và Phát Tâm Bồ Đề.

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU

1. Cúng dường Tam Bảo

Buổi sáng thức dậy, ta rửa sạch tay, đến trước bàn thờ [¹] rót nước cúng dường Tam Bảo rồi lạy ba lạy.

Đọc *Phụ Lục 1: Cúng Dường Tam Bảo* để biết thêm chi tiết.

2. Thỉnh lược gia trì

Ngồi xuống tọa cụ theo thể kiết già. Dành vài phút thỉnh lược gia trì của đạo sư và chư tổ truyền thừa.

Đọc *Phụ Lục 2: Thỉnh Lược Gia Trì* để biết thêm chi tiết.

3. Sửa tâm nguyện động cơ

Sau đó, quán xét động cơ vì sao ta muốn hành trì. Phải xét cho kỹ, quét sạch động cơ vị kỷ, quét sạch tâm lý hành trì vì lời khen tiếng chê. Hãy nghĩ đến quả giác ngộ giải thoát, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Được vậy công phu hành trì mới có hiệu năng.

Đọc *Phụ Lục 3: Tâm Người Cầu Pháp* để biết thêm chi tiết.

4. Bốn Pháp Quán Niệm Chuyên Tâm

Tụng trang 5 – 8, sau mỗi bài kệ, ngừng lại để quán điều vừa đọc.

¹ Nếu vì đi xa hay vì bất cứ lý do gì không thể lập bàn thờ Phật, có thể lập bàn thờ lưu động: đặt hình Phật và ít phẩm cúng dường, sau thời công phu dẹp cất. Nếu bàn thờ lưu động cũng không thể, hãy đối trước Tam Bảo trong quán tưởng để hành trì Ngondro.

NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN ĐẦU

(Quán Tưởng Cây Qui Y: tr. 9 – 26)

Thời gian đầu, nên bỏ thời gian đọc kỹ nghi quỹ bằng tiếng Việt để hiểu và nhớ ý nghĩa. Khi hành trì hãy tụng trực tiếp bằng tiếng Tạng. Nên mở MP3 thu âm Rinpoche tụng Ngondro để tụng theo cho quen. Bắt đầu lạy ít, tăng dần cho quen. Lót đầu gối và hai bàn tay, tránh gây tổn thương thân thể.

Nếu có vấn đề sức khỏe khó lạy Phật, xin thưa với Rinpoche thỉnh biện pháp thích hợp.

Tụng trang 12 – 15: GỐC CÂY QUI Y

Tụng xong trang 12 – 15, ngừng lại ít lâu để quán gốc cây qui y.

Quán cho rõ. Dựa theo tranh vẽ để quán tưởng, nhưng hình quán tưởng hiện trong tâm không phải là tranh vẽ mà toàn là ánh sáng, trong suốt như cầu vồng, sắc dạng rõ ràng nhưng không vật thể. Nếu khó quán, cứ hãy nghĩ rằng chư vị đều thật sự có mặt.

Chi tiết quán tưởng gốc cây truyền thừa như sau:

Ở khoảng không bao la trước mặt có một hồ nước rộng mênh mông [bằng nhiều quốc gia hợp lại]. Nước hồ là nước quý, có khả năng chữa lành mọi bệnh khổ. Xung quanh hồ nước là thảm cỏ xanh, mượt êm như nhung. Giữa hồ mọc lên một gốc cây đại thụ thuộc loại gỗ quý như chiên đàn hay trầm hương. Gốc cây có một thân chính giữa, bốn nhánh tỏa bốn hướng.

Nhánh Giữa: Chư bổn sư và tổ sư

Nhánh giữa có

- một pháp toà do năm sư tử tuyệt đội lên;
- bên trên là đài sen ngàn cánh, đài mặt trăng
- ngòai trên là đấng bổn sư, mang sắc tướng đức Kim Cang Tri, thân mang sắc xanh dương đậm, tay phải cầm chùy kim cang, tay trái cầm chuông báu, với đầy đủ 13 trang sức của đấng báo thân.

Nếu đủ khả năng, hãy nên quán tưởng đầy đủ các đấng tổ sư truyền thừa. Nếu không đủ khả năng, quán tóm tắt như sau:

- trên đỉnh đấng bổn sư là đức Barom Darma Wangchuk, da trắng, tay bắt ấn chuyển pháp luân, khoác áo cà sa vàng, bên ngoài là áo choàng đỏ, đội mũ đỏ;
- bên trên là đức Gampopa, tay kết ấn tam muội, cầm ngọc như ý;
- bên trên là đức Milarepa, chân thế bố tát, tay trái cầm chén sọ, tay phải kết ấn bài ca, khoác áo vải trắng, tóc dài đen mượt;
- bên trên là đức Marpa Lotsawa, tóc dài, đeo bông tai, hai tay đều kết ấn xúc địa;
- bên trên là đức Lodu Rinchen, sắc trắng, kết ấn thí nguyện và vô úy;
- bên trên là đức Long Thọ, tay kết ấn giáo hóa, khoác áo cà sa, ngòai trên long tọa;
- bên trên là đức Naropa, tay cầm chén sọ chứa nước cam lồ;
- bên trên là đức Tilopa, một tay cầm con cá, một tay búng ngón chuyển di thần thức ;
- bên trên là đức Phật Kim Cang Tri,
- trên cùng là đức Bát Nhã Ba la mật đa ;
- xung quanh đầy ấp chư tổ dòng Barom Kagyu;

Nhánh Trước: chư Bổn tôn Pháp chủ:

Trên nhánh phía trước là chư bổn tôn là đức Chakrasambhara với phối thân là đức Vajrayogini, trụ trên đài sen ngàn cánh, mặt trời, mặt trăng. Đức Vajrayogini một tay cầm lưỡi hái, một tay cầm chén sọ.

Nhánh Phải: Phật Bảo



[H3: đức Phật Thích Ca Mâu Ni]

Nhánh bên phải có

- pháp tòa do năm con sư tử tuyệt đội lên,
- trên là đài sen ngàn cánh,
- trên là đài mặt trời và đài mặt trăng,
- trên là Đức Phật Thích Ca, khoác áo cà sa, tay trái bắt ấn tam muội cầm bình bát, tay phải kết ấn xúc địa;
- xung quanh là 1000 vị Phật thời hiện kiếp.

Nhánh Sau: Pháp Bảo

Nhánh cây phía sau là đầy đủ tam tạng kinh điển, mật điển, các nguyên âm và phụ âm phóng ra vô lượng hào quang.

Nhánh Trái: Tạng Bảo



[H4: Đức Quan Âm Tứ Thủ]

Nhánh bên trái có:

- pháp tòa do năm con sư tử tuyệt đội lên,
- trên là đài sen ngàn cánh,
- trên là đài mặt trời và đài mặt trăng,
- trên là đức Quan Âm Tứ Thủ, hai tay trước cầm ngọc như ý, tay phải cầm tràng hạt, tay trái cầm hoa sen,
- xung quanh là 16 vị A La Hán.

Phía Trước: chư Hộ Pháp

Phía trước chư bốn tôn Pháp chủ là các vị hộ pháp, chính giữa là đức Mahakala bốn tay, xung quanh có đức Mahakala hai tay, sáu tay.... Chư hộ pháp sẽ hộ trì cho ta thoát mọi chướng ngại trên đường tu, nội chướng, ngoại chướng, mật chướng.

Trên cao nữa, bên phải có:

- đức Liên Hoa Sanh và chư tổ sư dòng Nyingma,
- đức Atisa và chư tổ dòng Kadampa,
- đức Kunga Nyingpo và chư tổ dòng Sakya;

Phía bên trái có

- chư tổ dòng Gelug,
- chư tổ bốn dòng Kagyu chính và tám dòng phụ

Trang 16. BÀI KỆ QUI Y

tụng 3, 7, hay là 21 lần, tùy thời gian cho phép.

NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN GIỮA (Tụng Qui y và Lạy Đếm Túc Số: tr. 16)

Tiếp theo, đứng lên lạy Phật đếm túc số. Tổng cộng cần 111111 lạy

Trong khi lạy, ta phải:

- miệng tụng câu quy y trang 16, vừa tụng vừa lạy;
- tay lần chuỗi hạt ngắn để đếm túc số: lạy một lạy lần một hạt;
- tâm quán theo bốn cụm quán tưởng dưới đây; nếu khó, hãy chia ra, mỗi lần quán theo một cụm, luân phiên thay đổi.

BÓN CỤM QUÁN TƯỞNG TRONG KHI LẠY PHẬT

1. Quán gốc cây qui y: Như đã giải thích trong phần trên.

2. Quán tưởng chúng sinh xung quanh:

Khi lạy, đừng nghĩ rằng ta đang lạy một mình. Hãy tưởng tượng

- bên phải là thân phụ đời này cùng tất cả những ai đã từng là cha ta trong mọi đời quá khứ;
- bên trái là thân mẫu đời này cùng tất cả những ai đã từng là mẹ ta trong mọi đời quá khứ,
- trước mặt là kẻ thù: những kẻ hại ta,
- sau lưng là oan gia trái chủ: những kẻ bị ta hại,

Cứ thế hàng triệu triệu chúng sinh cùng lạy, cùng tụng câu qui y, âm thanh rền vang sáu cõi.

3. Quán tưởng tịnh thân khẩu ý;

- chắp tay trên đỉnh đầu: quán mình thọ tinh túy của bốn sự;
- chạm trán: quán tịnh thân nghiệp, thọ quán đánh Hóa thân;
- chạm cổ: quán tịnh khẩu nghiệp, thọ quán đánh Báo thân;
- chạm tim: quán tịnh ý nghiệp, thọ quán đánh Pháp thân;
- đưa trán, hai bàn tay, hai đầu gối chạm mặt đất: quán tịnh năm chất độc phiền não chuyển thành năm trí Phật;
- đứng lên chắp tay trở lại: quán đưa chúng sinh thoát ác đạo, đạt niết bàn, vĩnh viễn đóng cửa ác đạo không còn ai rơi vào.

4. Quán tưởng tâm qui y: nguyện từ nay cho đến khi thành Phật, dù vui hay buồn, thuận hay nghịch, cũng đều luôn quay về nương dựa nơi Tam Bảo.

Tuần tự quán tưởng theo bốn cụm quán tưởng nói trên trong khi lạy đếm túc số.

Lạy xong, trở lại ngồi xuống tọa cụ

NGONDRO 1– QUI Y & PHÁT TÂM – PHẦN CUỐI

(Phát Tâm Bồ Đề Thọ Bồ Tát Giới: tr. 17 – 26)

Trang 17: QUY Y

Tụng 3 lần

Trang 18: THỌ BỒ TÁT GIỚI,

Tụng 3 lần. Vừa tụng vừa khởi tâm bồ đề, là tâm nguyện vì lợi ích chúng sinh mà nhắm đến quả vị Phật, vì vậy mà nguyện thọ giới và giữ giới. Tụng xong lần thứ 3, hãy tưởng tượng mình đã nhận được giới².

² Người chưa thọ giới bồ tát thì không thể dùng câu kệ này để tự thọ giới. Thọ truyền khẩu Ngondro là đã thọ cả giới bồ tát. Câu kệ ở đây giúp người tu vãng hồi bồ tát giới nếu bị phạm.

Trang 19 – 21: TÙY HỖ

Vừa tụng vừa mở tâm vô cùng hoan hỷ trước việc mình vừa thực hiện

Trang 22-25: HƯỚNG NGUYỆN

Tụng với lòng chân thành.

Sau đó, hành trì pháp **Cho và Nhận [Tong Len]**:

- Hít vào, tưởng tượng tất cả khổ đau ác nghiệp ác chướng của tất cả chúng sinh thành một luồng khí đen theo lỗ mũi bên phải đi vào trong mình, phát tâm lãnh nhận khổ nạn thế cho chúng sinh.
- Thở ra, tưởng tượng tất cả mọi bình an hạnh phúc thiện nghiệp công đức của mình thành một luồng khí trắng sáng ngời theo lỗ mũi bên trái đi ra, phát tâm tặng cho hết thầy chúng sinh, nhờ luồng khí trắng thanh tịnh này, chúng sinh tịnh được hết mọi nghiệp chướng và sống hạnh phúc bình an.

Trang 26: TAN NHẬP

Tụng xong trang 26, ngưng lại ít lâu để quán tưởng.

Chi tiết quán tưởng quá trình tan nhập gốc cây qui y như sau:

- Quán tưởng tất cả tan vào đức Bát Nhã Ba La Mật Đa trên đỉnh.
- Đức Bát Nhã Ba La Mật Đa tan vào đức Phật Kim Cang Trì ở trên cao, đức Phật Kim Cang Trì tan vào từng vị chư tổ truyền thừa, rồi tan vào đấng bổn sư mang sắc tướng của đức Phật Kim Cang Trì
- Cuối cùng đức bổn sư Kim Cang Trì tan vào trong ta, thân khẩu ý của Phật và thân khẩu ý của ta nay trở thành bất khả phân chia.

Trang 120-122: HỒI HƯỚNG

Nếu không hành trì phân Đạo Sư Du Già tiếp theo thì hồi hướng tụng trang 120 – 122. Tùy ý thêm vào lời hồi hướng riêng.

Tham khảo *Phụ Lục 4: Hồi hướng và Phát nguyện*

Chấm dứt thời công phu Quy y, Lễ lạy và Phát Tâm.

Xin tìm đọc phần Ngondro 2, 3 và 4



[H5: Sư Tử Tuyết - Kỳ Lân]

Ghi chú: Ngài Sonam Tenzin Rinpoche yêu cầu đệ tử như sau:

- đếm túc số theo số lạ, không đếm theo số câu tụng qui y.
- nếu ngưng Ngondro một hay nhiều ngày, sau đó trở lại hành trì vẫn có thể đếm tiếp, không cần phải đếm lại từ đầu.
- Cho phụ nữ, gặp ngày bất tịnh vẫn tiếp tục hành trì.
- Khi đang hành trì Ngondro, mỗi sáng không cần tụng *Thi Kệ Hướng Nguyệt*.
- Nếu thân có bệnh, xin thỉnh ý Rinpoche, có thể tụng câu kệ qui y đếm túc số.
- Tốt hơn là hành trì tại nhà trước bàn thờ, nhưng nếu không tiện, có thể hành trì ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào.
- Buổi sáng hành trì trọn thời Qui y & Phát Tâm theo nghi quĩ thì trong ngày có thể lạ Phật đếm túc số theo nghi thức tóm lược không cần theo nghi quĩ: bắt đầu bằng bốn pháp quán niệm, rồi vừa quán tưởng vừa tụng câu quy y để lạ, sau đó hồi hướng. Cuối ngày về nhà thêm một thời công phu qui y lạ Phật theo nghi quĩ, được như vậy thì có thể đếm túc số trong ngày.

Dựa theo bài giảng của ngài
SONAM TENZIN RINPOCHE

Vajrasatva Practice: Instruction on Visualisation

NGONDRO 2
KIM CANG TÁT ĐỒA BÁCH TỰ CHỦ

SỔ TAY QUÁN TƯỞNG
DÒNG BAROM KAGYU



[H6: Đức Phật Kim Cang Tát Đòa]

VIETNAMESE ONLY

Kim Cang Tát Đỏa là pháp thứ hai trong bốn pháp Ngondro phi thường. Ta có thể tu Pháp này cùng lúc với Ngondro 1, hoặc xong Ngondro 1 rồi bắt đầu pháp Ngondro 2.

Mỗi ngày có thể hành trì từ một đến bốn thời công phu. Thời đầu tiên trong ngày bắt đầu bằng nghi thức đầy đủ. Những thời còn lại tùy ý chọn, hoặc như trên, hoặc bỏ phần qui y vào thẳng pháp Kim Cang Tát Đỏa trang 28. Mỗi thời công phu đều phải có bốn pháp quán niệm và hồi hướng.

Dưới đây là chi tiết hành trì pháp Ngondro 2, nghi thức đầy đủ.

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU

1. Cúng dường Tam Bảo

Buổi sáng thức dậy, ta rửa sạch tay, đến trước bàn thờ [³] rót nước cúng dường Tam Bảo rồi lạy ba lạy.

Đọc *Phụ Lục 1: Cúng Dường Tam Bảo* để biết thêm chi tiết.

2. Thỉnh lược gia trì

Ngồi xuống tọa cụ theo thế kiết già. Dành vài phút thỉnh lược gia trì của đạo sư và chư tổ truyền thừa.

Đọc *Phụ Lục 2: Thỉnh Lược Gia Trì* để biết thêm chi tiết.

3. Sửa tâm nguyện động cơ

Sau đó, quán xét động cơ vì sao ta muốn hành trì. Phải xét cho kỹ, quét sạch những động cơ vị kỷ, quét sạch tâm lý hành trì vì lời khen tiếng chê. Hãy nghĩ đến quả giác ngộ giải thoát, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Được vậy công phu hành trì mới có hiệu năng.

Đọc *Phụ Lục 3: Tâm Người Cầu Pháp* để biết thêm chi tiết.

4. Bốn Pháp Quán Niệm Chuyên Tâm

Tụng trang 5 – 8, sau mỗi bài kệ, ngừng lại để quán điều vừa đọc.

5. Ngondro 1: Qui Y, Phát Tâm

Tụng nghi quỹ tr. 9–26 (tr.16: lạy 3 hoặc 7 lạy, vừa lạy vừa tụng chú).

³ Nếu vì không thể lập bàn thờ Phật, có thể lập bàn thờ lưu động: đặt hình Phật và ít phẩm cúng dường, sau thời công phu dẹp cất. Nếu bàn thờ lưu động cũng không thể, hãy đối trước Tam Bảo trong quán tưởng để hành trì Ngondro.

NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHỦ – PHẦN ĐẦU
 (Quán Tưởng đức Kim Cang Tát Đỏa: tr. 28 - 39)

Trang 28 - 29: QUÁN TƯỞNG ĐỨC KIM CANG TÁT ĐỎA

Tụng trang 28 - 29.

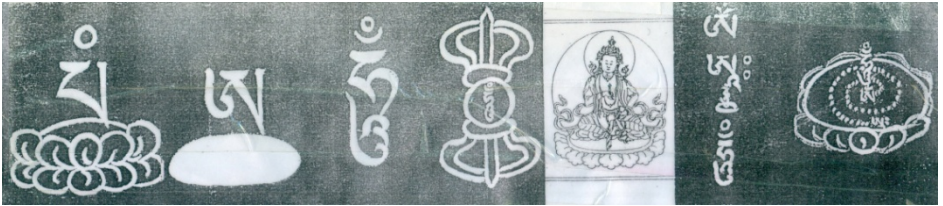
Xong, ngưng một lát để quán đức Kim Cang Tát Đỏa trên đầu.

Tùy ý chọn pháp quán "đồng loạt hiện khởi" hay "tuần tự hiện khởi".

Quán đồng loạt hiện khởi: bỏ phần 1, nhảy thẳng vào phần 2.

Quán từng phần hiện khởi: bắt đầu từ phần 1, rồi phần 2.

1. Hoạt Hiện đức Kim Cang Tát Đỏa



[H7: Tuần tự quán tưởng]

Vì là pháp sám hối, hãy quán mình mang thân tướng bình thường.

Trên đỉnh đầu xuất hiện chữ PAM màu trắng. ॐ

PAM biến thành đài sen ngàn cánh trắng ॐ (không còn chữ PAM).



Trên đài sen hiện ra chữ AH màu trắng. ॐ

AH ॐ biến thành đài mặt trăng (không còn chữ AH).

Trên đài sen và đài mặt trăng xuất hiện chữ HUNG màu trắng. ॐ

HUNG thành chùy kim cang màu trắng ॐ (không còn chữ HUNG).

Giữa núm chùy kim cang hiện ra chữ HUNG màu trắng. ॐ

PAM	ÔM	A	HUNG	Đài sen 1000 cánh	Chùy Kim Cang
པཎ	ཨོཾ	ཨ	ཧུང	 [H8]	 [H9]

Từ HUNG phóng ánh sáng lớn tỏa khắp mười phương, trên đầu mỗi tia hào quang có các đấng Đà kì và Đà kỳ ni (không hành và không hành nữ) dâng phẩm cúng dường hương hoa đèn nhạc v.v... lên chư Phật mười phương. Chư Phật hoan hỉ tiếp nhận, tan vào các vị đà kỳ, đà kỳ ni; các vị này cũng tan vào luồng hào quang trở về lại chữ HUNG nơi núp chùm chùy kim cang trên đỉnh đầu ta.

Từ HUNG lại phóng tỏa ánh sáng lớn, mang lực gia trì của chư Phật mười phương về khắp sáu cõi, đặc biệt là ba cõi dữ, địa ngục, ngạ quỷ súc sanh, tịnh hóa nghiệp chướng chúng sinh nơi đó. Tịnh hết ác nghiệp ác chướng rồi, ba cõi biến thành Tịnh độ, chúng sinh thành Đức Kim Cang Tát Đỏa, tan theo luồng ánh sáng về lại chữ HUNG nơi núp chùm chùy kim cang trắng trên đỉnh đầu ta.

Chữ HUNG và chùm kim cang biến thành Đức Kim Cang Tát Đỏa.

2. Đức Kim Cang Tát Đỏa và chuỗi minh chú



[H6]

Đức Kim Cang Tát Đỏa sắc tướng như sau:

- một mặt,
 - hai tay, tay phải cầm chùm kim cang nơi tim, tay trái cầm chuông nơi bụng, chân trái thu vào, chân phải đưa ra, đặt trên đài sen, ngón chân cái chạm vào đỉnh đầu ta.
 - Ngài đeo 6 món trang sức [mũ miện, bông tai, chuỗi dài, chuỗi ngắn, thắt lưng, vòng tay chân] tượng trưng cho 6 hạnh ba la mật.
- Thân tỏa ánh sáng trắng, rạng chiếu như trăm ngàn vàng dương chói ngời đỉnh núi tuyết.

Quán cho rõ.

Tiếp theo, quán đức Kim Cang Tát Đỏa như sau:

- đầu: chữ OM màu trắng tượng trưng cho Hóa thân,
- cổ: chữ AH màu đỏ tượng trưng cho Báo thân,
- tim (thấp hơn vùng tim, ngay chính giữa) : chữ HUNG màu xanh dương tượng trưng cho Pháp thân.

Nơi tim đức Kim Cang Tát Đỏa, [ngang tim, ngay chính giữa] có

- đài sen màu trắng,
- trên đài sen là đài mặt trăng màu trắng
- trên đó là chữ HUNG màu trắng,
- xung quanh chữ HUNG là chuỗi bách tự chú (chữ viết ngược chiều kim đồng hồ, khi đọc, minh chú xoay xuôi theo chiều kim đồng hồ). Giữa hai âm có khe hở, tỏa ngời ánh sáng trắng.



[H10: chuỗi minh chú Trăm Âm, xoay theo chiều bên phải]

Bấy giờ, hướng về đức Phật Kim Cang Tát Đỏa, khởi tâm thỉnh nguyện gia trì để tịnh nghiệp chướng:

Hãy nghĩ rằng nhờ năng lực thỉnh cầu chân thành, từ chữ HUNG nơi tim đức Kim Cang Tát Đỏa tỏa ánh sáng lớn đến cùng tận không gian thỉnh mời chư Phật đã bỏ tất khắp mười phương ba thời về thành cả suối nguồn ánh sáng cam lồ [tựa vô số hạt tuyết trắng ngần] tan về lại chữ HUNG. Từ HUNG lại tỏa hào quang ánh sáng lớn về ba cõi ác đạo, tịnh nghiệp chúng sinh, tất cả tan về tánh không, thành đức Phật

Kim Cang Tát Đỏa, rồi theo luồng hào quang thu hồi về lại chữ HUNG.

Bấy giờ chuỗi minh chú khởi xoay theo chiều bên phải. Ta bắt đầu tụng chú đếm túc số ở đây.

NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHÚ – PHẦN GIỮA (Tụng Chú Trăm Âm Đếm Túc Số: tr. 30)

Tiếp theo, bắt đầu tụng chú Kim Cang 100 Âm⁴ để đếm túc số. Tổng cộng cần tụng 111111 lần.

Trong khi tụng chú, ta nên ngồi thế kiết già, Kim Cang Bảy Đĩnh, tay cầm tràng hạt ngân để đếm, tâm giữ hình ảnh quán tưởng.

QUÁN TƯỚNG KHI TỤNG CHÚ TRĂM ÂM

Nếu quán không xuể, có thể chia thành nhiều cụm quán tưởng để lần lượt quán, như sau:

- 1. quán sắc tướng đức Kim Cang Tát Đỏa** trên đỉnh đầu ta, với đủ mọi trang sức quý báu;
- 2. quán suối cam lồ tịnh nghiệp:** từ nơi luân xa tìm đức Kim Cang Tát Đỏa có chủng tự HUNG và chuỗi minh chú xoay tròn theo chiều kim đồng hồ. Ánh sáng cam lồ trắng tươi như sữa non từ đó ứa ra. Đây là suối cam lồ như ý, từ từ dâng đầy ấp thân đức Kim Cang Tát Đỏa, ứa ra từ đầu ngón chân bên phải của ngài, rót xuống đỉnh đầu ta, vào trong thân ta, tẩy rửa hết mọi ác nghiệp thân khẩu ý của ta, tổng khứ nhiễm ược ra ngoài qua các lỗ dưới:
 - tật bệnh bị tổng ra dưới dạng máu mủ hôi thối;
 - tà ma ám chướng dưới dạng nhện, bò cạp, rắn rết;
 - ác nghiệp dưới dạng bùn dơ, bụi khói.

chảy ra khỏi thân ta, biến thành dòng cam lồ như ý. Mặt đất bên dưới nở ra, vô số oan gia trái chủ vươn tay, há miệng đòi nợ cũ, suối cam lồ chảy xuống lòng đất, oan gia trái chủ thọ nhận suối cam lồ như ý, tâm trí thỏa thuê, mọi ước nguyện đều được viên toàn.

⁴ Còn gọi là Kim Cang Bách Tự Chú.

3. quán tri kiến thanh tịnh:

- những gì mắt có thể nhìn thấy, đều thấy là đức Phật Kim Cang Tát Đòa;
- những gì tai có thể nghe thấy, đều nghe thành âm thanh minh chú Trăm Âm;
- ngoại cảnh bên ngoài, chúng sinh cư trú bên trong, đều là tịnh độ của đức Kim Cang Tát Đòa.

Ba lần đầu tụng theo âm điệu chậm. Sau đó tụng nhanh. Chuỗi minh chú ban đầu xoay chậm, về sau từ từ xoay nhanh.

Để hành trì pháp tu này, cần tụng chú Trăm Âm để đếm túc số (trừ phi Sư phụ có đích thân dặn dò điều gì khác)

OM, VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA, VAJRASATVA TVENOPA
TISTHA DRDHO ME BHAVA / SUTOSYO ME BHAVA, SUPOSYO ME BHAVA,
ANURAKTO ME BHAVA, SARVASIDDHIM ME PRAYACCHA SARVA
KARMASU CA ME CITTAM SRIYAH KURU HUNG, HA HA HA HA HOH,
BHAGAVAN, SARVATATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA, VAJRI BHAVA,
MAHASAMAYA SATTVA, AH

Phiên âm tiếng Việt theo âm tụng của ngài Sonam Tenzin Rinpoche:

**Ôm ben-dza xa-tô xa-mai-da / ma-nu-pa-lai-da
ben-dza xa-tô tê-nô-pa / tit-ta đri đô mê ba-wa
xu-tô-cai-ô mê ba-wa / xu-pô-cai-ô mê ba-wa
a-nu-rất-tô mê ba-wa / xạt-wa xi-đim mê tra-yê-dza
xạt-wa-cạt-ma-xu dza mê / xu-tam shri-i-da / ku-ru hung
ha ha ha ha hô / băng-ga-wê / xạt-wa ta-ta-ga-ta / ben-dza
ma mê mun-dza / ben-dza ba-wa ma-ha sa-mai-da / xa-tô, A**

Tụng xong chú Kim Cang Trăm âm, hoàn tất bằng chú Kim Cang Sáu Âm, 108 lần (nhưng không đếm túc số) – trang 31

OM VAJRASATTVA HUNG

Ôm ben dza xa tô hung

Trong khi tụng chú Sáu Âm, phối hợp bốn năng lực sám hối với pháp quán tưởng như sau: nhờ suối ánh sáng cam lồ rót xuống từ ngón chân đức Kim Cang Tát Đòa mà ta nay đã tẩy sạch tất cả cấu nhiễm, toàn thân sáng trong như khối pha lê, không còn các thành phần máu thịt. Oan gia trái chủ dưới lòng đất sâu đều mãn nguyện, thu tay

ngậm miệng, thanh tịnh nghiệp chướng, vãng sinh tịnh độ. Mặt đất khép lại, cam lồ thôi không chảy xuống, ngược lại dâng đầy thân ta, trào lên đỉnh đầu, chạm đầu ngón cái của đức Kim Cang Tát Đỏa, khiến đức Kim Cang Tát Đỏa cực kỳ hoan hỉ trong tứ lạc.

Ngay thời điểm này, phải nghĩ rằng mọi ác nghiệp ác chướng trong cả ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai hết thảy đều đã thanh tịnh.

NGONDRO 2 – KIM CANG BÁCH TỰ CHÚ – PHẦN CUỐI

(Sám Nguyện và Tan Nhập: tr. 32– 39)

Trang 32 – 38: BỐN NĂNG LỰC SÁM HỐI

Tụng từ trang 32 đến trang 38.

Vừa tụng vừa phát huy bốn năng lực sám hối:

Bốn năng lực sám hối:

1. Năng lực nền tảng: nương dựa đức Kim Cang Tát Đỏa;
2. Năng lực hối cải: ân hận cho lỗi lầm đã phạm trong cả ba thời;
3. Năng lực quyết tâm: nguyện không bao giờ tái phạm;
4. Năng lực áp dụng thiện pháp: ở đây là hành trì pháp Kim Cang Tát Đỏa, tụng chú Trăm Âm.

Thiếu bốn năng lực sám hối thì không thể tịnh nghiệp. Dù bốn năng lực sám hối thì nghiệp chướng nào cũng có thể tịnh, dù quán tưởng không rõ vẫn có hiệu quả.

Sau đó, tụng trang 38 và nghĩ rằng đức Kim Cang Tát Đỏa chấp nhận lời thỉnh cầu, vô cùng hoan hỉ, mỉm cười nói rằng: “Này đứa con của dòng truyền thừa, nay mọi ác nghiệp, ác chướng, phạm giới, phá giới đều đã được tẩy trừ và thanh tịnh.”

Trang 39: TAN NHẬP

Tụng trang 39, ngưng một lát để quán tưởng quá trình tan nhập:

Đức Kim Cang Tát Đỏa tan vào đỉnh đầu ta. Nghĩ rằng thân, khẩu, ý tôi và thân khẩu ý của Phật Kim Cang Tát Đỏa là một: Phật từ bi trí tuệ thế nào, nay tôi cũng từ bi trí tuệ y thế ấy; Phật làm được bao nhiêu công hạnh, tôi cũng làm được bấy nhiêu công hạnh.”

Giữ ý thức như vậy trong khi đi, đứng, nằm, ngồi.

Giữ tri kiến thanh tịnh:

- mọi người đều là hiện thân của đức Kim Cang Tát Đỏa,
- mọi âm thanh đều là minh chú,
- mọi cảnh giới bên ngoài cùng hữu tình bên trong đều là Tịnh độ của đức Kim Cang Tát Đỏa.

Trang 120-122: HỒI HƯƠNG

Nếu không hành trì phần Cúng dường Mạn đà la tiếp theo thì hồi hướng tụng trang 120 – 122. Tùy ý thêm vào lời hồi hướng riêng.

Tham khảo *Phụ Lục 4: Hồi hương và Phát nguyện*

Chấm dứt thời công phu Kim Cang Tát Đỏa.

Xin tìm đọc phần Ngondro 1, 3 và 4.



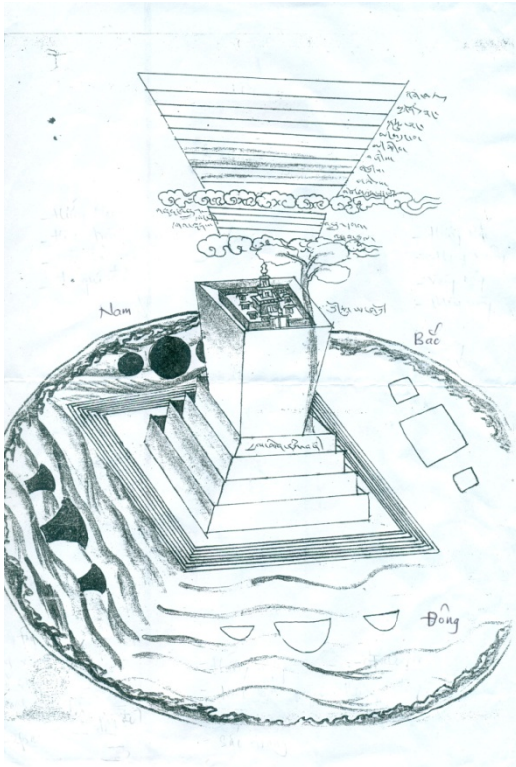
Ghi chú: Ngài Sonam Tenzin Rinpoche yêu cầu đệ tử như sau:

- đếm túc số theo chú Trăm Âm, không đếm chú Sáu Âm.
- ngồi thế kiết già trước bàn thờ là tốt nhất, nhưng cũng có thể đi đứng nằm ngồi tụng chú Trăm Âm đếm túc số, với điều kiện giữ rõ hình ảnh quán tưởng.
- nếu ngưng Ngondro một hay nhiều ngày, sau đó trở lại hành trì vẫn có thể đếm tiếp, không cần phải đếm lại từ đầu.
- Cho phụ nữ, gặp ngày bất tịnh vẫn tiếp tục hành trì.
- Nếu hành trì Ngondro thì mỗi sáng không cần hành trì *Thi Kệ Hương Nguyện*.

Dựa theo bài giảng của ngài
SONAM TENZIN RINPOCHE

Mandala Offering: Instruction on Visualisation

NGONDRO 3
CÚNG DƯỠNG MẠN ĐÀ LA
SỔ TAY QUÁN TƯỚNG
DÒNG BAROM KAGYU



[H11]
VIETNAMESE ONLY

Cúng đường Mạn Đà La là pháp thứ ba trong bốn pháp ngondro phi thường. Nên hoàn tất Ngondro 1 và 2 trước khi bắt đầu pháp 3, hoặc là đồng thời hành trì cả ba pháp.

Mỗi ngày có thể hành trì từ một đến bốn thời công phu. Thời đầu tiên trong ngày hành trì trọn nghi thức theo hướng dẫn dưới đây. Những thời còn lại tùy ý, hoặc trọn nghi thức, hoặc vào thẳng phần cúng đường Mạn Đà La. Mỗi thời công phu đều phải có bốn pháp quán niệm và hồi hướng.

Dưới đây là chi tiết hành trì pháp Ngondro 3, trọn nghi thức.

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU

1. Cúng Đường Tam Bảo

Buổi sáng thức dậy, ta rửa sạch tay, đến trước bàn thờ [⁵] rót nước cúng đường Tam Bảo, lạy ba lạy.

Đọc *Phụ Lục 1: Cúng Đường Tam Bảo* để biết thêm chi tiết.

2. Tỉnh Lược Gia Trì

Ngồi xuống tọa cụ theo thể kiết già. Dành vài phút tỉnh lược gia trì của đạo sư và chư tổ truyền thừa.

Đọc *Phụ Lục 2: Tỉnh Lược Gia Trì* để biết thêm chi tiết.

3. Sửa Tâm Nguyên Động Cơ

Sau đó, quán xét động cơ vì sao ta muốn hành trì. Phải xét cho kỹ, quét sạch những động cơ vị kỷ, quét sạch tâm lý hành trì vì lời khen tiếng chê. Hãy nghĩ đến quả giác ngộ giải thoát, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Được vậy công phu hành trì mới có hiệu năng.

Đọc *Phụ Lục 3: Tâm Người Cầu Pháp* để biết thêm chi tiết.

⁵ Nếu đi xa không có bàn thờ thì có thể lập một bàn thờ lưu động, đặt trước mặt một hình Phật và ít phẩm cúng đường, tu xong dẹp cất. Cho dù không thể lập bàn thờ vẫn có thể hành trì Ngondro.

4. Bốn Pháp Quán Niệm Chuyên Tâm

Tụng trang 5 – 8, sau mỗi bài kệ, ngừng lại để quán điều vừa đọc.

5. Quy Y, Phát Tâm & Kim Cang Tát Đỏa

Tụng nghi quỹ trang 9 – 39.

Trang 16: lạy hoặc 3 hoặc 7 lạy, vừa lạy vừa tụng chú.

Trang 30: tụng hoặc 3 hoặc 7 lần chú Kim Cang Tát Đỏa Trăm Âm

Trang 31: tụng 108 lần chú Kim Cang Tát Đỏa Sáu Âm

NGONDRO 3 – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN ĐẦU (Mạn Đà La Drugpay: tr. 41 – 56)

Pháp khí cần có để tu pháp cúng dường mạn đà la:

- 2 bộ mạn đà la: một bộ mạn đà la thờ (drugpay), một bộ mạn đà la dâng cúng (chopay), nếu không, một bộ cũng được;

[Thầy dạy chất liệu bộ mạn đà la, đặc biệt là bộ drugpay, có tác dụng đặc biệt, nên tùy khả năng mà chọn chất liệu tốt nhất: vàng, bạc, đồng, pha lê v.v... kích thước tùy bàn thờ mà chọn cho vừa, không nhất thiết phải quá to]

- Một vuông khăn lót mạn đà la khi rải cúng (may theo hình cái yếm, có dây để cột vào cổ, mỗi bề rộng 1m20 là tốt nhất);
- hạt cúng: bằng vụn đá quý, vỏ ốc xà cừ, hoặc các loại gạo, ngũ cốc để rải cúng mạn đà la (nếu dùng gạo hay ngũ cốc thì nên thay mỗi ngày, hoặc vài ngày thay một lần, thay rồi không được tự mình ăn mà phải cho người nghèo hoặc rải cúng chim thú; nếu dùng đá quý, lần đầu rửa sạch phơi khô, sau thỉnh thoảng mang ra rửa sạch rồi dùng tiếp);
- khẩu trang che miệng khi cúng mạn đà la (có thể dùng khăn lụa Ka-ta trắng để che miệng);
- một ít nụ hồng hoa ngâm nước, hoặc nước hương, đặt trong bumpa (bình báu), hay là chén, hay lọ nhỏ, dùng để tẩy uế mạn đà la.
- Tràng hạt dài để đếm túc số.

Trang 41 – 45: LẬP MẠN ĐÀ LA DRUGPAY

Ghi chú:

- Tùy ý chọn, hoặc mỗi sáng mỗi lập, hoặc lập một lần từ đầu, giữ cho đến khi hoàn tất túc số. Trong mọi trường hợp, nếu dời bàn thờ thì phải thiết lập lại. Nếu bụi bám thì nên xả ra rửa sạch, tuyệt đối không để mạn đà la bị dơ.
- Nếu chỉ có một bộ mạn đà la, hãy lập mạn đà la thờ (drugpay) bằng quán tưởng. Nếu hai bộ mạn đà la chất liệu không đồng, hãy chọn bộ chất liệu sang quý hơn làm mạn đà la thờ (drugpay).

Chuẩn Bị

- đặt lọ nước hồng hoa (hoặc bình báu bumpa) trước mặt;
- bàn thờ dọn sẵn bày chén nước, chừa sẵn chỗ trống dành đặt mạn đà la drupay;
- ngồi thế bán kiết già, lót vuông khăn trên chân, trên khăn là hạt cúng (đá quý, vỏ ốc hay hạt ngũ cốc). Vuông khăn cần rộng để hứng hạt cúng, tránh rơi vãi ra ngoài (nếu hạt đá quý rơi ra ngoài thì lượm cất riêng, lần sau rửa sạch dùng lại; nếu ngũ cốc rơi ra ngoài thì giữ lại cho chim ăn).

Trang 41: Tịnh Hóa

- Tay trái cầm tràng hạt và nền mạn đà la *drugpay*, tay phải dùng ngón áp út búng nước hồng hoa lên nền mạn đà la, đồng thời tụng chú tịnh hóa vào tánh không để thanh tịnh ác nghiệp ác chướng.

OM SUMBHA NI SUMBHA NI HUNG HUNG PEY.

OM GRIHA NA GRIHA NA HUNG HUNG PEY.

OM GRIHA NA PAYA GRIHA NA PAYA HUNG HUNG PEY.

OM AH NAYA HO BHAGAVAN BHIYA RAJA HUNG HUNG PEY.

[ÔM XUM BA NI XUM BA NI HUNG HUNG PÂY

ÔM GRI HA NA GRI HA NA HUNG HUNG PÂY

[ÔM GRI HA NA PAI YA GRI HA NA PAI YA HUNG HUNG PÂY

ÔM A NAI YA HÔ BA GA VAN BI YA RA DZA HUNG HUNG PÂY]

Trang 42 – 45: Lập Mạn Đà La Drugpay

- tụng trang 42 – 45,
- tay trái cầm nền mạn đà la, tay phải dùng ngón áp út búng nước hồng hoa lên nền mạn đà la, sau đó thả hạt cúng lên nền mạn đà la thành năm tụ, một tụ cao ở giữa và bốn tụ nhỏ bốn hướng [nếu

muốn, có thể dựng mạn đà la 5 tầng ở đây]. Xong, đặt mạn đà la *drupay* lên bàn thờ. Ta ngồi giáp mặt với hướng Đông của mạn đà la thờ *drupay*.

- ngồi trở lại tọa cụ, quán tưởng ruộng phước, như sau: từ trên nền mạn đà la *drupay* trên bàn thờ,
 - bên trên hiện ra ngôi chùa, có thể tưởng tượng kiến trúc kiểu Tây Tạng, bốn hướng bốn cửa, tràng phang phất phối bốn hướng, mái chánh điện vàng ròng,
 - bên trong là ruộng phước: chi tiết quán tưởng tương tự gốc cây qui y, (chỉ khác là ở đây không phải là trên cây đại thụ nơi hồ nước mà là trong ngôi chùa bên trên thiên cung trên đỉnh núi tu di), chính giữa là sư phụ, mang sắc tướng đức Phật Kim Cang Trì (Vajradhara), bên trên là tất cả các đấng tổ sư, bên phải là Phật, sau lưng là Pháp, bên trái là Tăng, phía trước là chư bản tôn. Chư hộ pháp ở các hướng phụ, mặt hướng ra ngoài (hộ pháp và Bản tôn ở đây bằng nhau, không bên thấp bên cao như khi quán tưởng ruộng phước qui y).
 - Từ chủng tự nơi ba điểm trên thân chư vị, ánh sáng lớn phóng ra, thỉnh mời vô lượng trí tuệ tôn từ trú xứ về tan vào chư hạnh nguyện tôn trong mạn đà la. Tưởng tượng bây giờ chư vị đang thật sự có mặt, hướng về ruộng phước này để dâng cúng mạn đà la.

NGONDRO 3 – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN GIỮA

(Mạn Đà La Chopay 37 tụ: tr. 46 – 54,
Mạn Đà La Chopay Bảy Tụ Đếm Túc Số: tr. 55)

Trang 46-54: DÂNG MẠN ĐÀ LA 37 TỤ

1. Trang 46: Tịnh Hóa

Tay phải nắm một ít hạt cúng, tay trái cầm nền mạn đà la, tụng chú 100 Âm một lần, vừa tụng vừa dùng cổ tay phải quét viền mạn đà la, ba vòng theo chiều bên phải, nửa vòng theo chiều bên trái, tưởng tượng hết thảy ác nghiệp ác chướng đều được thanh tịnh (quét chậm để khi vừa đọc xong chú trăm âm là quét vừa xong).

Ta ngồi đối diện hướng Đông (ngồi hướng nào cũng được, cứ ngồi chỗ nào thì quán tưởng phía trước mặt là hướng Đông). Tụng bài cúng mạn đà la 37 tụ (tr. 47 – 49) bằng tiếng Tạng và rãi hạt theo hướng dẫn sau đây:

búng nước hồng hoa lên nền mạn đà la rồi rãi hạt, đọc:

OM VAJRA BHU MI AH HUNG

ZHI NAM PAR DAK PA WANG CHEN SER GYI SA ZHI

OM đất kim cương AH HUNG - Đất thanh tịnh, đất vàng hùng vĩ

rãi hạt theo chiều bên phải quanh viền mạn đà la, đọc

OM VAJRA REKHE AH HUNG

CHI CHAK RI KHOR YUK GI RA WE YONG SU KOR WAY

OM tường thành kim cương AH HUNG –

Vòng ngoài núi sắc mây quanh

tiếp theo, rãi hạt theo thứ tự sơ đồ hướng dẫn và quán tưởng theo ghi chú chi tiết quán tưởng (sổ tay quán tưởng, tr. 34)

bốn đại bộ châu:

1. U SU RII GYAL PO RI WO CHOK RAP [*Giữa: núi tu di*]
2. SHAR LU P'HAK PO [*Đông Thắng Thần Châu*]
3. HLO DZAM BU LING [*Nam Thiệm Bộ Châu*]
4. NUP BA LANG CHO [*Tây Ngưu Hóa Châu*]
5. JANG DRA MI NYEN [*Bắc Câu Lư Châu*]

tám trung châu:

- | | | |
|-----------------------|--|-----------------|
| 6. LU DANG | 7. LU P'HAK | [<i>Đông</i>] |
| 8. NGA YAP DANG | 9. NGA YAP ZHEN | [<i>Nam</i>] |
| 10. YO DEN DANG | 11. LAM CHOK DRO | [<i>Tây</i>] |
| 12. DRA MI NYEN DANG | 13. DRA MI NYEN GYI DA | [<i>Bắc</i>] |
| 14. RIN PO CHAY RI WO | [<i>Đông:</i>] núi châu bảo | |
| 15. PAK SAM GYI SHING | [<i>Nam:</i>] cây như ý | |
| 16. DO JO PA | [<i>Tây:</i>] trâu như nguyện | |
| 17. MA MO PAY LO TOK | [<i>Bắc:</i>] vụ mùa không cần cấy trồng | |

Tầng một, tám biểu tượng vương:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 18. luân xa quý, | 19. châu ngọc quý, |
| 20. hoàng hậu quý, | 21. thừa tướng quý, |
| 22. voi quý, | 23. ngựa quý, |
| 24. đại tướng quý và | 25. bình bảo tích quý |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 18. KHOR LO RIN PO CHE | 19. NOR BU RIN PO CHE |
| 20. TSUN MO RIN PO CHE | 21. LON PO RIN PO CHE |
| 22. LANG PO RIN PO CHE | 23. TA CHOK RIN PO CHE |
| 24. MAK PON RIN PO CHE | 25. TER CHEN PO BUM PA |

Tầng hai, tám vị thiên nữ:

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 26. Thiên nữ Đẹp, | 27. T.nữ Tràng hoa, | 28. T.nữ Bài Ca, |
| 29. T.nữ Diệu múa, | 30. T.nữ Bông hoa, | 31. T.nữ Hương đốt, |
| 32. T.nữ Đuốc sáng, | 33. T.nữ Hương thơm | |

- | | | |
|-----------------|-------------------|---------------|
| 26. GEK MO MA | 27. T'HRENG WA MA | 28. LU MA |
| 29. GAR MA | 30. ME TOK MA | 31. DUK PO MA |
| 32. NANG SAL MA | 33. DRI CHAP MA | |

Tầng ba,

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 34. nhật, | 35. nguyệt, |
| 36. tràng phang, | 37. bảo cái phát phới mọi nơi |

- | | | |
|--|-----------|---------------------|
| 34. NYI MA | 35. DA WA | 36. RIN PO CHAY DUK |
| 37. CHOK LE NAM PAR GYAL WAY GYAL TS'HEN | | |

3. Trang 50 – 54: Dâng Cúng, Tỉnh Lược Gia Trì

Trang 50: vừa tụng vừa rải hạt ở giữa

Trang 51- 54: Vừa tụng vừa nâng mạn đà la bằng hai tay thành tâm dâng cúng và tỉnh lược gia trì.

Xong, xả mạn đà la.

Lặp lại tr 46 – 54 nhiều lần

Lặp lại bước 1-3 để cúng mạn đà la 37 tụ, hoặc 3, hoặc 7 hoặc 21 lần, tùy thời gian cho phép (không đếm túc số).

Nếu muốn ngắn hơn, lặp lại trang 46-50, xong mới đọc trang 51-54.

Ghi Chú:

Thầy dạy khi dâng mạn đà la chopay, dùng phần nền của mạn đà la để rải 37 tụ là đủ, không cần cúng năm tầng.

NGONDRO 3 – CÚNG ĐƯỜNG MẠN ĐÀ LA – PHẦN CUỐI (Tan Nhập, tr. 56)

[khi ngưng đếm túc số, có thể đáo trở lại tr. 46-54, để cúng thêm một mạn đà la 37 tụ. Nếu không đủ thời gian có thể miễn.]

Trang 56: TAN NHẬP

Tụng trang 56.

Quán tưởng:

- Ruộng phước với đầy đủ năm cội qui y trên mạn đà la *drugpay* tỏa ánh sáng đến khắp cả chúng sanh, tịnh nghiệp chướng, chuyển thành hai bồ tư lương công đức rồi ánh sáng thu hồi trở về lại ruộng phước.
- Tan nhập ruộng phước: chư hộ pháp tan vào chư bốn tôn, tan vào Tăng bảo, tan vào Pháp bảo, tan vào Phật bảo, tan vào chư tổ truyền thừa và tan vào bốn sư, bốn sư tan vào trong tôi, trở thành bất nhị. Hoàn tất pháp mạn đà la

Trang 120-122: HỒI HƯƠNG

Nếu không hành trì phân Đạo Sư Du Già tiếp theo thì hồi hương tụng trang 120 – 122. Tùy ý thêm vào lời hồi hương riêng.

Chấm dứt thời công phu Cúng Đường Mạn Đà La
Xin tìm đọc phần Ngondro 1, 2 và 4.



[H5]

Ghi chú: Ngài Sonam Tenzin Rinpoche yêu cầu đệ tử như sau:

- đếm túc số bằng mạn đà la Bảy Tụ, không đếm mạn đà la 37 Tụ.
- nếu ngưng Ngondro một hay nhiều ngày, sau đó trở lại hành trì vẫn có thể đếm tiếp, không cần phải đếm lại từ đầu.
- Cho phụ nữ, gặp ngày bất tịnh vẫn tiếp tục hành trì.
- Nếu hành trì Ngondro thì mỗi sáng không cần hành trì *Thi Kê Hướng Nguyện*.

Dựa theo bài giảng của ngài
SONAM TENZIN RINPOCHE

Guru Yoga: Instruction on Visualisation

NGONDRO 4

ĐẠO SƯ DU GIÀ

SỔ TAY QUÁN TƯỞNG



14. *Vajradhara*

[H2]

VIETNAMESE ONLY

Pháp Đạo Sư Du Già là pháp thứ tư trong bốn pháp Ngondro phi thường. Đạo Sư Du Già vốn đã thuộc về lãnh vực của pháp tu chính, không còn là pháp sơ khởi. Hoàn tất ba pháp Ngondro 1, 2 và 3 rồi mới bắt đầu pháp này.

Mỗi ngày có thể hành trì từ một đến bốn thời công phu. Thời đầu tiên trong ngày bắt đầu bằng nghi thức đầy đủ. Những thời còn lại trong ngày, tùy ý chọn nghi thức đầy đủ như trên, hoặc vào thẳng phần Đạo Sư Du Già. Sau mỗi thời công phu đều cần bốn pháp quán niệm và hồi hướng.

Dưới đây là chi tiết hành trì pháp Ngondro 4, nghi thức đầy đủ.

MỞ ĐẦU THỜI CÔNG PHU

1. Cúng Đường Tam Bảo

Buổi sáng thức dậy, ta rửa sạch tay, đến trước bàn thờ [6] rót nước cúng dường Tam Bảo, lạy ba lạy.

Đọc *Phụ Lục 1: Cúng Đường Tam Bảo* để biết thêm chi tiết.

2. Thỉnh Lược Gia Trì

Ngồi xuống tọa cụ theo thể kiết già. Dành vài phút thỉnh lược gia trì của đạo sư và chư tổ truyền thừa.

Đọc *Phụ Lục 2: Thỉnh Lược Gia Trì* để biết thêm chi tiết.

3. Sửa Tâm Nguyên Động Cơ

Sau đó, quán xét động cơ vì sao ta muốn hành trì. Phải xét cho kỹ, quét sạch những động cơ vị kỷ, quét sạch tâm lý hành trì vì lời khen tiếng chê. Hãy nghĩ đến quả giác ngộ giải thoát, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Được vậy công phu hành trì mới có hiệu năng.

Đọc *Phụ Lục 3: Tâm Người Cầu Pháp* để biết thêm chi tiết.

4. Bốn Pháp Quán Niệm Chuyên Tâm

Tụng trang 5 – 8, sau mỗi bài kệ, ngừng lại để quán điều vừa đọc.

5. Quy Y, Phát Tâm & Kim Cang Tát Đỏa

Tụng nghi quỹ trang 9 – 39.

Trang 16: lạy hoặc 3 hoặc 7 lạy, vừa lạy vừa tụng chú.

Trang 30: tụng hoặc 3 hoặc 7 lần chú Kim Cang Tát Đỏa Trăm Âm

Trang 31: tụng 108 lần chú Kim Cang Tát Đỏa Sáu Âm

6. Cúng Đường Mạn Đà La

Tụng nghi quỹ trang 41 – 56.

Trang 41-54: cúng một lần Mạn Đà La 37 tụ;

Trang 55: tụng một lần Mạn Đà La 7 tụ;

Trang 56: tan nhập ruộng phước.

⁶ Nếu đi xa không có bàn thờ thì có thể lập một bàn thờ lưu động, đặt trước mặt một hình Phật và ít phẩm cúng dường, tu xong dẹp cất. Cho dù không thể lập bàn thờ vẫn có thể hành trì Ngondro.

NGONDRO 4 – ĐẠO SƯ DU GIÀ – PHẦN ĐẦU

(Quán tưởng và thỉnh pháp: tr. 58 – 110)

Trang 58: TỊNH VÀO TÁNH KHÔNG

- Tụng câu chú trang 58 để tịnh hóa, toàn bộ cảnh giới bên ngoài và chúng sinh cư trú bên trong đều tan vào tánh không.

Trang 59 - 90: QUÁN RUỘNG PHƯỚC

Tụng trang 59-90, ngừng lại để quán tưởng.

- **Bên ngoài:** Từ trong tánh không, hiện ra các thành phần đất, nước, lửa, gió, núi Tu di, đài sen ngàn cánh và đài mặt trời, tọa bên trên là người tu, mang sắc tướng phụ mẫu Chakrasambhara - Vajrayogini (Kim Cang Du Già Nữ), chân co, chân duỗi.
- **Bên trong:**
 - Ba đường khí mạch: chính giữa màu xanh dương, bên trái màu trắng, bên phải màu đỏ.
 - Năm luân xa: đỉnh đầu 32 nhánh chia xuống, cổ 16 nhánh chỉ xuống, tim 8 nhánh chia lên, bụng 64 nhánh chia lên, thóp (mỏ ác, trên đầu trẻ con) 9 nhánh chia xuống.
 - Trong đường khí trung đạo, trên chóp đỉnh (ở trong đầu), có một chùy kim cang đôi, giữa núm có viên ngọc báu, bên trong viên ngọc là đức Phật Kim Cang Trì tinh túy Pháp thân, sắc xanh dương, một tay cầm chùy kim cang, một tay cầm chuông báu, ngồi thể kiết già. Quán tưởng hào quang lớn tan vào đức Kim Cang Trì, ngài bây giờ sáng rực hào quang.
 - Ngay nơi tim có đấng bổn sư, mang sắc tướng phụ mẫu Kim Cang Trì và Kim Cang Du Già Nữ, đứng trên đài sen và đài mặt trăng

Giữa đức Kim Cang Trì tinh túy Pháp Thân trên chóp đỉnh và đức Bổn sư Kim Cang Trì nơi tim là chư tổ truyền thừa. Nếu được, hãy quán tưởng đầy đủ theo câu tụng. Nếu khó, hãy quán tóm tắt như sau:

Theo thứ tự từ trên xuống, có:

- Đức Bát Nhã Ba La Mật Đa (Prajna-paramita), sắc vàng cam;
- Tilopa, một tay cầm con cá, một tay búng ngón chuyển di thân thức;
- Naropa, tay cầm chén sọ chứa nước cam lồ;
- Long Thọ, kết ấn giáo hóa, khoát áo cà sa, ngồi trên long tòa; [có thể lướt bỏ]
- Lodu Rinchen, sắc trắng, kết ấn thí nguyện và ấn vô úy; [có thể lướt bỏ]
- Marpa Lotsawa, sắc đỏ, tóc dài, đeo bông tai, hai tay kết ấn xúc địa;
- Milarepa, chân thế bồ tát, tay trái cầm chén sọ chứa nước cam lồ, tay phải kết ấn bài ca, khoát áo vải trắng, tóc dài đen mượt;
- Gampopa, khoát áo cà sa, kết ấn tam muội, cầm ngọc như ý;
- Barom Darma Wangchuk, da trắng, tay bắt ấn chuyển pháp luân, khoát áo cà sa, bên ngoài là áo choàng đỏ, đội mũ đỏ;

Xung quanh là vô lượng đạo sư dòng Kagyu, xung quanh có đủ các vị sơ tổ và tổ sư mọi dòng truyền thừa, Kadampa, Sakya, Nyingma, dòng truyền thừa Chog. Thân ta là bản tôn nên không cần quán chú hộ pháp bản tôn. Bên phải là Phật bảo, sau lưng là Pháp bảo, bên trái là Tăng bảo. Tất cả tỏa hào quang rực sáng.

- Từ ba điểm nơi thân tướng từng vị, ánh sáng lớn phóng ra khắp mười phương, thỉnh mời chư tổ từ trú xứ trở về tan vào từng vị tương ứng. Bây giờ người tu cảm nhận được nguồn năng lực gia trì, dạt dào không thể nghĩ bàn. Hãy để tâm kính ngưỡng trào dâng.
- Hướng về chư vị, trong tâm dâng cúng phẩm Phổ Hiền (tr 89-90):
1. tán dương, 2. cúng dường, 3. sám hối, 4. tùy hỷ, 5. thỉnh Phật trụ thế, 6. thỉnh chuyển pháp luân, 7. hồi hướng công đức.

Trang 91 -110: THỈNH PHÁP

Tụng trang 91 – 110 với tâm kính ngưỡng dâng đầy, tín tâm kiên định, thành kính thỉnh lực gia trì để thành tựu đại thủ ấn.

NGONDRO 4 – ĐẠO SƯ DU GIÀ – PHẦN GIỮA

(tr. 111: đếm túc số)

Tụng trang 111 theo âm điệu của bài *Gọi Thầy Từ Chón Xa*.

Trong khi đọc tụng, hãy để trào dâng tấm lòng hướng về đạo sư. Nguyên từ nay đến mãi về sau, dù sống trong cảnh vui hay buồn, thuận hay nghịch, tâm con không bao giờ đổi dời, vẫn sẽ một lòng hướng đạo sư. Mang hết thân khẩu ý về qui thuận nơi Thầy, xin gia trì cho con chứng được tánh không, chân tánh của tâm, là đại thủ ấn, ngay trong đời này, ngay thời tọa thiền này, ngay trên gôi thiền này. Xin chư vị gia trì hộ niệm cho con được như vậy.

NGONDRO 4 – ĐẠO SƯ DU GIÀ – PHẦN CUỐI

(Tan Nhập, tr. 46)

Trang 112 – 118: TAN NHẬP, THỌ QUÁN ĐẪNH VÀ BẤT NHỊ

Tụng trang 112 – 118, rồi ngưng một lát để quán tưởng, như sau:

- Trang 112 – 113: **tan nhập ruộng phước**: quá trình tan nhập tương tự như trong pháp qui y: tất cả đạo sư tan vào đức Kim Cang Trì tinh túy Pháp Thân trên đỉnh, rồi lần lượt từ trên xuống dưới tan vào nhau, tất cả tan vào đấng bổn sư ở nơi tim. Bổn sư bây giờ chứa đầy năng lực gia trì của mọi nẻo qui y.
- Trang 114 -117: bổn sư truyền bốn pháp quán đảnh, hãy quán tưởng theo ý nghĩa lời tụng.
- Trang 118: bổn sư nơi tim tan vào trong ta, thân khẩu ý của Thầy cùng thân khẩu ý của ta thành một, bất nhị.

Trang 120-122: HỒI HƯƠNG

tụng trang 120 – 122. Tùy ý thêm vào lời hồi hương riêng.

Chấm dứt thời công phu Đạo Sư Du Già.
Xin tìm đọc phần Ngondro 1, 2 và 3.



[H5]

PHỤ LỤC 1: CÚNG DƯỜNG TAM BẢO



[H15: bàn thờ cá nhân của Ngài Sonam Tenzin Rinpoche tại Sydney]

Vì sao phải hàng ngày cúng dường Tam Bảo?

Là Phật tử quy y Tam Bảo, hàng ngày chúng ta cần cúng dường Tam Bảo để tự nhắc nhở tâm quy y. Ngoài ra, cúng dường cũng là một phương pháp tích lũy công đức rất thù thắng. Không phải vì không cúng dường Phật sẽ bị đói khát: Phật vốn không cần phẩm cúng dường của chúng ta. Chỉ là nhờ vào Phật mà khi dâng phẩm cúng dường, chúng ta tích lũy được nhiều công đức.

Phẩm cúng dường có hai loại, một là cúng dường bằng phẩm vật cụ thể bày biện, hai là cúng dường bằng công phu quán tưởng.

Cúng dường không phải là việc phức tạp hay tốn kém. Chỉ cần lập một bàn thờ đơn giản, không cần nhiều tiền của, có được gì cũng đều có thể dùng làm phẩm cúng dường dâng lên Phật. Buổi sáng dâng phẩm cúng dường, buổi tối thu dọn, làm cho đúng cách, với cái tâm cho thật đúng đắn. Nhờ tâm đúng đắn khi dâng phẩm cúng dường mà tích lũy nhiều công đức, vì vậy không cần nhiều tiền của vẫn có thể rộng rãi cúng dường.

Nói về phẩm cúng dường

Cúng dường Tam Bảo phải trở thành một phần trong công phu tu tập hàng ngày. Bàn thờ giữ cho thật sạch, không để bụi bám, mỗi ngày lưu ý lau chùi sạch sẽ. Mỗi sáng thức dậy, rửa tay, che khẩu trang không để hơi thở làm ô nhiễm phẩm cúng dường, mang một bình nước đến trước bàn thờ. Chén nước hôm qua đã lau sạch úp sẵn trên bàn thờ, sáng nay mở từng chén rót nước vào. Khi rót có thể đọc minh chú cúng dường. Cúng nước rồi, đối trước bàn thờ lạy ba lạy. Cứ như vậy, buổi sáng dâng nước cúng dường, buổi tối dẹp nước, chùi chén cho khô sạch, úp trở lại trên bàn thờ. Đây là việc làm đơn giản, ai cũng có thể làm được.

Phần lớn chúng ta đều nghĩ rằng phải cúng phẩm đắt tiền mới được nhiều công đức. Thật ra công đức không đến từ giá trị của phẩm vật cúng dường mà đến từ giá trị của tâm người cúng dường. Tâm người cúng dường mới là yếu tố quyết định lượng công đức nhiều hay ít. Tâm không tham lẫn là cái tâm cần phải có khi cúng dường.

Nhiều người cho rằng cúng nhiều tiền thì được nhiều công đức. Nếu thật là như vậy, người không tiền làm sao cúng dường Tam Bảo? Vô lễ không tiền thì không thể tích lũy công đức hay sao? Cũng có người mang nhiều tiền của cúng dường Tam Bảo, đến khi gia cảnh sa sút lại tiếc rẻ, phải chi đùng cúng nhiều như vậy. Những loại tâm lý như vậy đều là tâm lý khiến hao tổn công đức. Thực chất công đức không nằm ở giá trị của phẩm vật cúng dường mà nằm ở cái tâm không tiếc lẫn.

Nhiều Phật tử khi cúng dường thường mang tâm lý tham lẫn. Lấy ví dụ trường hợp đệ tử mua một cái chuông thật mắc tiền để cúng dường sư phụ, sau đó cứ mỗi lần đến chùa lại cứ nhấp nhòm nhìn xem sư phụ có dùng cái chuông của mình hay không, có thích nó hay không. Nếu sư phụ mang chuông tặng cho người khác, chắc chắn trong bụng sẽ không vui, nghĩ sao cái chuông mình tặng mà Thầy lại nở lòng đem cho người khác. Tất cả mọi trạng thái tâm lý này rất quen thuộc với chúng ta, mặc dù đã cúng dường nhưng vẫn tiếp tục

giữ làm của mình, không xả được tâm lý tiếc lẩn. Chính tâm lý tiếc lẩn này sẽ khiến công đức bị chiết giảm trầm trọng, thậm chí không còn công đức gì lại còn tạo thêm ác nghiệp.

Vì lý do này mà cúng nước là phương pháp cúng dường cực kỳ thù thắng. Không ai mang nước ra cúng mà bán khoản ít nhiều, mắc rẻ. Nước là món dễ kiếm, bất cứ một ai, dù giàu hay nghèo, đều đủ khả năng cúng mỗi ngày. Đây là phương pháp tạo công đức dễ dàng nhất, lại không bị tâm lý tham lẩn làm tổn hại công đức.

Muốn tu thì phải tích lũy nhiều công đức. Người giàu công đức khi tu sẽ chóng đạt kết quả. Công đức giúp tăng phước, tăng thọ, giúp mọi việc suôn sẻ dễ dàng. Cả trong đời sống hàng ngày cũng vậy, công đức rất cần thiết. Thử nhìn việc trong đời mà xem, nhiều người tài năng xuất chúng nhưng nghèo vẫn hoàn nghèo, đó là vì thiếu công đức. Nếu chúng ta biết cách tích lũy công đức thì việc đời việc đạo đều sẽ rất thuận tiện suôn sẻ.

Hôm nay Thầy hướng dẫn quý vị phương pháp cúng nước này là để quý vị tích lũy công đức, hầu giúp đường tu của quý vị được mọi điều thuận tiện. Chỉ cần chút siêng năng là làm được, không tốn nhiều thời gian, không cần nhiều tiền của.

Lập bàn thờ rồi, xin quý vị quan tâm giữ bàn thờ cho thật sạch. Phải ngày ngày xem xét, chùi dọn, quét bụi. Thầy nghe có Phật tử nói rằng bàn thờ không được thường xuyên lau chùi, phải một năm mới được phép lau chùi một lần. Phong tục tập quán như vậy không biết đến từ đâu, nhưng không nên theo. Ngay như chúng ta đây là người thường, bàn ăn giường ngủ cũng phải giữ cho sạch, không thể nào một năm mới chùi dọn một lần. Bản thân mình phải sạch sẽ mới thấy thoải mái, huống chi là bàn thờ Phật. Nơi thờ Phật không thể nào để dơ hơn nơi ở của chính mình, không thể một năm chùi một lần. Quý vị nên hàng ngày lau chùi bàn thờ cho gọn gàng sạch sẽ.

Phẩm cúng dường cũng vậy, không cần món đắt tiền, nhưng đã cúng thì phải tùy khả năng mà chọn những gì tốt nhất, đẹp nhất và nhiều nhất để cúng dường. Cúng trái cây thì đừng mang cúng loại trái cây đã hỏng chính mình chê không ăn. Làm như vậy là không được. Hay

như người Tây tạng cúng đèn bơ, đợi khi bơ hư mốc không ăn được nữa mới mang ra làm đèn cúng Phật là không được. Cúng Phật như vậy không những không được công đức mà lại còn gieo nhiều ác nghiệp. Phẩm cúng đường phải luôn là những món thanh sạch nhất, tươi tốt nhất.

Nói về tâm người cúng đường

Cúng đường được công đức hay không còn tùy nơi tâm người cúng đường. Vậy phải cúng đường bằng cái tâm như thế nào mới được nhiều công đức? Nếu cúng Tam Bảo với cái tâm cầu mong Tam Bảo hộ trì cho mình được giàu sang, cho mình hết bệnh tật, cho mình được điều này điều kia...cúng đường với cái tâm mong cầu hồi báo như vậy sẽ làm hao tổn công đức. Người cúng đường ít gì cũng phải nhớ về cảnh sống trong sinh tử luân hồi khi cúng đường, biết mọi sự trong cõi sinh tử luân hồi đều mang tính chất của khổ đau: khổ vì sinh, vì lão, vì bệnh, vì tử. Chúng ta là người ngụp lặn trong sinh tử luân hồi mà lại không hiểu về khổ đau của sinh tử luân hồi, không biết gì về khổ nạn của chính mình. Chư Phật, chư Bồ Tát nhìn vào cảnh sinh tử luân hồi, thấy chúng sanh khổ đau mà sinh lòng thương xót, đến nỗi nổ tung thành từng mảnh. Các vị thấy rõ, hiểu rõ nỗi khổ mà chúng sanh phải gánh chịu trong cõi sinh tử luân hồi. Còn chúng ta là kẻ chịu khổ sinh tử, vậy mà đối với khổ đau của chính mình lại không hay không biết. Loại khổ đau nào dễ thấy lắm thì còn hiểu được chút ít, còn đối với các loại khổ đau vi tế chúng ta làm tưởng đó là an lạc hạnh phúc nên cứ mãi bám dính vào, không muốn buông ra.

Phải hiểu khổ sinh tử luân hồi thì mới phát tâm cầu thoát sinh tử luân hồi. Khi cúng đường, chí ít phải cúng đường bằng cái tâm cầu thoát sinh tử luân hồi, được vậy công đức mới đủ mạnh.

Có người đến nghe pháp, vừa nghe đã hiểu, vừa hiểu đã có thể hành trì, vừa hành trì đã đạt kết quả. Thuận tiện như vậy đều vào công đức. Muốn tu phải có công đức. Muốn nghe pháp, hiểu pháp, cũng phải có công đức. Vậy chúng ta phải quan tâm đúng mức đến việc

tích lũy công đức. Cần biết cách cúng dường như thế nào để tạo nhiều công đức. Công đức phải dồi dào đường tu mới thoát chương ngại, đạt kết quả.

Tám phẩm cúng dường

Bây giờ Thầy hướng dẫn phương pháp dâng tám phẩm cúng dường. [Cần tám cái chén, to nhỏ đều được, tùy khả năng tài chánh mà chọn chất liệu tốt nhất: vàng, bạc, đồng, pha lê, gốm sứ...].

Có thể dùng gạo để lót phẩm cúng dường. Trong trường hợp không tiện dùng gạo hay hạt ngũ cốc lót phẩm cúng dường – vì sinh ẩm mốc, hoặc vì vấn đề sâu bọ, ta có thể dùng vụn đá quý nhiều màu.

Khi cho gạo hay đá quý vào lót chén, hãy chú ý đừng đổ quá đầy, trào ra ngoài không tốt, cũng đừng quá vơi, nhìn không đẹp. Phải vừa đủ [cách miệng chén bằng bề ngang một hạt gạo].

Khi bày chén, đừng để hai chén chạm vào nhau, cũng không cách nhau quá xa, giữ khe hở giữa vừa phải, đều đặn. Chén xếp thẳng hàng, đừng để xiên xẹo.



[H16: tám phẩm cúng dường]

Bày biện xong, nếu có bình báu [bumpa], có thể dùng nước trong bình để thanh tịnh phẩm cúng dường. Tịnh phẩm cúng dường là tịnh điều gì? Tịnh tâm lý tham chấp khi cúng. Nếu không có bình báu, quý vị có thể dùng cỏ cát tường nhúng nước rảy và đọc câu chú thanh tịnh tâm chấp ngã khi dâng phẩm cúng dường. [*Ôm soa ba va xu đa xạt va đạt ma soa ba va xu đa ham*]

Cần dùng khăn hay khẩu trang che miệng khi cúng dường để tránh hơi thở làm ô nhiễm phẩm cúng dường. Ngoài ra, che miệng cũng

giúp tâm chuyên chú, và ngăn không nói chuyện, tránh văng nước miếng làm ô nhiễm phẩm cúng dường.

Phẩm cúng dường có tám. Có thể cúng bảy chén nước và một ngọn đèn, hoặc bảy đủ tám phẩm cúng dường riêng biệt. Đây là những phẩm quý giá thời Phật. Mỗi phẩm cúng tương ứng với một thủ ấn và một câu chú. Tuy vậy, hàng ngày cúng dường không cần bắt thủ ấn và tụng chú, chỉ khi nào hành trì nghi quỹ mới cần đến.

Dưới đây là chi tiết tám phẩm cúng dường:

Phẩm 1. Nước uống [nước]

[Om Benza Argham Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Aṭ-Gãṃ A HUNG*]

Phẩm 2. Nước rửa chân [nước]

[Om Benza Padyam Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Pan-dên A HUNG*]

Phẩm 3. Hoa: gieo thiện nghiệp để kiếp sau làm người tướng mạo tươi đẹp [hoa tươi hay pha lê].

[Om Benza Pushpe Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Púp-pê A HUNG*]

Phẩm 4. Hương thơm: gieo thiện nghiệp để kiếp sau làm người, thân thể thơm tho không hôi thối

[dầu thơm, nhang, trầm, không cần đốt]:

[Om Benza Dhupe Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Đúp-pê A HUNG*]

Phẩm 5. Đèn: giúp tịnh nghiệp vô minh, đặc biệt là xua tan bóng tối cõi trung âm, đặc biệt cho người đang trong giai đoạn cận tử, 49 ngày sau khi chết. [đèn cây hay đèn dầu]

[Om Benza Aloke Ah HUNG – *Ôm Ben-dza A-lô-kê A HUNG*]

Phẩm 6. Nước thơm: Vào thời Phật, trước khi Phật đến thuyết pháp, người ta thường hay rải nước để lắng bụi uế trong thành

[nước] [Om Benza Gande Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Ghên-đê A HUNG*]

Phẩm 7. Thực phẩm [quả hay bánh trái]

[Om Benza Newe Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Niu-đê A HUNG*]

Phẩm 8. Âm nhạc [vỗ ốc]

[Om Benza Shapda Ah HUNG – *Ôm Ben-dza Sáp-ta A HUNG*]

Phẩm cúng dường bày từ trái qua phải, đếm từ phẩm thứ nhất đến thứ 8. Thu dọn theo chiều ngược lại.

Nếu dùng bảy nước và một đèn thì ngọn đèn bày ở phẩm số 5.



[H17: hình bảy chén nước, một ngọn đèn]

Nếu cúng đủ tám phẩm cúng dường thì dùng gạo hay đá quý để lót phẩm cúng dường [lót các phẩm số 3, 4, 5, 7 và 8].

Nếu lót bằng gạo, buổi tối phải dẹp cả tám chén. Gạo không thể giữ qua đêm vì vấn đề chuột, bọ. Gạo cúng rồi không ăn mà rải ra cho chim chóc ăn. Sáng hôm sau bày gạo mới và cúng phẩm mới.

Nếu kiếm được đá quý thì dùng đá quý lót phẩm cúng dường, thỉnh thoảng rửa sạch phơi khô. Nếu dùng đá quý lót cúng phẩm, mỗi ngày chỉ cần thay ba chén nước [chén số 1, số 2 và số 6]

Phẩm trái cây tốt nhất nên thay mỗi ngày, nhưng vẫn có thể giữ vài hôm, miễn đừng hư héo. Trái cây và nước sau khi cúng dường đều có thể ăn, uống, hoặc cũng nên mang ra vườn rải nơi thanh sạch, nghĩ rằng loài ngựa quý đói khát lâu ngày không có đồ ăn nước uống, nhờ vào thực phẩm này nguyện cho họ được no đủ. Rải phẩm cúng dường bằng cái tâm như vậy thì ngựa quý sẽ hưởng được.

Nếu không tìm được đá quý và không muốn dùng gạo thì có thể đơn giản dùng bảy chén nước và 1 ngọn đèn, năng dụng như nhau.

HỎI ĐÁP

Hỏi. Nước cúng dường là nước đun sôi hay là nước chưa đun, nước giếng hay nước lấy từ vòi?

Đáp. Chỉ cần sạch sẽ tinh khiết. Có thể đun sôi để nguội, hoặc nước mưa, nước giếng, nước lọc đều được. Miễn đừng cúng nước nóng.

Hỏi. Người Việt Nam có bàn thờ, thờ tổ tiên một bên và thờ Phật một bên. Bây giờ làm thêm bàn thờ Phật theo Mật tông thì có thể làm thêm một bàn thờ trong phòng ngủ của mình không? Vì bàn thờ Phật có sẵn cao trên trần nhà, rất khó bày chén cúng.

Đáp. Nếu muốn thì lập bàn thờ Mật tông riêng cũng được, bằng không cứ dùng chung với bàn thờ có sẵn. Quan trọng là phải giữ bàn thờ cho thật sạch. Bàn thờ Phật Việt Nam Thầy không rõ ra sao, chỉ thấy Phật tử Mã lai thường cúng hương trên bàn thờ, để rớt đầy tàn nhang, không chùi dọn, nói rằng bàn thờ một năm mới được dọn một lần. Thầy nói làm như vậy sẽ không được chút công đức nào mà còn tạo ác nghiệp. Bàn thờ phải giữ cho gọn gàng, sạch sẽ, phải khiến cho mình có được cảm giác thoáng mát tươi đẹp. Trong trường hợp bàn thờ quá cao khó bày chén nước thì vẫn có thể lập thêm một bàn thờ ở ngang tầm tay. Phải leo ghế để cúng Phật trẻ tuổi không sao, lớn tuổi có khi nguy hiểm.

Hỏi. Đèn cây có thể để cả ngày đêm?

Đáp. Đèn cây nên để cho tới khi tự cháy hết. Trong trường hợp cả nhà đi vắng không ai coi chừng thì có thể tắt đèn cây, nhưng không được thổi (tránh hơi thổi, nước miếng văng vào phẩm cúng dường), mà nên dùng tay phẩy cho tắt. Có thể dùng đèn dầu thay cho đèn cây. Nếu dùng đèn dầu, buổi tối đẹp cúng phẩm cứ để lại ngọn đèn dầu cháy cả ngày cả đêm.

Hỏi- Có thể dùng sữa bột để cúng dường thực phẩm được không? Có thể để qua đêm được không?

Đáp- Được. Nên để tới 3 ngày sau đó thay đổi, nếu thay được hàng ngày thì tốt.

Hỏi- Nước cúng dường có thể uống cho khỏe được không hay là phải rải ra vườn?

Đáp- Nước gia trì có thể uống được hoặc là rải ra vườn để bố thí cho súc sanh ngựa quỳ, tùy tâm mình.

PHỤ LỤC 2

THỈNH ĐẠO SƯ TRUYỀN LỰC GIA TRÌ

Trước mọi công phu hành trì, chúng ta nên bỏ vài phút để quán tưởng thỉnh đạo sư truyền lực gia trì. Pháp thỉnh đạo sư gia trì này rất đơn giản, chỉ cần:

- Ngồi xếp bằng trên tọa cụ theo thể kiết già,
- Tưởng tượng trên đỉnh đầu mình có một đài sen ngàn cánh, trên đài sen là một đài mặt trăng đẹp, bên trên là đấng Bổn sư của mình.
- Tưởng tượng bổn sư và Phật Kim Cang Trì là một. Hướng về bổn sư, khởi tâm thỉnh lực gia trì của đức bổn sư mang sắc tướng Phật Kim Cang Trì.
- Nhờ lòng chân thành thỉnh cầu như vậy, đức bổn sư rất hoan hỷ, mỉm nụ cười từ bi, tan xuống đỉnh đầu ta, rót vào tim ta. Theo y học thì trái tim nằm bên trái, nhưng lúc quán tưởng hãy tưởng tượng trái tim nằm ở giữa lồng ngực, như một quả trứng mở ra. Lực gia trì của đức bổn sư mang sắc tướng Phật Kim Cang Trì rót xuống đỉnh đầu, rót thẳng vào trong tim. Trái tim như quả trứng mở ra, trọn vẹn lực gia trì rót vào, trái tim khép lại, giữ kín chặt nơi đó.
- Hãy thấy tinh túy của mình và tinh túy của bổn sư trở thành bất nhị, không thể phân chia. Hãy tin chắc rằng đức bổn sư Phật Kim Cang Trì có được bao nhiêu từ bi trí tuệ, bây giờ bản thân mình cũng có được đầy đủ bấy nhiêu.

Pháp hành này rất quan trọng, trước thời công phu sáng, trước mọi pháp hành, hãy nên thỉnh lực gia trì của Đạo sư. Là vì quán tưởng tinh túy của đạo sư rất quan trọng. Không có đạo sư sẽ không thể đạt quả giác ngộ. Chúng ta đã không còn đủ phước duyên để trực tiếp gặp đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng đạo sư là hiện thân của Phật Thích Ca Mâu Ni, vì vậy gặp được đạo sư cũng như gặp Phật. Vì vậy

mỗi khi quán tưởng đạo sư và Phật Kim Cang Trì bất nhị, mỗi khi quán tưởng được như vậy, nghiệp chướng nhiều đời đều được thanh tịnh. Nhiều kinh sách nói rằng dù quán tưởng trăm ngàn ảnh Phật, công đức này vẫn không thể sánh với công đức của chỉ một khoảnh khắc ngán ngủ hướng về đạo sư, bất nhị với Phật Kim Cang Trì. Là vì chúng ta ngày nay không còn đủ phước duyên trực tiếp gặp đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng vẫn còn gặp được bậc đạo sư, mang thân người, gần bên chúng ta. Không xa, rất gần. Vì vậy nếu hướng về đạo sư để thịnh lược gia trì thì lược gia trì sẽ rớt xuống mau chóng và mãnh liệt, vì rất gần.

Lược gia trì chỉ có thể rớt xuống từ một dòng truyền thừa không gián đoạn. Người không tiền thì dù muốn mang tiền cho người khác cũng không có để mà cho. Tương tự như vậy, lược gia trì muốn rớt vào tâm đệ tử thì phải rớt từ một nơi còn chan chứa lược gia trì, phải từ dòng truyền thừa không gián đoạn, thẳng từ Đức Phật rớt xuống. Dòng truyền thừa nếu đã đứt đoạn thì còn lược gia trì đâu nữa để mà rớt xuống. Sự liên tục của dòng truyền thừa là yếu tố vô cùng quan trọng.

Dòng truyền thừa của Thầy, quý vị ở đây cũng biết, thuộc dòng truyền thừa Kagyu, là một trong bốn dòng của Phật Pháp Tây Tạng, xuất phát từ đức Phật Kim Cang Trì. Phật Kim Cang Trì không phải là hóa thân của Phật, hoàn toàn không mang sắc tướng con người mà chính là pháp thân của Phật. Đức Phật Kim Cang Trì thuyết giảng Pháp Đại Thủ Ấn, có bao nhiêu từ bi, trí tuệ rớt hết cho vị sơ tổ của dòng Kagyu là ngài Tilopa, bậc cao tăng Ấn Độ. Rồi ngài Tilopa truyền hết chứng ngộ trí tuệ và từ bi cho đại đệ tử là ngài Naropa. Sau đó ngài Marpa từ Tây Tạng phải cực khổ du hành qua Ấn Độ để thịnh chánh pháp. Ngài Naropa đã truyền hết chứng ngộ cho ngài Marpa mang về Tây Tạng. Hồi đó không có máy bay, xe hơi, phương tiện di chuyển rất cực khổ, các ngài phải vượt đường xá hiểm trở để thỉnh nguồn giáo pháp cực kỳ quý giá. Khi ngài Marpa về lại Tây Tạng thì một trong những vị đại đệ tử của ngài là đức Milarepa, đã dựa vào giáo pháp này mà tu một đời thành Phật, đều nhờ vào dòng truyền thừa này. Milarepa truyền lại dòng truyền thừa

đại thủ ấn này cho đệ tử chân truyền là Gampopa. Ngài Gampopa có bốn đại đệ tử, từ bốn vị này thành bốn nhánh truyền thừa chính của dòng Kagyu: dòng Barom Kagyu của Thầy, xuất phát từ đức Barom Darma Wangchuk; dòng Karma Kagyu xuất phát từ đức Karmapa đời thứ nhất, ngài Dusum Khyenpa; dòng Tshalpa xuất phát từ đức Tsondragpa và dòng Phamo Kagyu xuất phát từ đức Phamo Trupa. Sau đó lại có thêm tám nhánh phụ. Dòng truyền thừa Kagyu từ đó mà ra, đến nay vẫn còn liên tục không gián đoạn, do những đời tổ sư tiếp nối giữ gìn chứ không phải do người có quyền có thế hay có tiền có của tự sáng tạo ra. Trải qua nhiều đời chân truyền, thành một dòng không gián đoạn, được gọi là *Chuỗi Hạt Vàng*. Quý vị hôm nay có được thiện duyên tiếp xúc với *Chuỗi Hạt Vàng* vô cùng quý giá này, nếu có được tâm trong sáng, dựa vào dòng chánh pháp này nhất định sẽ có khả năng đạt mọi chứng ngộ từ bi và trí tuệ từ đức Phật truyền xuống.

Còn một điều rất quan trọng Thầy muốn chia sẻ với quý vị: trước khi theo một vị thầy, chúng ta cần rất thận trọng, dùng lý trí xét cho thật kỹ xem vị thầy này có phải là bậc chân sư hay không. Đương nhiên không nên rơi vào vòng thị phi khen chê đúng sai v.v... nhưng phải biết dùng lý trí suy xét xem vị thầy này thuộc dòng truyền thừa nào, sư phụ là ai, nhân phẩm như thế nào, có phải là bậc chân sư xứng đáng cho mình theo học Pháp hay không. Một khi đã đến nghe Pháp, thọ gia trì, nhận quán danh là đã quá trễ, đã lỡ tạo duyên với ác tri thức. Phải biết thận trọng suy xét cho kỹ lưỡng trước khi tạo duyên. Thời gian gần đây, Thầy nghe nói có nhiều việc xảy ra ở Việt Nam, có nhiều người đứng ra tự xưng là La-ma, đạt chứng ngộ này, chứng ngộ nọ, được sự công nhận của bậc chân sư này, chân sư kia v.v... Những việc như vậy chúng ta phải vận dụng lý trí để mà suy xét. Ví dụ nghe nói đời nay có người tự cho là còn giữ được huyết của đức Phật, còn trong ly, màu đỏ. Chỉ cần suy nghĩ một chút, từ thời Phật đến nay đã hơn 2500 năm, thời đó hoàn toàn không có chất bảo quản như ngày nay, làm cách nào có thể giữ máu Phật qua hơn hai ngàn năm không biến màu? Những việc này có thể dùng lý trí để mà biết

là chân hay giả.

Xá lợi Phật cũng vậy, xá lợi Phật rất hiếm hoi, nếu có được một hai viên, điều này còn có thể được. Cả một quốc gia như Nepal cũng chỉ có được một viên xá lợi. Thế nhưng ngày nay chúng ta may mắn đến nỗi xá lợi có thể hốt cả năm, có thể mua một cách dễ dàng. Những điều này phải khiến chúng ta suy nghĩ xem là giả hay chân. Khi Thầy nghe những việc như thế này, Thầy cảm thấy rất quan tâm. Nhất là đối với những đệ tử có duyên với Thầy, Thầy luôn quan tâm lo lắng. Nếu quý vị tìm được một bậc chân sư khác và theo học thì Thầy hoan hỷ không lo lắng, tu với ai cũng được, miễn tu theo dòng chánh pháp thì đều giống nhau cả, Thầy không có tâm phân biệt. Nhưng nếu chúng ta không dùng lý trí để suy xét, ai nói gì cũng tin theo, gặp đâu cũng đi theo, tự tạo chướng ngại cho chính mình, Thầy cảm thấy có trách nhiệm đối với quý vị. Xin quý vị thận trọng, tự bảo vệ cho chính mình.

bản hiệu đính 27/10/2010

PHỤ LỤC 3

TÂM NGƯỜI CÁU PHÁP

1. Khai Tâm Bồ Đề

Trước khi giảng về nội dung pháp tu Ngondro, Thầy muốn chia sẻ về những yếu tố cần phải có khi nghe pháp: phải sửa tâm như thế nào, quán tưởng ra sao khi ngồi nghe pháp.

Chúng ta là kẻ thiện duyên, có được kiếp người quý giá, không những là như vậy, lại còn đầy đủ phước báu để gặp chánh pháp, để tu tập, hành trì. Có được kiếp người quý giá như vậy, cần tận dụng để tu tập hành trì, có như vậy kiếp người này mới xứng đáng, mới thật sự có ý nghĩa.

Khi tu tập hành trì, cần đặc biệt chú ý đến tâm nguyện động cơ hành trì của mình. Cần nghĩ rằng đây là cơ hội hiếm hoi, không dễ gặp. Không dễ gì mà có được cơ hội tu tập, có khả năng mang lợi ích lớn lao đến cho chính mình và cho người xung quanh. Cần thấy tất cả chúng sanh quanh mình đều là cha mẹ nhiều đời của mình. Chúng ta đã sinh ra cõi này hàng vô lượng đời kiếp, vì vậy bất cứ một ai trong quá khứ cũng đã từng là cha hay là mẹ thân yêu của mình. Điều này nếu chỉ nói ở bờ môi là không đủ. Đọc trong kinh sách, nghe Thầy nói rồi bắt chước lặp lại, như vậy không đủ, không nhiều tác dụng.

Đây là điều cần phải miệng nói, bụng nghĩ, tâm hành. Cần phải có cảm nhận sâu sắc rằng mỗi mỗi chúng sinh trong cõi sinh tử luân hồi này đều đã từng là cha mẹ thân yêu của mình, đã từng thương yêu chăm sóc cho mình, có ơn rất nặng đối với mình và mình cảm thấy thôi thúc muốn đền trả ơn nặng của chúng sanh. Làm sao đền trả được ơn này? chỉ có một cách, phải tu tập hành trì để có thể đưa tất cả chúng sinh thoát biển khổ sinh tử luân hồi.

Bao giờ có được tâm như vậy đối với chúng sinh, thấy tất cả chúng sinh đều là người mẹ thân yêu có ơn rất nặng đối với mình, được như vậy mỗi khi có sự bất đồng xảy ra, gặp việc chia rẽ, bè phái, trái ý

trái lòng, nhớ được điều này sẽ giúp chúng ta giữ được lòng thương yêu đối với mọi người.

Điều này nói dễ, làm khó. Vì ngay cả người mẹ đời này có khi mình đã không thích, đôi khi có sự bất đồng, không thương yêu, đừng nói gì đến những đời quá khứ. Gặp trường hợp như vậy, chúng ta cần tu tập nhiều hơn nữa.

Khi biết công phu tu tập là quý thì sẽ hiểu được cha mẹ là quý giá như thế nào. Con người không phải từ nơi cây cỏ mà sinh ra, ai cũng phải có cha có mẹ. Ngay cả loài cây cỏ muốn có mặt trên cõi đời thì cũng cần được sự hỗ trợ của nhiều yếu tố bên ngoài mới có thể lớn mạnh tốt tươi, hướng chi là con người. Cần phải hiểu rằng chúng ta cần được sự hỗ trợ của biết bao nhiêu là duyên tố, nhờ vào đó ngày hôm nay mới có được đời sống hiện tại, có được cơ hội hiếm hoi này, được đến đây nghe pháp, hành trì theo Phật pháp, một cơ hội cực kỳ quý giá, cho chúng ta khả năng thực hiện được mục tiêu tối hậu trong cõi sinh tử. Tất cả đều nhờ vào ơn nặng của người đã cho mình tấm thân này. Hiểu được như vậy tự nhiên sẽ biết quý người mẹ đời này của mình. Một khi đã biết quý người mẹ đời này của mình, không lý do gì lại bỏ bê những người mẹ trong các đời quá khứ. Cứ như vậy, tâm chúng ta sẽ từ từ rộng mở, cho đến khi có được tấm lòng thôithúc mong mọi đấng tất cả chúng sinh thoát biển khổ sinh tử luân hồi. Đây là tâm nguyện động cơ cần phải có khi tu tập hành trì theo Phật pháp.

Ở đây nhiều người đã từng làm mẹ. Lòng mẹ thương con như thế nào, Thầy không cần phải nói nhiều, quý vị đều đã có kinh nghiệm riêng. Ở đây không phải là lời Thầy nói mà chính là lời của đức Gampopa đã nói về công ơn sinh dưỡng của người mẹ đối với con mình.

Ngay thời điểm đưa con sanh vào thai mẹ, thân mẹ đã không còn bình an, như vương con trọng bệnh. Chín tháng mười ngày cưu mang, không phút giây nào mẹ không nghĩ đến thai nhi. Ăn cũng vì thai nhi mà ăn, uống cũng vì thai nhi mà uống. Thức ăn quá nóng mẹ

không ăn, thức ăn quá lạnh mẹ cũng không dùng. Khi ngủ mẹ chọn thế nằm sao cho thai nhi được thoải mái. Khi đi mẹ cũng nhẹ nhàng sợ thai nhi bị động. Từng giờ, từng phút, từng giây, không lúc nào mẹ nghĩ đến chính mình, nhất cử nhất động đều hướng về thai nhi. Đến khi trẻ chào đời, mẹ cơ hồ đứt thở. Hơi thở bên ngoài đã đứt, còn cảm được chút hơi thở bên trong để đưa con vào đời. Khi con ra đời, mẹ nâng niu chăm sóc. Đêm mẹ không được yên ngủ như người khác yên ngủ. Ngày mẹ cũng không được nghỉ ngơi như người khác nghỉ ngơi. Từng giờ từng khắc luôn dõi theo con mình. Rồi dạy cho con tập đi, tập nói, tập đọc, tập viết... rồi đưa con đến trường, lo giáo dục, dạy dỗ, cho con có được cuộc sống nên danh nên phận với người ta. Tấm lòng của bậc làm cha mẹ là như vậy. Chúng ta vào đời, có được mạng sống này, tấm thân này, có thể đến được nơi này để ngồi đây nghe Phật pháp, đều nhờ vào công ơn cha mẹ. Nếu không có cha mẹ cru mang, giữ thân giữ mạng cho chúng ta, chăm nom từng chút khi ta còn bé mọn, làm sao chúng ta có thể có được những ngày về sau.

Ồn lớn như vậy, phải đền trả như thế nào?

Thử nghĩ nếu con giàu sang sung túc nhưng lại để cha mẹ sống cảnh nghèo hèn thiếu ăn, có chấp nhận được chăng? Thật khó lòng chấp nhận. Tương tự như vậy, ta nay có được kiếp người thuận tiện, không thể nào chỉ nghĩ đến bản thân của chính mình trong đời này, quên hết các bậc cha mẹ nhiều đời trong quá khứ đang khổ đau trong khắp sáu cõi luân hồi. Cần đền trả ơn nặng của cha mẹ, bằng cách đưa tất cả thoát cảnh khổ đau sinh tử luân hồi. Chẳng thể chỉ riêng mình đạt cõi an lạc niết bàn là đủ, chẳng thể để cha mẹ nhiều đời của mình trôi lăn trong khổ đau. Ta không thể kham nổi khổ đau sinh tử luân hồi, cũng không thể kham nổi cảnh để cho mẹ hiền chúng sinh phải ngập lặn trong sinh tử luân hồi. Từ đó phát sinh lòng thôi thúc muốn đưa tất cả thoát cảnh sinh tử, đạt niết bàn giải thoát.

Đó là cái tâm cần phải có khi tu tập hành trì theo Phật Pháp.

2. Tri Kiến Thanh Tịnh

Ngoài tâm bồ đề ra, chúng ta cũng cần phải giữ tri kiến thanh tịnh khi nghe pháp: phải thấy rằng nơi chốn nghe pháp không phải là nơi chốn tầm thường mà chính là tịnh độ của Phật A Di Đà và vị Thầy giảng pháp không phải là con người bình thường mà chính là Đức Phật A Di Đà, chúng ta đang ngồi trước đức Phật A Di Đà, trực tiếp thọ pháp. Thấy được như vậy, lực gia trì mà chúng ta nhận được sẽ là lực gia trì trực tiếp đến từ đức Phật A Di Đà. Ngược lại nếu thấy Thầy chỉ là một con người bình thường, nơi này cũng chỉ là cảnh thế tục tầm thường, vậy lực gia trì nhận được sẽ chỉ là tầm thường thế tục mà thôi. Bản thân Thầy không có gì đặc biệt, nhưng Thầy thuộc dòng truyền thừa gọi là "Chuỗi Hạt Vàng". Nương lực gia trì của dòng truyền thừa này, nếu giữ được tri kiến thanh tịnh, thấy được Thầy chính là Phật A Di Đà đang truyền pháp, nhờ vào đó sẽ có thể trực tiếp thọ pháp từ đức Phật A Di Đà.

3. Người Mang Trọng Bệnh

Khi đến nghe pháp như vậy, cần thấy ta là người vương trọng bệnh, Thầy là bác sĩ cho thuốc và Pháp là thuốc chữa lành cơn bệnh dữ.

Bệnh dữ nói ở đây là chứng bệnh sinh tử, do năm chất độc phiền não gây ra: tham, sân, si, ganh ghen, kiêu mạn. Năm chất độc này không ngừng tác hại, khiến ta cứ phải triền miên ngập lặn trong cõi sinh tử luân hồi không thể thoát.

Vì vương cơn trọng bệnh này nên ta mới đến đây để tìm tìm Thầy, tìm pháp, mong chữa lành cơn bệnh dữ. Tìm được phương pháp chữa bệnh rồi thì phải làm theo. Phải chuyên tâm làm theo mới mong dứt được cơn bệnh dữ.

Lấy ví dụ như phiền não tham. Nếu ta hiểu sinh tử luân hồi khổ đau như thế nào, lại hiểu rõ lòng tham khiến cho ta trôi lăn sinh tử ra sao, tự nhiên sẽ biết chán khổ sinh tử luân hồi, và vì chán khổ sinh tử luân hồi nên sẽ biết chán ngán lòng tham của mình, phát tâm muốn từ bỏ.

Hiểu tham là trọng bệnh, đến đây kiếm liều thuốc chữa dứt bệnh tham, đó là tâm lý của người đến nghe pháp cần phải có.

Hay ví dụ như bệnh sân. Cực kỳ tai hại. Thân thiết lâu năm, chỉ cần một lần nổi sân là phân lìa vĩnh viễn. Khuôn mặt xinh tươi đến đâu, nổi sân lên trở nên rất đáng sợ. Lòng sân đủ khả năng biến tươi đẹp thành xấu xí, biến tốt lành thành xấu xa, biến mạnh khỏe thành tật bệnh. Nói cho thật cụ thể, khi nổi sân lên, huyết áp tăng, kháng thể giảm, dễ tai biến mạch máu não. Đều là những điều trong đời thường có thể xét thấy. Còn nói trên phương diện Phật pháp thì lòng sân lại còn tai hại hơn gấp bội: công đức khổ công tích lũy bao nhiêu đời, chỉ một niệm sân là cháy rụi tất cả. Sân là chất độc đáng sợ, là cơn bệnh trầm kha. Vì biết sân là trọng bệnh nên ta đến đây nghe pháp, tìm cách chữa cơn bệnh dữ này.

Đó là tâm của người cầu pháp. Không để giải trí, không tìm cầu phúc lợi thế gian. Chỉ một lòng muốn chữa lành cơn trọng bệnh sinh tử luân hồi.

bản hiệu đính 27/10/2010

PHỤ LỤC 4

HỒI HƯỚNG VÀ PHÁT NGUYỆN

1.

**ge di dro wa ma lu dor je sem /
tak de t'hap she jor we chi me ching
nang gi lam ne dor jer dro wa yi /
sang gye nyi kyi go p'hang tsol chir ngo**

Nguyện hồi hướng công đức / cho khắp cả chúng sinh /
không chừa sót một ai / đạt quả vị Phật đà,
dẫn thân vào con đường / dẫn đến tâm kim cương /
vô sinh và thường lạc / của quả vị hợp nhất / phương tiện và trí tuệ.

2.

**ge wa di yi nyur du dak / chak gya chen po drup gyur ne
dro wa chik kyang ma lu pa / de yi sa la go par shok**

Nhờ vào công đức này / nguyện tôi sớm thành tựu / chứng ngộ đại
thủ ấn,
Chứng ngộ rồi, nguyện xin / đưa khắp cả chúng sinh, / không chừa
sót một ai / cùng vào quả vị này.

3.

**sang gye ku sum nye pay jin lap dang /
cho nyi mi gyur den pay jin lap dang
ge dun mi che dun pay jin lap kyi /
ji tar ngo wa mon lam drup par shok**

Xin nương lực gia trì / của các đấng Thế Tôn /
thành tựu tam thân Phật; / của pháp tánh bất biến
của tâm ý tăng bảo / không bao giờ lay chuyển, /
nguyện lời nguyện nơi đây / đều trở thành sự thật.



BAROM KAGYU BUDDHIST CENTRES

Spiritual Director: **Jampal Sonam Tenzin Rinpoche**

<http://www.baromkagyu.org> or <http://www.baromkagyu.info>

Barom Kagyu Chodrak Drupju Chuling

50B Woods Road, Sefton, NSW 2162, Australia

Contact: +61.2.9786 5513 – Email: baromkagyu.syd@gmail.com

Barom Kagyu Samten Chuling

108B, Jalan PJU 1/3B, Sunway Mas Commercial Centre,

47031 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Email: baromkagyu.pj@gmail.com

Barom Kagyu Chodrak Drupju Chuling

No. 16, Lorong Impian Ria 3, Taman Impian Ria,

14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia

Email: baromkagyu.penang@gmail.com

Chodrak Dechen Chuling Nunnery, Tibet.

Website: <http://www.chodraknunnery.org>