

*Nghi thức thực hành
căn bản hằng ngày
Ngondro*

Thực hành tóm tắt ngondro
và những lời dẫn giải

Đức Karmapa Thứ 17
Ogyen Trinley Dorje



Nghe thức thực hành căn bản hằng ngày *Ngondro*

Thực hành tóm tắt ngondro và những lời dẫn giải

Đức Karmapa Thứ 17, Ogyen Trinley Dorje

Chuyển ngữ: Thích Nữ Hạnh Nhân (Karma Sherab Pemo)



Dharma Ebooks

Dịch từ bản gốc:

“Ngondro for Our Current Day”, Tyler Dewar and David Karma Choephel chuyển Anh Ngữ;
www.KTDPublications.com

Nghi thức thực hành căn bản hằng ngày ngondro

Chuyển ngữ: Thích Nữ Hạnh Nhẫn (Karma Sherab Pemo)

Trình bày và bìa: Beata Stepien

© Đức Pháp Vương Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje & Tsurphu Labrang

First e-book edition: July 2019 made by dharmaebooks.org.

Dharma Ebooks is a project of [Dharma Treasure](http://DharmaTreasure), which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to Dharma Treasure Corporation.



© Đường nét vẽ chuông & chùy kim cang: Sergey Noskov

© Đường nét nghệ thuật của Đức Chắp Kim Cang, Kim Cang Tát Đỏa, Phật Thích Ca Mâu Ni và Hoa Sen: Sange Wangchuk, Heart Center KTC, Big Rapids, Michigan, Mỹ



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Nội dung

Lời giới thiệu của người dịch Anh ngữ

Thực hành tóm tắt Đại Thủ Ấn Ngondro:

Cầu nguyện tóm tắt bốn tôn Chấp Kim Cang

Bốn thực hành căn bản

Bốn nghi thức tụng niệm tóm tắt thực hành căn bản

Những lời dạy về bốn thực hành căn bản đặc biệt

Pháp cần yếu

Quy y và phát Tâm bồ đề

Thực Hành Đức Kim Cang Tát Đỏa

Cúng dường Mạn đà la

Phụ Lục

Phối hợp thực hành

Giới Phát Nguyện Quy Y

Lời giới thiệu của người chuyển Anh ngữ

David Karma Choephel

Trong những năm gần đây, có nhiều người hơn ở các nước phát triển bày tỏ ước muốn thực tập căn bản đặc biệt đối với Thiền định Đại Thủ Ấn. Nhưng truyền thống thực hành ngondro mà những người Tây Tạng thực tập chung khi nhập thất khó áp dụng để thích ứng với cuộc sống của nhiều người vì bài kinh tương đối dài và đọc tụng bằng tiếng Tây Tạng có thể làm thoái chí dù là bản chuyển ngữ.

Vì lý do này, vào năm 2006 Đức Pháp Vương Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje đã viết ra thực hành tóm tắt ngondro mới đặc biệt cho những học trò từ các nước phát triển. Đức Karmapa nói tập kinh ngắn này dễ dàng cho mọi người sử dụng thích ứng cuộc sống bận rộn công việc và có thể đọc tụng theo ngôn ngữ của họ. Vào tháng 12 năm 2006, Ngài đã ban lời dạy về thực hành tóm tắt căn bản mới này cho một nhóm học trò từ phía Đông Châu Á và các nước phương Tây tại tu viện Tegar ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ.

Quyển sách này bao gồm những tài liệu học trò cần thực hành: Cầu Nguyện Tóm Tắt Bốn Tôn Chấp Kim Cang, những vần kệ về bốn Pháp cần yếu, Bốn nghi thức tụng niệm tóm tắt thực hành căn bản và những lời dạy của Đức Pháp Vương Karmapa. Bản chuyển ngữ kinh gốc được chuẩn bị dựa trên bản dịch trước đây của Tyler Dewar nhân dịp Đức Karmapa viếng thăm nước Mỹ vào năm 2008. Những lời dạy trong quyển sách này là một bản dịch chép lại từ các bài giảng bằng tiếng Tây Tạng vào tháng 12 năm 2006. Nó được chép lại, biên soạn và xuất bản bởi Drophen Tsuklak Petunkhang, chi nhánh xuất bản của Tsurphu Labrang vào năm 2008.

Tuy nhiên, tập sách này không thay thế cho những lời khai thị khẩu truyền từ bậc thầy phẩm hạnh. Bởi vì Đức Karmapa chỉ có bốn ngày dạy về thực hành này nên bỏ qua nhiều chi tiết và không giải thích thực hành thiền định trước. Vì lý do này, bất cứ ai mong muốn thực hành những lời

dạy trong quyển sách này đầu tiên nên nhận lãnh truyền đọc (*lung*) và sau đó cầu thỉnh vị thầy có kinh nghiệm khai thị và hướng dẫn. Đặc biệt, Ngài bảo người quay phim và thiết bị ghi âm tắt máy trong khi dạy về Đạo Sư Du Già. Muốn thực hành Đạo Sư Du Già phải tạo sự kết nối với vị thầy hiện hữu và được hướng dẫn đúng đắn.

Tôi muốn bày tỏ cảm ơn ban tổ chức và các vị đã giúp đỡ chuẩn bị chuyển dịch tập sách này: Tsurphu Labrang, Drophen Tsuglak Petunkhang; Thầy Ringu Tulku; Khenpo Lodro Tenzye và nhà xuất bản Chengsheng ở Đài Loan trợ giúp so sánh bản dịch này với tiếng Hoa, Sư cô Lhundup Damcho biên tập, Tyler Dewar hỗ trợ và hoan hỷ cho phép sử dụng bản kinh gốc của vị ấy.

Thực hành tóm tắt Đại Thừa Ấn Ngondro



Ebook:

BỐN NGHỊ THỨC TỤNG NIỆM TÓM TẮT THỰC HÀNH CĂN BẢN

Câu nguyện tóm tắt bốn tôn Cháp Kim Cang Của Pengar Jampal Sangpo

Bậc đại Cháp Kim Cang, Tilopa, Naropa,
Marpa, Mila, vua chánh Pháp Gampopa,
Bậc chứng ngộ ba thời, toàn trí Karmapa,
Bậc nắm giữ bốn bốn tôn lớn và tám nhánh nhỏ,
Drikung, Taklung, Tsalpa và Drukpa vĩ đại,
và những vị khác đã thấu triệt đạo lộ thâm sâu Đại thủ ấn,
Bậc vô thượng che chở chúng sanh, Dakpo Kagyu,
chúng con khấn cầu Ngài, những Bậc Đạo Sư Kagyu, chúng con nắm giữ
Bốn tôn của Ngài: xin ban ân điển cho chúng con noi theo tấm gương Ngài.

Tách rời dấu chân Thi ền định được dạy.
Những người không còn khao khát thức ăn, giàu sang,
Đã cắt đứt tất cả ràng buộc trong đời này: xin ban phước cho chúng con
Không còn chấp trước danh dự, lợi dưỡng.

Nỗ lực tận tâm Thi ền định đứng đầu như được dạy.
Những người luôn cầu nguyện bậc thầy
Mở cửa kho tàng khai giáo khẩu truy ền:
Xin ban phước cho chúng con dốc lòng phát triển chân chánh.

Thực hành cốt yếu không sao lãng như được dạy
khi đi đâu gì khởi lên, đơn giản dừng nghỉ,
không thay đổi, chỉ làm mới mẽ tư tưởng căn bản:
Xin ban phước cho chúng con thực hành thoát khỏi khái niệm,

tư tưởng căn bản pháp thân như được dạy.
Không có gì, dù chúng chưa khởi lên,
chúng con khởi lên hoạt động liên tục: xin ban phước

chúng con nhận rõ luân h ồi và Niết Bàn không tách rời.

Trong tất cả kiếp sống nguyện xin chúng con không bao giờ xa lìa

Bậc Đạo Sư tôn kính và an hưởng huy hoàng chánh pháp.

Hoàn thiện phẩm chất đạo lộ và thánh địa,

Nguyện xin chúng con nhanh chóng chứng ngộ Chấp Kim Cang.

Của Pengar Jampal Sangpo

Bốn thực hành căn bản

Trích từ nghi thức tụng niệm căn bản hằng ngày Đại Thủ Ấn của Đức Karmapa thứ 9, Wangchuk Dorje

Thân người quý báu

Thứ nhất, Thi ền định thân người quý báu
Khó được dễ mất.
Con nguyện sống đời ý nghĩa!!

Chết và vô thường

Thứ hai, thế giới và cuộc sống chúng sanh vô thường.
Cuộc đời chúng ta như bong bóng nước
Ai biết khi nào sẽ chết và biến thành thi hài?
Chỉ có Pháp cứu hộ, con nguyện tinh tấn thực hành.

Nghiệp, nhân và quả

Thứ ba, không tự do lúc chết.
Để chế ngự nghiệp lực,
Con đoạn trừ ác nghiệp và thường làm thiện nghiệp.
Suy nghĩ như vậy, chính con quán sát mỗi ngày.

Nhược Điểm của Luân hồi

Thứ tư, nơi chốn, bạn bè, ham muốn và giàu sang của luân h ồi,
thường bị ba khổ tấn công;
Như yến tiệc trước lúc tàn.
Cắt đứt chấp trước trói buộc, con tinh tấn chứng giác ngộ.

Bốn nghi thức tụng niệm tóm tắt thực hành căn bản của Đức Karmapa thứ 17, Ogden Trinley Dorje

Đấng Vinh Quang, Toàn Năng, Toàn Trí Chấp Kim Cang, gia đình chính
của chư Phật – bậc thầy Karmapa,
Căn nguyên tất cả Mạn đà la, Đấng Vinh Quang của luân hồi và Niết Bàn
– Nữ Thần Kim Cang Du Già,
Bậc có năng lực hành động giác ngộ – các hộ pháp Bernakchen và bạn tâm
giao,
Nữ Du Già này nhất tâm cung kính đánh lễ – xin bảo hộ con mãi mãi với
lòng từ bi cao thượng của Ngài.

*Một khi cá nhân đã tịnh hóa dòng tâm thức qua thực hành căn bản hằng ngày, phải cầu thỉnh để
được nhận lãnh quán đảnh và khai thị từ bậc thầy phẩm hạnh. Kế tiếp luyện tập thực hành Thiên
định đọc tụng căn bản đặc biệt của Đại Thủ Ấn như sau:*

Quy y và phát tâm Bồ Đề

*Thứ nhất, để mọi việc bạn làm phù hợp với chánh pháp, nên Quy y và phát khởi tâm Bồ đề, có hai
cách: trong thời khóa Thiên định và ở giữa thời Thiên định. Suốt thời khóa Thiên định, từ bỏ những
lo toan thế gian một bên và việc làm khác, ngồi Thiên kiết già ngay ngắn trên bồ đoàn với tư thế
thoải mái và đọc tụng:*

Bầu trời trước mặt con bậc Đạo Sư Chấp Kim Cang,
vây quanh các bậc thầy bốn tôn ý nghĩa và ban phước
các bậc Thầy con có niềm tin và kết nối Phật pháp.
Ở trước các thần Yidam, bên phải chư Phật.
Phía sau Pháp bí mật, bên trái đoàn thể Tăng già.
Vô số đoàn hộ tống từ mẫn của các Ngài vây quanh
Con và những mẹ hiền của con, chúng sanh đứng ở trước.
Cội nguồn Quy y nhìn thẳng vào chúng con.
Chúng con nhất tâm Quy y và phát tâm Bồ đề

Con và chúng sanh Quy y các bậc thầy.

Chúng con Quy y các thần Yidam.

Chúng con Quy y chư Phật.

Chúng con Quy y Pháp.

Chúng con Quy y Tăng.

Quy y năm ngôi báu này càng nhiều lần càng tốt. Duy trì quán tưởng như vậy, phát tâm Bồ đề:

Cho đến khi con đạt giác ngộ,

Con xin nguyện Quy y chư Phật,

Con xin nguyện Quy y Pháp,

Và cũng thế con xin nguyện Quy y Tăng đoàn chư Bồ tát.

Cũng như chư Phật thuở xưa,

Đã phát tâm Bồ đề

Thực hành Bồ tát đạo

Từng bước noi theo các Ngài,

cũng vậy, con nay vì lợi lạc tất cả chúng sanh

nguyện phát tâm Bồ đề

Con cũng nguyện từng bước noi theo các Ngài

thực hành Bồ tát đạo.

đọc ba lần

Tiếp theo đọc như sau:

Nguyện xin tâm Bồ đề cao quý, tối thượng

phát khởi nơi nào chưa phát khởi

không suy giảm nơi nào đã phát khởi,

và tiếp tục tăng trưởng mãi mãi.

Cuối cùng, cội nguồn Quy y hòa quyện vào ánh sáng và sau đó hòa thành một với con.

Thứ hai, tu tập, quán sát nếu vọng tưởng khởi lên lập tức đoạn trừ và không chấp trước vào nó. Cố gắng chú tâm nhiều hơn vào bậc thầy, phát khởi niềm tin vào ngôi báu tối thượng và tâm đại bi với

hết thấy chúng sanh.

Thiền định và đọc tụng Đức Kim Cang tát Đỏa

*Thực hành Thiền định và đọc tụng Đức Kim Cang Tát Đỏa, Tịnh hóa ác nghiệp và phiền não
chướng có hai phần. Thứ nhất, trong khóa Thiền định, đọc tụng:*

Trên đỉnh đầu con, tòa sen hình mặt trăng,
Bậc Đạo Sư Kim Cang Tát Đỏa, màu trắng với trang sức nghiêm thân,
có một khuôn mặt và hai cánh tay,
tay phải cầm chùy kim cang, chuông bên tay trái và an tọa tư thế kim cang.

Quán tưởng rõ ràng tại chính giữa trái tim của Đức Kim Cang Tát Đỏa có hình đĩa mặt trăng, trên đó an tọa chữ HUM, bao quanh thân chú tràng hoa. Khẩn cầu Đức Kim Cang Tát Đỏa, một dòng nước cam lồ rót từ thân Ngài và chảy xuống từ ngón tay cái bên phải, đi vào lỗ hổng trên đỉnh đầu của bạn. Tất cả những chướng ngại và hành động ác nghiệp của bạn, hiện ra trong một thực thể vật chất nhìn giống như mực hay làn khói đen, rời khỏi thân bạn. Lúc đó toàn thân bạn tràn ngập nước cam lồ. Trong khi quán tưởng như vậy, tụng thần chú Đức Kim Cang Tát Đỏa càng nhiều lần càng tốt.

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRASATTVA TVENOPATIṢṬHA DṚḌHO
ME BHAVA SUTOṢHYO ME BHAVA SUPOṢHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SARVA-SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA-KARMASU CHA ME CHITTAM SHREYAḤ KURU
HŪM HA HA HA HA HOḤ BHAGAVAN SARVATATHĀGATA VAJRA MĀ ME MUÑCHA
VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYASATTVA ĀḤ

OM VAJRASATTVA HŪM

*Tiếp theo, sám hối những hành động ác nghiệp và phát nguyện không tái phạm nữa bằng cách đọc
như sau:*

Bậc Tối Tôn thấy, biết vạn pháp, thương tưởng chúng con.
Kể từ vô thủy,
do năng lực của ba độc từ Thân, Khẩu, Ý
đã vi phạm ba nguyện và những cấm chỉ của bậc Chiến Thắng
chúng con thú tội và sám hối các sa sút, lỗi lầm.

Chúng con hứa không tái phạm nữa - nguyện xin không kinh qua kết quả của chúng.

Đọc tụng sám hối và quyết tâm không tái phạm các lỗi lầm nữa. Đức Kim Cang Tát Đỏa dạy, “Những tội lỗi của người được tịnh hóa”, và hoan hỷ. Ngài hóa hiện vào ánh sáng, hòa tan vào bạn và nghỉ ngơi an tịnh.

Thứ hai, ở giữa khóa tu: những phiên nào hay ý tưởng khởi lên, chú tâm tỉnh giác ngay khi chúng phát khởi, cắt đứt hoàn toàn và nghỉ ngơi thoát khỏi cố định. Những chúng sanh nào bạn thấy, nghe hay nghĩ – đặc biệt người đã tạo tội cực ác – quán tưởng Đức Kim Cang Tát Đỏa trên đầu của họ và đọc thân chú trăm âm.

Cúng dường Mạn đà la. Tập hợp hai tích lũy

Cúng dường Mạn đà la hoàn thành hai tích lũy có hai phần. Thứ nhất, trong suốt khóa thiền, có hai loại Mạn đà la: Mạn đà la hoàn thành, lãnh vực chú tâm tập hợp hai tích lũy và cúng dường Mạn đà la, bao gồm cúng dường đồ vật. Trước nhất, Mạn đà la bằng vật chất thường có thể làm bằng bất cứ đồ vật thích hợp. Quán tưởng ở trung tâm và mỗi bốn phương hướng có những đóa hoa sen, trên mỗi đóa sen có tám con sư tử đứng bảo vệ tòa được làm bằng châu báu quý giá, trên đó có tòa sen, mặt trời và trăng. Trên những tòa trung tâm các bậc thầy (Guru) an tọa, thân Yidam ở trước, chư Phật bên phải, Pháp ở phía sau và đoàn thể Tăng già bên trái – cũng được trang hoàng các trân bảo quý giá và tôi tôn. Các vị hộ pháp canh giữ vòng ngoài Mạn đà la. Trong lúc nhớ tưởng ý nghĩa đó, dâng cúng bảy phần cầu nguyện:

Trong pháp tòa lâu đài rộng lớn
phía dưới là căn bản của chư Phật ba thời,
bậc trực tiếp chỉ rõ tâm con là pháp thân:
xin đánh lễ bậc thầy chân chính, vinh quang.

Con quán tưởng thân thể, đồ vật và những thứ làm hoan hỷ
thành kính dâng cúng và tán thán Ngài.
Xin sám hối tất cả tội lỗi đã tạo
và không bao giờ tái phạm.

Con tùy hỷ tất cả thiện nghiệp chúng sanh.
Xin h ồi hướng tất cả sẽ là nhân giác ngộ tối thượng.

Con khẩn cầu Ngài trụ thế và không nhập Niết Bàn.
Xin chuyển pháp luân đại thừa tối thượng.

Với từ bi yêu thương muôn loài.
Thấu đạt với trí tuệ kết hợp nổi bật tối thắng.
Như các bậc Chiến Thắng và kế thừa đã quán triệt.
Xin ban phước cho con nhận rõ trực tiếp chúng.

Kế tiếp, cầm Mạn đà la dâng cúng và đọc:

Mặt đất đầm nước thơm rải đầy hoa muôn sắc,
điểm thêm núi Tu Di, bốn châu lục, mặt trời và trăng.
Quán tưởng như cõi Phật, tất cả con xin dâng cúng
Nguyện xin hết thấy chúng sanh an vui cõi tịnh độ.

IDAM GURU RATNA MANḌALA KAM NIRYĀTAYĀMI

Kết hợp Mạn đà la với tụng đọc, Thiên định và dâng cúng Mạn đà la cho đến khi quán tưởng của bạn thật sâu sắc. Cuối cùng, nghỉ ngơi trong an tịnh, thoát khỏi ý tưởng dâng cúng ba phạm vi (đồ vật dâng cúng, đối tượng và người dâng cúng).

Thứ hai, giữa thời khóa hành thiền, diệt trừ chấp trước tự cho mình là trung tâm, dâng cúng ba cánh cửa (thân, khẩu, ý) lên bậc thầy cùng với bảo báu tối thượng và quý hiếm. Đặc biệt, dâng sự thành kính, phục vụ, tôn trọng các cội nguồn Quy y và biểu hiện tượng trưng của chúng.

Đạo sư Du Già

Bậc đạo sư du già nhanh chóng đem đến ban phước, có hai phần. Đầu tiên, trong suốt thời khóa hành thiền, có những cách bình thường và đặc biệt để làm thực tập này. Ở đây, làm thực hành trước bằng cách quán tưởng chính bạn là thân Yidam và sau đó đọc:

Vương miện trên đầu con, có tòa sen, mặt trời và trăng,
bậc Thầy cội nguồn, Kim Cang Tát Đồa vĩ đại,
có màu xanh da trời, cấn chùy kim cang, chuông và khoanh tay,
với trang sức nghiêm thân quý báu, rực sáng tia lớn, nhỏ,
hóa thân chói lợi mười phương cùng các bậc Chiến Thắng ba thời.

Đọc tụng bảy phần cầu nguyện như ở trên và sau đó khấn cầu bốn thân:

Con và tất cả mẹ hi ền của con, chúng sanh số lượng bao la như hư không,
khẩn cầu bậc Đạo sư, chư Phật tối tôn.

Con và tất cả mẹ hi ền của con, chúng sanh số lượng bao la như hư không,
khẩn cầu bậc Đạo sư, pháp thân tỏa khắp.

Con và tất cả mẹ hi ền của con, chúng sanh số lượng bao la như hư không,
khẩn cầu bậc Đạo sư, báo thân đại lạc.

Con và tất cả mẹ hi ền của con, chúng sanh số lượng bao la như hư không,
khẩn cầu bậc Đạo sư, ứng hóa thân đại bi.

Sau đó, đọc:

Bậc đạo sư tôn kính
nắm giữ bốn tôn ý nghĩa,
ban phước cho chúng con,
Bậc chứng ngộ kiên định.
Có đôi mắt tinh thông,
tỏa ánh hào quang huy ền diệu,
ban trải bi mẫn không kham chịu,
đặt quả Phật trong bàn tay chúng con,
chuyển hóa hiện tướng thường tình.
Hiển bày thanh tịnh vô hạn,
Ngài là Đức tôn kính Quan Âm.
Từ sâu thăm trái tim con,
khẩn cầu Ngài với tất cả năng lực.
Xin ôm ấp con với lòng từ bi của Ngài.
Truyền thống bốn tôn Kagyu không thể tranh luận.
Nắm giữ năng lực các bậc thành tựu hoàn hảo,
và thu ần phục những chúng sanh cương cường,
với hành động giác ngộ vô song.
Ngài là Đức Phật chánh đẳng chánh giác.

Thân, khẩu, ý và tất cả cội ngu ãn thiện pháp của con
vì lợi ích vô số chúng sanh,
ngay tại giây phút này, con dâng cúng dường Ngài.
Xin hoan hỷ chấp nhận với tình thương bao la.
Sau khi chấp nhận chúng,
ôi đấng đạo sư, bảo hộ tối tôn
của tất cả chúng sanh lang thang luân h ãi,
xin ban phước cho con trở thành như Ngài.

Đọc “Đức Karmapa, xin nghĩ về con” (Karmapa Khyenno) và những khấn cầu dài khác. Quán tưởng Đạo sư Kim Cang Tát Đỏa hết sức vui mừng và từ ba nơi trong thân tướng giác ngộ của Ngài lần lượt hóa hiện ánh hào quang màu trắng, đỏ và xanh. Chúng làm tịnh hóa các nhiễm ô ba cánh cửa của chính bạn, nhận lãnh bốn quán đánh và hiện khởi bốn thân. Cuối cùng, bậc đạo sư phân hủy vào ánh hào quang và hòa tan trong bạn. Nghỉ ngơi an tịnh trong thân, khẩu, ý giác ngộ của bậc Đạo sư và thân, khẩu, ý của chính bạn không khác biệt.

Thứ hai, ở giữa thời hành thiền, tất cả đạo lộ phẩm hạnh, không bao giờ tách rời khỏi sự xuất hiện của bậc Đạo sư. Quán chiếu tất cả hạnh phúc và khổ đau từ lòng bi mẫn của bậc Đạo sư. Không được làm cho ý nguyện bậc thầy và mong muốn của chính bạn trái ngược nhau. Nhưng xa hơn, cầu nguyện nhiều lần khiến tâm thức giác ngộ của Ngài và tâm thức của chính bạn sẽ hòa nhập và biến thành một. Tóm lại, bất cứ những hoạt động an tịnh v.v... bạn cố gắng hoàn thành, bạn chỉ cần điều chỉnh tập trung vào phẩm hạnh đạo đức, cách thức bạn nghĩ về nó và khấn cầu bậc Đạo sư sẽ chứng minh.

Khi nhu cầu cần nhanh chóng, vị thầy có danh hiệu là Đức Karmapa, Ogyen Trinley, đã soạn bài kinh này theo những lời dạy chính yếu của thầy Shamar thứ 5 vào ngày thứ 9 trăng tròn của tháng thứ 6 Tây Tạng tại tu viện Gyuto, ngày 3 tháng 8 năm 2006.

*Những lời dạy về bốn thực hành căn bản đặc
biệt*

*Của Đức 17 Karmapa
Ogyen Trinley Dorje*



Đây là lời Dạy tóm tắt thực hành căn bản của Đại Thủ Ấn. Thực hành căn bản hay ngondro khác với thực hành thông thường. Tôi viết quyển sách này vì cần cho buổi dạy riêng về những thực hành căn bản trong bốn ngày, nhưng Tôi không có thời gian để giải thích thực hành ngondro căn bản. Với hoàn cảnh những ai trong các bạn sống ở đất nước phát triển, hướng đến cuộc sống bận rộn nhiều công việc, khiến khó thực hành căn bản dài hơn. Nếu bạn dùng bản kinh thực tập ngắn này để thực hành ngondro căn bản thì có lẽ tiến triển tốt hơn.

Tuy nhiên, những người Tây Tạng đang thực hành căn bản không được phép dùng quyển sách này, ngay cả nếu họ đã nhận truyền trao. Bởi vì người Tây Tạng thích những đi đầu dễ dàng, nên khi họ xem bản kinh thực hành ngắn như vậy họ sẽ quên bản kinh dài. Có sự nguy hiểm vì thực hành căn bản sẽ trở nên ngắn hơn trong tương lai. Như vậy những người Tây Tạng muốn thực hành ngondro ngắn này phải thỉnh cầu và được sự cho phép đặc biệt.

Pháp cần yếu

Có nhiều hạng người khác nhau, một số người có khả năng thực hành Đại Thủ Ấn ngay sau khi bắt đầu, nhưng trong trường hợp chỉ một số ít cá nhân đặc biệt. Trong những lời dạy hay đạo lộ chung, dù chúng ta có khả năng thông minh hay ngu dốt, trước tiên chúng ta cần phải tịnh hóa chính mình xuyên qua đạo lộ chung bằng cách Thiền định về bốn Pháp cần yếu. Duy nhất sau đó chúng ta bắt đầu những căn bản đặc biệt của Đại Thủ Ấn. Nếu chúng ta không tịnh hóa tâm xuyên qua Pháp cần yếu và nắm vững các điểm chính dựa trên kinh nghiệm. Chúng ta sẽ không có được những căn bản đặc biệt hoặc không đạt được kết quả mong muốn dù chúng ta có thực hành chúng.

Trong một vài phương cách thực hành của các bậc thầy Kadampa trước đây, những người Thiền định về vô thường cho đến khi phát triển kinh nghiệm hoàn toàn về hiện hữu bên trong của họ. Nếu họ thực tập về vô thường trong cuộc sống này nhưng không đạt được trải nghiệm như vậy, vào lúc chết họ cầu nguyện tiếp tục Thiền định và tỏ ngộ vô thường trong đời sống kế tiếp. Một khi họ đã có kinh nghiệm về vô thường, sau đó họ bắt đầu tiếp tục tư duy. Nhưng trong tình huống này, dù có hay không bạn gọi là truyền thống Đại Thủ Ấn, trước tiên chúng ta rèn luyện tâm của mình trong tư duy, nói rằng: thân người quý báu rất khó có được. Dù nó không đem đến cho chúng ta một kinh nghiệm về cuộc sống con người quý báu, kinh nghiệm có thể đến sau khi chúng ta Thiền định về vô thường. Có nhiều hạng người khác nhau. Không tuyệt đối cần thiết phải bắt buộc chính bạn nghiêm khắc với một tư duy cho đến khi bạn đạt đến kinh nghiệm về nó.

Trong trường hợp bạn đã có một ít kinh nghiệm về bốn Pháp cần yếu. Nếu bạn đã có một thực tập quen thuộc hơn, thì thực tập nó trước. Một khi tập quen với nó, bạn có thể đạt được hiểu biết rõ ràng tự nhiên với các căn bản thông thường khác, như đã nói. Cũng vậy, không tuyệt đối cần thiết

thực hành chúng trong sự sắp xếp đặc biệt, như là thân người quý báu và sau đó là vô thường. Nó tốt để được thực tập dễ dàng hơn với những người thân quen trong mối quan hệ của bạn và sau đó chuyển đến căn bản đặc biệt.

Kế tiếp trong kinh dạy rằng mỗi người “nên thỉnh cầu quán đảnh và khai thị tuyệt vời từ một vị thầy phẩm hạnh...” Bốn thực hành căn bản đặc biệt là thực tập Kim Cang Thừa. Thực tập Kim Cang Thừa không phải những điều chúng ta học tập, tư duy và Thiền định về chính chúng ta. Nếu không có trợ giúp ban phước của vị thầy, chúng ta không thể phát triển kinh nghiệm về thực tập Kim Cang Thừa. Chúng ta có thể chỉ nhận lãnh ban phước của vị thầy bằng cách thực tập mật chú và những lời dạy của Đức Phật. Nó không được tán đồng nói rằng, “Tôi nhận lãnh ban phước từ một vài vị thầy,” và nghĩ rằng bạn đã nhận ban phước mà không có cội nguồn hay truyền thừa. Như vậy chúng ta cần phải nhận quán đảnh từ một vị thầy đáng tin tưởng. Trong tình huống đặc biệt này, nên nhận quán đảnh của Chakrasamvara hay Vajravarahi.

Tương tự như vậy, nó cũng không tốt để nghĩ rằng chúng ta đọc sách và tìm hiểu cách thức các bậc vĩ đại đã làm thực hành của họ. Có những khai thị từ kinh nghiệm của bậc thầy không được viết trong sách, chúng ta cần phải thỉnh cầu vị thầy một cách trực tiếp. Vì thế tại sao chúng ta cần phải nhận quán đảnh và khai thị đúng đắn trong hiện hữu thực sự của bậc thầy.

Quy y và phát Tâm bồ đề

Tiếp theo, trong kinh, “suốt thời hành thiền, từ bỏ những liên hệ thể tục và hoạt động khác một bên...” Tôi nghĩ Tôi giải thích ngắn gọn. Gần đây Tôi rất bận rộn với lễ Kagyu Monlam, vì thế lúc nào Tôi cũng nghĩ về công việc và làm cho Tôi nhức đầu. Đôi lúc, khi Tôi ban quán đảnh hay giảng dạy, Tôi chuyển sự chú tâm của Tôi vào bên trong. Nhưng Tôi bắt đầu suy nghĩ đôi chút và có rất nhiều điều phải làm khiến tâm Tôi trở nên bận rộn và rất tích cực. Ý tưởng của Tôi dường như chú tâm nhưng tâm Tôi suy nghĩ lung tung. Khi nó xảy ra, tâm không dễ quán tưởng hay nghỉ ngơi kiên định. Tương tự khi bạn ở trong nhà nơi chính đất nước của mình, tất cả các bạn làm việc và suy nghĩ rất nhiều suốt cả ngày làm cho bạn nhức đầu. Trong tình huống như vậy, Tôi cảm thấy chắc chắn rất khó có thể thực tập Pháp tốt.

Cho nên khi Tôi thực hành, Tôi không bắt đầu ngay Thiền định. Trước tiên Tôi thư giãn thân và tâm. Điều này không đề cập đến pháp, chỉ làm cho thư giãn. Ngay cả nếu bạn không thực hành một thời gian dài, bạn có khả năng chú tâm hơn dù bất cứ đối tượng nào của Thiền định, sự kiên định và vững chắc của tâm sẽ mạnh mẽ hơn.

Tư thế Bạn nên tìm cho mình một tọa cụ thoải mái. Có nhiều loại tọa cụ hành thiền đặc biệt, nhưng khó cho mỗi người có một tọa cụ như vậy. Bạn nên có một tọa cụ mà bạn cảm thấy dễ chịu và chỗ ngồi thoải mái là quan trọng.

Nhìn chung, có hai cách thực hành Thiền định: chúng ta có thể thực hành cốt yếu với tâm của mình hay thực hành bằng cách dùng thân tác động đến tâm. Đối với người mới bắt đầu, từ dễ dàng nhất là dùng thân nắm giữ tâm, bạn cần phải có một tư thế ngồi tốt. Điểm đầu tiên là đôi chân. Tư thế tốt nhất là vị trí Kim Cang hay hoa sen nở, nghĩa là đặt chân lên phía trên đối nhau với bắp vế. Cách ngồi tốt kế tiếp là tư thế nửa Kim Cang, đặt chân phải trên bắp vế trái. Nó cũng tốt để ngồi trong tư thế đó. Tối thiểu

nhất, bạn nên thư giãn và ng ưỡn như chúng ta ng ưỡn bình thường, chéo chân trên n ền.

Tiếp theo là đôi tay: bạn nên đặt tay trái ở dưới và tay phải ở trên với hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau.

Điểm chính là xương sống. Nếu xương sống gập xuống, tâm bạn sẽ trở nên mờ ám là một sai lầm trong thiền chỉ quán. Nếu xương sống bạn duỗi thẳng quá, gió sẽ vào phần trên của thân, tạo ra rắc rối. Với lý do đó xương sống không nên duỗi thẳng đứng quá hay gập xuống, nên thẳng đứng với độ cong hơi đưa vào bên trong.

Cổ của bạn không nên đưa ra nhiều quá. Nếu cúi xuống quá, sẽ khó thở. Như vậy bạn hơi gập cằm vào.

Hãy để vai phải và trái của bạn tự nhiên, có nghĩa nách nên mở ra và không nên che lỗ hổng đó lại. Ở đó nên để trống cho không khí di chuyển, nó sẽ giúp ngăn chặn khối s ắc tăng trưởng mờ ám.

Hãy để cặp mắt và mũi nghỉ ngơi tự nhiên. Không được nhìn xa hay quá gần mà không thoải mái. Nhìn tự nhiên vào khoảng không gian thẳng ở phía trước của chính bạn.

Có nhiều quan điểm về tư thế ng ưỡn mà Tôi đã giải thích một cách ngắn gọn những điểm chính, bạn có thể đã học r ồi.

Trong Kinh đọc bắt đầu:

Trên bầu trời trước mặt con Đạo Sư Cháp Kim Cang,
Các bậc thầy bốn tôn ý nghĩa và ban phước vây quanh
Những vị thầy con có niềm tin và kết nối Phật Pháp.
Ở trước các thần Yidam, bên phải chư Phật.
Vô số đoàn hộ tống từ mẫn của các Ngài vây quanh
Con và những mẹ hiền của con, chúng sanh đứng ở trước
Cội ngu ần Quy y nhìn thẳng vào chúng con.
Chúng con nhất tâm xin quy y và phát Tâm Bồ Đ ề

Đầu tiên, khi nói rằng, “Trước mặt con trên bầu trời,” nghĩa là chúng ta không cần ngược mặt nhìn hay nhìn chăm chăm gần hơn và nhìn xuống.

Chúng ta nhìn thẳng phía trước, không liếc nhìn phải hay trái. Khi chúng ta đứng lên đánh lễ và chắp tay đặt trên đỉnh đầu sẽ tạo ra một cái bóng. Nó được nói rằng chúng ta quán tưởng phạm vi của Quy y như là hiện hữu khá xa mà cái bóng của chúng ta không chạm đến nó.

Ở chính giữa phạm vi Quy y, bạn nên quán tưởng tòa bảo báu được các sư tử canh gác. Nó được tán đờng, bạn quán tưởng nhiều hay vài sư tử như bạn muốn. Nếu bạn quán tưởng bốn sư tử, chúng biểu trưng cho bốn vô úy.^[1] Nếu bạn quán tưởng tám điểu, biểu trưng tám phẩm chất của tinh thông^[2], vì vậy quán tưởng tám phẩm chất cũng tốt. Trong trường hợp, những sư tử không nên giống như bức vẽ: chúng là thật, ba kích cỡ, thân sư tử mập mạp, đang sống và hơi thở run lên. Cặp mắt của chúng mở to và có vết nhăn với các đường viền màu đỏ. Vuốt của chúng bén nhọn, hoạt bát, lộng lẫy với đuôi và bờm ve vẩy. Bạn nên quán tưởng những sư tử đang sống sinh động. Nó tốt để quán tưởng những sư tử ở Châu Phi hay sư tử được người Tây Tạng vẽ. Điểu chính yếu là quán tưởng bốn hoặc tám sư tử như vậy biểu trưng bốn vô úy hay tám phẩm chất tinh thông.

Trên lưng các sư tử có một pháp tòa vuông. Có nhiều vị thần, nếu quán tưởng một pháp tòa quá nhỏ, bạn có thể cảm thấy chúng không vừa cho tất cả. Nhưng pháp tòa cao hay rộng quá, không một ai có thể nhìn thấy nó. Nếu quá rộng lớn, chúng ta không có thể chú tâm xung quanh nó.

Vì thế nó nên lớn bao nhiêu? Khi chúng ta nhìn vào nó là hình vuông, nhưng khi chúng ta muốn thấy cỡ bao nhiêu thực sự, chúng ta nên quán tưởng nó hiện hữu vô hạn. Ví dụ, nếu chúng ta nhìn từ đây đến Tháp Đại Giác Ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng trong khoảng từ xa, nó dường như sẽ vừa vặn trong lòng bàn tay của chúng ta. Nhưng khi chúng ta đi đến đó và nhìn, nó đồ sộ và dường như vô hạn. Trong cách như vậy, khi chúng ta nhìn trong phạm vi Quy y từ xa, nó ở trước mặt của chúng ta. Khi chúng ta nhìn bờ cạnh của nó, không thể tìm thấy bất kỳ bờ cạnh nào. Đó là cách chúng ta nên suy tư và quán tưởng nó.

Như một tượng trưng của hai tích lũy hoàn toàn, pháp tòa chạm những viên ngọc và trang hoàng đồ trang sức quý báu. Bạn có thể tưởng tượng nó tùy theo bạn thích, nhưng nó nên được làm bằng nhiều đồ vật quý giá khác nhau.

Ở chính giữa pháp tòa rộng lớn đó có một pháp tòa nhỏ hơn được canh giữ bởi các sư tử. Trên đỉnh có một tòa sen, tượng trưng không bị ô nhiễm bởi những tội lỗi của vòng luân hồi. Trên đỉnh quán tưởng có một tòa hình mặt trời và trăng, biểu trưng trí tuệ tương đối và tuyệt đối hay phương tiện và trí tuệ. Quán tưởng bậc Cháp Kim Cang (Vajradhara) an tọa trên đỉnh.

Làm cách nào chúng ta quán tưởng bậc thầy Kim Cang Tát Đỏa? Ai chúng ta nên quán tưởng? Trong truyền thống Geluk (phái mũ vàng), *Lễ dâng cúng đường các bậc thầy* (Guru) được xem hết sức quan trọng, bởi vì hình ảnh cốt yếu của phạm vi Quy y được quán tưởng có bốn điểm: vị ấy chính là bậc thầy từ mẫn ngu ồn cội và cũng đồng thời là Đức Tsongkhapa (Tông Khách Ba) Lobsang Drakpa, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và bậc thầy dòng Kim Cang Thừa, Đức Kim Cang Tát Đỏa. Ở đây được gọi là “có bốn điểm.” Hình ảnh chủ yếu của phạm vi Quy y phải có các phẩm chất này.

Nhìn chung cách Tôi suy nghĩ trong thực hành Kagyu, xem vị thầy ngu ồn cội riêng của chính chúng ta là quan trọng nhất đối với thực hành riêng của mình. Quán tưởng vị thầy đó trong hình dáng Đức Kim Cang Tát Đỏa là hình ảnh cốt yếu của phạm vi quy y. Không có gì sai trái với điếu này và có nhiều lý do chúng ta có thể nhận lãnh ban phước nhanh hơn và dễ dàng từ vị thầy ngu ồn cội. Đây là cách thức ở trong kinh mô tả thực hành Thiền định riêng biệt cho chính chúng ta.

Tuy nhiên, nói chung trong bốn tôn Karma Kagyu và toàn bộ lời Phật dạy, điếu này lưu lại một vài điểm cần phải hoàn thành. Nếu chúng ta nói về những lời dạy của Karma Kamtsang nói riêng, Đức Karmapa là vị lãnh đạo bốn tôn và cội ngu ồn của lời dạy. Đối với tất cả chúng ta theo vị ấy, người sáng lập bốn tôn chúng ta là Đức Karmapa – Karmapa như là người cha của Karma Kamtsang. Điếu này chúng ta cần phải nhớ bất cứ lúc nào

chúng ta thực hành. Nếu chúng ta không làm như vậy, những lời dạy của Kamtsang có thể bị suy giảm chút ít. Cách thức Tôi nhận thấy, không thực hành trong cách này, chúng sẽ không thể cùng nhau hợp tác và phát triển. Nó giống như những gì xảy ra giữa một vài học trò Trung Quốc: nếu họ nghĩ về vị thầy của chính họ là quan trọng nhất và cơ bản không chấp nhận bất cứ vị nào khác. Chúng ta không được làm giống như thế. Ở đây hình ảnh chính yếu là vị thầy gốc của bạn và cũng là Đức Karmapa, bởi vì đây là thực hành của truyền thống Karma Kamtsang.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người sáng lập Đạo Phật, vì vậy nếu chúng ta không coi trọng Ngài, chúng ta sẽ không được gọi là Phật tử. Cho nên hình ảnh chính yếu cũng là Bậc Đạo Sư Thích Ca Mâu Ni. Tương tự, Bậc Đạo Sư của những lời dạy Kim Cang Thừa là Đức Kim Cang Tát Đỏa, vì vậy hình ảnh chính yếu cũng là Đức Kim Cang Tát Đỏa. Tôi cảm thấy rằng quán tưởng hình ảnh chính yếu như bốn điểm này là tốt trong lời Phật dạy cũng như những lời dạy đặc biệt của bốn tôn Karma Kamtsang và thực hành của chính chúng ta. Đây không phải Tôi cố gắng nâng cao Đức Karmapa trong vị trí cao hơn chỉ vì Tôi có danh hiệu Karmapa.

Bên phải, trái cũng như ở trước và phía sau hình ảnh chính yếu là các vị thầy của bốn tôn Kamtsang chứng ngộ Pháp. Cũng có các vị thầy của bốn tôn thực hành, người không có phát triển chứng ngộ nhưng nắm giữ bốn tôn thực hành. Cũng vậy có tất cả các vị thầy, tuy nhiên nhiều vị thầy bạn đã làm mối kết nối Phật pháp hay phát khởi niềm tin dù bạn không có kết nối Phật Pháp. Quán tưởng các vị thầy này bên phải, trái, phía trước và sau bạn, tùy ý thích và quán tưởng tất cả họ đang đối diện bạn.

Ở trước các vị thầy, quán tưởng bất cứ vị thần Yidam nào bạn cảm thấy tận tâm đối với họ. Trong bốn tôn này, vị thần chính quán tưởng là nữ thần Du Già Kim Cang. Bên phải là hết thầy chư Phật, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đứng đầu ở giữa các Ngài.

Ở phía sau là Pháp, khía cạnh chính của Pháp là kinh điển và chứng ngộ, hay chân lý đoạn diệt và đạo lộ. Chúng ta quán tưởng tất cả trong hình thức

quyền kinh. Bên trái là Tăng đoàn của chư Bồ Tát an trú cấp bậc cao, vây quanh bởi chư Phật khác giống như chính các Ngài. Nghĩ rằng chư Bồ Tát chính là hình ảnh cốt yếu và họ vây quanh bởi hết thảy chư Bồ Tát khác.

Họ đang nhìn xuống, nhưng khi chúng ta nói họ '*nhìn thẳng vào*' không có nghĩa là nhìn trực tiếp các ngu ồn Quy y. Ở phía dưới và trước họ, chúng ta quán tưởng chính mình và vô số chúng sanh như hư không, đứng đầu là chúng ta ở giữa họ. Có nhiều chúng sanh khác nhau, bao gồm con người, thú vật và có hai cách quán tưởng chúng: bạn có thể quán tưởng họ trong hình thức của chính họ, hay một sự lựa chọn bạn có thể quán tưởng họ trong tất cả hình thức con người, hay cách khác cũng tốt. Nếu bạn quán tưởng họ trong hình thức của chính họ, dễ dàng hình dung khổ đau và cảm nhận mỗi chúng sanh này đều trải qua. Nếu bạn quán tưởng họ là con người, tạo ra kết nối tốt cho họ được sinh làm người thông minh với nhân rồi và giàu có. Nó không quan trọng trong hai cách bạn quán tưởng.

Bạn ở chính giữa tất cả chúng sanh. Đôi khi được nói rằng bạn nên quán tưởng ở trước là kẻ thù của bạn. Cha, mẹ của bạn ở bên phải, trái và tất cả chúng sanh khác phía sau bạn. Nó tốt để quán tưởng trong cách đó, nhưng nó cũng tốt nếu không quán tưởng. Điều chính yếu là bạn ở giữa. Nhưng nó không phải nếu như bạn đẩy và lách vào giữa một đám đông. Nó giống như ở trên đỉnh của ngọn đồi cao và có thể nhìn thấy hết cả khu vực xung quanh khi bạn nhìn xuống. Bạn ở giữa, nhưng khi bạn nhìn xung quanh, tất cả chúng sanh có thể vừa trong tầm nhìn của bạn và ở trước cội ngu ồn Quy y. Cách khác, khi bạn chú tâm vào quán tưởng và đánh lễ, bạn có thể hoang mang là những người ở phía sau bạn đang đánh lễ hay không. Mọi người thường nghĩ như vậy. Vì vậy, bạn nên quán tưởng bạn ở chính giữa và khi nhìn xung quanh, bạn có thể thấy tất cả chúng sanh. Quán tưởng bạn đang hướng đến họ để Quy y và phát tâm Bồ đề, trong ý nghĩ đó sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có thể nhìn thấy tất cả họ.

Nếu phòng của bạn quá nhỏ, khi quán tưởng nhiều người làm cho rắc rối vì tất cả họ không đủ ở bên trong phòng bạn. Ví dụ, trong một hội trường

lớn như phòng này, chúng ta nghĩ đủ cho nhiều người, nhưng nếu chúng ta đang làm thực tập hay Thiền định về ngondro trong một phòng nhỏ, chúng ta nhìn bên phải, trái một chút và thấy rằng không đủ cho tất cả họ.

Chúng ta thường sử dụng quá nhiều năm giác quan và dường như bất cứ điều gì trong suy nghĩ của chúng ta cũng phải tồn tại bên ngoài. Nó không giống như vậy, những gì chúng ta suy nghĩ không cần phải tồn tại bên ngoài. Ví dụ, khi chúng ta nghĩ, “mọi người ở đây,” trong khi thực hành, sau đó chúng ta có thể nghĩ, “đây có lẽ chỉ là công việc,” hay chúng ta có thể nghĩ, “mọi người sẽ đủ chỗ ở đây không?” Đôi khi chúng ta nghĩ tất cả họ sẽ không đủ chỗ. Khi nhìn với cặp mắt của chúng ta hay dùng năm giác quan, chúng ta nghĩ rằng có một giới hạn từ điểm này đến điểm kia, vì vậy những gì chúng ta hình dung không đến dễ dàng đối với năm giác quan. Cho nên khi bạn thực hành, không nên nhìn trong ngôi nhà, tường hay trụ cột. Nếu nhìn với cặp mắt của bạn thấy rằng mọi người không đủ, chỉ trở nên tệ hơn. Hãy thư giãn tâm bạn. Ngay cả nếu bạn có một ngôi nhà chật, bạn có thể vẫn có giấc mơ với nhiều người trong đó. Lấy đó như là một ví dụ và không dùng năm giác quan phán xét – thay vì dùng tưởng tượng để phán xét. Nếu bạn nghĩ về nó trong cách này, sẽ dễ dàng quán tưởng hơn.

Trong thực tập này, có năm bảo báu. Các bài kinh của truyền thống thực hành ngondro thường bao gồm bảo báu của các bậc hộ pháp trí tuệ làm thành sáu bảo báu. Tuy nhiên, bài kinh Tôi đã dùng như là căn bản cho thực tập này bỏ sót không có các bậc hộ pháp và chỉ có năm bảo báu. Cho nên Tôi đã thực tập giống như vậy, và ở đây chỉ có năm loại bảo báu. Các vị hộ pháp trí tuệ đã xóa bỏ và không xuất hiện trong phạm vi của Quy y. Vì giới hạn tuyệt đối thích hợp dựa vào các vị hộ pháp trí tuệ như là cội nguồn của Quy y trong hình tướng hay cách họ hiện khởi, họ xuất hiện như là vị phục vụ bảo vệ, nhưng các vị bảo hộ của Du già không như là cội nguồn của Quy y, trong hình tướng của họ hay cách họ hiện khởi, các vị hộ pháp xuất hiện như là vị phục vụ bảo vệ nhưng các bậc bảo hộ của Du già không như là cội nguồn của Quy y. Đây là lý do tại sao các vị hộ pháp được quán

tưởng như là các vị hộ trì nhưng không phải là cội nguồn Quy y trong phạm vi Quy y và không bao gồm ở đây. Cho nên quán tưởng các vị hộ pháp bên ngoài phạm vi Quy y.

Ý nghĩa của Quy y

Bây giờ Tôi sẽ giải thích tóm tắt Quy y. Khi chúng ta nói, “đi đến Quy y,” có hai từ chính ở đây: *đi đến* và *Quy y*. *Quy y* nghĩa là một bảo hộ không thể sai lầm. Đi đến chỉ ra rằng khi chúng ta bị ảnh hưởng bởi phần nào của sợ hãi nên tìm kiếm ai đó có khả năng che chở và chúng ta đi theo họ. Như vậy đầu tiên chúng ta tìm kiếm một nương tựa và sau đó chúng ta thỉnh cầu được che chở.

Có hai nguyên nhân đi đến Quy y: sợ hãi và niềm tin. Nếu chúng ta sợ hãi và khủng hoảng về sự hình thành của các loại khổ đau khác lan tràn khắp nơi, chúng ta tự nhiên cảm thấy mong muốn đi đến Quy y. Nếu chúng ta cảm thấy tin tưởng khi nhận thức hay biết rõ những phẩm chất của ba ngôi báu và có năng lực che chở, tự nhiên chúng ta phát khởi mong muốn nương vào đó như là cội nguồn Quy y. Như vậy sợ hãi và niềm tin rất cần thiết để tìm đến quy y hay nương vào cội nguồn của Quy y. Tuy nhiên, sợ hãi đơn thuần cổ vũ chúng ta tìm một cội nguồn của Quy y; nguyên nhân thực sự đi đến Quy y là niềm tin. Tôi tự hỏi không biết đi đến Quy y vì kinh hãi và lo sợ là đích thực Quy y?

Có ba cội nguồn của Quy y: Phật, Pháp, và Tăng. Chúng ta nghĩ về Đức Phật như là bậc Thầy chỉ cho chúng ta con đường và sau đó đi theo nương tựa vào Ngài. Chúng ta hiểu Pháp như chiến sĩ bảo vệ chúng ta khỏi lỗi lầm và các hoàn cảnh khiếp sợ, sau đó đi theo nương tựa vào đó. Cũng vậy, chúng ta nghĩ về Tăng như là những người bạn hoàn thành đạo lộ và sau đó chúng ta đi đến Quy y. Nhưng cho dù chúng ta đã Quy y Phật, nếu không nhìn thấy Pháp thực sự đoạn trừ khổ đau và thực hành nó, chúng ta sẽ không đạt được giải thoát. Trong cách giống như vậy, cho dù chúng ta Quy y Pháp và bắt đầu thực hành, nếu chúng ta không có bạn hữu của Tăng hay

người bạn tâm linh đáng tin cậy, chúng ta sẽ bị đánh lừa từ lúc bắt đầu và không thể phân biệt những gì chúng ta nên chọn và những gì nên bỏ. Đó là điểm then chốt tại sao có cả ba khi chúng ta đi đến Quy y.

Chúng ta cần phải biết lợi ích Quy y và thiệt thòi sai lầm khi không làm như vậy. Có nhiều lợi ích của Quy y, lớn nhất đối với người bình thường là một khi chúng ta đã Quy y ba ngôi báu, mỗi hành động chúng ta thực hiện đều nghĩ về ba ngôi báu sẽ biến thành nhân của quả vị Phật toàn giác. Điều này xảy ra tùy theo chúng ta hành động – dù chúng ta không có động cơ thiện lành hay mục đích tốt – đơn giản vì năng lực sức mạnh của cộng nghiệp Quy y. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta nên phát triển thanh tịnh chân thật, động cơ lành mạnh, nhưng sau đó khó tìm nó. Tuy vậy năng lực của cộng nghiệp Quy y cho chúng ta sức mạnh không đòi hỏi nhiều cố gắng từ phía chúng ta và làm tăng trưởng niềm tin của mình.

Giới nguyện Quy y

Kế tiếp Tôi sẽ giải thích các giới nguyện Quy y. Rất cần thiết để thảo luận các giới sau khi nói về Quy y. Bạn có lẽ chỉ xác định rõ quy y là thích đáng đối với bạn sau khi đã biết những gì bạn cần phải làm. Một khi biết bạn cần phải quyết tâm hành động.

Có hai loại giới phát nguyện Quy y: các giới đặc biệt và chung. Trước tiên là các giới đặc biệt, có hai loại: những gì nên tránh và những gì nên làm. Những gì nên tránh được giải thích trước tiên và sau đó những gì nên làm. Thứ nhất có rất nhiều điều người phàm phu không được làm, nhưng trái lại điều chúng ta cần phải làm là một phần của những gì chúng ta cần phải hoàn thành. Đây là lý do tại sao những gì chúng ta cần phải làm được trình bày thứ hai và những gì chúng ta cần phải tránh được giải thích thứ nhất.

Có ba điều chúng ta cần phải tránh. Đầu tiên, sau khi đã Quy y Phật, không Quy y các vị thần thánh thế gian. Thứ hai, sau khi đã Quy y Pháp,

không được hãm hại chúng sanh khác. Thứ ba, sau khi đã Quy y Tăng, không được kết bạn với bằng hữu ác.

Lý do chính để nói: “sau khi Quy y Phật, không Quy y các vị thần thánh thế gian,” có nghĩa là: chính nhờ Quy y đưa đến ít sợ hãi nhất về hình thức khổ đau tràn khắp hay kinh qua khổ đau của cảnh giới thấp hơn trong các đời sống tương lai. Đây là loại sợ hãi tối thiểu cần thiết. Quy y đơn thuần ngoài hiểu biết những khó khăn và nguy hiểm trong đời này là không đích thực Quy y.

Cho nên, nếu chúng ta muốn an hưởng cảm giác khoái lạc của đời sống này, cần phải nương vào các vị thần thánh thế gian. Nhưng chính các vị thần thánh thế gian không có quyền năng bảo hộ trong nhiều đời sống khác, dựa vào họ là vô nghĩa. Như vậy một khi chúng ta đã Quy y Phật, chúng ta không được Quy y các vị thần thánh thế gian. Điều cốt yếu là:

Chúng ta là người bảo hộ cho chính mình

Ai khác có thể là người bảo hộ của chúng ta?

Quan trọng là sử dụng khả năng của chúng ta thực hành Pháp, khiến chúng ta có thể giúp cho chính mình. Điều này như đã nói lẽ lạy một vài người khác là không quan trọng.

Tôi không biết làm cách nào để một số bạn bắt kịp ý tưởng này, nhưng trong kinh nói chúng ta nên sợ hãi khổ đau. Một số người nghĩ đầu tiên chúng ta nên nghĩ về khổ đau và sau đó tạo một vài khổ đau lớn – chỉ sau đó chúng ta mới có thể nhớ nó. Đó là nhận thức của bạn, nhưng thực chất nó không phải. Nếu nói như vậy, Đạo Phật là một tôn giáo của khổ đau – chúng ta chỉ Thiên định về vô thường và khổ đau. Như trong kinh nói chúng ta nên sợ hãi khổ đau, không có nghĩa là chúng ta cần phải kinh qua cảm giác khổ đau và tạo ra khổ đau cho chính mình. Chúng ta phải có khả năng giải thích và hiểu khổ là gì.

Khi chúng ta nói, “sau khi đã Quy y Pháp, không hãm hại chúng sanh khác,” không hãm hại tha nhân chỉ giải thích trong một vài tình huống. Điểm chính chúng ta cần phải làm là có khả năng diệt trừ tất cả phiền não

và mê mờ, qua hành động của khẩu, ý, đối lập với chân lý của sự đoạn diệt và đạo lộ. “Không hãm hại” không có nghĩa chỉ không hãm hại người khác. Về cơ bản, bao lâu gây ra hãm hại và ba độc của phiền não có mặt, tại lúc đó chúng ta đang gần với sự gây ra hãm hại – hãm hại có thể xảy ra. Nếu bạn có một quả bom nguyên tử dù bạn không sử dụng nó và để qua một bên, nhưng nó sẽ nguy hiểm có thể nổ bất cứ lúc nào. Tương tự, quả bom của chúng ta là ba độc phiền não nằm trong chính chúng ta. Như vậy chúng ta ở trong tình trạng vô cùng nguy hiểm.

Khi chúng ta nói, "sau khi đã Quy y Tăng, không kết bạn với bằng hữu ác", nhóm từ "bằng hữu ác" nghĩa là người làm hư hỏng ngay cả những ý tưởng thiện lành nhỏ nhất. Chúng ta cần phải cẩn thận về người như vậy. Chúng ta có thể hiểu các bạn ác nghĩa là người tạo ra rắc rối lớn hay làm hoạt động rất lớn mà chúng ta nghĩ họ đã làm gì đó kinh khủng. Chúng ta có thể không chú ý nhiều đến những đi đầu nhỏ trước đó. Những đi đầu này bắt đầu nhỏ và sau đó trở thành to. Vì vậy tránh các bạn ác ngăn chặn bạn phát khởi ngay cả ước muốn thiện lành nhỏ nhất.

Đó là hoàn tất những đi đầu bạn nên tránh. Tiếp theo là những đi đầu bạn cần làm nhưng không có giải thích đặc biệt cần thiết.^[3]

Quy y

Bây giờ là lúc phát nguyện Quy y. Trước khi phát nguyện Quy y, nó chỉ là những từ ngữ, nhưng khi chúng ta phát nguyện, nó không đơn thuần là từ ngữ. Nếu chúng ta nói những lời thành khẩn với cảm xúc chân thật, nó sẽ có ý nghĩa. Kết hợp phát nguyện Quy y với Pháp đang hiện hữu trong chính bạn ngay bây giờ, Tôi nghĩ sẽ đem lại xúc cảm.

Nếu không tìm thấy Phật chúng ta đang Quy y, không có cách nào để Quy y. Khi tìm đến Đức Phật để Quy y, chúng ta có thể tìm một người sánh được những gì Đức Phật đã mô tả như là một Đức Phật. Người đó đã đoạn trừ tất cả lỗi lầm và có phẩm chất, nhưng hiện nay không có ai thực sự được như vậy. Vị thầy hay người bạn tâm linh hiện diện trước chúng ta

đang kết nối dạy Pháp và chỉ ra đạo lộ, chúng ta xem vị ấy đại diện thay Phật và nghĩ họ như là Phật.

Nhưng người bạn tâm linh chỉ là người để chúng ta noi theo, chúng ta không thể đòi hỏi và gán những nỗi ưu phiền lên đầu vị ấy. Những gì chúng ta gán là Pháp. Mặc dù Tôi đã giải thích điểm chính, có nhiều điều nói về Pháp. Đó là ý tưởng thiện lành vì thế hiện hữu trong chúng ta như niềm tin, tận tâm, tử tế hay ý niệm khác. Thêm vào đó, ý tưởng thiện lành bản năng khi chúng ta còn nhỏ. Chúng ta đặc biệt gọi nhớ lại tất cả những ý tưởng này ngay bây giờ. Chính vì thế chúng ta có thể bắt đầu thực hành và dẫn thân trên tất cả đạo lộ.

Ví dụ, trong trường hợp Tôi nhớ những điều giống như vậy khi Tôi bốn hay năm tuổi. Bởi vì Tôi là người du mục, gia đình Tôi giết súc vật ăn thịt. Khi một súc vật bị giết, Tôi tự nhiên cảm thấy thương yêu hay có xúc cảm dữ dội mạnh mẽ giống như thế. Đó là lúc Tôi bốn hay năm tuổi, nhưng bây giờ Tôi 20 tuổi. Tôi đọc nhiều sách và ít có cơ hội thực hành ở đây hay kia. Lúc này Tôi không có cảm xúc thương yêu gọi lên như những cảm giác khi tôi còn nhỏ. Cho nên phẩm chất từ bi bẩm sinh có sẵn trong tâm thức chúng ta, đưa vào thực hành thì tốt hơn trăm ngàn khái niệm thực tập sẵn có.

Bạn có nhiều pháp hữu, nhưng thường bạn chỉ nghĩ về vị thầy và không chú tâm đặc biệt đến pháp hữu. Bạn nên giữ pháp hữu trong tâm và suy nghĩ cách tạo kết nối Pháp và phát triển nó qua thế nguyện (samaya) hòa hợp với tha nhân. Cho nên chúng ta phải nương tựa với nhau và xem Ba ngôi báu là đối tượng Quy y hôm nay.

Sau khi trao phát nguyện Quy y, Tôi có hy vọng đối với tất cả các bạn. Đương nhiên quan trọng bạn có thể giữ tất cả giới Tôi đã giải thích với cách nhìn chung. Những gì Tôi nói phần nhiều từ suy nghĩ của chính Tôi, nhưng Tôi không có hy vọng đặc biệt bây giờ Tôi trao cho bạn phát nguyện Quy y. Bạn thực tập tốt, trong tương lai bạn có khả năng hiển bày thân thông vĩ đại, chứng ngộ Phật quả, phát khởi nhục kế trên đỉnh đầu và có tướng bánh xe dưới lòng bàn chân của bạn. Điều đó đương nhiên tốt nếu

có được, nhưng Tôi không trông mong đặc biệt về điều đó. Nếu Tôi có trông mong, Tôi nên hy vọng giống như vậy cho chính Tôi, nhưng Tôi chưa có phát sinh bất cứ điều gì. Trên trái đất này, cộng đồng hết sức quan trọng. Nếu cộng đồng hướng đến nhau hành động không tốt sẽ hãm hại toàn bộ trái đất. Nếu cộng đồng hướng đến nhau hành động tốt và làm những điều tốt, sẽ đem lại thiện lành cho toàn thế giới. Bây giờ Tôi trao phát nguyện Quy y cho các bạn với hy vọng các bạn phải có trách nhiệm lớn đối với thế giới này. Tôi hy vọng bạn nỗ lực phát triển hơn để hành động vì hạnh phúc cho thế gian, và khi nỗ lực của bạn tăng trưởng lên, tất cả những ý nguyện đặc biệt hiện có của bạn cho thế giới này không chỉ lưu giữ trong ý tưởng nhưng có thể thật sự và chân thành. Mỗi cá nhân nên rèn luyện lòng vị tha, bi mẫn để đem lại hạnh phúc từ phạm vi nhỏ trong gia đình cho đến phạm vi rộng lớn trong xã hội và tất cả chúng sanh trên thế giới này.

Phát tâm Bồ đề

Từ *tâm Bồ đề* nghĩa là "tâm giác ngộ." Nó không có nghĩa là "cửa của giác ngộ," như vậy chúng ta cần phải phát triển thái độ hướng đến tâm Bồ đề. Mỗi bạn nên tự đặt một phần nỗ lực của chính mình vào đó. Nhìn chung, mỗi người có hạt giống lòng thương yêu, từ bi và tâm Bồ đề. Chúng ta chỉ cần tăng trưởng chúng, không phải mua cái mới. Vì vậy tự mình hãy kiên trì và Thiền định về tâm giác ngộ có sẵn.

Lễ lạy

Có ba cách lễ lạy: tâm lễ lạy, khẩu lễ lạy và thân lễ lạy. Chắp tay và đặt lên trán cúi đầu là thân lễ lạy, nói lên những lời tán thán là khẩu lễ lạy, và tâm tưởng nhớ những phẩm chất và phát triển niền tin là tâm lễ lạy. Bạn khởi lên cảm giác tin tưởng trong tâm và đọc tụng lời tán thán không phải là lễ lạy. Lễ lạy phải bao gồm cúi đầu thân cong xuống và kéo chân ra phía sau.

Chúng ta không chỉ làm như vậy vì tiếng Phật lễ lạy, namo (nương tựa) có nghĩa bày tỏ lòng thành kính đánh lễ.

Có một câu chuyện mô tả đi đầu này. Vào năm 1925 ở Trung Quốc, có một người hàng thịt đã giết rất nhiều súc vật và sau đó qua đời. Tại giây phút lâm chung, ông ta khởi niệm tin Phật và đưa một tay lên tỏ lòng cung kính. Chín tháng sau đó, vào một đêm mọi người trong gia đình ông ta đều có giấc mơ giống nhau. Họ mơ thấy hôm sau, trong chuồng lợn của nhà hàng xóm sẽ sinh ra lợn con có một tay người. Trong giấc mơ, lợn con van xin "hãy bảo vệ tôi!". Hôm sau lợn con được sinh ra đúng như trong giấc mơ, gia đình mang lợn con phóng thích trong một tu viện bên cạnh, nơi bảo vệ an toàn cho đời sống súc vật. Đây là lợi ích của việc giơ một tay tỏ lòng cung kính. Nếu giơ một tay lên có lợi ích như thế, chắc cả hai tay phải có lợi ích lớn hơn. Đi đầu này có ý nghĩa quan trọng.

Theo như trong kinh, cách tốt nhất hội tụ tích lũy công đức bao gồm bảy phần thực hành và lễ lạy là một thực tập của bảy phần. Bày tỏ lòng cung kính với thân, khẩu và ý là lễ lạy. Làm hoan hỷ chư Phật là cúng dường. Tịnh hóa những ác nghiệp, mê mờ, sai lầm và sa sút xuyên qua năng lực giải trừ là sám hối. Cảm giác hoan hỷ khi tịnh hóa ác nghiệp. v.v... là tùy hỷ. Nó biến thành nguyên nhân chư Phật, Bồ tát thế nguyện thỉnh chuyển Pháp luân, an trụ lâu hơn và khẩn cầu không nhập Niết Bàn. Dâng công đức thiện hạnh này đến chứng ngộ Phật quả là hồi hướng.

Tiếp theo là cách lễ lạy, bắt đầu với phương cách chắp tay: Những ngón tay chạm vào nhau nhưng để khoảng trống giữa lòng bàn tay không đụng nhau. Sau đó đưa hai ngón cái chạm vào nhau. Bàn tay xếp theo hình hoa sen nở nhưng chưa mở ra chỉ sắp nở. Để khoảng trống ở giữa biểu hiện cho pháp thân. Hình tượng biểu hiện báo thân. Tay phải và trái biểu trưng phương tiện và trí tuệ - ít nhất lúc chúng ta hành động đạo đức. Nếu chúng ta hành động không đạo đức, biểu hiện cho ác ma và kẻ chướng ngại. Bằng sự kết nối hai biểu trưng của phương tiện và trí tuệ, chúng ta tạo ra kết nối quý báu đối với đạo lộ khởi lên nơi nào chưa được hiện khởi, chưa từng

chứng ngộ nơi nào đã hiện khởi, tiếp tục lớn mãi và phát triển nơi chưa có chứng ngộ, xuyên qua hợp nhất của phương tiện và trí tuệ.

Khi chấp hai tay, trước tiên chúng ta chạm lên trán, sau đó đặt tại cổ họng, và tiếp đó chạm nơi tim. Biểu hiện những phẩm chất ba nơi của chư Phật và tịnh hóa mê mờ của ba cánh cửa^[4]. Bằng cách làm này khiến tịnh hóa những mê mờ.

Về sau khi thực tập Quy y, bạn phải lễ lạy, với năm vóc sát đất. Cũng có nhiều cách lễ lạy khác, như lễ lạy bình thường năm điểm chạm đất.^[5] Lễ lạy năm vóc sát đất xuất hiện chính trong những lời dạy của Kim cang thừa, trong khi lễ lạy bình thường cũng gọi lễ lạy của gấp năm lần Mạn đà la là lễ lạy phổ thông trong Phật giáo. Lễ lạy năm vóc sát đất hay lễ lạy bình thường đều tốt. Như một chọn lựa nếu đầu gối của bạn đau, được phép quỳ, chạm hai tay đến ba nơi và sau đó chạm đầu xuống sàn. Bạn không phải đứng dậy, có thể lễ lạy trong lúc quỳ gối.

Như thường nói một người nên lễ vài trăm ngàn lạy. Người nước ngoài phàn nàn khi lễ lạy nhiều họ bị đau lưng hay đầu gối. Lễ lạy là tốt, nhưng nếu cố gắng một trăm ngàn lạy tạo ra phức tạp rắc rối và khó khăn lớn thì không còn là thực hành pháp. Bởi vì đây là thực hành ngondro Tôi đã viết, khi thực hành, bạn có thể giảm bớt số lượng chút ít. Không tuyệt đối phải lễ một trăm ngàn lạy. Tối thiểu một ngàn hay mười ngàn, hay năm mươi ngàn. Lễ lạy năm vóc sát đất thì tốt và lễ lạy bình thường cũng tốt. Nếu bạn có khả năng lễ lạy nhiều hơn, không giới hạn một trăm ngàn lạy có thể lạy hai trăm ngàn lạy cũng tốt. Mặc dù giảm số lượng lễ lạy, bạn vẫn phải đọc tụng cầu nguyện Quy y ít nhất một trăm ngàn lần.

Điều quan trọng khi lễ lạy chúng ta phải tập trung thân và khẩu biểu lộ bày tỏ lòng cung kính của mình. Nếu làm điều này để bày tỏ hành động thanh tịnh của ba cánh cửa, đó là lễ lạy. Nếu không đó không phải là lễ lạy. Nếu đáp ứng tiêu chuẩn lễ lạy đó, không quan trọng lễ bao nhiêu lạy. Chúng ta vẫn có thể kết tụ tích lũy, và hoàn thành mục đích căn bản. Người

Tây Tạng lễ lạy nhiều làm cho chúng ta khiếp sợ. Lễ lạy không phải như thế nên biểu lộ niềm tin.

1. Bốn vô úy là phẩm chất của Phật. Vô úy thứ nhất được biết là chứng ngộ hoàn toàn không có bất kỳ sợ hãi khi tranh luận. Thứ hai đoạn diệt hoàn toàn tất cả lỗi lầm mà không có sợ hãi khi tranh luận. Vô úy thứ ba có khả năng dạy người khác những gì chướng ngại mà không có sợ hãi khi tranh luận. Vô úy thứ tư không sợ hãi khi tranh luận, có khả năng dạy đạo lộ giải thoát.
2. Tám phẩm chất hay thành tựu bình thường chia sẻ với các thiêng giả thế gian là: Những phẩm chất của thân vi tế, thô, sáng suốt, tỏa khắp, chứng đạt, sáng chói hoàn toàn, kiên định và tất cả ước nguyện được thành tựu.
3. Xem Phụ Lục B danh mục tất cả giới nguyện Quy y.
4. Ba cánh cửa là thân, khẩu và ý.
5. Năm điểm chạm đất trong lễ lạy bình thường là trán, hai tay và hai đầu gối.

Thực Hành Đức Kim Cang Tát Đỏa

Khi nói về Tịnh hóa ác nghiệp, chúng ta đề cập bốn năng lực: năng lực hỗ trợ, hối hận, quyết tâm và hành động giải trừ. Tôi nghĩ đi đầu dễ nhất là năng lực hỗ trợ, bởi vì năng lực hỗ trợ dựa vào Ba Ngôi Báu hay lĩnh vực công đức. Cho nên, dù chú tâm hay hành động của chính chúng ta hoàn toàn không đo lường được khi chúng ta nương tựa, năng lực hỗ trợ giúp chúng ta rất lớn. Ví dụ, khi chúng ta sám hối ác nghiệp, ngay cả nếu chú tâm và hành động thực sự của chúng ta trong việc sám hối không đo lường được. Nương tựa Ba Ngôi Báu như là một hỗ trợ trong khi sám hối khiến tịnh hóa ác nghiệp nhanh chóng và dễ hơn qua năng lực từ bi của Ba Ngôi Báu.

Khi nói sám hối ác nghiệp, nhiều người nghĩ rằng khi chúng ta nói, "sám hối ác nghiệp," nghĩa là "Tôi đã giết một con sâu bọ trong quá khứ và bây giờ tôi cần phải sám hối nó." Hay, "Tôi đã giết một con ngựa và phải sám hối ác nghiệp." Hay ngay cả, "Tôi đã giết một ai đó và phải sám hối." Đó là tuyệt vời, nhưng có những đi đầu quan trọng hơn đó. Đầu tiên phát ra lời hứa hay tạo ra niềm hy vọng lớn và sau đó không giữ đúng, đó là một hãm hại nghiêm trọng hơn. Nhìn chung, giết người hay con ngựa là lỗi lẩn và sám hối là tốt. Nhưng vi phạm lời hứa mạnh mẽ hay một niềm hy vọng lớn chúng ta đã tạo trong tâm thức đem lại tai hại lớn hơn cho chính chúng ta.

Nếu ai đó tình cờ giết một số côn trùng - ví dụ, nếu con sâu bọ bò ở đây, một người chen vào và giết nó bằng tay hay chân - sẽ không có bất cứ tai hại ngay tức khắc đối với người đó. Khổ đau do kết quả chín mùi của nghiệp giết đó không xảy ra ngay tức khắc. Đương nhiên, đó là sai trái nhưng nó không đưa đến bất kỳ tai hại lớn ngay tức khắc đối với người đó. Bởi vì lúc giết một côn trùng, chúng ta làm trong tình cờ, không phải chuẩn bị thời gian lâu hay suy tính trước. Với động cơ đó, không đem lại tai hại nhiều. Chúng ta thường giết nhiều côn trùng dưới chân, nhưng không có cảm giác đặc biệt khi giết.

Tuy nhiên, nếu chúng ta phát một lời hứa chắc chắn, một niềm hy vọng mạnh mẽ và sau đó làm sai hay hành động trái ngược nó, tổn hại mang lại cho chúng ta lớn hơn. Bởi vì lời hứa và hy vọng là việc làm khác thường có thể lưu lại trong tâm chúng ta một thời gian dài và vi phạm chúng làm tổn hại hơn đối với chúng ta. Như vậy, càng quan trọng hơn để sám hối sai lầm mâu thuẫn ba lời nguyện hơn là sám hối ác nghiệp như tội sát sanh.

Vì lý do này, một lỗi lầm nghiêm trọng hay nhỏ, không phải ai đó làm ra về như Phật và xếp loại ác nghiệp của chúng ta lên bàn cân, nói rằng, "lỗi lầm đó vi phạm nghiêm trọng, nhưng lỗi lầm này thì không." Chúng ta cần phải nhìn rõ để quyết định dù sai lầm nghiêm trọng hay lỗi nhỏ mang đến tổn hại như thế nào và tạo ra nguy hiểm lớn hay không trong dòng tâm thức của chúng ta. Nếu một vài điều bạn làm tổn hại hay có ảnh hưởng to lớn với chính tâm thức bạn, đó là một sai lầm nghiêm trọng. Nếu nó không có ảnh hưởng t ỉ t ệ mãnh liệt đến tâm thức bạn, không tạo ra cảm giác dữ dội, hay gây ra ảnh hưởng mạnh mẽ sau khi bạn vi phạm, Tôi nghĩ đó là sai lầm nhỏ.

Chúng ta phải biết đi đâu gì là chính yếu khi sám hối lỗi lầm? Nếu chúng ta vi phạm lỗi lầm đặc biệt, nhớ rõ chúng và sám hối riêng biệt là tốt. Nó tốt để nhớ rõ rệt những lỗi lầm chúng ta đã làm và sám hối chúng. Nhưng khi chúng ta sám hối ác nghiệp, không cần thiết nhớ từng trường hợp cá biệt và sám hối riêng từng trường hợp. Tốt hơn sám hối toàn bộ tất cả ác nghiệp chúng ta đã vi phạm do tác động của ba độc phi ền não từ vô thủy cho đến bây giờ. Lý do vì rất khó để định rõ từng ác nghiệp và sám hối chúng riêng biệt. Ví dụ, Tôi không nhớ vi phạm lỗi lầm nghiêm trọng đặc biệt hay nhỏ lúc còn thơ ấu. Tất cả chúng ta đều giống nhau: chúng ta đã làm nhiều lỗi lầm nhưng không nhớ. Tuy nhiên, không có lỗi lầm nào chúng ta phạm mà không do trộn lẫn với ba độc phi ền não. Cho nên chúng ta sám hối tất cả lỗi lầm đã vi phạm do bị thúc đẩy của ba độc dù nhớ rõ hay không.

Có ba điều kiện căn bản đưa đến vi phạm ác nghiệp. Thứ nhất ông chủ là si mê và thứ hai là người hèn cận tham lam và sân hận. Bởi vì si mê sinh ra tất cả phiền não. Từ si mê không hiểu biết, chúng ta nhận ra những điều không đúng đắn và không thích hợp. Do si mê phát sinh tất cả phiền não như đã nói "như cảm giác xúc chạm lan tỏa khắp thân." Đó là lý do tại sao si mê ví như ông chủ. Mặc dù có nhiều phiền não dưới điều khiển của si mê, nhưng năng lực sử dụng căn bản thực sự là tham và sân. Vì thế chúng ta nói tham và sân giống như người hèn cận. Bất cứ lỗi lầm nào xảy ra đều do tham và sân.

Khi chúng ta phân loại những ác nghiệp trong tình huống do động cơ thúc đẩy, có ba loại: vi phạm điều căn bản do năng lực của phiền não gây ra bởi si mê, do năng lực phiền não gây ra bởi sân hận, và do năng lực của tham lam. Nếu chúng ta thấy được hành động tạo ra do tác động của các phiền não làm rối loạn và sám hối, chúng ta có thể sám hối và tịnh hóa tất cả ác nghiệp của mình.

Nếu giải thích hành động hay nghiệp trong tình huống chúng ta thường vi phạm, có ba loại: hành động của thân, khẩu và ý. Bất kỳ hành động thiện chúng ta làm với thân, khẩu hay ý. Bất kỳ ác nghiệp chúng ta làm với thân, khẩu và ý.

Nếu chúng ta phân loại những hành động trong tình huống làm cách nào vi phạm chúng, có ba loại: tự chính chúng ta làm, người khác làm và chúng ta tùy hỷ trong lúc làm. Những điều chúng ta làm là hành động do chính chúng ta làm thực sự. Những điều người khác làm do chúng ta bảo làm thay cho chúng ta. Điều này hãm hại hơn. Chúng ta tỏ vẻ không làm điều gì sai trái, nhưng nếu chúng ta đã bảo người khác làm thì chúng ta đã khiến hai người tạo tội có phải không? Đó là sai lầm lớn hơn. Khi người khác đã vi phạm lỗi lầm và chúng ta nghĩ, "Ồ ông! Hãy làm đi!" hay "Tốt lắm!" và tùy hỷ trong đó, ý tưởng mạnh mẽ đó cũng tạo ra tội lỗi cho chúng ta. Làm sao lỗi lầm này xảy ra? Cho dù nó không phải là một phần của tội lỗi vi phạm bởi người khác đã phân phối cho chúng ta hay chúng ta để dấn thân

lỗi từ nó. Chúng ta bị toàn bộ tội lỗi hay sai lầm. Một người tùy hỷ tội lỗi người khác bị hoàn toàn lỗi lầm; lỗi lầm không bị chia thành từng phần và mỗi người bị một phần. Như vậy chính chúng ta tạo ra lỗi lầm.

Quán tưởng Đức Kim Cang Tát Đỏa

Trước khi đọc tụng nghi thức lễ Đức Kim Cang Tát Đỏa, bạn nên đọc toàn bộ thực tập Quy y. Quy y và phát tâm Bồ đề như Tôi đã nói, nhưng chúng không cần thiết phải làm phần thứ tư mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu bạn đang thực hành đặc biệt Đức Kim Cang Tát Đỏa, bạn phải đọc tụng Quy y và phát tâm Bồ đề. Sau khi Quy y và phát tâm Bồ đề tốt, bạn nên đọc tụng Thiên định về Đức Kim Cang Tát Đỏa, bắt đầu:

Vương miện trên đầu con, một tòa sen hình mặt trăng,
Bạc đạo sư Kim Cang Tát Đỏa, có màu trắng với đồ trang sức trang
nghiêm thân,
Có một mặt và hai tay,
Tay phải cầm chùy kim cang, tay trái cầm chuông, an tọa tư thế kim
cang.

Khi nói, "*vương miện trên đầu con*," nên quán tưởng bạn là một người phạm phu bình thường như bạn đang hiện hữu. Bạn không cần quán tưởng chính bạn như là vị thần. Lý do vì dễ nhớ tưởng những lỗi lầm và ác nghiệp bạn đã vi phạm hơn, nếu thấy mình là người bình thường. Bởi vì người bình thường mắc phải lỗi lầm tự nhiên, quán chiếu chính chúng ta như thế khiến nhớ lại những lỗi lầm dễ hơn. Bạn nên nhìn chính mình như là người bình thường đã vi phạm tất cả lỗi lầm.

Trên bầu trời quán tưởng khoảng mười phân vương miện ở đầu bạn có hoa sen tám cánh, màu trắng biểu hiện chúng sanh không bị nhiễm ô bởi lỗi lầm trong vòng luân hồi sanh tử. Quán tưởng trên tòa có mặt trăng tròn - một mặt trăng tròn đầy - là liên kết với tâm Bồ đề tự nhiên. Hình mặt trăng tròn này giống như mặt trăng chúng ta nhìn thấy khi nhìn lên từ mặt đất. Bạn không nên nhìn nó như là hình khối cầu tối tăm bao quanh một cuộn

tròn nung đỏ rực như chúng ta nhìn thấy trong bức ảnh do các nhà khoa học chụp mặt trăng từ khoảng cách gần. Bạn nên quán tưởng nó có màu trắng và sáng rực. Để giải thích chi tiết, có màu trắng bởi vì liên quan đến tâm Bồ đề là cội ngu ồn của tất cả sự vật hiện tượng có màu trắng, tốt đẹp và thiện lành. Nó hoàn toàn và viên mãn bởi vì bình đẳng hướng đến tất cả chúng sanh không có bất kỳ ý thức gần gũi hay xa cách. Dập tắt ngọn lửa hướng tâm ích kỷ nghĩ rằng không có ai khác hơn chính nó, không biết hổ thẹn. Có lợi ích tuyệt vời cho tha nhân, chiếu sáng rực rỡ. Đây là cách chúng ta quán tưởng.

Tiếp theo quán tưởng thân của Đức Kim Cang Tát Đồa. Không Thi ền định chi tiết hay nguyên nhân nhỏ, quán tưởng xảy ra nhanh chóng. Bạn nên ngay tức khắc quán tưởng toàn thân của Đức Kim Cang Tát Đồa. Từ *kim cang* được giải thích có nhiều khía cạnh và nghĩa khác nhau trong tiếng Phạn, nhưng nghĩa chính là "cực kỳ rắn chắc và kiên định": Thân tướng của Đức Phật là trí tuệ hoàn toàn không và không bị đánh bại bởi ác ma. Đức Kim Cang Tát Đồa có bản tánh như thế nên Ngài được gọi là *Vajra*. Kế tiếp từ *Sattva* hay "chúng sanh quả cảm" nghĩa là Ngài hiển bày trạng thái trí tuệ không thể chia chẻ và thân tướng vượt khỏi ngay cả nhận thức mê mờ tinh vi nhất cũng như phiền não u muội nhỏ nhất. Vì mục đích thuần hóa chúng sanh, Ngài xuất hiện trong hình tướng của ứng hóa thân. Ngài là con người hoạt động vì lợi ích của chúng sanh mà không bao giờ thoái chuyển, Ngài được gọi là *Sattva*.

Khi nói, "Đức Kim Cang Tát Đồa có màu trắng, với đ ồ trang sức nghiêm thân," Lý do thân của Ngài có màu trắng vì ngọn gió cực kỳ tinh vi của trí tuệ ban sơ (trí thủy giác). Ngọn gió này có màu trắng, vì vậy chúng ta quán tưởng Ngài có màu trắng.

Khi nói Đức Kim Cang Tát Đồa "an lạc và mỉm cười." Nó quan trọng quán tưởng Ngài có biểu hiện an lạc và mỉm cười. Nói cách khác, chúng ta có thể nghĩ Ngài bất động giống như bức tượng và không có bất cứ cảm giác Thi ền định như chúng ta. Nhưng nếu chúng ta quán tưởng Ngài có

biểu hiện an lạc và mỉm cười, chúng ta cảm giác thực sự nhìn thấy Ngài. Nên quán tưởng Ngài đang mỉm cười với bạn, bậc Du già tối tôn.

Có hai lý do tại sao Ngài mỉm cười và cười vui. Đầu tiên là biểu trưng trong cách hiếm có. Thông thường nó hết sức khó suy tư thực hành Pháp sám hối ác nghiệp, hoàn thành thiện nghiệp. Nhưng ngay bây giờ ở trước hiện hữu của Ngài, bạn đang cố gắng loại trừ ác nghiệp và hoàn thành thiện nghiệp. Vì vậy Ngài đang mỉm cười chứng tỏ Ngài đang hoan hỷ là rất hiếm có. Đó là lý do quán tưởng Ngài như đang mỉm cười với bạn.

Ngài cũng đang cười vui can đảm. Ngài không phải cười vui vì Ngài đang hoan hỷ - chúng ta không có phẩm chất làm vui lòng Ngài. Giống như người mẹ chỉ có một đứa con không bao giờ lắng nghe lời dạy, thường làm quấy rối. Người mẹ nói với đứa con nhưng nó không chú ý. Đánh vào đít nó thì không được nhưng không có cách nào khác người mẹ chỉ mỉm cười. Nó giống như chúng ta: tâm của chúng ta phần lớn đi cùng hướng với bất thiện, xấu ác và hầu như không bao giờ đi hướng tốt, thiện lành vì vậy Đức Kim Cang Tát Đỏa không thể làm gì chỉ ngẩng đầu đó cười. Đây là khuyến khích chúng ta cố gắng thực hành thực sự.

Đức Kim Cang Đát Đỏa có hai tay. Ở tay phải có chùy kim cang năm cạnh và tay trái cầm chuông. Bạn nên quán tưởng Ngài đang cầm chùy kim cang trên trái tim và đặt chuông bên hông của Ngài. Ngài cũng đang an tọa trong tư thế kim cang.

Quán tưởng có một hình mặt trăng trên trái tim của Ngài. Trên đó có chữ “HUM”, có kích thước như con người, mặc dầu nhỏ nếu bạn nhìn từ xa. Bạn có thể quán tưởng hoặc là kích thước của một cái trống hay con người, để dễ hơn cho bạn.

Nếu chú tâm đến Ngài và cầu nguyện, bạn có cảm giác ác nghiệp đang tịnh hóa thật sự hay cầu nguyện của bạn trở nên đặc biệt mạnh mẽ. Từ đó một dòng cam lồ từ thân của Ngài tuôn chảy xuống. Không phải giống như Ngài đang đổ mồ hôi - thật lạ kỳ nếu giọt mồ hôi chảy thành dòng xuống. Quả thực, thân của Ngài không giống như thân thể máu thịt. Thân Ngài

hiện rõ và trong sáng giống như tinh thể hai cầu vồng, vì vậy bạn nên nghĩ một dòng cam lồ bát bửu tử tuôn chảy từ thân của Ngài.

Cam lồ chảy từ ngón chân phải và đi vào bạn xuyên qua thóp vương miện trên đầu bạn. Nó tràn khắp toàn thân, tất cả ác nghiệp và mê mờ của bạn hòa tan vào bên trong giống như mực hay nhọ nố. Dòng cam lồ lan tỏa những phẩm chất và không có bất kỳ ác nghiệp của khẩu hay sầu nào đè nặng tâm bạn còn lưu lại. Bạn nên nghĩ rằng bạn đã tạo phẩm hạnh trong tâm, giữ vững can đảm và đi đầu phục tâm bạn.

Có nhiều quán tưởng có thể làm như về ánh sáng rực rỡ và tịnh hóa ác nghiệp của bạn hay dòng cam lồ nhưng quán tưởng dòng chảy cam lồ có lẽ dễ làm nhất. Thông thường chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể rửa đi tất cả dơ bẩn khi tắm, đúng không? Nhưng nếu bật đèn lên, nó dường như chỉ dơ thêm và không nghĩ rằng nó đặc biệt tẩy sạch dơ trong thân của chúng ta. Trong hình hướng này cũng vậy, nếu chúng ta nghĩ rằng có dòng cam lồ hay chất lỏng đang chảy xuống, chúng ta có thể thực sự tin chúng ta đã được tịnh hóa. Tại điểm này, làm quán tưởng tốt nhưng không chú tâm đặc biệt quán tưởng trong khi đọc tụng thần chú. Thần chú này bạn nên đọc tụng một trăm ngàn biến.

Sám hối và quyết tâm

Tiếp theo, sám hối những hành động tội lỗi ở quá khứ và phát nguyện không tái phạm nữa:

Các Đức Tối Tôn thấy, biết vạn pháp, xin thương tưởng chúng con.

Kể từ vô thủy

Do năng lực của ba độc từ thân, khẩu, ý,

Chúng con đã vi phạm ba nguyện và những cấm chỉ của bậc Chiến

Thắng

Chúng con thú tội và sám hối các sa sút, lỗi lầm.

Chúng con hứa không tái phạm nữa - nguyện xin không kinh qua kết quả của chúng.

Bạn phải Thi ền định hình ảnh chính của Đức Kim Cang Tát Đỏa không tách rời vị th ầy Chấp Kim Cang ở vương miện trên đầu của bạn. Bạn nên xem Ngài như là người quán sát chính và sau đó cũng nghĩ về các bậc Bồ Tát và vị th ầy bốn tôn. Không thực sự cần thiết quán tưởng họ là người quan sát - bạn chỉ nên nghĩ họ đang hiện hữu. Sau đó sám hối những đi ều cấm chỉ của Đức Phật kể từ vô thủy trong ba thời gian bạn đã vi phạm. Sau đó sám hối những gì bạn đã làm trong quá khứ, đi ều chính yếu là phát nguyện không làm các hành động như vậy nữa. Nếu không thực sự giữ lời phát nguyện, bạn sẽ một lần nữa phạm tội nói láo. Bạn có sai lần lần đầu tiên đã phạm tội và thêm vào tội nói láo, vì vậy bạn cần phải cẩn thận.

Vì bạn đã sám hối ác nghiệp và phát nguyện không tái phạm chúng nữa, Đức Kim Cang Tát Đỏa hoan hỷ nói, "*Bạn đã tịnh hóa hoàn toàn,*" sẽ cảm ứng đến bạn và sau đó hòa tan vào ánh sáng. Trong kinh nói Ngài "*hoan hỷ,*" nghĩa là Ngài thật sự vui với bạn. Ngài hoan hỷ nói, "*Bạn đã thực sự làm tốt. Bạn đã hoàn thành. Đó là tốt.*"

Khi nói "Đức Kim Cang Tát Đỏa" ở đây, nói chung những mê mờ của chúng ta được tịnh hóa xuyên qua hiện khởi của trí tuệ ban sơ bên trong chính chúng ta như là một vị th ần. Chúng ta phải tịnh hóa ác nghiệp qua thực hành. Không có bất kỳ vị th ần nào thực sự đi xuống và ban phước nhờ vậy chúng ta thoát khỏi ác nghiệp. Chúng ta xem chư Phật và Bồ tát là tấm gương điển hình và quán tưởng họ, trí tuệ và phương tiện tương ứng vốn có của chúng ta hiện khởi như là các vị nam hay nữ th ần. Sau đó trở thành một phương tiện tuyệt vời để tịnh hóa ác nghiệp của chúng ta. Vị th ần đến rắc nước và tịnh hóa ác nghiệp cho chúng ta là rất khó. Nếu đi ều đó có thể xảy ra, tất cả chúng ta đã được tịnh hóa cách đây rất lâu. Quan trọng nhất tịnh hóa hoàn toàn do chính chúng ta giữ tâm mình vào quán tưởng mang lại sức mạnh của trí tuệ và phương tiện. Trong ánh hào quang này, để tịnh hóa chính mình và cách thức xảy ra nhanh chóng hay không tùy thuộc vào chúng ta, cũng như nhờ vào ban phước của bốn tôn.

Đức Kim Cang Tát Đỏa hòa tan vào ánh hào quang và phân hủy vào chúng ta. Sau đó, nghỉ ngơi an tịnh không biến đổi trong tâm. Dừng lại mạng lưới khái niệm và nghỉ ngơi an tịnh tự nhiên không biến đổi giúp phát triển khả năng nghỉ ngơi an tịnh trong Đại Thủ Ấn và hiện khởi trí tuệ ban sơ bên trong.

Cúng dường Mạn đà la

Tôi giải Thích Tóm tắt cúng dường Mạn đà la. Đầu tiên, có nhiều loại công đức như công đức có điều kiện và công đức không điều kiện. Rất khó cho người bình thường làm thấm nhuần dần công đức thiện hạnh có điều kiện và không điều kiện. Dù bất cứ giai đoạn nào chúng ta đang an trụ, giai đoạn nền tảng, đạo lộ hay khai hoa kết trái, cần phải có rất nhiều công đức thiện hạnh. Khó cho người có ít công đức nghe từ "đạo lộ" và "Pháp" để tự phát triển đạo lộ cho chính họ. Đây là tại sao chúng ta cần phải tích tụ công đức hoàn toàn cho chính mình qua thực hành cúng dường Mạn đà la.

Kinh điển và mật tông nói về phương cách cúng dường Mạn đà la. Nhìn chung, Mạn đà la tiếng Phạn nghĩa là "căn bản." Như vậy trước khi dâng Mạn đà la cần phải nhận ra điều gì căn bản chúng ta làm. Đó là kết quả, ba thân - pháp thân, báo thân và ứng hóa thân. Phương cách căn bản tiếp tục cúng dường Mạn đà la lên chư Phật và Bồ Tát khiến cho những mê mờ của bạn trở nên nhỏ hơn và phẩm chất tiến triển mạnh mẽ hơn. Cuối cùng chúng ta diệt trừ tất cả lỗi lầm và phẩm chất hiện khởi. Sau đó ít nhất chúng ta sẽ lấy đó làm căn bản.

Các loại Mạn đà la

Chúng ta cần phải biết chất liệu Mạn đà la gì có thể làm. Có ba loại chất liệu: tốt nhất, trung bình và kém nhất. Mạn đà la tốt nhất được làm bằng những vật chất quý báu như vàng và bạc. Ở giữa được làm bằng sắt hay đồng và ít nhất được làm bằng gỗ, đất sét, đá v.v...

Mạn đà la có nhiều mẫu và màu sắc khác nhau. Ví dụ, làm an tịnh là Mạn đà la hình vuông, thịnh vượng là hình tròn, quyến rũ là hình mặt trăng lưỡi liềm và Mạn đà la đối với hành động phần nộ là hình tam giác. Cũng vậy mỗi hoạt động khác nhau của an tịnh, thịnh vượng, quyến rũ và hủy diệt có màu sắc riêng biệt. Kích thước của Mạn đà la cũng có lớn, trung bình và

nhỏ nhưng kích thước trung bình nên có chiều rộng chéo nhau mười hai ngón tay. Đây là các đặc tính Mạn đà la vật chất chúng ta có thể sử dụng.

Khi chúng ta cúng dường Mạn đà la, có hai loại: *Mạn đà la hoàn thành* và *Mạn đà la cúng dường*. Mạn đà la hoàn thành đưa ra như là một biểu tượng và Mạn đà la khác được dùng để cúng dường thực sự. Nếu tất cả ngu ồn Quy y đã đề cập ở đây - Phật, Pháp, thần Yidam, các bậc thầy (Lama) và Tăng đang hiện hữu trong phòng cầu nguyện của bạn, không cần thiết phải có Mạn đà la đặc biệt hoàn thành hay không, bạn nên quán tưởng các ngu ồn Quy y dựa trên Mạn đà la như các Ngài mô tả ở trên^[6], bất cứ loại Mạn đà la nào có thể. Sau đó cúng dường bảy phần cầu nguyện trong cách di chuyển và tất cả những chi phần thực hiện đúng đắn.

Dâng cúng dường

Khi bạn dâng cúng một trăm ngàn Mạn đà la, Mạn đà la quan trọng nhất là Mạn đà la cúng dường. Bạn làm bảy hình Mạn đà la chính trên Mạn đà la cúng dường. Mô tả bảy hình cúng dường, khung Mạn đà la tương ứng với nền đất vàng và trên nền đất vàng thoa dầu thơm, rải bông hoa và hoàn toàn xoay quanh với một chiếc nhẫn của núi sắt bao quanh chu vi của nó. Ở giữa là vua của những hòn núi, núi Meru, bao quanh bởi bốn lục địa chính trong bốn hướng và cũng được trang hoàng bởi mặt trời và trăng bên phải và trái. Quán tưởng như cõi cực lạc hình thành bởi mục đích và ý nguyện của chư Phật. Bạn cúng dường nghĩ rằng nhờ năng lực quán tưởng cúng dường, tất cả chúng sanh lang thang luân hồi được tịnh hóa những nhiễm ô phiền não và an hưởng trạng thái của bốn thân trong cõi hoàn toàn thanh tịnh.

Trong cách cúng dường Mạn đà la, đầu tiên nên nói về loại vật chất gì chúng ta nên cúng dường trong hình Mạn đà la. Cúng dường thảo dược và vật chất khác giữ vững thân thể loại trừ thân bệnh và mang lại đời sống trường thọ. Cúng dường những viên đá quý và đồ vật giống như thế sẽ tạo ra nhu cầu, mong muốn được viên mãn và mục đích của bạn được hoàn

thành. Cúng đường gạo và lúa ngâm trong nước hoa thơm ngát với mục đích có khả năng phát sinh niềm tin và từ bỏ những vật chất khác. Được thảo, lúa hay bất cứ đồ vật cúng đường khác như là ngọc và đá quý; những thứ lớp cúng đường sẽ cũ nhanh chóng, vì vậy bạn không nên thường xuyên dùng cây cỏ và lúa giống nhau lặp lại nhiều lần. Tuy nhiên, bạn có thể cúng đường đá ngọc nhiều lần.

Khi làm Mạn đà la cúng đường, giữ một ít lúa và đá ngọc trong tay trái bạn khi cúng đường Mạn đà la. Cẩn hình Mạn đà la với tay không sẽ không tạo ra kết nối đi đến lành. Sau đó bạn có thể làm thành từng lớp, dù là lúa, được thảo hay đá ngọc bên tay phải. Đầu tiên tẩy hình Mạn đà la bằng cổ tay phải. Trong truyền thống Kamtsang, chúng ta tẩy tất cả đường viền xung quanh khoảng hai lần theo chiều kim đồng hồ và một lần ngược chiều kim đồng hồ. Tẩy hai lần theo chiều kim đồng hồ là đúng với vòng ngoài của mật tông nhất và tẩy nó một lần ngược chiều kim đồng hồ là vòng trong của mật tông. Nghi thức bình thường tẩy hai lần theo chiều kim đồng hồ và một lần ngược chiều kim đồng hồ nhưng cũng được cạo ba lần theo chiều kim đồng hồ hay ba lần ngược chiều kim đồng hồ.

Dù bạn tẩy theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ, đi đầu chính yếu làm với cổ tay phải của bạn. Vì ở mặt ngoài là khí lực Bồ đề tâm, tạo kết nối với nhau khiến dễ tịnh hóa phiền não, ác nghiệp, mê mờ, phát triển tình thương và từ bi. Khi tẩy đồ hình Mạn đà la, bạn nên nghĩ cảnh giới bạn đang thuần hóa tẩy sạch tất cả đá, bùn, sỏi, bất cứ những thứ bất tịnh và lỗi lầm khác. Bạn nghĩ nó trở thành thực hành tịnh hóa cảnh giới được mô tả trong kinh vệ trí tuệ siêu việt và có tất cả yếu tố.

Nắm một vài hạt lúa hay đá trong tay phải khi bạn tẩy đồ hình Mạn đà la và đặt chúng ở chính giữa. Nếu không làm như vậy và để chính giữa trống rỗng, có sai lầm bạn sẽ sanh trong cảnh giới thanh tịnh nhưng trống rỗng. Kế tiếp có bảy cột trên Mạn đà la. Vua của các hòn núi, núi Meru, ở chính giữa bốn lục địa trong bốn hướng, trang hoàng mặt trời và trăng. Bạn nên quán tưởng đúng đắn.

Có hai cách khác nhau để xem các hướng: xem hướng đông ở trước bạn hay hướng đông ở trước Mạn đà la. Như vậy hướng đông hoặc là hướng đối diện bạn hay hướng những vị đang đối diện bạn dâng cúng dường. Bạn xem hướng những vị đang đối diện bạn dâng cúng dường là hướng đông chính để nhận lãnh ban phước của các ngu ời Quy y nhanh chóng. Xem hướng bạn đang đối diện như là hướng đông để dâng cúng dường thân, khẩu và ý có thể chấp nhận được.

Trong trường hợp bạn nên quán tưởng núi Meru ở chính giữa. Ngày nay có nhiều giới thiệu về núi Meru dù có tồn tại hay không nhưng một vài vật thể đặc biệt giống núi Meru chúng ta quán tưởng trong Thiền định tuyệt đối phải tồn tại là câu hỏi khác nhau. Một số người quán tưởng núi Meru là hình vuông và một số khác là hình tròn. Không có phương cách tồn tại chính xác như từng người quán tưởng nó. Cho nên cách bạn quán tưởng nó không phải làm cách nào như nó là. Thay vào đó, mục đích chính là mở rộng thái độ và hành động để bốn lục địa được tịnh hóa tất cả nhiễm ô và không thanh tịnh để chúng biến thành các cảnh giới chư Phật thanh tịnh.

Như vậy ở đây đề cập núi Meru ở chính giữa, bốn lục địa, mặt trời và trăng. Như một sự lựa chọn, nó có lẽ tốt để làm bảy đờ hình mạn đà la mới với Châu Á ở hướng đông, Mỹ ở hướng tây và dâng cúng dường, bao lâu bạn dâng cúng dường thực sự. Nhưng trước khi làm cúng dường bạn phải suy nghĩ kỹ, về sau làm thêm vào sẽ không dễ dàng. Điều căn bản bạn chuyển đổi cúng dường Núi Meru và bốn lục địa - toàn bộ vũ trụ vào cảnh giới thanh tịnh. Điều này sẽ chuyển đổi thái độ và cách nhìn của chúng ta rộng lớn bao la. Ví dụ, ở Đài Loan và Trung Quốc nhấn mạnh nhiều về cõi thanh tịnh của con người. Cõi thanh tịnh đó hoàn toàn đúng với những gì chúng ta quán tưởng ở đây như là Mạn đà la. Bởi vì cõi thanh tịnh không phải là một nơi tốt, tuyệt vời đã tồn tại nơi nào đó. Các cõi thanh tịnh đến từ sự tịnh hóa cõi không thanh tịnh; cõi thanh tịnh không phải là một nơi nào đó tuyệt vời từ lúc ban đầu. Đầu tiên nó có một bản chất không thanh tịnh và chỉ biến thành thanh tịnh nhờ được tẩy sạch và tịnh hóa.

Trong trường hợp các cõi thanh tịnh của Đức Phật A Di Đà và chư Phật khác, ví dụ: đầu tiên chính chư Phật là con người bình thường nhưng nhờ tu tập tịnh hóa cảnh giới, dần dần nơi chốn, đất nước và vật sở hữu của họ được tẩy sạch những bất tịnh, ô nhiễm và tịnh hóa với trí tuệ thanh tịnh bản nhiên. Đó là các cảnh giới thanh tịnh như cõi cực lạc được hình thành và chính chúng ta cũng có thể tu tập trong cách giống như vậy.

6. Quán tưởng các Ngài trong lúc thực hành Quy y.

Phụ lục



Phối hợp thực hành

Trước Khi Thực hành ngonDro này, một người phải thỉnh cầu và nhận lãnh lời khai thị từ bậc Thầy phẩm hạnh có thể giải thích chi tiết từng thực tập một, có nhiều điều không được giải thích trong tập sách này. Những thực hành này chỉ nên thực tập dưới sự hướng dẫn của một vị thầy phẩm hạnh.

Đức Pháp Vương Karmapa đã nói có thể đọc tụng những thực hành hoặc bằng tiếng Anh hay Tây Tạng. Một số người thấy lợi ích khi đọc bằng tiếng Anh và đôi lúc bằng tiếng Tây Tạng nhưng thường đọc bằng tiếng Anh hay Tây Tạng cũng đều tốt.

1. Quy y và phát tâm bồ đề

1. Đọc tụng Cầu Nguyện Ngăn của Bốn Tôn Chấp Kim Cang với niềm tin, tận tâm mạnh mẽ đối với các bậc thầy bốn tôn và vị thầy nguần gốc chính của bạn.
2. Đọc bốn Pháp căn yếu trong khi suy tư nghĩa của chúng.
3. Đọc *Những bài tụng tóm tắt của bốn thực hành căn bản từ "Trước mặt bạn trên bầu trời bậc Thầy Chấp Kim Cang..."* cho đến qua dòng "Với nhất tâm chúng con xin Quy y và phát Tâm bồ đề" Quán tưởng phạm vi Quy y rõ ràng.
4. Đứng lên và bắt đầu đánh lễ trong lúc đọc tụng cầu nguyện Quy y nhiều lần bạn có thể làm. Như một lựa chọn, bạn có thể đánh lễ một lúc và sau đó đọc tụng cầu nguyện quy y một lúc. Bạn nên đọc tụng Quy y 100.000 lần và đánh lễ 100.000 lạy. Nếu bạn đau đầu gối hay lưng hay bất cứ hoàn cảnh làm trở ngại bạn đánh lễ 100.000 lạy, bạn có thể đánh lễ 10.000 hay 1000 lạy nhưng bạn vẫn phải đọc tụng cầu nguyện Quy y 100.000 lần.
5. Sau đó đọc tụng phát nguyện Bồ tát "Cho đến khi con đạt căn bản của giác ngộ..." ba lần.

6. Đọc kệ "Nguyện xin Tâm Bồ đề cao quý, tối thượng..." một lần.
7. Làm tan biến quán tưởng và nghỉ ngơi trong Thiền định bao lâu bạn có thể.
8. Đọc tụng cầu nguyện sống lâu cho Đức Pháp Vương Karmapa và vị thầy chính của bạn. Sau đó đọc hồi hướng, cầu nguyện như cầu nguyện vãng sanh cõi Cực Lạc và hồi hướng công đức.

99. Thiền Định Đức Kim Cang Tát Đỏa

1. Đọc tụng Cầu Nguyện Tóm Tắt Bốn Tôn Chấp Kim Cang với niềm tin, tận tâm mạnh mẽ đối với các bậc thầy bốn tôn và vị thầy chính của bạn.
2. Đọc bốn Pháp căn yếu trong khi suy tư nghĩa của chúng.
3. Làm thực hành Quy y và phát Tâm Bồ đề, đọc cầu nguyện Quy y và đánh lễ 3, 7 hay 21 và đọc tụng phát nguyện Bồ tát ba lần. Vào lúc cuối cùng của thực hành Quy y, làm tan biến quán tưởng và nghỉ ngơi trong Thiền định.
4. Bắt đầu thực hành Đức Kim Cang Tát Đỏa bằng cách đọc tụng kệ "Vương miện trên đầu con..." trong lúc quán tưởng Đức Kim Cang Tát Đỏa rõ ràng trên đầu bạn.
5. Đọc thần chú trăm âm nhiều lần bạn có thể. Bạn nên đếm thần chú này và đọc nó tổng cộng 100.000 lần.
6. Khi đã đọc tụng thần chú nhiều lần, đọc vần kệ bắt đầu "Bậc Tối Tôn thấy, biết vạn pháp..."
7. Làm hòa tan quán tưởng và nghỉ ngơi trong Thiền định.
8. Đọc cầu nguyện sống lâu cho Đức Pháp Vương Karmapa và bậc thầy chính. Sau đó đọc hồi hướng và cầu nguyện như cầu nguyện vãng sanh Cõi Cực Lạc và hồi hướng công đức.

999. Cùng đường Mạn Đà la

1. Trước khi bạn bắt đầu thực hành, sắp xếp Mạn đà la hoàn thành trong phòng thờ hay nơi thích hợp khác nếu không có bất cứ hình tượng của Phật, Pháp, Tăng, các bậc Thầy và thần Yidam trong phòng thờ hay nơi nào bạn thực hành.
2. Đọc tụng Cầu Nguyện Tóm Tắt Bốn Tôn Chấp Kim Cang với niềm tin, tận tâm mạnh mẽ đối với các vị thầy bốn tôn và vị thầy chính của bạn.
3. Đọc tụng bốn Pháp cần yếu trong khi suy tư ý nghĩa của chúng.
4. Làm thực hành Quy y và phát Tâm bồ đề, đọc tụng cầu nguyện Quy y và đánh lễ 3, 7 hay 21 lạy và đọc tụng phát nguyện Bồ tát ba lần.
5. Làm thực hành Đức Kim Cang Tát Đỏa, đọc tụng thần chú 3, 7 hay 21 lần.
6. Đọc tụng bảy phần cầu nguyện bắt đầu "Trong lâu đài chánh Pháp rộng lớn của Sắc cứu cánh Thiên..." với niềm tin và tận tâm.
7. Đọc đoạn kệ cúng dường Mạn đà la bắt đầu "Mặt đất đầm nước hoa..." trong khi cúng dường bảy lớp Mạn đà la nhiều lần bạn có thể. Bạn nên đọc tụng cầu nguyện này và cúng dường Mạn đà la 100.000 lần.
8. Đọc thần chú IDAM GURU RATNA MAṆḌALA KAM NIRYĀTAYĀMI
9. Hòa tan quán tưởng và nghỉ ngơi trong Thiền định.
10. Đọc tụng cầu nguyện sống lâu cho Đức Pháp Vương Karmapa và vị thầy chính. Sau đó đọc hồi hướng và cầu nguyện như cầu nguyện vãng sanh cõi Cực Lạc và hồi hướng công đức.

Giới Phát Nguyên Quy Y

Ba điều nên tránh:

1. Sau khi Quy y Phật, không Quy y Phạm Thiên hay bất kỳ vị thần ở thế gian nào khác.
2. Sau khi Quy y Pháp, từ bỏ hãm hại chúng sanh.
3. Sau khi Quy y Tăng tránh bạn ác.

Ba điều nên làm

1. Bày tỏ tâm cung kính tất cả biểu tượng của Phật, ngay cả mảnh vỡ nhỏ của một bức tượng bằng đất sét.
2. Bày tỏ tâm cung kính tất cả biểu tượng của Pháp, ngay cả chỉ một chữ của quyển kinh.
3. Bày tỏ tâm cung kính bất kỳ người mặc y phục màu vàng của tu viện.

Năm Giới Căn Bản

1. Không từ bỏ Ba Ngôi Báu ngay cả phải hy sinh tính mạng hay vì phần thưởng vật chất lớn.
2. Ba Ngôi Báu quan trọng chính đối với tâm của bạn như thức ăn và uống cho thân thể, vì vậy không được bỏ qua một bên và tìm cầu pháp thế gian khác.
3. Thường xuyên nhớ nghĩ Ba Ngôi Báu, dâng cúng phần đầu tiên thức ăn của bạn lên Ba Ngôi Báu.
4. Vì lợi ích của Quy y Ba Ngôi Báu, bạn luôn giữ trong tâm và khuyến khích tha nhân Quy y.
5. Dù phương hướng nào bạn đi, nhớ nghĩ đến phương hướng của Đức Phật và đánh lễ hay bày tỏ tâm cung kính Đức Phật. Ví dụ, nếu bạn ở

hướng tây, bạn nên cố gắng nhớ nghĩ đến Đức Phật A Di Đà, Đức Phật của Cõi Tịnh Độ ở Phương Tây.

Contents

1. [PHẦN MỞ ĐẦU](#)
 1. [Nội dung](#)
 2. [Lời giới thiệu của người dịch Anh ngữ](#)
2. [Thực hành tóm tắt Đại Thủ Ấn Ngondro:](#)
 1. [Cầu nguyện tóm tắt bốn tôn Chấp Kim Cang](#)
 2. [Bốn thực hành căn bản](#)
 3. [Bốn nghi thức tụng niệm tóm tắt thực hành căn bản](#)
3. [Những lời dạy về bốn thực hành căn bản đặc biệt](#)
 1. [Pháp căn yếu](#)
 2. [Quy y và phát Tâm bồ đề](#)
 3. [Thực Hành Đức Kim Cang Tát Đỏa](#)
 4. [Cúng dường Mạn đà la](#)
4. [PHỤ LỤC](#)
 1. [Phối hợp thực hành](#)
 2. [Giới Phát Nguyện Quy Y](#)

Landmarks

1. [Cover](#)
2. [Table of Contents](#)