

# LỜI KHUYÊN CÁC ĐỆ TỬ CỦA TÔI

Kalu Rinpoche



**Kalu Rinpoche (1905-1989)**

Đối với những người biết tôi và cuộc đời của tôi, ước muốn đi theo con đường dẫn đến giải thoát của Lạt ma (Đạo sư) của họ, tôi xin nói ít lời này.

Bởi tất cả chúng ta là những môn đồ của Đức Phật nhân từ, trong những hành động, lời nói và tư tưởng của ta, bằng hết sức mình, ta nên tự chế không làm mọi hành động phi đạo đức và bất thiện, và ta nên làm những thiện hạnh càng nhiều càng tốt. Tất cả chúng sinh trong sáu loài đều là những cha mẹ tốt lành của ta và trong những quãng thời gian dài đằng đặc đã trải nghiệm đủ loại đau khổ và thất vọng trong luân hồi sinh tử. Đối với những chúng sinh ấy ta nên nuôi dưỡng lòng từ bi và Bồ đề tâm cao quý. Ta nên liên tục thiền định về việc cho và nhận (1) và nhiệt thành trì tụng những bài khấn cầu ước nguyện xa rộng

để làm viên mãn sự chứng ngộ mọi khía cạnh của Phật quả, để tạo lập và tinh lọc những phạm vi của sự giác ngộ, và để thuần thực chúng sinh về mặt tâm linh. Với sự thấu hiểu rằng Lạt ma tốt lành và linh thánh của ta là hoạt động của Tam Bảo và Tam Căn (2), ta nên cầu nguyện ngài một cách mãnh liệt, hình dung rằng Lạt ma an trụ trên đầu hay trong trái tim ta, và khi ta chấm dứt cầu nguyện, hãy thực hành việc hòa nhập tâm ta với tâm ngài.

Ta nên coi Đức Avalokiteshvara (Chenrazi – Quán Thế Âm) là Bản Tôn của ta. Đức Phật đã giảng dạy thực hành này trong nhiều Kinh điển và tantra (Mật điển). Nó từng là thực hành của nhiều Đạo sư uyên bác và thành tựu của Ấn Độ và Tây Tạng. Thực hành này dễ dàng nhưng vô cùng lợi lạc. Ta nên liên tục trì tụng thần chú Sáu-Âm (Lục Tự Đại Minh), tụng đọc nó với tâm thức rỗng rang, trong trạng thái không ngừng tỉnh giác, thoát khỏi sự quy chiếu, bám chấp và xao lãng.



The Six-Syllable Mantra

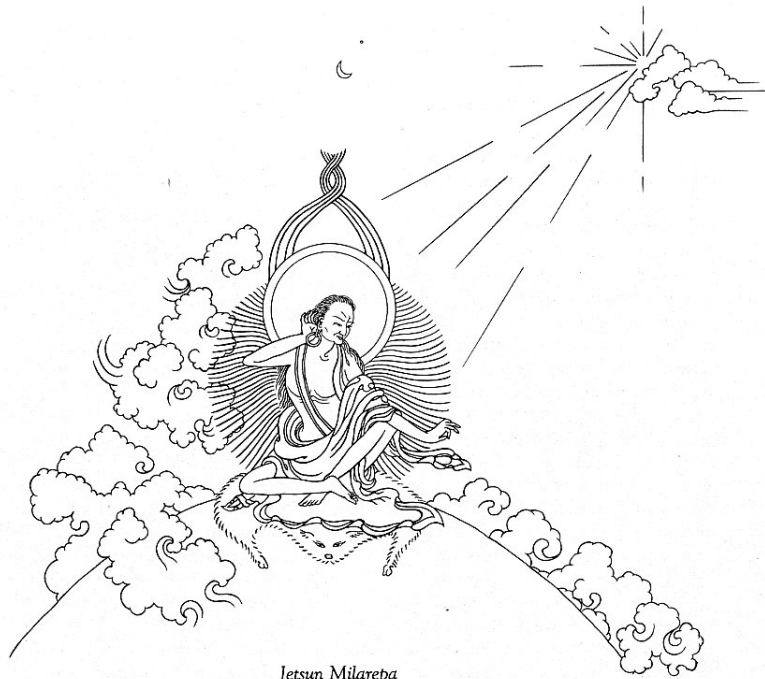
Thần chú Sáu-Âm

Tự bản chất, mọi hiện tượng, hình tướng của sự mê lầm xuất hiện quanh ta thì không có thực tại độc lập. Trong phạm vi của cách thức chúng được tri giác, chúng bao gồm những kinh nghiệm khác nhau về hạnh phúc và đau khổ. Tự bản chất chúng thật vô thường. Những hình tướng biến đổi, lộn xộn này tạo nên nền tảng từ đó đủ loại đau khổ trong sinh tử phát triển. Từ sự hiểu biết rằng cuối cùng, tất cả những hiện tượng đó giống như những hình tướng xuất hiện trong một giấc mơ hay trong sự mê hoặc, sự bám chấp và dính mắc của ta vào những ý niệm cố định về thực tại sẽ giảm bớt.

Nói chung, mục đích của mọi truyền thống tâm linh, Phật giáo hay truyền thống khác, có hai nhánh: một cách tức thì, nhằm mang lại nơi nương tựa để tránh các cõi thấp và an lập chúng sinh trên con đường đưa tới các cõi giới cao; và cuối cùng, mang lại nơi nương tựa thoát khỏi mọi khổ đau của sinh tử và an lập chúng sinh trên con đường đưa tới tự do. Bởi tất cả những truyền thống này

đến từ hoạt động giác ngộ của Đức Phật hiển lộ trong những cách thể phù hợp với tính chất của những cá nhân được dẫn dắt, ta nên có niềm tin nơi tất cả những truyền thống đó.

Đặc biệt là toàn bộ Giáo Pháp đi đến xứ tuyết Tây Tạng – giáo lý của các phái Sakya, Gelug, Kagyu, và Nyingma – đã được Đức Phật giảng dạy trong các Kinh điển và Mật điển. Giáo Pháp đó viên mãn và không chút sai sót. Trong những truyền thống này, dòng truyền thừa của những Đạo sư thành tựu không bị đứt đoạn. Năng lực và những gia hộ của các dòng này không suy giảm và tiếp tục được trao truyền. Giáo huấn của các dòng truyền thừa này về chân lý tối thượng không bỏ quên những điểm trọng yếu. Quan điểm triết học của chúng về bản tánh của thực tại cung cấp một nền tảng đúng đắn cho việc thực hành. Những phương pháp thiền định của các dòng này nhằm giải thoát ta khỏi sự mê lầm tạo thành một con đường chắc chắn. Chất cam lồ giáo huấn tâm linh của chúng đã không mất đi sự hiệu nghiệm. Hiện thân của nhiều Đạo sư với sự uyên bác và thành tựu, những đại Bồ Tát đã đạt được những mức độ khác nhau của sự chứng ngộ tâm linh, đã xuất hiện trong mỗi truyền thống này. Cũng đã có vô số bậc như Đức Jetsun Milarepa vĩ đại đã thực hiện những khả năng biểu thị mức tiến bộ của sự thành tựu. Mỗi tuyển tập giáo huấn tâm linh của các ngài chỉ bao gồm những giáo lý sâu xa có thể đưa mỗi cá nhân đến Phật quả.



Jetsun Milarepa

Vì thế, ta nên tránh sự cuồng tín, thù địch, hay hoài nghi về những truyền thống này và tu tập bản thân để có lòng sùng kính, tôn trọng và một cái nhìn linh thánh đối với tất cả các truyền thống đó. Ta nên thực hành truyền thống mà ta cảm thấy cuốn hút nhất do bởi những mối quan hệ ta đã tạo ra trong những đời

quá khứ. Dù theo truyền thống nào, điều quan trọng nhất là phải đưa thực hành của ta đến chỗ viên mãn.

Tóm lại, để noi theo cuộc đời đi tới giải thoát của Lạt ma, ta nên luôn luôn nuôi dưỡng một số phẩm tính. Đó là thái độ từ bỏ phát sinh từ một sự hiểu biết rằng sinh tử là đau khổ; niềm tin sáng suốt, có ý hướng, và xác tín nơi Tam Bảo. Ta cần có lòng sùng mộ và tôn kính đối với Lạt ma của ta như một vị Phật toàn giác. Đối với tất cả chúng sinh, ta cần có lòng bi mẫn phát sinh từ sự hiểu biết rằng tất cả họ đều là cha mẹ của ta. Ta cần có một cách sống trong đó hai sự tích tập (công đức và trí tuệ) cùng tăng trưởng. Trong giai đoạn phát triển, các hình tướng và âm thanh được kinh nghiệm như những Bản Tôn và thần chú; trong giai đoạn thành tựu, sự tỉnh giác tự nhiên được duy trì không có sự tạo tác. Ta cần có những thiện hạnh để chấm dứt những dục vọng vô độ và việc coi mình là quan trọng; cách hành xử tránh điều độc hại như thuốc độc; niềm tin tránh sự dính mắc có tính chất bộ phái và thái độ thù địch; và sau hết an lập những người mà ta có nối kết trên con đường dẫn tới tự do. Nếu chúng ta trung thành với tất cả những điều này và noi theo cuộc đời giải thoát của Lạt ma, sự hiện hữu làm người quý báu với đầy đủ tự do và thuận lợi mà ta đã có sẽ trở nên ý nghĩa, các ý hướng của các Đạo sư của ta được hoàn thành, thiện tâm của cha mẹ ta được đền đáp, và những lợi lạc cho người khác và bản thân ta sẽ được thực hiện đầy đủ.

#### **Chú thích:**

- (1) **Cho và nhận:** một thiện định Đại thừa được dựa trên nguyên lý hoán đổi những lợi lạc và hạnh phúc của riêng ta để nhận lấy đau khổ và bất hạnh của người khác. Sự thiện định sử dụng hơi thở như một biểu tượng cho sự hoán đổi.
- (2) **Tam Căn:** Ba Cội gốc, đó là Guru (Đạo sư), cội gốc của các sự gia hộ; Yidam (Bản Tôn), cội gốc của sự thành tựu; và Dakini, cội gốc của hoạt động giác ngộ.

**Nguyên tác: “The Chariot for Travelling the Path to Freedom – The Life Story of Kalu Rinpoche”**

Kenneth I. McLeod dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ và chú giải.

Thanh Liên dịch sang Việt ngữ