

Các bạn thân mến,

Như đã hẹn, chúng tôi xin gửi tới các bạn tập các bài giảng (*tuyển lựa*) của Sonam Rinpoche trong năm 2010. Trong tập bài giảng này chúng tôi tập trung vào các buổi giảng về ngondro - là phần thực hành chính yếu của các đạo hữu hiện nay. Chúng tôi đã kết hợp, chắt lọc từ các files giảng ở Lạc Phố, Balambu và một vài địa điểm khác. Vì có sự lặp lại các vấn đề trình bày ở các buổi giảng khác nhau nên chúng tôi đã cắt ghép, hiệu đính, thêm các tựa đề ... để tiện cho việc theo dõi của người đọc. Tháng 9 vừa rồi (09/2010) khi gặp Ngài ở Bokharbu chúng tôi đã được Ngài giúp để chỉnh sửa lại những chỗ sai sót. Ngài cũng bổ sung thêm một số chi tiết mới để các phần trình bày được hoàn chỉnh hơn.

Xin hoan hỷ công đức của các đạo hữu đã góp phần làm nên món quà nhỏ bé này gửi tới các bạn: Liên Hoa Tâm, Tịnh Ngộ, Thu, Việt, Hiếu Thiện. Hy vọng nó sẽ trở thành người bạn đường của những ai đang tu ngondro. Và hơn hết thầy - nó sẽ là chiếc cầu nối các bạn với đức Bổn sư kính yêu. Để những lời dạy từ chính kim khẩu của Đạo sư luôn vang lên trong tâm các con của Ngài. Chúng tôi có đưa vào sau tựa đề nhỏ những trích dẫn lời khuyên của các bậc Đạo sư (*lời dạy của Sonam Rinpoche không ghi tên phía dưới*).

Dựa vào file bài giảng này và các files đăng trên vietnalanda, chúng tôi dự định sẽ ấn tống một bộ bài giảng của Garchen Rinpoche (2010) và Sonam Rinpoche (2009) ở Việt Nam. Xin hoan hỷ công đức của các đạo hữu đã và sẽ đóng góp tâm sức cho bộ bài giảng này.

Do trình độ tu học của chúng tôi vẫn còn nhiều hạn chế nên công việc biên soạn không tránh khỏi nhiều điều thiếu sót.

Vì vậy rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các bạn thông qua địa chỉ email:

lienhoatam@gmail.com

ĐỘNG CƠ CỦA VIỆC HỌC PHÁP

“Tu đúng cách quan trọng hơn chính việc tu.

Nếu không thì chính việc tu sẽ là nguyên nhân bị đọa lạc.” -Tổ Gampopa



Trước khi các con nghe về pháp Ngondro ta sẽ giảng đôi điều quan trọng và cần thiết đối với người Phật tử. Khi học giáo pháp cần phải nhớ hai điều rất quan trọng:

- Điều thứ nhất là **ĐỘNG CƠ** – động cơ học tập giáo pháp.
- Điều thứ hai là **KỶ LUẬT** – kỷ luật của việc học tập giáo pháp

Động cơ của chúng ta phải là **Bồ Đề Tâm**.

Bồ Đề Tâm là gì?

Có thể tạm được giải thích bằng những tâm nguyện như sau:

- 1) Nguyện cho hữu tình chúng sinh thoát khỏi luân hồi sinh tử.
- 2) Nguyện cho tất cả chúng sinh luôn hạnh phúc và thoát khỏi mọi cội nguồn đau khổ.
- 3) Nguyện cho chúng sinh thoát khỏi được 3 gốc rễ của đau khổ (*tham, sân, si*).
- 4) Nguyện đạt đến Phật quả để độ tất cả chúng sinh.

Trước hết phải phát nguyện tu tập để đạt giác ngộ giải thoát – Phật quả – vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Và đây chính là **Bồ Đề Tâm NGUYỆN (phát nguyện)**. Bồ Đề Tâm Nguyện này chỉ mới dừng lại ở mức độ mong muốn. Mong muốn không thôi thì chưa đủ mà phải có sự thành tựu – Phật quả. Muốn đạt Phật quả thì phải có hành động – **Bồ Đề Tâm HẠNH** (áp dụng thực hành). Ví như chúng ta muốn đến chiêm bái Bồ Đề Đạo Tràng, thì việc mong ước, phát nguyện không thôi là chưa đủ mà chúng ta còn cần đến rất nhiều thứ như là: tiền, xe cộ, bản đồ, vật dụng, và các chuẩn bị khác. Tất cả những thứ vừa kể trên đều là phương tiện, và khi đã chuẩn bị đầy đủ các phương tiện ta mới bắt đầu lên đường. Cũng tương tự như vậy, sau khi phát được Bồ Đề Tâm Nguyện thì chúng ta phải áp dụng thực hành - Bồ Đề Tâm Hạnh - có nghĩa là thực hiện Bồ Đề Tâm Nguyện cho đến khi viên mãn.

Đối với một hành giả Mật Tông phương tiện để đạt tới Phật quả là gì? Nếu chúng ta không biết rõ phương tiện của mình thì không thể “lên đường” đúng. Phương tiện của hành giả Mật Tông chính là **thân, khẩu ý**. Hành giả Mật Thừa trước hết là phải nỗ lực tinh tấn – nghĩa là dùng thân, khẩu, ý để hành trì – và điều đó còn được gọi là tu tập/hành trì/thực hành Pháp. Hiển nhiên một hành giả Kim Cang Thừa phải là một hành giả Đại Thừa - tức là phải phát triển Sáu Hạnh toàn thiện (Lục độ Ba la mật). Đồng thời phải trường dưỡng Bồ Đề Tâm và tích lũy công đức. Tích lũy công đức và khơi dậy Bồ Đề Tâm chính là nhân khởi của Phật quả. Quy luật cốt lõi của toàn bộ vũ trụ là luật nhân quả. Muốn đạt được Phật quả thì phải gieo nhân, và nhân duy nhất để gieo đó là Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là **nhân**, là điều kiện cần thiết để thành Phật.

Quan trọng nhất đối với một người tu đó là **động cơ**, vì động cơ quyết định hết thảy. Động cơ cần phải trong sáng. Các con phải luôn quán chiếu tâm mình. Ta làm việc ấy với động cơ gì? Có phải là với Bồ Đề Tâm hay không? Dù làm bất cứ việc gì, thế tục hay Phật sự, hành trì, đều cần có Bồ Đề Tâm. Không có tâm đó thì việc tu hành không thể đạt được kết quả nào cả. Bồ Đề Tâm cũng là một dạng tâm, nhưng nó hoàn toàn khác với những tâm bình thường khác của chúng sinh. Những ai có tâm đó chính là Bồ Tát; nó chính là thứ làm rõ sự khác biệt giữa Đại Thừa và Tiểu Thừa. Nếu chúng ta tu theo Đại Thừa thì phải làm theo hạnh Bồ Tát: thật lòng chăm lo cho các chúng sinh khác.

Đức Phật từng dạy rất nhiều phương pháp để phát triển Bồ Đề Tâm. Có một cách rất hữu hiệu đó là quán chiếu tất cả hữu tình chúng sinh đã từng một lần là mẹ của ta. Trong các kinh của cả Hiền giáo và Mật giáo đều ghi rõ rằng tất cả chúng hữu tình từ trong vô lượng kiếp trước ít nhất cũng có một lần là mẹ của ta. Hãy tự suy ngẫm: mẹ của mình đã chịu vất vả, đau khổ như thế nào để sinh thành, nuôi dưỡng và dạy dỗ mình ngay từ tấm bé. Khi mình lớn lên thì đã phải vất vả thế nào để bảo vệ mình trước những nguy hiểm rình rập, cũng như lo lắng chăm sóc cho mình nên người. Hãy suy ngẫm đến tình yêu vô lượng, bất tận của người mẹ đối với mình. Khi suy ngẫm đến công ơn mẹ như vậy, chúng ta sẽ phát khởi một lòng biết ơn, kính quý sâu sắc và ta sẽ mong muốn đền đáp công ơn của mẹ. Từ người mẹ ruột chúng ta trải lòng mình ra đến tất cả hữu tình chúng sinh vì tất cả đều đã từng ít nhất một lần là mẹ của ta. Như vậy sẽ phát triển được tình

thương yêu của chúng ta đối với tất cả chúng sinh, rồi tình thương yêu này sẽ tiếp tục phát triển thành Bồ Đề Tâm.

Phương pháp quán chiếu thứ hai là “hoán chuyển ngã tha”. Đầu tiên quán chiếu mình và các chúng sinh khác đều khao khát được yêu thương, đều không muốn bị nỗi hại. Nhờ vậy ta có thể trưởng dưỡng tâm *từ bi*. Khi tâm từ bi lớn hơn, các con thực hiện quán chiếu theo cách đặt các chúng sinh khác cao hơn bản thân mình – đây chính là *tâm Bồ Tát*. Nguyên nhân hết những đau khổ của họ về mình và trao cho họ hết tất cả những hạnh phúc, những điều tốt đẹp mà mình có.

Từ những tình yêu đơn sơ ban đầu sẽ dần dần hình thành tâm từ bi. Và điểm mấu chốt của tâm từ bi chính là sự cảm thông và khả năng thấu hiểu được đau khổ của chúng sinh. Một người có lòng từ ái, biết thương yêu và nghĩ tưởng đến đau khổ của người khác, luôn mong muốn họ được hạnh phúc là một người có sự khởi đầu rất tốt đẹp, là một người rất đáng trân quý. Những người luôn tỏa ra tình thương yêu, sự ấm áp, dịu dàng đối với mọi người, luôn mong mọi mọi điều trở nên tốt đẹp, mong muốn người khác bớt được nhiều đau khổ, được hạnh phúc là những người có sức cảm hóa rất lớn. Nếu chúng ta khéo quan sát hơn thì trong cuộc sống ta sẽ thấy có rất nhiều người bị thiệt thòi, đau khổ, yếu đuối cần sự che chở của chúng ta như những người già, người đang đau ốm, bệnh tật. Khi chúng ta ghé đến các trung tâm những người khuyết tật, các bệnh viện, trại trẻ mồ côi chúng ta sẽ thấy rất nhiều người bất hạnh. Gặp họ tự nhiên chúng ta sẽ phát khởi lòng thương yêu và cho dù tình cảm ấy vẫn còn thô nhưng đó là nhân khởi rất tốt đẹp cho việc phát triển Bồ Đề Tâm. Qua đó ta thấy Bồ Đề Tâm rất cần một mảnh đất vững chắc để có thể phát triển - đó là tình thương yêu đối với đồng loại, với những người bất hạnh cần che chở. Từ tình thương yêu đó ta sẽ phát khởi được tâm từ bi, từ tâm từ bi ta sẽ phát khởi được Bồ Đề Tâm. Từ Bồ Đề Tâm tương đối là mong muốn tất cả chúng sinh thành Phật quả cho đến Bồ Đề Tâm tuyệt đối tức là Bồ Đề Tâm của một vị Phật (*Vô Duyên Bi Từ - LND*).

Cần lưu ý: Chúng ta phải làm theo trình tự. Ước muốn sự hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ cho những người thù ghét hãm hại, gây chướng ngại cho mình, rồi mới đến tất cả hữu tình chúng sinh. Lúc nào cũng phải có hai phần: ước muốn hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Bồ Tát là những người luôn cầu mong cho những ai thù ghét mình, gây chướng ngại cho mình gặp được hạnh phúc. Họ là những người đã vượt qua được chướng ngại của tâm. Bồ Tát thương yêu kẻ thù của mình - hoàn toàn khác với những chúng sinh bình thường. Chúng ta phải thấy rõ không phải chỉ riêng mình hay một ai đó đặc biệt mà là **tất cả** các chúng sinh, không sót một ai, đều sẽ trở thành Phật.

Thông thường, chúng ta nhìn sự vật và hiện tượng *bằng con mắt thế gian*. Phụng dưỡng bố mẹ, báo hiếu cho bố mẹ đơn thuần bằng thuốc thang, thực phẩm, quần áo, nhà cửa, phương tiện đầy đủ – đó là một cách báo hiếu rất tốt. Tuy nhiên nó chưa được sâu sắc, chưa thể hiện trí tuệ. Vì cách báo hiếu sâu sắc nhất, tốt nhất đối với những người mẹ đã từng chăm lo cho mình đó là *báo hiếu bằng Pháp*. Như chúng ta đã biết, khi Đức Phật Thích Ca ra đời được một tuần thì mẹ Ngài qua đời. Sau khi giác ngộ Ngài đã lên cung trời Indra (*Đế Thích*) để thuyết pháp cho mẹ trong

vòng 3 tháng và giúp cho mẹ Ngài đạt được chứng ngộ (*Rinpoche giải thích rằng đức Phật từ cung trời Đao Lợi (Tushita) xuống cõi Diêm Phù Đề để truyền trao chánh Pháp. Mẹ Ngài sau khi qua đời được lên cõi trời Đế Thích (Indra). Trong cuốn lịch Tây Tạng “Rigpa Tibetan Calendar” cũng ghi rõ sự kiện đức Phật tới cung trời Đế Thích thuyết Pháp - LND*). Đó chính là báo hiếu bằng Pháp. Chúng ta là những Phật tử, những người con của đức Phật lại càng nên noi theo gương của Ngài. Cũng như thế, cách báo hiếu tốt nhất đối với tất cả các bà mẹ chúng sinh của ta là giúp họ đến với chánh Pháp và đạt đến giác ngộ giải thoát càng sớm càng tốt.

Người ta thường nghĩ: “Làm sao tôi có thể báo hiếu cho bố mẹ mình hay giúp đỡ các hữu tình khác bằng Pháp được khi tôi còn là một con người bình thường, đầy khiếm khuyết”. Cần phải có lòng tin vào bản thân mình. Trong mỗi chúng ta đều có đầy đủ các khả năng để đạt đến Phật quả viên mãn. Ta có được thân người quý báu, lại sở hữu đầy đủ thân, khẩu, ý là những phương tiện hoàn hảo. Vì vậy, không có lý do gì khiến ta không tin rằng mình không thể thành Phật hay giúp chúng sinh khác thành Phật. Đức Phật trước đây cũng là một chúng sinh bình thường. Thế nhưng Ngài vì có lòng tin và vì hành trì đúng đắn thế nên bây giờ Ngài đã thành Phật.

Tuy nhiên, hiện giờ các năng lực của các con còn ở dạng tiềm năng. Chỉ có thể khiến chúng hiển lộ thành năng lực thật sự thông qua một con đường duy nhất đó là thực hành giáo lý. Cũng như một đứa trẻ, khi vừa ra đời thì mọi năng lực của nó đều ở dạng tiềm năng. Nếu giáo dục không tốt sẽ làm phí hoài cuộc đời của nó. Cũng đứa trẻ đó nhưng ở trong môi trường tốt đẹp nó sẽ phát triển thành người có đạo đức, tài năng. Thậm chí nếu gặp thuận duyên người ta có thể đạt được Phật quả viên mãn chỉ trong một đời.

Ta nhắc lại cho các con một lần nữa về Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là tinh túy của tất cả 84.000 pháp môn của chư Phật. Vì sao Bồ Đề Tâm lại quan trọng tới như vậy? Vì động cơ của chúng ta khi làm việc gì đó chính là **nhân** của mọi sự. Nếu nhân sai thì sẽ sinh ra quả sai, nếu nhân đúng sẽ sinh ra quả đúng. Và quả gặt được của nhân Bồ Đề Tâm là đạt được mọi điều chúng ta mong ước (*sở cầu như ý*). Chúng ta ước muốn được giác ngộ, chúng ta sẽ được giác ngộ giải thoát. Chúng ta ước muốn chúng sinh hạnh phúc, tất cả chúng sinh sẽ được hạnh phúc. Và người có trí tuệ sẽ sớm nhận biết được rằng phải giúp tất cả chúng sinh đạt đến Phật quả viên mãn thì mình mới có thể đạt đến Phật quả viên mãn. Có nhân là Bồ Đề Tâm thì mới có quả là Phật quả. Như ta đã nói ở trên, Bồ Đề Tâm là tinh túy của tất cả pháp môn của chư Phật, thế nên có được Bồ Đề Tâm chúng ta có thể thâm nhập được tất cả các pháp.

Ngoài ra, các con phải chú ý vào ba yếu tố từ, bi và tâm. Từ có nghĩa là thương yêu. Muốn phát triển thương yêu, ta phải biết bản chất của nó là gì! Trước tiên đó là sự cảm thông với người khác. Vì cảm thông được với đau khổ của người khác chúng ta mới có thể khởi phát được tâm Từ, sự thương yêu. Một cách khác nữa để phát triển tâm Từ là bắt đầu quan tâm chăm sóc người khác. Do sự quan tâm và chăm sóc thì ta sẽ dần dần cảm thông và từ đó phát khởi tâm Từ. Tâm Từ, tâm Bi và Bồ Đề Tâm như nước cam lồ, có thể xoa dịu đi những nóng rực của lửa sân hận, làm tan đi những băng giá lạnh buốt của thù hận. Từ tâm Từ chúng ta mới có thể khởi phát tâm Bi.

Khi chúng ta yêu thương người khác thật sự thì chúng ta mới có thể phát khởi được lòng mong muốn họ thoát khổ. Và dĩ nhiên với trí tuệ của người học Phật, cách thoát khổ toàn hảo nhất chính là giác ngộ viên mãn. Tâm Bi chính là lòng mong muốn tất cả chúng sinh sớm đạt được Phật quả. Khi tâm Từ và tâm Bi đã phát khởi chính là lúc Bồ Đề Tâm phát khởi.

Một điều quan trọng nữa, đó là **biết được tâm** của chúng ta. Biết được tâm mình, biết được động cơ khi hành động vốn không phải là một việc dễ dàng. Động cơ cá nhân hay động cơ xuất phát từ Bồ Đề Tâm trong sáng? Để nhận biết được tâm mình chúng ta phải tu học. Người ta có thể làm rất nhiều điều nhìn từ bên ngoài rất tốt như bố thí, trì giới, trì chú v. v. nhưng nếu thật tâm không khao khát tất cả việc đó sẽ đem lại giác ngộ giải thoát cho bản thân mình và cho tất cả chúng sinh thì lợi lạc thu được rất ít ỏi. Ngược lại nếu ta làm việc đó với sự khao khát giải thoát mãnh liệt và trong sáng thì quả chúng ta thu được là vô lượng.

Tu là chuyển hóa tâm. Tâm cần phải được chuyển hóa. Thông thường, với phàm tâm khi được người khác khen ngợi các con cảm thấy rất thích thú. Ngược lại, ta sẵn sàng sân hận với những ai chê bai mình. Là một hành giả ta cần phải suy xét theo cách khác. Cần quán chiếu xem lời khen đó có đem lại ích lợi gì cho việc tu tập hay không? Tương tự, chúng ta phải quán chiếu những lời chê bai có khiến ta chậm tiến trên đường tu hay không? Có ảnh hưởng gì đến chuyện đạt giác ngộ giải thoát của ta không? Qua sự tu tập, tâm ta sẽ dần trở nên mạnh mẽ và những lời khen chê thế gian sẽ không còn ảnh hưởng đến chúng ta nữa.

Nếu chúng ta muốn tu hạnh Bồ Tát, chúng ta lúc nào cũng phải tự đặt mình ở vị trí thấp hơn người khác và phải luôn chăm lo người khác. Một điều đặc biệt cần nên tránh đó là không được lợi dụng những ưu điểm, lợi thế của mình cũng như của người khác để mưu cầu lợi ích cho cá nhân mình. Điều này là đi ngược với Đạo Pháp.

Có ba thành tố quan trọng đối với người tu khi hành xử trong tất cả mọi việc sẽ đem lại phước đức lớn lao.

- 1) Phát Bồ Đề Tâm trong tất cả mọi hành động (*làm vì ai, vì điều gì*)
- 2) Hành động
- 3) Hồi hướng (*hết thảy hữu tình chúng sinh đều đạt đến Phật quả*)

KỶ LUẬT CỦA VIỆC HỌC PHÁP

“Kỷ luật người tu hướng đến là kỷ luật bên trong - kỷ luật của tâm”



Nói về kỷ luật của việc học pháp là chúng ta đang đề cập đến một thái độ kiên định tuyệt đối đối với chánh Pháp. Tuyệt đối ở đây có nghĩa là không thay đổi, bất thối chuyển – một sự tinh tấn cao độ. Thông thường khi chúng ta thực hành Pháp thì cũng quy y, cũng phát Bồ Đề Tâm, cũng thọ giới v. v. Nhưng Bồ Đề Tâm chưa mãnh liệt, tâm chưa đủ tha thiết, sự tinh tấn chưa đủ dũng mãnh, sự kiên định với con đường mình đã chọn chưa đủ chín. Thế nên ta rất dễ dàng thoái chí. Hôm nay ta phát tâm tu tập và lễ lạy hăng hái nhưng ngày mai do một chướng duyên gì đó lại cảm thấy mệt mỏi và lại khát lần... Nếu thật sự ta đủ lòng chuyên tâm với giáo Pháp, đủ kiên định với con đường mình đã chọn thì ta sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Ta sẽ trở thành “bất thối chuyển”. Và lúc đó, bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu, ta cũng chỉ có một mục tiêu duy nhất là giáo Pháp.

Khi chúng ta bắt đầu đến với giáo Pháp đó chỉ mới là sự yêu thích tạm thời. Ví dụ như khi các con đến một đạo tràng, thấy đạo tràng trang trí tôn tượng, pháp khí và thangka rất đẹp thế nên phát khởi sự thích thú. Hoặc như khi các con gặp một Rinpoche và nghĩ rằng “À, vị này nhìn cũng từ bi và hiền hậu”, “Vị này giảng pháp hay quá!” rồi từ đó có lòng mến mộ. Ở giai đoạn khởi đầu như vậy là tốt. Tuy nhiên, nếu sau đó cả cuộc đời chúng ta chỉ dừng lại ở sự “thích” hoặc “không thích” thì đó là điều rất nông cạn, chưa phải là trí tuệ đích thực. Chưa phải là phát nguyện mãnh liệt, chưa phải là Bồ Đề Tâm.

Nói về kỷ luật, thông thường chúng ta giữ kỷ luật đều vì danh, vì lợi hay vì những mục đích thế gian khác. Đó không phải là thứ kỷ luật mà người tu hướng đến. Thứ kỷ luật người tu hướng đến là kỷ luật bên trong, **kỷ luật của tâm**. Khác xa với thứ kỷ luật của thế gian, kỷ luật trong Phật giáo là loại kỷ luật giải thoát.

Khi nói về pháp tu trong Phật giáo thì có thể chia ra Hiển Giáo và Mật Giáo. Hiển Giáo bao gồm Nguyên Thủy và Đại Thừa còn Mật Giáo thì có Kim Cang Thừa. Pháp tu của Kim Cang Thừa có thể đối trị với tất cả mọi loại xúc tình tiêu cực - ngũ độc (*tham, sân, si, mạn, đố*) - từ mức độ thô tới mức độ vi tế nhất. Tuy chia như vậy nhưng trong tất cả mọi thừa của Phật giáo đều thống nhất với nhau rằng: việc tu hành thì phải thứ tự từng bước một, không thể thiếu trình tự hoặc đốt cháy giai đoạn. Vì tất cả chúng sinh luôn đầy nghiệp lực và xúc tình tiêu cực thế nên để được thanh tịnh thì ta phải lần lượt từng bước dẹp dần các tham nhiễm từ thô nhất cho đến vi tế nhất. Và một lỗi thông thường mà người Phật tử hay mắc đó là xu hướng du di đốt cháy giai đoạn. Nhiều người nghĩ chỉ cần biết một chút giáo lý của Nguyên Thủy, một chút của Đại Thừa và một chút của Kim Cang Thừa là đủ. Suy nghĩ này thật sai lầm.

Trong đời thường, nếu ta muốn trở thành một vị thầy thuốc giỏi để có thể giúp ích cho đời thì chúng ta phải học hành rất kỹ lưỡng từ thấp cho đến cao, càng ngày càng sâu sắc hơn, càng lúc sở học càng đầy đủ hơn cho đến khi hoàn thiện. Lúc đó chúng ta mới có thể ra đời làm thầy và có thể giúp đỡ người khác. Ngược lại, nếu ta học nóng vội, học thiếu trình tự, học đốt giai đoạn thì sẽ gây hại cho những người khác và cho chính cả bản thân của mình. Cũng thế, trong chuyện tu hành đức Phật đã truyền dạy cho chúng ta rất tỷ mỉ, chi tiết và chặt chẽ từ thấp lên cao – thứ tự từng bước một. Và bao giờ cũng vậy, điều đầu tiên các bậc thầy luôn nhấn mạnh là **chúng ta cần phải có một nền tảng vững chắc**. Khi nền tảng đã vững chắc thì chúng ta mới có thể xây tiếp ngôi nhà của mình. Vì thế, nếu chúng ta muốn giúp đỡ tất cả mọi chúng sinh thì trước hết chúng ta cần phải tu học. Cho đến khi chúng ta có được năng lực thật sự thì chúng ta mới có thể giúp đỡ họ được.

Ta nói ra điều này sẽ khiến các con cảm thấy nhàm chán thế nhưng đối với các con điều quan trọng nhất hiện giờ, việc phải làm cho tốt trước tiên chính là **quy y**.

LAM RIM

“Tì tì từng bước một (step by step)”



Như ta đã nói ở trước, một trong những nguyên tắc quan trọng, bất di bất dịch trong quá trình tu học Phật giáo là *tì tì từng bước một (step by step)*. Trong lịch sử Phật giáo, các bậc Đạo sư, chư Tổ sư và các Đại thành tựu giả là những người sau nhiều năm tu học đã chứng đắc ở những mức độ cao nhất. Các ngài chắt lọc tất cả những gì tinh túy nhất trong Phật giáo (*của cả Hiện và Mật Giáo*) để lập thành một bộ pháp tu từ từ từng bước một. Trong tiếng Tạng bộ pháp này gọi là “lamrim” – con đường tu có thứ bậc đến giác ngộ. Đó là một con đường có thể đi đến giác ngộ nhưng lại không quá khó và phù hợp với căn cơ của chúng sinh.

Trong Kim Cang Thừa có nhiều dòng truyền thừa nhưng về bản chất tất cả đều giống nhau. Tương tự, pháp tu lamrim tuy có bộ ngắn, bộ dài nhưng thực chất vẫn chỉ là một mà thôi. Tất cả các bộ lamrim đều có chung một nguyên tắc đó là *tuần tự từng bước một*. – Lý do đi từng bước một là vì giáo lý của chư Phật vốn dĩ thâm thâm, không dễ để nắm bắt và đưa nó vào cuộc sống đời thường. Cuộc sống con người vốn ngắn ngủi cho nên không thể thực hành hết được tất cả các Pháp môn đức Phật để lại. Thế nên điều chủ yếu là chọn lựa những thực hành phù hợp với mình, thông qua việc tuần tự từng bước một thì dần dần chúng ta sẽ đạt đến được kết quả cuối cùng – và tất cả bộ lamrim đều đưa đến một quả như nhau. Có những vị đạo sư không phải qua giai đoạn tu lamrim mà tu thẳng đến các pháp cao – nhưng đó là vì căn cơ các ngài cao. Còn chúng ta, những chúng sinh bình thường, không được phép nóng vội và tự cho phép mình đốt cháy giai đoạn bởi điều này sẽ đem lại những hậu quả rất nặng nề. Lamrim của dòng Kagyu được thể hiện

trong cuốn Trùng Hoa Giải Thoát bao gồm 5 phần. Như lamrim của Drikung – “Năm giai đoạn của Đại thủ ấn”, bao gồm:

1. Gốc rễ của nhân chính là Bồ Đề Tâm.
2. Tinh túy của Kim Cang Thừa là Bốn Tôn
3. Tinh túy phẩm tánh giác ngộ là Bốn Sư (*Guru Yoga 4 thân*)
4. Gốc rễ của Ý nghĩa là Đại thủ ấn
5. Gốc rễ của phương pháp là sự tận tụy, trung thành, tâm xả thân vì Pháp

Năm phần này đã bao gồm và thấu suốt toàn bộ giáo lý của Phật giáo. Vì lý do này nên pháp tu của Kim Cang Thừa còn được gọi là pháp tu viên mãn – đầy đủ và thấu suốt. Trước khi đi đến năm phần này thì chúng ta phải đi thông qua Pháp tu tiên yếu – Ngondro. Ngondro bao gồm bốn phần Ngoại Ngondro và bốn phần Nội Ngondro.

Ta thường luôn nhắc các con: phải **hành trì**. Vì không có hành trì thì chúng ta không thể giác ngộ. Trong mỗi chúng ta đều có tiềm năng vĩ đại nhưng nếu ta không chịu hành trì thì đó vẫn chỉ là tiềm năng mà thôi và không thể trở thành hiện thực. Hành trì là con đường duy nhất. Trong Kim Cang Thừa có những pháp môn vi diệu tối thắng như là Đại thủ ấn, Đại toàn thiện. Tuy nhiên để có thể thực hành các pháp đó vẫn phải bắt đầu từ pháp cơ bản nhất: lamrim. Chỉ với sự thực hành chính xác pháp cơ bản này chúng ta mới đủ tư cách và sự chín chắn để thọ nhận các pháp cao cấp và thăng tiến đến Phật quả. Việc đạt đến Phật quả thật là một ước muốn cao đẹp, nhưng con đường để đến Phật quả thì thật sự là rất rất khó khăn. Thật ra ngay bản thân đức Phật lúc đầu Ngài cũng giống như chúng ta. Sau khoảng thời gian rất dài là 3 a tăng tỷ kiếp Ngài đã chứng đắc quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Đức Phật đã trao cho chúng ta những pháp tu Mật Thừa rất mãnh liệt và hiệu quả. Việc còn lại là do ở chúng ta. Và lamrim cũng như vậy. Lamrim là pháp tu nhanh. Nhưng nhanh một cách bài bản và chính xác.

Trong cuộc sống bình thường, khi muốn thành công một việc gì, các con dám bỏ rất nhiều thời gian, công sức, dám nỗ lực hết mình. Thế nhưng, đáng tiếc đối với việc tu tập các con lại rất dễ buông xuôi. Vì thế mà không thể đạt được kết quả cho dù là nhỏ nhất. Các con cần thực hành một cách sâu sắc hơn, mãnh liệt hơn. Ví dụ hàng ngày các con tụng “kyab su chi” (*con xin quy y*) nhưng khi được hỏi quy y là gì thì nhiều người vẫn lầm tưởng quy y đơn thuần có nghĩa là dựa dẫm vào Phật Pháp Tăng. Điều đó là không đúng. Phật Pháp Tăng không chỉ là các đối tượng bên ngoài để cho chúng ta nương tựa mà thật nghĩa của quy y là nỗ lực phát triển hết mức những tiềm năng thành Phật đang còn ngủ say trong mỗi chúng ta.

Để có thể ngồi ở đây cùng nhau thì hẳn là chúng ta đã tạo được nhân duyên sâu dày từ vô lượng kiếp. Cũng thế, các con đã từng tích tập một lượng lớn công đức qua nhiều kiếp trong quá khứ nên mới có được thân người quý báu này. Thử hỏi: vì sao thân người lại quý báu? Câu trả lời đây

đủ phải rất dài, tuy nhiên tạm có thể nói ngắn gọn là: Mật Thừa xem thân người như là một phương tiện tối thắng để đạt đến Phật quả. Khi tu tập chúng ta phải liên tục sử dụng ba khía cạnh của phương tiện đó (*thân, khẩu, ý*).

Điều quý báu thứ hai là tất cả chúng sinh đều có Phật tánh.

Điều quý báu thứ ba là nhân duyên được thị hiện qua vị thầy. Cho dù chúng ta có sở hữu thân người quý báu, sẵn có Như Lai Tạng nhưng nếu không có ngoại duyên hỗ trợ thì cũng không thể đánh thức những tiềm năng còn ẩn sâu trong bản thân mình. Và vị thầy chính là người khơi nguồn cho mọi sự thành tựu của chúng ta. Không có duyên này thì những nhân duyên khác cũng không thể dẫn đến thành tựu. Ví dụ, thân người chúng ta là một con thuyền, luân hồi đau khổ là đại dương, bến bờ con thuyền muốn đến chính là giác ngộ giải thoát. Con thuyền đó cần một vị thuyền trưởng có thể dẫn dắt và đưa nó đến được bến bờ giải thoát. Vị thuyền trưởng ở đây chính là Guru – Đạo sư.

Sau khi đã có một con thuyền tốt, một thuyền trưởng tốt thì cũng chưa thể khởi hành tốt được nếu không có một đường hướng tốt. Do vậy, ta cần có giáo lý. Giáo lý của chúng ta là giáo lý hoàn hảo. Những giáo lý thậm thâm, vi diệu từ chư Phật truyền lại, không gián đoạn, cho chúng ta là những giáo lý tuyệt vời, hoàn toàn có thể đem lại giải thoát.

Có được thân người quý báu đã là một điều hi hữu. Cùng với những điều kiện hoàn hảo khác về vị thầy và giáo lý – đó là điều tuyệt vời. Tuy nhiên, tất cả chỉ mới là điều kiện bên ngoài. Phần còn lại bao gồm: sự chí tâm, chí thành với giáo pháp, quyết tâm mãnh liệt, sự tinh tấn không ngại nhĩ ... là do ở chúng ta. Và những nội duyên này chính là yếu tố quyết định. Nếu không có điều kiện này thì tất cả những yếu tố khác đều không thể phát huy khả năng được. Nếu không thì con đường đến với Phật quả của chúng ta sẽ còn chưa chắc chắn. Do vậy, ta hãy phát nguyện dũng mãnh và chí thành, quyết không bỏ cơ hội có được thân người quý báu này. Dành toàn bộ cuộc đời mình vào việc hành trì chánh pháp.

Milarepa từng nói: “Nếu như có khả năng quán chiếu được vô lượng đời trong quá khứ, thì chúng ta sẽ thấy được do đã tích lũy vô lượng thiện nghiệp từ nhiều đời trước”. Do vậy ta phải luôn tự trách mình: “Tại sao mình lại vô minh không biết giá trị của thân này”, “Tại sao lại phí hoài thời gian và không biết tận dụng nó cho mãi đến tận hôm nay.”

Sau khi đã hoàn thành các pháp tu khởi đầu (*Ngondro*) chúng ta sẽ bắt đầu bước vào các pháp tu chính thức. Đó là pháp tu bốn tôn. Tất nhiên pháp tu này cũng là con đường tuần tự thứ lớp và miên mật. Đồng thời vẫn phải tu Guru Yoga (*Bốn Sư Du Già*) ở cấp độ cao. Rồi cuối cùng chúng ta bước vào Mahamudra (*Đại thủ ấn*). Đó là pháp tu cao nhất để đạt tới Phật quả.

Vốn dĩ nghiệp lực của chúng ta tích lũy từ vô lượng kiếp đến nay nhiều như hư không. Đồng thời tâm thức chúng ta còn nhiều tà kiến, mê mờ. Thế nên việc đầu tiên trong tu Ngondro là quán chiếu thân người khó được. Nhờ đó mà ta mới có thể khởi phát được hạnh xả ly và quyết tâm tu

tập. Chúng ta có nhiều phương pháp để quán chiếu để thấy rõ có được thân người này là hi hữu như thế nào.

Điều quan trọng để có thể tiến bộ trong tu hành đó là nhập thất – ẩn tu. Điều này đã được đề cập nhiều cả trong Hiền Giáo lẫn Mật Giáo. Ẩn tu độc cư là nơi thanh tịnh, ở xa thành thị đông người. Đó phải là nơi có linh khí tốt và thiêng liêng. Là nơi nhiều bậc Đại Thành Tựu giả đã tu hành và thành tựu. Sẽ rất thuận duyên cho ta trong việc hành trì tại những nơi như vậy. Ở Tây Tạng có một từ gọi là “gompa” là nơi các tăng ni tu hành – thường ở khu vực xa trung tâm. Những nơi đó có điều kiện phù hợp cho công phu hành trì. Trong kinh điển Đức Phật cũng có giảng về những điều kiện cần thiết cho hành trì ở nơi những này. Đầu tiên là phải có đủ điều kiện để có thể duy trì sự sống cho hành giả (*thức ăn, nước uống...*). Mọi cảnh vật xung quanh phải thanh tịnh, yên tĩnh. Ví dụ như tiếng chim hót, tiếng suối róc rách, tiếng gió êm đềm... Những nơi đó phải tránh xa được những não hại của con người, ác thú và kể cả các loài phi nhân.

Sau khi đã có nơi chốn tốt, tiếp theo ta cần chuẩn bị thân và tâm cho việc hành trì. Trước hết chúng ta cần phải chuẩn bị cho thân bằng “tư thế bảy điểm”. Sau đây là “tư thế bảy điểm” của thiền định:

- (1) Chân xếp chéo trong tư thế kim cương, chân trái ở trên chân phải.
- (2) Đặt hai lòng bàn tay ngửa lên, tay phải trên tay trái nơi cách rốn bốn chiều ngang ngón trỏ, hai ngón cái chạm đầu vào nhau, với khuỷu tay kẹp hai bên phía sườn.
- (3) Hai vai thẳng ra và hơi bẻ về phía sau.
- (4) Xương sống cần giữ thẳng, giống như một mũi tên.
- (5) Cằm hơi gập xuống hướng về cổ họng.
- (6) Đầu lưỡi uốn cong lên chạm vào vòm miệng phần chân răng.
- (7) Mắt nhìn qua chóp mũi hướng tới phía trước vào một khoảng cách bằng bề rộng mười hai ngón tay.

NGOẠI NGONDRO

“Pháp tu ngondro quan trọng hơn cả các pháp nội mật”- cuốn nghi quỹ

Tiếp theo, chúng ta chuẩn bị để thực hành bốn niệm chuyển tâm – Ngoại Ngondro – bao gồm:

- 1) **Thân người quý báu khó gặp** – nhằm đối trị dính mắc với cuộc sống thế tục. Khi biết được sự quý báu của thân người chúng ta sẽ sử dụng cuộc sống của mình một cách ý nghĩa.
- 2) **Vô thường** – nhằm đối trị với sự lười biếng, dễ duôi. Sự hiểu biết về cái chết có thể đến bất cứ lúc nào sẽ tạo ra cho chúng ta một sức mạnh khiến chúng ta tu tập.
- 3) **Nhân quả** – khi quán chiếu được luật nhân quả, thấy được sự đeo bám của nghiệp lực. Chúng ta sẽ cương quyết không làm những bất thiện nghiệp, chăm lo tích lũy thiện nghiệp và công đức.
- 4) **Bản chất của luân hồi là đau khổ** - nhằm đối trị dính mắc của chúng ta với luân hồi.

Bốn phần Ngoại Ngondro này chính là điểm dừng của các vị Thanh Văn và Duyên Giác, và quả vị cao nhất họ đạt được là A La Hán hoặc Độc Giác Phật.

1. Trong bốn niệm chuyển tâm thì điều đầu tiên là **thân người quý báu khó gặp**. Chúng ta phải quán chiếu sự may mắn của mình khi được thoát khỏi các điều kiện xấu như không phải sinh vào năm cõi khác. Nếu chúng ta phải tái sinh trong cõi địa ngục thì đau khổ là điều không thể tránh khỏi. Tương tự cho cõi ngạ quỷ: không có phút giây nào được thỏa mãn cơn đói khát của mình. Cái khổ ở cõi súc sinh là khổ của si – ngu dại. Vì không có trí tuệ cho nên có thể nói cõi súc sinh là cõi đáng thương nhất. Những chúng sinh cõi khác có thể chịu nhiều đau khổ, nhưng họ còn có thể suy nghĩ. Cõi Thiên, ở một khía cạnh nào đó cõi này, khá là sung sướng; và chúng sinh ở đó có tuổi thọ rất lớn. Nhưng do sung sướng như vậy nên chúng sinh cõi Thiên ham tận hưởng phước báu của mình mà không lo tu tập. Do phung phí hết tất cả phước báu nên khi mạng chung thông thường họ bị đầu thai xuống những cõi thấp. Chư Thiên do có thiên nhãn nên đã biết trước về cái chết của mình và biết mình sẽ tái sinh vào đâu. Chư Thiên khi ấy bị dày vò bởi sự lo lắng về cái chết, bị dày vò bởi nỗi sợ hãi bị đọa lạc. Những đau khổ vừa kể thật ra cũng không đau khổ bằng việc không thể tu được trong cõi này. Tương tự cho cõi Bán Thiên (*Atula*): chúng sinh cõi này cũng có một số năng lực, nhưng do tâm sân quá mạnh nên họ thường tranh đấu với nhau. Vì thế họ khó có thể tu hành. Đồng thời việc tranh đấu cũng sẽ tạo ra nhiều nghiệp ác và kết thúc của cõi này cũng là đọa lạc. Duy chỉ có cõi người có đủ đau khổ lẫn hạnh phúc, và nhờ đó mà con người mới có thể phát tâm tu hành.

Điều thứ hai, **không có tà kiến**. Được sinh vào cõi người, tin vào giáo Pháp của đức Phật và không vướng vào tà kiến là điều vốn dĩ không dễ. Thế nên đó là một điều rất may mắn. Điều may mắn thứ ba đó là được sinh ra trong thời Hiền kiếp vào thời gian **giáo lý của Phật còn tại thế**. Trong các chu kỳ của vũ trụ có những giai đoạn không hề xuất hiện một vị Phật nào cùng với giáo Pháp – còn gọi là “thời kỳ tăm tối”. Chúng ta có được may mắn sinh ra trong thời Hiền kiếp này, và đức Phật đã chuyển pháp luân ba lần. Những giáo lý đó lại được truyền trực tiếp đến ta qua dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn. Chúng ta thật may mắn vì có những vị thầy hoàn hảo từ những dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn. Các vị Đạo sư cũng như các Đại hành giả vẫn luôn liên tục hành trì để giữ sự liên mạch của giáo Pháp. Điều may mắn thứ tư, đó là **không bị tật nguyền**. Có 2 loại tật nguyền. Thứ nhất là câm, không nói được. Tuy nhiên với loại tật nguyền này nhưng nếu trí tuệ ta không bị giảm sút thì cũng còn là một điều may mắn. Khác với loại câm đó, trí tuệ câm (*sự ngu si*) là một bất hạnh lớn vì ngu si khiến người ta không thể thọ nhận được giáo pháp.

Năm phẩm tánh tốt lành – thiện duyên – bên trong chúng ta. Đầu tiên là đầy đủ lục căn. Kế đến là sinh ở nơi trung thổ – nghĩa là chúng ta được sinh ra ở nơi có giáo lý đức Phật được tu trì và truyền bá rộng rãi. Có nhiều nơi trên trái đất này chưa từng được biết đến giáo lý của đức Phật. Nếu chúng ta sinh ở nơi chốn đó thì chắc chắn không thể biết được đến giáo lý của đức Phật. Phẩm tánh tốt thứ ba, về giới tính, chúng ta không thuộc vào hàng bất định căn. Phẩm tánh thứ tư, chúng ta không phạm vào ngũ nghịch trọng tội (*giết cha, giết mẹ, giết A La hán, làm chảy máu một vị Phật, phá hòa hợp Tăng*). Phẩm tánh cuối cùng, chúng ta có được lòng tin vào chánh Pháp.

Do vậy khi nói thân người quý báu là khi có được thân người nhưng phải hội tụ đầy đủ 18 điều kiện vừa kể ở trên. Nếu không hội tụ đầy đủ 18 yếu tố đó, thì dù có được thân người cũng uổng phí mà thôi. Có một ví dụ kinh điển để diễn tả sự khó khăn có được thân người quý báu. Có một con rùa mù nằm dưới đáy biển, lại có một chiếc vòng nhỏ trôi vô định trên mặt biển khơi mênh mông. Con rùa mù cứ 100 năm mới nổi lên mặt nước một lần. Khả năng để con rùa mù nổi lên mặt biển và chui lọt đầu vào chiếc vòng này bằng với khả năng có được thân người (*gần như là không thể*). Một ví dụ khác về số lượng, số lượng chúng sinh trong cõi địa ngục nhiều như số lượng vi trần trong toàn thế giới. Số lượng chúng sinh trong cõi ngạ quỷ nhiều như cát sông Hằng, số lượng chúng sinh trong cõi súc sinh thì như những hạt lúa mạch trong một thùng chứa bia, chúng sinh cõi Atula nhiều như lượng hạt tuyết trong trận bão tuyết lớn. Duy chỉ có số lượng của chúng sinh trong cõi Thiên và cõi người là rất ít so với các chúng sinh cõi khác - tựa như chút đất trong một móng tay. Do vậy, có được thân người này là vì chúng ta đã tích tập vô lượng công đức cũng như phát triển Sáu hạnh Toàn thiện (*Lục độ Ba la mật*) từ trong vô lượng kiếp trước. Thứ đến, chúng ta đã cúng dường lên Tam Bảo đồng thời hồi hướng công đức đó cho khắp tất cả nên công đức này mới được nhân lớn lên rất nhiều lần. Vì vậy, nếu chúng ta để cơ hội có thân người này vuột mất, thì gần như không thể có lại được nữa.

Đây là một niệm trong bốn niệm chuyển tâm của Ngondro. Và khi quán chiếu về những điều này chúng ta nên quán chiếu sao cho chúng thành những bức tranh càng sinh động càng tốt.

2. Niệm chuyển tâm thứ hai, **vô thường**. Vô thường là pháp đối trị rất mạnh đối với sự dễ duôi, giải đãi mà chúng ta hay mắc phải. Để quán chiếu về vô thường thì đơn giản nhất là chúng ta quán chiếu những gì đang xảy ra trong cuộc sống. Chúng ta sẽ thấy rõ điều gì đến rồi sẽ đi, vật gì tăng trưởng rồi cũng có lúc suy tàn... Vạn vật có sinh ắt có diệt. Như mặt trời vừa nhô lên từ đằng Đông, cùng lúc đó thì bóng đã ngã về Tây. Tương tự như khi chúng ta vừa sinh ra đời là đã sẵn có một cái chết đang đến. Mọi việc trong cuộc đời này vốn không thể chắc chắn, duy chỉ có cái chết của tất cả chúng ta là việc chắc chắn sẽ đến. Qua sự quán chiếu về vô thường ta sẽ bớt được sự dính mắc vào những thứ mà chúng ta yêu quý. Ngoài ra, khi quán chiếu về vô thường chúng ta sẽ thấy được ngày nay chúng ta còn may mắn. Ở những thời kì trước, con người mang thân hình to lớn, cao 1 do tuần (16-20km), và thọ mạng lâu dài. Họ không cần phải ăn uống và có nhiều khả năng phi thường. Trải qua thời của ba vị Phật ở Hiền Kiếp này càng về sau thân thể và thọ mạng cũng như năng lực của con người ngày càng giảm dần. Như khi đức Phật Thích Ca còn tại thế tuổi thọ bình quân của con người là 100 tuổi. Đến thời chúng ta, bình quân tuổi thọ là 80 tuổi. Cứ vậy rút ngắn dần cho đến sau thời chúng ta, sẽ có lúc tuổi thọ con người còn lại chừng khoảng 10 tuổi. Và nguyên nhân chính để dẫn đến điều này đó là do chúng ta dính mắc vào tham ái, ngũ dục.

Quay trở lại với cái chết: cái chết đến với chúng ta một cách rất đột ngột. Nhân duyên để giữ được mạng sống của chúng ta thì rất mong manh và ít ỏi so với những nhân duyên có thể khiến ta mất đi mạng sống. Thậm chí đến những nhân duyên vốn là để duy trì thọ mạng của chúng ta vẫn có thể biến thành những nhân duyên khiến ta mất mạng như thuốc uống, thức ăn bị hư hoặc sai liều lượng... Điều kiện để duy trì sự sống của con người càng lúc càng khó khăn. Do quán chiếu như vậy ta sẽ thấy được sự trân quý của cuộc sống. Nhờ vậy mà ta có thể quyết tâm nỗ lực từ nay về sau tu tập tinh tấn hơn không phí hoài cuộc sống này nữa.

3. Niệm chuyển tâm thứ ba: luật **nhân – quả**. Trong cuộc sống chúng ta có thể nhìn thấy, người làm việc thiện thường gặp nhiều điều thiện, người làm điều ác thường gặp nhiều điều ác. Nhờ vậy ta sẽ phát được lòng mong muốn không tạo bất thiện nghiệp. Tất cả mọi đau khổ của chúng sinh, tựu trung lại chỉ do một thứ duy nhất đó là chấp ngã. Từ chấp ngã mà phát sinh ra những thứ như là “tôi”, “của tôi”... và từ đó mà có dính mắc. Vì nó mà chúng ta trôi lăn trong sáu cõi luân hồi. Vì nó mà chúng ta phát sinh tất cả những thứ tâm xấu như là đố kị, ganh ghét. Do vậy ta phải cố gắng tránh mười bất thiện nghiệp. Trong đó có ba bất thiện nghiệp về thân (*sát sanh, trộm cắp, tà dâm*), bốn bất thiện nghiệp về khẩu (*nói dối, nói lời ác, nói hai lời, nói lời vô ích*), ba bất thiện nghiệp về tâm (*tham, sân, si*). Nghiệp theo ta như bóng theo hình, do vậy nếu chúng ta biết sợ quả báo thì phải quyết tâm tu hành và tịnh hóa thân, khẩu, ý.

4. Niệm chuyển tâm thứ tư là quán chiếu về đau khổ trong **luân hồi**. Chúng sinh trong 6 cõi luân hồi, tùy theo nhân duyên và nghiệp lực của mình mà cảm thọ những loại đau khổ khác nhau. Như nỗi đau khổ của chúng sinh cõi địa ngục là đau đớn về thân xác như là bị cắt, xé, nóng, lạnh trong một thời gian dài gần như là vô tận. Còn chúng sinh cõi ngạ quỷ lúc nào cũng bị dày vò trong cảnh đói khát nhưng không thể ăn uống – đồ ăn thức uống thì rất dơ bẩn hoặc họ không thể

thọ nhận. Chúng sinh cõi súc sinh khổ vì không có trí tuệ. Chúng sinh cõi Atula thì luôn bị dày vò bởi tâm ganh ghét, sân hận với chư Thiên do vậy họ luôn gây chiến với các cõi trời và thường bị thất bại. Chúng sinh cõi trời thường chịu đau khổ trước lúc chết. Chúng sinh cõi người thì phải chịu đau khổ của sanh lão bệnh tử. Giữa các thời khóa ta cần liên tục quán chiếu sâu sắc không ngừng về bản chất đau khổ của luân hồi.

Phần Ngoại Ngondro là một phần rất quan trọng vì nó giúp chúng ta phát triển được hạnh xả ly và quyết tâm thoát khỏi luân hồi sinh tử ngay trong kiếp này. Đồng thời giúp chúng ta tháo bỏ những dính mắc với cuộc đời này. Nếu chúng ta không liên tục quán chiếu hoặc quán chiếu một cách hời hợt không chuyên tâm thì sẽ không đạt được kết quả nào cả. Thông thường mỗi niệm chuyển tâm với các con chỉ yêu cầu miên mật quán chiếu trong một tuần lễ. Nhưng ở Tây Tạng, chư Tăng Ni nhập thất quán chiếu miên mật bốn tuần. Trong tuần đầu tiên mỗi ngày phải thiền định và quán chiếu miên mật hơn 10 tiếng. *(khi có người hỏi Rinpoche “miên mật” là thế nào – Ngài đáp : ăn sáng, ăn trưa, ăn tối và thiền định – cả hội chúng cười ồ)*

Sau khi đã hoàn tất ngoại Ngondro, chúng ta chuyển sang giai đoạn tu tập nội Ngondro. Nội Ngondro gồm 4 phần. Đầu tiên thực hành pháp quy y lễ lạy và phát Bồ Đề Tâm. Tiếp đến là tịnh hóa, tụng thần chú Kim Cang Tát Đỏa. Thần chú này rất mãnh liệt, có thể tịnh hóa nghiệp của thân, khẩu và ý. Phần ba, tích lũy công đức thông qua việc thực hành cúng dường mandala. Phần cuối cùng là Bản Sư Du Già (*Guru Yoga*), dùng để thiết lập mối liên hệ gắn bó giữa đệ tử và Đạo Sư.

QUY Y VÀ LỄ LẠY

“Pháp quy y là pháp cao thượng nhất”- Atisha



Trước khi quy y các con phải xác định được động cơ quy y của mình. Phải hiểu được rằng chúng ta không muốn luân hồi sinh tử nữa, chúng ta cần sự gia trì của Tam Bảo và mong muốn được nương tựa vào Tam Bảo. Sau đó ta xác định đối tượng quy y là Tam Bảo, Guru rồi phát nguyện quy y.

Việc phát nguyện quy y trong Tiểu Thừa, Đại Thừa và Kim Cang Thừa có sự khác biệt. Mục đích quy y của Tiểu Thừa là đạt sự giải thoát cho bản thân mình và quy y chỉ trong cuộc đời này. Mục đích quy y của Đại Thừa là đạt giải thoát cho mình và tất cả chúng sinh và quy y cho tới khi đạt giác ngộ viên mãn. Đối với Đại Thừa không những quy y vì giải thoát cho bản thân mình mà còn vì hết thảy hữu tình chúng sinh. Như vậy mục đích và thời gian đều khác nhau.

Khi quy y, chúng ta cần phải biết mình quy y vào dòng truyền thừa nào. Dòng truyền thừa chính là dòng giáo pháp được truyền liên tục không gián đoạn từ đức Phật Thích Ca cho đến chúng ta. Nói về quy y, nhiều người lầm tưởng rằng nếu chúng ta sinh ra và lớn lên trong một gia đình Phật giáo thì chúng ta là Phật tử. Điều này không đúng. Chúng ta có phải là Phật tử hay không tùy thuộc vào chúng ta có thật sự nương tựa vào Phật hay không. Nếu tâm chúng ta lúc nào, làm gì, ở đâu cũng hướng hết cả về Tam Bảo, nương tựa vào Phật Pháp Tăng thì đó là một dấu hiệu chứng tỏ chúng ta là một đệ tử của đức Phật, của Guru.

Trong truyền thống Phật giáo Đại thừa có rất nhiều vị Phật, trong Kim Cương thừa có rất nhiều vị Bồ Tát. Và các vị xuất hiện không phải là để làm mẫu cho chúng ta may thăng hạ hay tạc tượng rồi để lên bàn thờ mà thờ cúng, khăn vái một cách hình thức. Thờ cúng hay cúng bái một

cách hồi hợt, hình thức không phải là mục đích của hành giả. Mục đích của một hành giả chân chính đó là *tu tập để chuyển hóa tâm*. Các con phải khéo biết phân biệt.

Nhân nói qua về việc thờ cúng, ta sẽ nói thêm một chút về việc thờ cúng người đã mất. Cách tốt nhất để chúng ta có thể chăm lo đối với người đã qua đời đó là dùng Pháp. Khi người qua đời là người thân hay vị thầy của chúng ta, với bốn phận là quyến thuộc hoặc đệ tử điều tốt nhất chúng ta nên làm là tổ chức những lễ puja. Việc này sẽ đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta và cho người đã mất. Nếu có thể, các con hãy làm lễ puja hàng tháng, còn không thì một năm một lần cũng không sao. Theo lệ thường sau khi hỏa táng người thân chúng ta cất tro đó vào hũ và để thờ ở nhà. Thật sự mà nói, điều này là không nên. Những nghi thức đối với người đã chết cần phải rất cẩn thận và chi tiết, không thể sai sót được. Sự tùy tiện của chúng ta chính là một vấn đề rất nghiêm trọng, ảnh hưởng không tốt đến người đã mất và chính bản thân.

Khi đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên Ngài dạy về Tứ Diệu Đế. Lần chuyển pháp luân thứ hai đức Phật trao truyền giáo lý Tánh Không. Giáo lý Tánh Không vốn dĩ thâm diệu chúng sinh thông thường khó mà hiểu được. Lần chuyển pháp luân thứ ba đức Phật giảng về Như Lai Tạng. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đều có cơ hội thành Phật nhưng do mê mờ nên không nhận ra. Sở dĩ đức Phật giảng dạy cho chúng ta rất nhiều pháp môn là vì Ngài tùy căn cơ mà giáo hóa chúng sinh. Với mỗi loại ô nhiễm của tâm chúng sinh đức Phật dạy một Pháp môn đối trị. Chúng sinh có 84.000 loại che chướng phiền não, thế nên kinh sách hay nói tới 84.000 Pháp môn.

Trong Tam Tạng kinh điển có ba phần: Kinh (*Sutra*), Luật (*Vinaya*), Luận (*Abidharma*). Đối với dính mắc nơi tâm đức Phật dạy Kinh. Đối với dính mắc nơi thân đức Phật dạy Luật. Đối với vô minh đức Phật dạy Luận. Sau rốt đức Phật dạy đến Vajrayana (Kim Cang Thừa). Đức Phật đưa ra bốn môn đối trị như vậy nhằm chuyển hóa các loại tâm chúng sinh từ thô đến vi tế. Đức Phật trụ thế 80 năm và không để lại kinh sách gì. Những kinh sách được truyền đến chúng ta hiện giờ là do những cuộc kết tập kinh điển của các đệ tử Ngài.

Và chính đức Phật cũng đã từng tiên tri rằng sau khi Ngài nhập diệt giáo lý của Ngài sẽ đến Tây Tạng và phát triển rất mạnh mẽ tại đất nước này. Thời vua Trisong Deutsen đã có rất nhiều kinh sách Phật giáo được dịch sang tiếng Tây Tạng. Guru Rinpoche và nhiều vị học giả khác ở Ấn Độ cũng được mời sang Tây Tạng vào thời gian này. Thế nên Tây Tạng có đầy đủ kinh sách của ba thừa của Phật giáo: Tiểu Thừa, Đại thừa Hiền Giáo và Đại thừa Mật giáo.

Tiếp sau đây, ta sẽ nói qua một chút về sự khác biệt giữa Hiền Giáo và Mật Giáo. Các giáo lý và pháp môn của Hiền Giáo chủ yếu giúp cho các hành giả thanh lọc, tịnh hóa các nghiệp chướng cũng như các xúc tình tiêu cực thô. Còn Mật Giáo thì thanh lọc, tịnh hóa ngay cả các nghiệp chướng cũng như các xúc tình tiêu cực vi tế nhất. Một cách phân chia khác nữa đó là: Hiền Giáo là Nhân Thừa (*Thừa của Nguyên Nhân*), Mật Giáo là Quả Thừa (*Thừa của Kết Quả*). Sự khác biệt quan trọng nữa giữa Mật Giáo và Hiền Giáo là sự khác biệt về thời gian. Đối với Hiền Giáo,

kể cả Đại Thừa và Tiểu Thừa, đều mất rất nhiều thời gian để đạt đạo quả. Mật Giáo, trái lại, là một con đường rất ngắn để đạt tới giác ngộ giải thoát.

Chúng ta cần có hiểu biết thật đầy đủ về đối tượng quy y. Thông thường ở Đại Thừa Hiền Giáo thì đối tượng quy y là Tam Bảo – Phật, Pháp, Tăng. Trong Kim Cang Thừa có năm đối tượng quy y. Đối tượng đầu tiên là Phật – vị thầy tâm linh. Thứ hai là Pháp – con đường dẫn đến giác ngộ giải thoát. Thứ ba là Tăng – người bạn tâm linh. Hai đối tượng khác nữa của Kim Cang Thừa là Guru và Yidam. Guru (*Đạo sư*) là tập hội của mọi quy y. Yidam (*Bốn Tôn*) là gốc rễ của mọi thành tựu.

Khi quy y và xác định đối tượng của quy y là Phật thì chúng ta phải biết được các phẩm tánh của một vị Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bản thân Ngài lúc đầu cũng là một con người bình thường như chúng ta, nhưng Ngài đã phát nguyện sẽ tu để trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác vì lợi ích của hết thảy chúng sinh. Khi Ngài phát nguyện như vậy và trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm qua ba a tăng kỳ kiếp với vô lượng những nỗ lực. Cuối cùng Ngài đã đạt tới giác ngộ viên mãn trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Những phẩm tánh của một vị Phật là bất khả tư nghì, vượt ngoài sự hiểu biết của chúng ta, tạm nói đến hai khái niệm Thập Lực và Tứ Vô Úy. (*Một trong Thập Lực là một vị Phật có khả năng biết được vô lượng kiếp trước và kiếp sau của chúng sinh, và có thể đọc được tâm của chúng sinh – tức mạng và tha tâm*) Nói đức Phật là bậc Toàn Tri có nghĩa là Ngài biết được tất cả mọi thứ. Ví dụ như Ngài có thể đếm được số cát của sông Hằng một cách chính xác hoặc có thể biết được có bao nhiêu nguyên tử trong toàn bộ vũ trụ này.

Những phẩm tánh của một vị Phật là bất khả tư nghì cả về mọi phương diện thân, khẩu, ý. Có vị Bồ Tát Shug Chang muốn biết thế giới của một vị Phật rộng lớn thế nào. Ngài cứ đi lên mãi lên mãi nhưng thấy cội của đức Phật đó không bao giờ kết thúc và không hề có giới hạn. Một vị Bồ Tát khác là Moungal Putra muốn kiểm tra xem giới hạn về khẩu của một vị Phật là như thế nào ; Ngài đi qua rất nhiều cội Phật để xem đi tới đâu sẽ không còn nghe được tiếng nói của vị Phật ấy thì thấy không có nơi nào là không nghe thấy tiếng nói của vị Phật đó. Có một vị Bồ Tát muốn kiểm tra xem khả năng trí tuệ của một vị Phật là như thế nào và, tương tự như vậy, Ngài cũng không thể nào đo lường được khả năng đó. Nếu như trong một đồng lửa có rất nhiều mẩu than, một vị Phật có thể lấy từng mẩu than trong đồng lửa ra và chỉ rõ từng mẩu than đó thuộc về cây nào. Ví như có một người chủ trang trại tập hợp thóc từ rất nhiều những cánh đồng lại thành một đồng thóc rất lớn. Một vị Phật có thể lấy ra một hạt thóc bất kỳ từ đồng thóc đó và chỉ ra hạt thóc này thuộc về cánh đồng nào, mùa gặt nào một cách chính xác.

Khi chúng ta quán chiếu về năng lực của Pháp thì điều đầu tiên chúng ta thấy là sức mạnh gia trì gia hộ. Khi tu đúng chánh Pháp chúng ta sẽ không bao giờ bị đọa xuống các cõi thấp, đó chính là năng lực cứu độ của Pháp. Pháp giống như một viên thuốc kì diệu giúp ta thoát khỏi tham ái, là cội nguồn của những ô nhiễm khác. Từ tâm tham sinh ra tâm sân, si, mạn, đố - tất cả là ngũ độc khiến chúng ta trôi lăn trong luân hồi sinh tử và chịu đau khổ. Như vậy khi quán chiếu giá trị của Pháp ta tập trung vào sức mạnh giải thoát của Pháp, là khả năng đoạn diệt tham, sân, si, mạn, đố.

Khi quán chiếu sức mạnh của Tăng – những người đi theo con đường Đức Phật đã chỉ, đã thực sự tu hành trong nhiều kiếp và đạt tới giác ngộ viên mãn – ta nghĩ tới phẩm hạnh của các vị Đạo sư. Các vị Đạo sư là những bậc thầy đã chứng ngộ, các ngài có đủ năng lực để cứu độ chúng ta và chỉ cho chúng ta con đường giác ngộ, giải thoát. Từ “Konchog” trong tiếng Tạng hay được tụng, “Kon” nghĩa là “hiếm” (*rare*) nên rất quý, “Chog” nghĩa là “Tâm Linh”. “Konchog” là vô cùng quý hiếm và cao quý nhất trong vũ trụ này. Chữ này có ý nghĩa rất sâu xa, chữ “Kon” – quý hiếm – nói khả năng xuất hiện trong cuộc sống, trong vũ trụ là rất hiếm, rất hy hữu. “Quý hiếm” còn có nghĩa là nó không có chút tỳ vết, không chút nhiễm ô, mà hoàn toàn trong sáng, hoàn toàn thanh tịnh. Vì phẩm tánh các ngài trong sáng, thanh tịnh, quý báu như vậy nên Tam Bảo ví như món trang sức – là cái làm đẹp cho thế giới, vũ trụ này. Điều trân quý nhất của Tam Bảo là có sức mạnh, năng lực dồi dào để gia trì bảo hộ cho chúng ta và cứu chúng ta thoát khỏi luân hồi sinh tử. Khi đã quy y Tam Bảo ta sẽ được sự gia hộ không hư dối như vậy.

Khi chúng ta đã thệ nguyện thì phải giữ giới. Khi đã quy y đức Phật rồi thì không được quy y các vị Thần, vị Thánh khác như thần Shiva, Đế thiên Đế Thích hay các vị thần bản địa. Vì họ đều là những vị thần nhiều năng lực nhưng họ vẫn chưa thoát được luân hồi sinh tử, không có khả năng giúp ta đến giác ngộ giải thoát.

Khi đã quy y Pháp, tất cả những gì chúng ta làm đều phải xét đoán. Nếu hợp với chánh Pháp thì chúng ta hãy làm, còn không hợp với chánh Pháp thì cương quyết từ chối.

Khi đã quy y Tăng, chúng ta không nên kết bạn với những người không tốt hoặc những người mà từ họ chúng ta chịu những ảnh hưởng không tốt.

Khi chúng ta đã quy y Phật rồi thì các hình ảnh Đức Phật như ảnh, tượng ... chúng ta phải trân quý như chính Đức Phật vậy. Chúng ta nên để ở những nơi cao và bầy tò lòng kính ngưỡng.

Khi chúng ta quy y Pháp thì tất cả hình ảnh của Pháp như kinh sách chúng ta phải hết sức trân quý. Đức Phật dạy rằng khi viên tịch rồi thì Ngài sẽ xuất hiện lại dưới hình ảnh của kinh sách. Vì vậy kinh sách có thể xem là hình ảnh đức Phật hay hóa thân của đức Phật. Vì vậy kinh sách phải đặt ở nơi cao không được đặt ở dưới đất, không dẫm lên hoặc không bước qua. Khi dùng cũng phải nâng niu.

Khi chúng ta quy y Tăng là quy y Tăng đoàn Đại Thừa vị vậy cho nên các hình ảnh của tăng đoàn đại thừa như màu đỏ và màu vàng y áo của Tăng chúng ta phải trân quý.

Khi quy y Phật chúng ta phải cúng dường đều đặn, ví dụ những ngày thiêng liêng trong một năm hay một tháng, như ngày sinh các vị Phật, ngày nhập niết bàn, ngày đức Phật chuyển pháp luân, ngày đức Phật thị biến thân thông, ngày sinh ngày mất của các vị đạo sư dòng truyền thừa... Vào các ngày này chúng ta tu tập thì công đức sẽ tăng trưởng vô cùng.

NÓI VỀ DÒNG DRIKUNG

"Để dòng truyền thừa không gián đoạn Pháp được truyền phải thanh tịnh. Để Pháp được thanh tịnh phải có chân Đạo sư." – Pema Benza

Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng có bốn dòng phái lớn: Nyingma (*Cổ Mật – Mũ đỏ*), Kagyu (*Mũ đen*), Gelug (*Mũ vàng*), Sakya. Các dòng phái lớn này còn chia thành nhiều nhánh nhỏ.

Các dòng truyền thừa đều có chung một nguồn gốc là giáo lý của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tuy mỗi dòng truyền thừa đều phát xuất từ một vị tổ riêng biệt nhưng về căn bản giáo lý là giống nhau. Giáo lý dòng Mũ đen được ngài Kim Cương Trì truyền xuống cho tổ Tilopa là người Ấn Độ. Sau đó giáo pháp được truyền xuống tới ngài Naropa (cũng là người Ấn Độ). Ngài Naropa đã vượt qua tất cả 24 thử thách và thọ được toàn bộ các giáo lý do tổ Tilopa trao truyền. Sau đó giáo lý được truyền tới tổ Marpa. Ngài Marpa sinh ra tại tây Tạng và sau đó Ngài sang Ấn độ ba lần để học giáo lý. Ngài học giáo lý, tu trì liên tục trong suốt 16 năm theo tổ Tilopa và đạt được chứng ngộ sau nhiều thử thách cam go. Ngài nổi tiếng là đại dịch giả đã dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng phần giáo lý căn bản của Kim Cương Thừa được gọi là giáo lý dòng Nhĩ truyền ("Oral Lineage" hay "Whispering lineage"). Đệ tử nổi Pháp của tổ Marpa là ngài Milarepa. Đệ tử của tổ Milarepa là ngài Gampopa. Tổ Gampopa đầu tiên tu theo dòng Kadampa. Sau khi gặp tổ Milarepa, ngài Gampopa thọ Pháp, thực hành Đại thủ ấn và chứng đắc. Giống như hai dòng sông hòa vào làm một, Ngài đã thọ giáo lý của cả hai dòng Kadampa và Kagyupa rồi tổng hợp giáo lý của cả hai dòng lại hòa thành một.

Tổ Gampopa có nhiều đệ tử trong đó có bốn đệ tử chính là Dusum Khyenpa (*sáng lập ra dòng Karma Kagyu*), Barompa, Stalpa, Phagmo Drupa. Ngài Phagmo Drupa cũng có rất nhiều đệ tử, trong đó có 500 đệ tử đạt chứng ngộ cao nhất và có những chiếc lông vàng trên đỉnh đầu, nhưng Ngài vẫn nói rằng đệ tử của Ngài chưa đầy đủ. Chỉ khi Ngài Jigten Sumgon, tới từ miền đông Tây tạng, xuất hiện và thì Ngài Phamo Drupa mới nói rằng đệ tử của Ngài đã đầy đủ.

Khi đức Phagmo Drupa hấp hối, từ trong tim của Ngài một chày kim cương vàng bay ra và tan hòa vào trong tim của ngài Jigten Sumgon. Lúc đó tất cả mọi người đều nhìn thấy. Và nói với ngài Jigten Sumgon rằng : "Con sẽ là người thừa kế ta". Sau khi Ngài Phagmo Drupa viên tịch, tổ Jigten Sumgon thay Guru lãnh đạo dòng truyền thừa. Ngài có được sự tiên tri từ Bôn sư của Ngài rằng: "Con phải chuyển tới Drikung". Tổ Jigten Sumgon đã làm theo lời Sư phụ dặn và tới Drikung Thil, phía đông của Lhasa (*60km từ Lhasa*) - nơi sau này Tu Viện chính của dòng Drikung được xây dựng. Ngài đã được một con bò Yak cái dẫn đường ; khi đến nơi thì con bò biến mất. "Dri" có nghĩa là "con bò Yak cái". Cái tên "Drikung" của dòng truyền thừa xuất hiện

từ đó. Một nguồn gốc khác của chữ “Drikung” có từ một vị tể tướng của vua Songsen Gampo có tên là Dri Serukhung Ston. Vị này sống trong vùng vì thế tên “Drikung” xuất phát từ đó.

Ngài Jigten Sumgon, tổ của dòng Drikung, là hóa thân của Ngài Long Thọ và được gọi là Long Thọ thứ hai. Trong Tu viện của Ngài Jigten Sumgon thời đó lúc đầu có 100.000 vị tăng và con số đó còn tiếp tục tăng lên. Vào thời đó các tu viện thường rất lớn ; lớn đến nỗi bầu trời vốn màu xanh nhưng vì quá nhiều tăng sĩ nên màu áo vàng hắt lên nên trời khiến cho bầu trời ngả sang màu vàng. Do vậy mỗi khi muốn thông báo vấn đề gì đó thì phải cho người lên đỉnh núi đánh cồng (*gong*) thì mới thông báo được cho cả một vùng rộng lớn.

Một ngày kia tổ Jigten Sumgon nói với tất cả các vị tăng trong Tu viện: “Tất cả các con phải nhập thất tu tập, ta sẽ lo lắng và quản lý Tu viện. Nếu các con không đi thì chính Ta sẽ đi nhập thất và các con ở lại trông coi Tu viện”. Sau đó Ngài bí mật rời khỏi Tu viện và tới một hang động để nhập thất, không ai biết Ngài ở đâu. Sau đó các vị Daka, Dakini từ ba nơi chốn linh thiêng gắn với thân, khẩu, ý của đức Chakra Samvara tới thỉnh Ngài Jigten Sumgon gửi những hóa thân của Ngài tới ba nơi đó để ban truyền Giáo Pháp. Sau khi tổ Jigten Sumgon gửi các hóa thân của Ngài tới ba nơi đó để truyền Pháp rồi thì các vị Daka, Dakini lại thỉnh Ngài ở lại với họ và không đi đâu nữa. Lúc đó Ngài nói rằng Ngài vẫn còn các đệ tử ở nhà và Ngài muốn tổ chức một đợt nhập thất cho họ. Ngài đề nghị triệu tập mọi người đến ba địa điểm linh thiêng đó : thứ nhất là núi thiêng Kailash, thứ hai là Sari, thứ ba là Lapchi. Mỗi địa điểm có 55 525 vị Tăng sĩ đến nhập thất. Tổng số tăng sĩ nhập thất lên tới gần 180.000 người, một con số khổng lồ mà đời nay khó có thể tin được.

Dòng Drikung Kagyu đã được thành lập từ cách đây 865 năm, sớm hơn một chút nhưng cùng thể hệ với dòng truyền thừa Drukpa Kagyu. Ngài Phagmo Drupa nắm giữ 8 dòng truyền thừa, Drikung Kagyu, Drukpa Kagyu, Yazang Kagyu, Shugseb Kagyu, Taglung Kagyu, Trophu Kagyu, Yerpa Kagyu, Smarpa Kagyu. Hiện giờ chỉ còn bốn dòng truyền thừa thuộc Kagyupa là Drikung Kagyu, Drukpa Kagyu, Taglung Kagyu, Barom Kagyu, thực tế chỉ còn 2 dòng mạnh nhất đó là Drukpa Kagyu và Drikung Kagyu, còn hai dòng Taglung Kagyu và Barom Kagyu ít hơn về số lượng. Các dòng còn lại đã không còn tồn tại nữa.

Từ Ngài Jigten Sumgon cũng có nhiều dòng truyền thừa Kagyupa khác nữa.

Trong lịch sử Đạo Phật đầu tiên phát triển ở Ấn Độ, rồi từ Ấn Độ lan truyền sang những nước khác. Kim Cang Thừa được truyền bá sang Tây Tạng, và phát triển rất mạnh ở Tây Tạng. Sau đó Đạo Phật từ Tây Tạng lại được truyền bá ngược lại Ấn Độ và chủ yếu tập trung ở vùng Ladakh. Thực tế bây giờ ở Ấn Độ Đạo Phật cũng đã bị suy tàn rất nhiều, không còn được như trước nữa ; nhiều nơi chỉ còn lại cái tên, trên thực tế không còn sự tu tập nữa. Tuy nhiên hiện giờ đang có dấu hiệu của sự hưng thịnh trở lại.

Tại Ladakh, những giáo lý đức Phật đã truyền dạy vẫn còn được phát triển khá mạnh. Bốn dòng phái lớn của Kim Cang Thừa là dòng Mũ đỏ (*Nyingmapa*), Mũ vàng (*Gelugpa*), Mũ đen

(*Kagyupa*), Mũ trắng (*Sakyapa*) đều có đại diện của mình ở đó, nhưng số lượng đông nhất là dòng Kagyupa. Trong dòng Kagyupa thì mạnh nhất về số lượng là hai dòng Drukpa và Drikung. Các dòng truyền thừa thuộc Kagyupa đã từ Tây Tạng tới Ladakh từ khoảng hơn 500 năm trước đây. Dòng Drikung bắt đầu phát triển ở Ladakh cách đây khoảng hơn 500 năm. Sau phái Kagyupa là phái Gelugpa cũng có số lượng khá lớn ở Ladakh. Phái Nyingmapa và Sakyapa không phát triển mạnh lắm, tính theo số lượng, tại Ladakh.

Ở Kathmandu trước đây chưa từng xuất hiện tên dòng Drikung Kagyu. Cách đây hơn 10 năm thì chính Sonam Rinpoche đã tới Kathmandu và xây dựng hai Tu viện Drikung tại Kathmandu và Lumbini (*Lâm Tì Ni*). Từ đó tên tuổi dòng Drikung mới bắt đầu được lan truyền tại Nepal.

QUÁN TƯỚNG CÂY QUY Y



Trước khi quán tưởng cây quy y chúng ta bày trên bàn thờ tám món cúng dường hoặc các vật phẩm khác tùy theo khả năng của mình như đèn, nước thơm, thực phẩm... Kế đó, quán tưởng một cây Quy y rất to trong không gian phía trước mặt. Cây Quy y được trang hoàng bởi bảy loại bảo vật quý báu (*thất bảo*: vàng bạc, lưu ly, xà cừ, ngọc, mã não, trân châu, mai khô - *LND*). Cây Quy y có năm nhánh. Guru ngồi ở nhánh giữa, bốn nhánh còn lại bao bọc xung quanh tương ứng với bốn phương Đông, Tây, Nam, Bắc. Ở nhánh giữa là một Pháp tòa bốn tầng. Tầng đầu tiên là tòa sư tử được nâng đỡ bởi những con sư tử tuyết. Tầng thứ hai là một hoa sen ngàn cánh. Trên hoa sen ngàn cánh là một đĩa mặt trăng và một đĩa mặt trời (*hai tầng còn lại*). Giữa tòa là Bản sư của ta trong hình tướng Kim Cang Trì (*Vajradhara*).

Tại sao chúng ta phải quán tưởng Bồn sư mình trong hình tướng đức Kim Cang Trì? Vì trong truyền thống Mật Tông, tất cả mọi thứ chúng ta quán tưởng đều phải thanh tịnh. Khi tâm chúng ta còn bất tịnh thì chưa có khả năng trực tiếp thấy đức Bồn sư của mình là một vị Phật. Do đó phải quán tưởng Bồn sư trong hình tướng đức Kim Cang Trì. Quán tưởng đức Kim Cang Trì trong hình tướng Báo thân: thân Ngài màu xanh dương đậm – là màu xanh của bốn tánh nguyên sơ – với một mặt và hai tay. Trên thân Ngài là 13 món trang sức bằng châu báu và lụa là; 8 món trang sức châu báu là: 1/vương miện 5 màu có ngọc như ý, 2/ hai hoa tai, 3/ hai vòng đeo ở hai cánh tay, 4/ hai vòng đeo cổ tay, 5/ hai vòng đeo hai cổ chân, 6/ hai dây đeo cổ dài, 7/ một dây đeo cổ ngắn, 8/ hai chiếc nhẫn ở hai bàn tay; 5 món bằng lụa: 1/ giải lụa buộc đầu, 2/ giải lụa dài quanh thân, 3/ thượng y, 4/ hạ y và cuối cùng là 5/ giải lụa buộc thắt lưng. Ngài ngồi thế kiết già, hai tay bắt chéo trước ngực tay phải cầm chày, tay trái cầm chuông. Thân Ngài trong suốt như được làm từ ánh sáng cầu vồng. Xung quanh Ngài là các vị hóa thân của bốn cấp độ tantra.

Xung quanh tổ Jigten Sumgon, tạo thành ba nhánh nhỏ phía trên, là ba dòng truyền thừa. Nhánh nhỏ ở giữa là dòng truyền thừa Gia trì Gia hộ (*Blessing*) - dòng truyền thừa chính yếu của hành giả. Quán tưởng các vị Đạo sư dòng truyền thừa Drikung, vị nọ xuất hiện dưới vị kia cách nhau một chút. Đầu tiên các con quán tưởng đức Kim Cang Trì (*nư đã mô tả*), sau đó đến đức Tilopa, đức Naropa, đức Marpa, đức Milarepa, Gampopa, Phagmo Drupa, Jigten Sumgon. Tiếp theo đó là các vị đạo sư dòng truyền thừa Drikung, và cuối cùng là đức Bồn sư (*trong hình tướng của đức Kim Cang Trì như đã mô tả ở trên*).

Nhánh bên phải tổ Jigten Sumgon (*bên trái hành giả*) là dòng truyền Kiến Thanh tịnh - bắt đầu từ đức Thích Ca Mâu Ni rồi đến đức Di Lạc, Ngài Vô Trước (*Ashanga*) v. v. Nhánh bên trái là dòng truyền Giới luật Thanh tịnh bắt đầu từ đức Thích Ca Mâu Ni rồi tới đức Văn Thù, Ngài Long Thọ (*Nagarjuna*) v. v.

Theo nguyên tắc, để hành giả không bị dính mắc vào tư tưởng bè phái/bộ phái (*sectarianism*) cần phải quán tưởng đầy đủ các dòng truyền thừa khác của Mật giáo thuộc Gelugpa, Nyingmapa, Sakyapa và các dòng truyền thừa khác của Kagyupa. Các dòng truyền thừa khác bao xung quanh dòng truyền thừa chính của hành giả. Tuy nhiên, vì trong lịch sử đã từng có những vi phạm giới nguyện (*samaya*) nghiêm trọng khiến cho một vài dòng truyền thừa không còn được thanh tịnh. Vì vậy, nếu hành giả không biết chắc các dòng truyền thừa đó có thanh tịnh hay không thì không nên quán tưởng.

Khi quán tưởng Bồn sư (*Guru*) bao giờ cũng nằm ở trung tâm của cây quy y bởi vì đối với Kim Cương Thừa, Bồn sư là tất cả, là Phật là Pháp là Tăng, một ngàn vị Phật cũng nằm trong vị thầy của mình. Guru là quan trọng nhất, luôn nằm chính giữa, là hiện thân của Tam Bảo. Thân của Ngài là Tăng bảo, khẩu của Ngài là Pháp bảo, ý của Ngài chính là Phật bảo. Bồn sư là bậc thầy đại diện cho chư Phật quá khứ, là bản chất của chư Phật hiện tại và là nguồn cội của chư Phật tương lai. Vị Bồn sư là hiện thân của chư Phật, chư Bồ Tát nhưng Ngài *từ bi hơn chư Phật*, vì Ngài trực tiếp làm lợi lạc cho chúng ta, trực tiếp dạy dỗ, dẫn dắt chúng ta. Chư Phật thuộc về quá

khứ đã không còn trụ thể, chư Phật tương lai chưa xuất hiện trên cõi này, vị Phật hiện tại nay cũng đã thuộc về quá khứ rồi. Vậy người ở lại với chúng ta, thực sự chăm lo cho chúng ta chính là Guru của ta, vì vậy Ngài là người quan trọng nhất.

Tiếp theo trên cánh cây phía bên phải Guru (*bên trái của hành giả*) là tập hội của chư Phật. Ở trung tâm tập hội chư Phật là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni – giáo chủ của cõi Ta Bà. Xung quanh Ngài là 1000 vị Phật của thời Hiền Kiếp này cùng tất cả các vị Phật của quá khứ, hiện tại và vị lai trong mười phương. Các vị đều trong hình tướng Hóa thân siêu việt, đắp y tu sĩ, có đầy đủ 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp của Phật quả như nhục kế nhô cao, lòng bàn chân có in dấu các luân xa. Tất cả các ngài an tọa trong thể kim cương - các ngài không còn dính mắc vào Luân Hồi lẫn Niết Bàn.

Nhánh phía sau lưng Guru là Pháp bảo trong hình tướng của những bộ sách. Có tất cả 103 bộ kinh sách – tượng trưng cho tất cả giáo lý Phật đà.

Trên cành cây bên trái Guru (*bên phải hành giả*) là tầng đoàn Đại thừa và Tiểu thừa. Ở phía trên là tầng đoàn Đại thừa với tám vị Đại Đệ Tử. Dẫn đầu là đức Văn Thù Sư Lợi, đức Kim Cang Thủ, đức Quán Tự Tại ; xung quanh các ngài là tầng đoàn tôn quý gồm toàn thể chư vị Bồ tát. Phía dưới là tầng đoàn Tiểu Thừa dẫn đầu là hai vị Thanh Văn (*Sravaka*) chính yếu - Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên - cùng tập hội chư vị A La Hán và Độc Giác Phật tôn quý. Các Ngài xuất hiện trong hình tướng hóa thân, đầu cạo trọc, khoác ba lớp y tu sĩ, tay trái cầm bình bát, tay phải cầm tích trượng và đi chân không.

Xung quanh cây Quy y ở *nhánh phía trước* là tập hội chư Daka, chư Dakini, chư vị Bản tôn (*Yidam*) và chư vị Hộ pháp.

Không cần nhớ hết các vị tổ, các vị Đạo sư. Bước đầu chỉ quán tưởng đức Kim Cang Trì và một vài vị Đạo sư của dòng truyền thừa. Sau đó khi có thời gian nghiên cứu lịch sử, tiểu sử các Ngài thì sẽ ghi nhớ dần dần.

Khi thực hành quy y phải quán tưởng như sau: hành giả có nhiều thân, số lượng như vi trần ngập tràn trong không gian. Mỗi thân của hành giả lại có vô lượng đầu, mỗi đầu có vô lượng lưỡi để tán thán chư Phật. Bên phải là mẹ hành giả và vô lượng chúng sinh nữ. Bên trái là cha hành giả và vô lượng chúng sinh nam. Phía trước là những kẻ thù, những kẻ gây chướng ngại cho hành giả. Sau lưng hành giả là bạn bè và thân nhân của mình. Tất cả cùng lễ lạy và trì tụng câu kệ Quy y với hành giả.

Hai bàn tay khi chấp lại lễ lạy phải giống như đang cầm một bông hoa bên trong. Phải phát tâm chí thành quy y chư vị đạo sư, quy y Phật, Pháp, Tăng và chư vị hộ pháp của dòng truyền thừa. Sau đó để tay trước trán và quán tưởng tất cả thân nghiệp của chúng sinh và mình đều được tịnh hóa. Đồng thời quán tưởng tất cả chúng sinh và bản thân mình đều có nhục kế trên đỉnh đầu giống như đức Phật. Tiếp theo đặt tay xuống cổ, hãy quán tưởng tất cả khẩu nghiệp của chúng

sinh và bản thân mình đều được tịnh hóa. Tại nơi cổ, hãy quán tưởng cổ của chúng sinh và bản thân mình đều có ba ngón như đức Phật. Ba ngón này là hình ảnh ốc tù và chiến thắng – tượng trưng cho kim khẩu đức Phật. Sau đó chuyển tay xuống giữa ngực (*luân xa tim*), đồng thời hãy quán tưởng phàm tâm của chúng sinh và bản thân mình được tịnh hóa hoàn toàn. Nơi đó xuất hiện một “nút vĩnh cửu” – tượng trưng cho sự thanh tịnh nơi tâm bí mật của chư Phật.

Trong truyền thống Kim Cang Thừa chúng ta lễ lạy theo cách “ngũ thể đầu địa” hay còn gọi là “năm vóc sát đất” – trán, 2 lòng bàn tay, 2 đầu gối. Khi lễ lạy các con hãy quán tưởng rằng ngũ độc của chúng sinh và bản thân mình chảy hết vào lòng đất. Khi đứng dậy hãy quán tưởng nhờ công đức này mà tất cả chúng sinh và bản thân mình đạt được Phật quả viên mãn.

Khi hành trì lễ lạy phải tụng câu quy y bằng tiếng Tạng, phát âm càng chuẩn xác càng tốt. Khi thực hành quy y có một vài điều các con phải thường hằng tâm niệm. Thứ nhất, từ bây giờ cho đến lúc giác ngộ nguyện không quy y một nơi nào khác ngoài Tam Bảo và không xao lãng tâm quy y vào Tam Bảo dù chỉ một phút giây. Thứ hai, không một nơi nào có thể che chở cho con ngoài Tam Bảo. Cuối cùng, con cùng tất cả chúng sinh khác cùng quy y Tam Bảo.

Trong khi lễ lạy không được ngưng quán tưởng.

Sau phần lễ lạy là phần hóa tán quán tưởng: vạn pháp (*toàn bộ vũ trụ*) tan thành ánh sáng nhập vào các vị hộ pháp, các vị hộ pháp tan ra hòa vào các Tăng đoàn. Sau đó Tăng đoàn tan ra hòa vào Pháp bảo, Pháp bảo tan ra hòa vào chư Phật. Tiếp đó chư Phật tan ra hòa vào chư Yidam, các vị Yidam tan ra và hòa vào đức Kim Cương Trì (*đầu tiên trên cùng*) rồi Ngài lại tan ra hòa vào chư Đạo sư. Các vị Lama dòng truyền thừa từ từ từng người một tan ra - người đầu tiên tan ra hòa vào người thứ 2 và cứ như thế cho đến vị cuối cùng, từ trên xuống dưới. Cuối cùng đức Bổn sư (*trong hình tướng Kim Cang Trì*) tan thành ánh sáng dần dần từ dưới lên trên và hòa tan vào trán của hành giả. Sau đó ngồi thiền vô niệm khoảng mười lăm phút và cuối cùng kết thúc bằng việc tụng đọc các nguyện âm, phụ âm.

VỀ SỰ THỜ CÚNG TRONG KIM CANG THỪA

“Hãy thực hành, đừng thờ phụng suông.”



Trước hết, nói về phòng tu tập. Nên có một phòng riêng, ở phía trên. Không nên để bàn thờ ở phía dưới, nơi có phòng sinh hoạt ở trên.

Bàn thờ nên có 2 tầng:

- Tầng trên để đặt tất cả đối tượng của thờ cúng: tượng Phật, Thangka, kinh sách, tháp bảo v. v.
- Tầng dưới để tất cả các vật cúng dường. Cần lưu ý: không nên dùng các câu minh chú để làm vật trang trí, in vào chén bát, ghế ngồi... Khăn, áo, vật dụng cá nhân có chữ của câu chú thì có thể chấp nhận được nhưng phải lưu tâm, không được để xuống đất hay chỗ dơ bẩn.

Cách sắp xếp bàn thờ chuẩn theo truyền thống Tây tạng là:

- Tượng, tranh của các vị đại Đạo sư của dòng truyền thừa, của Guru ở khu vực trung tâm của bàn thờ (*Thân*). Theo truyền thống Mật thừa, Guru bao giờ cũng là quan trọng nhất. Tiếp đến là tượng tranh của chư Phật, chư Bồ Tôn (*Thân*).
- Bên phải tượng, tranh là các tập sách, các bản kinh (*Khẩu*).
- Bên trái là tháp bảo (*Ý*). Nếu có thể đặt xá lợi vào trong tượng thì nên đặt ở phần đầu của tượng.

Có nhiều cách để cúng dường. Có thể sắp đặt 8 món cúng dường, trong đó các phẩm vật cúng dường càng quý giá càng tốt, nhưng nếu không có điều kiện thì cúng nước cũng tốt. Tất cả các chén bát đựng đồ cúng dường phải sạch sẽ, không vỡ, không có nguồn gốc phi pháp. Phải trong sạch cả về tinh thần và hình thức. Nếu đồ cúng dường bị sứt mẻ phải đổi ngay lập tức.

Nước cúng: cúng càng nhiều càng tốt, tuy nhiên theo truyền thống Tây Tạng thì nên cúng 5 hoặc 7 chén nước. Trước khi cúng, lấy khăn sạch lau sạch, khô các chén. Khi rót nước cúng, phải để ý không để chén không trên bàn thờ. Có 2 lý do phải làm như vậy: Thứ nhất, ngạ quỷ có thể vào cư trú các chén rỗng để ngira. Thứ hai, để các chén rỗng trên bàn thờ là không có dấu hiệu cát tường, vì dấu hiệu cát tường bao giờ cũng là viên mãn, tràn đầy. Trạng thái rỗng không là trạng thái nghèo nàn. Rót đầy từng chén, để lên bàn thờ rồi tiếp tục chén tiếp theo. Hoặc rót một chén có nước, từ chén đó đổ qua các chén khác, mỗi chén vài giọt nước là được. Đặt các chén nước lên bàn thờ, sau đó rót thêm cho đầy. Đặt các chén thẳng hàng, không nghiêng ngả, cách đều nhau. Khoảng cách giữa các chén phụ thuộc chén to hay nhỏ. Nước cúng phải lấy từ vòi ra rồi cúng luôn, không dùng nước đun chín. Khi rót nước phải tập trung & thành kính, không được roi rót nước ra ngoài. Không rót quá đầy, cũng không quá vơi. Vừa rót nước, vừa trì chú **OM AH HUNG**.

Tụng chú **RAM YAM KHAM** trong lúc thanh tịnh hóa các phẩm vật cúng dường:

Đốt hương (*nhang*) huơ lên: thanh tịnh bằng lửa.

Dùng quạt phẩy nhẹ: thanh tịnh bằng gió.

Dùng chân hương (*chân nhang*) nhúng vào ly nước, vẩy nhẹ vài cái: thanh tịnh bằng nước.

Chú ý: khi sắp đặt các vật cúng dường, nên đeo khẩu trang để tránh vô tình thưởng thức hương thơm cũng như tránh làm dơ bẩn các phẩm vật.

Thay nước trước mỗi thời công phu hoặc thay nước vào cuối ngày, trước khi mặt trời lặn, không được thay nước vào buổi tối. Nếu lỡ quên thì để sang sáng hôm sau, trước thời công phu mới thay nước. Nếu thay nước vào lúc mặt trời lặn trời tối, ngạ quỷ hoặc các chúng sinh yếu bóng vía khi nhìn thấy bình nước sẽ tưởng là bình máu. Làm như vậy là mình đã tạo nghiệp vì làm họ sợ.

Nước đã cúng nên đổ vào một cái bình và úp chén xuống. Sau đó đổ nước đi vào nơi sạch sẽ (*tưới cây*) chứ không được đổ ở nơi đường xá, nơi dơ bẩn, nơi có người bước chân lên.

Lưu ý: Không nên uống nước sau khi cúng cũng như không nên dùng các phẩm vật đã cúng dường. Lý do thứ nhất là vì khi cúng chúng ta đã dâng các vật phẩm đó lên chư Phật, chư Bồ tát, và chúng đã thuộc về Tam bảo. Nếu chúng ta thọ dụng, có nghĩa là chúng ta dùng của Tam bảo, thì sẽ tạo nghiệp. Sự vi phạm này tuy không nặng nhưng vẫn nên tránh. Lý do thứ hai là nếu chúng ta giữ thói quen dùng các vật phẩm cúng dường thì khi mua vật phẩm cúng ta thường có xu hướng suy tính tới việc sẽ dùng các vật phẩm đó sau khi cúng. Điều đó làm cho tâm ta bị ô nhiễm và việc cúng dường sẽ vì thế mà giảm phước đức. (*Cũng vì lý do đó mà Rinpoche khuyên chúng ta không nên thưởng thức các vật phẩm cúng dường trước khi bày lên bàn thờ; ví dụ như một động tác nhỏ là ngửi và khen hoa cúng thơm, đẹp cũng nên tránh - LND*). Các vị tăng cũng cần rất cần trọng khi nhận lễ lạy, cúng dường của Phật tử. Những gì thuộc về chùa chiền, Tam Bảo cũng không được động đến nếu không được phép. Nếu quý thầy chia cho thì mình có thể được thọ hưởng vì đó là phước nhưng cũng chỉ nên dùng một cách khiêm tốn. Đặc biệt chú ý những gì thuộc về các vị Đạo sư tôn quý, các bậc chứng ngộ thì càng tuyệt đối không được tự tiện động tới vì sẽ tạo nghiệp rất nghiêm trọng.

Nên phân biệt cúng dường hàng ngày & lễ cúng Tsok. Các đồ của lễ cúng Tsok sau khi làm lễ nếu chúng ta không dùng thì sẽ là sai phạm. Tuy nhiên, cũng chỉ được dùng một ít và cũng không được mang về để chia phần cho người thân, bạn bè. Cúng dường hàng ngày không nên cúng nhiều.

Không được cúng ngựa quý và chúng sinh khác ở trong nhà. Chỉ có thể cúng ở ngoài trời, ngoài đường. Và nếu như không biết cúng thì họ cũng không thể nhận được. Do đó, không nên làm khi chưa được học.

Phải rất cẩn thận khi cúng dường. Với hoa cúng, chúng ta không nên ngắt, ngửi, khen đẹp... Không nên thưởng thức các đồ cúng dường vì như vậy là làm ô nhiễm đồ cúng. Khi mua đồ cúng, cũng không nên có tâm lý tiếc rẻ vì trót mua đắt, khen chê đắt rẻ vì cúng dường với tâm như vậy sẽ làm giảm phước đức.

Trong các chén cúng dường cũng không được để lẫn lộn các phẩm vật với nhau. Ví dụ: một vài hạt gạo rơi vào chén nước, 1 vài cánh hoa, tàn nhang rớt sang chén gạo... Ta gọi đó là "*cúng mù*" (*blind offering*). Các con hãy nhớ chăm chút, cẩn trọng trong việc cúng cũng phải làm như (*nếu không hơn*) trong sinh hoạt hàng ngày. Khi người ta đưa cho mình chén trà có vài miếng thịt, trong rượu rót vài cọng trà thì mình có thích không? Trong cuộc sống mình cẩn thận như vậy thì tại sao mình lại còn làm thế khi cúng dường? Chúng ta thường sống một cuộc sống đầy đủ, xa hoa, sạch sẽ và đôi khi là quá cầu kỳ. Vậy tại sao không đơn giản hơn trong cuộc sống và cẩn thận hơn trong việc thờ cúng? Những nề nếp này tuy khó luyện tập nhưng rất cần thiết nếu ta muốn có được sự cúng dường hoàn hảo về cả thân, khẩu, ý. Chúng ta cúng dường với cái tâm

như thế nào vẫn là điều quan trọng nhất. Tâm cúng dường quyết định công đức của người cúng dường và việc cúng dường có tác dụng chuyển hóa tâm rất lớn nếu được làm đúng cách.

Tám món cúng dường cần sắp xếp theo đúng thứ tự từ trái sang phải, bao gồm:

- Nước: để uống
- Nước: để rửa chân
- Hoa: trang trí cho đầu
- Trầm hương: hương (*cho mũi*)
- Đèn bơ: sắc (*cho mắt*)
- Nước thơm: ý (*cho tim*)
- Thực phẩm: vị (*cho miệng*)
- Nhã nhạc: thanh (*cho tai*)

Phần nhã nhạc có thể để dưới dạng các hình thức tượng trưng: Chuông, pháp loa bằng ốc, đàn ghi ta, nốt nhạc...

Lưu ý:

Các ngày sau đây là những ngày quan trọng trong năm, cần cúng & cần tu tập vì những ngày đó công đức được tăng trưởng lên một triệu lần (*theo lịch Tây Tạng*):

- 1- Tháng đầu tiên: ngày mùng một cho đến ngày 15 của tháng là 15 ngày Đức Phật phô diễn thần thông. Đây là những ngày cần cúng để Phật tử phát triển tín tâm và tăng trưởng công đức. Ngày 15 là ngày quan trọng nhất.
- 2- Tháng thứ tư - tháng của đức Phật Sakyamuni: Ngày 15/04 có ba sự kiện trùng nhau: Phật đản sinh, Phật thành đạo và Phật nhập Niết bàn.
- 3- Tháng thứ 6, ngày thứ 4: Đức Phật chuyển Pháp luân lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển.
- 4- Tháng thứ 9, ngày 22: Đức Phật từ cõi trời Indra (*Đế Thích - xin xem giải thích ở phần trên _ LND*) xuống trần sau ba tháng thuyết pháp cho mẹ. Sau khi sinh đức Phật ra đời được một tuần thì mẹ Ngài mất và bà được lên cõi trời Đế thích. Đức Phật lên cõi trời Indra thuyết pháp cho mẹ trong ba tháng giúp cho bà đạt được chứng ngộ. Ngày 22/9 là ngày đức Phật xuống trần. Đây là ngày rất quan trọng, công đức tăng trưởng rất lớn, do đó chúng ta nên tinh tấn tu tập cả tháng 9, nếu không thì cũng phải tu tập chăm chỉ vào ngày 22/9.
- 5- Các ngày 8, 10, 15, 25, 30 của mỗi tháng cũng là những ngày công đức tu tập được tăng trưởng nhiều lần:

- Ngày 08: ngày vía Phật Dược sư.
- Ngày 10: ngày vía Guru Rinponche (*đức Liên Hoa Sinh*)
- Ngày 15: ngày vía Phật A Di Đà.
- Ngày 25: ngày vía Dakini.
- Ngày 30: ngày của Đức Phật Sakyamuni.

Về các ngày thiêng trong năm Mật giáo có truyền thống rất phong phú và được duy trì không gián đoạn. Mỗi dòng truyền thừa có hàng trăm, hàng ngàn vị đại đạo sư (*các ngài chính là các bậc Bồ Tát*). Do đó có rất nhiều ngày đặc biệt liên quan đến ngày các ngài sinh, các ngài nhập Niết bàn. Hầu như tất cả các ngày đều có liên kết đến một sự kiện đặc biệt nào đó. Chính vì vậy các vị thầy của chúng ta ngày nào cũng phải tu. Chúng ta nếu cũng thực hiện tu tập đều đặn được như vậy thì rất tốt. Nếu không thì cũng phải tu tập vào những ngày quan trọng là những ngày liên quan đến đức Phật và những ngày đã kể ở trên vì những ngày đó công đức tăng lên hàng trăm, hàng triệu lần.

Phật pháp không biết đến sự phân biệt dòng phái; có sự phân biệt là do tâm con người mà thôi. Tất cả mọi hành trì đúng cách đều nhận được sự gia trì như nhau. Khi chúng ta quán tưởng, người truyền lực gia trì là Bổn sư (*Root Guru*). Thực chất năng lực gia trì mà Guru truyền xuống là hiệp hội của lực gia trì, gia hộ của tất cả chư Phật, chư Bồ Tát, chư Tổ sư, chư vị Đại đạo sư của tất cả các dòng truyền thừa của Kim cương thừa. Do đó năng lượng nhận được là tổng hợp của tất cả; không nên sinh tâm phân biệt giữa các dòng truyền thừa. Khi chúng ta tụng chú, chúng ta thường cầu nguyện “Chư Phật mười phương, chư Bồ Tát mười phương gia trì, gia hộ” và sự thật đúng là như vậy. Vị Bổn sư của mình giống như một thấu kính hội tụ, Ngài quy tụ tất cả năng lượng của vô số chư Phật, chư Bồ Tát, chư đạo sư của các dòng truyền thừa từ vô thủy đến nay. Chính vì vậy Kim cương thừa mới có sự ***thống nhất***, không có sự phân biệt. Sự phân biệt là do tâm đệ tử, còn đối với các bậc Đạo sư thì – không bao giờ có sự phân biệt. Khi đệ tử có lòng tin mãnh liệt vào Guru rồi thì có nghĩa là người đó kết nối được với tất cả các dòng truyền thừa của Mật giáo.

Chúng ta cúng dường ba thời, mười phương chư Phật thì công đức có được ấy so với cúng dường Bổn sư cũng chỉ như một lỗ chân lông so với toàn bộ cơ thể mà thôi.

Vì vậy, trong pháp tu Ngondro có pháp Bổn sư Du Già rất quan trọng. (*“Yoga” có nghĩa là “người tu tập” hoặc “con đường” - nên hiểu là “con đường dẫn đến đạo quả”. “Yoga” cũng có nghĩa khác là nghi lễ – ritual.*)

