



Đại Sư Garchen Rinpoche

**ban khẩu truyền và trả lời câu hỏi của các đạo hữu
thuộc nhóm tu học Orgyen Choling Việt-Nam**

Sinh trưởng tại miền Đông Tây-Tạng vào năm 1936, Trưởng Lão Đại Sư Garchen Rinpoche thuộc giòng Drikung Kagyu là hoá thân của một vị đại thành tựu giả tên Siddha Gar vào thế kỷ 13 -- đệ tử tâm truyền của ngài Kyobpa Jigten Sumgon, vị Tổ lừng danh của giòng phái Drikung Kagyu của Phật Giáo Tây Tạng. Trong thời đại Cổ Ấn, Đại Sư Garchen Rinpoche chính là hoá thân của đại thành tựu giả Thánh Thiên (*Aryadeva*), vị đệ tử đản sanh từ bông sen của ngài Long Thọ Bồ Tát. Vào thế kỷ thứ 7, Đại Sư Garchen Rinpoche là Lonpo Gar tức vị khâm sai đại thần của Pháp vương Songsten Gampo, vị vua lừng danh trong lịch sử Tây-Tạng. Đại Sư Garchen Rinpoche được vị Tổ tiên nhiệm của giòng Drikung Kyabgon Zhiwe Lodro tuyên nhận là một hoá thân vào năm lên 7 tuổi tại miền Đông Tây Tạng. Sau đó, khi tròn 22 tuổi, vừa hoàn tất được 2 năm rưỡi tu ẩn thất thì ngài đã bị Trung Cộng giam cầm trong suốt 20 năm, trải qua cuộc Cách Mạng Văn Hoá trong lao tù. Trong thời gian đó, Đại Sư Garchen Rinpoche đã tiếp tục thọ pháp từ bốn sư của ngài là đại tôn sư Khenpo Munsel thuộc giòng Nyingma. Trải qua bao gian khổ và không sờn lòng tu tập, ngài đã chứng đắc trí huệ viên mãn. Ngài được biết đến rất nhiều qua những chứng đắc sâu dày, cũng như qua tình yêu thương và tâm từ bi vô bờ bến dành cho tất cả chúng sinh. Trên tay ngài lúc nào cũng cầm một 'kính luân' (*prayer wheel*), bất luận là đang làm gì, chiếc kính luân đó cũng được ngài quay vòng liên tục để phóng toả ánh từ bi đến khắp các cõi. Garchen Rinpoche nói, ánh từ bi đó chính là ân phước của đức Bạch-Quan-Âm ban truyền. Ánh từ bi đó cũng phát ra từ trong đáy lòng của ngài (www.garchen.net).

Vào ngày 3 tháng Giêng năm 2007, các đạo hữu trong nhóm tu học Orgyen Choling tại Việt Nam đã kết nối và nhìn thấy được hình ảnh sống động của Garchen Rinpoche qua màn ảnh của máy điện toán liên mạng trong thời gian ngài đang đi hoằng hoá tại tiểu bang Maryland, Hoa Kỳ. Các đạo hữu đã được Garchen Rinpoche ban cho khẩu truyền một bài kệ ngắn của ngài Atisha khẩn nguyện đức Quan-Âm (*Supplication to Tara by Atisha*), cũng như khẩu truyền câu minh chú của ngài Bạch-Quan-Âm (*White Tara*). Sau đó, đại sư Garchen Rinpoche đã giải đáp thắc mắc và ban những lời khai thị sau đây cho các anh chị đạo hữu trong nhóm Orgyen Choling tại Việt-Nam.



Câu hỏi thứ nhất:

Về bên ngoài của con rất điềm tĩnh nhưng bên trong thường không yên, vọng tưởng nổi lên như sóng cồn. Cầu mong đạo sư chỉ dạy cho con pháp môn tu tập giúp cho tâm được an định.

Trả lời của Garchen Rinpoche:

Đối với những hành giả sơ căn mới bước trên con đường tu tập thì cách tốt nhất là luôn suy gẫm và quán chiếu về Bốn Tư Tưởng Chuyển Tâm (*Four Thoughts that Turn the Mind*). Bốn Tư Tưởng Chuyển Tâm đó là (1) thân người hiếm quý khó tìm, với đầy đủ thuận duyên để có thể bước đi trên con đường đạo, (2) nhân quả, (3) vô thường và (4) những khiếm khuyết, của cõi ta-bà. Tất cả những vọng tưởng đều phát xuất từ tâm vị kỷ. Gốc rễ của mọi vọng tưởng là do chấp ngã. Nếu con chấp ngã càng nhiều thì những xúc cảm ô trược và vọng tưởng trong con sẽ càng trở nên ào ạt. Khi càng quán chiếu về Bốn Tư Tưởng Chuyển Tâm thì sẽ càng hiểu được rằng tâm vị kỷ và chấp ngã là điều sai trái, tạo thêm ý nghiệp, làm cho con thêm phiền não, đánh mất đi thời giờ tu tập quý báu mà thôi. Hiểu được như vậy rồi thì con sẽ phải thực tập vị tha. Khi bớt chấp ngã và tâm vị kỷ không còn mãnh liệt thì vọng tưởng cũng sẽ dần dần lắng xuống vì những phiền não sẽ không dễ nổi lên, hoặc nếu có nổi lên thì cũng sẽ được nhận diện để chặt đứt đi ngay tức khắc.

Đối với những hành giả trung căn thì phải luôn luôn nuôi dưỡng và thực hành Bồ-Đề tâm, là tâm nguyện cao cả hy sinh cho người khác, luôn luôn quên mình mà xả thân làm những công việc lợi lạc cho chúng sinh, cùng với ý nguyện muốn đắc quả giác ngộ cũng vì lợi lạc cho chúng sinh. Các con phải luôn luôn cố gắng nuôi dưỡng một tâm lành. Tâm tốt lành (*a good heart*) hay tâm hoà nhã (*a kind heart*) là điều mà đức Đạt Lai Lạt Ma thường xuyên nhắc nhở chúng ta. Khi tâm lành và tâm hoà nhã được nuôi dưỡng trong mỗi một phút giây thì vọng tưởng cũng sẽ dần dần giảm thiểu.

Riêng đối với các hành giả thượng căn thì các con sẽ phải quán chiếu để hiểu về bản chất của tâm, về bản chất của các xúc cảm của tâm ô trược. Tâm ô trược hay các xúc cảm phiền não không khác chi những cơn sóng ồ ạt trong biển cả. Sóng chính là biển, biển không thể không có sóng. Sóng không khác biển. Cả hai đều hợp nhất. Cũng như thế, vọng tưởng không nằm ngoài chân tâm. Vọng tưởng và chân tâm trên thực chất chỉ là một. Khi sóng tan đi, thì tan đi về đâu? Không đi đâu cả. Sóng trở thành biển. Sóng và biển hợp nhất.

Khi các con thực tập yêu thương, luôn quan hoài đến kẻ khác trong tinh thần vô chấp thì đó chính là tình yêu tối thượng không gì sánh bằng. Khi trong tâm lúc nào cũng chan hoà tình yêu thương tối thượng thì sân hận sẽ giảm thiểu, đố kỵ sẽ giảm thiểu, vọng tưởng sẽ giảm

thiếu. Nguồn gốc đưa chúng sinh đoạ vào các cõi thấp chính là tâm sân hận và tâm oán ghét. *Do đó, ngay cả bây giờ có phải mất mạng đi nữa thì các con cũng không được phát tâm sân hận hay oán ghét một ai, tuyệt đối không được xoay lưng lại với tình yêu thương!* Đây chính là những phẩm hạnh cao cả của giác ngộ.

Cái gì có thể giúp các con thực hành được những điều trên? Chánh niệm và tỉnh thức có thể giúp được các con. Khi tâm sân vừa lóe lên, thì hãy ngay lập tức lấy chánh niệm ra để dập tắt. Rồi sau đó, hãy tỉnh giác và quán chiếu xem cơn giận này từ đâu đến, do đâu mà ra. Hãy cố gắng nhìn vào bản chất của cơn giận. Cơn giận này có thật hay không có thật? Thực chất của cơn giận nằm ở đâu? Hay cũng chỉ là duyên khởi nên trong cơn giận, hãy nhận ra được tánh Không. Nếu các con chịu khó giữ chánh niệm và quán chiếu sâu sắc trong mỗi một phút giây thì một ngày kia, các con sẽ tự giải thoát mình ra được hết tất cả các vọng tưởng và xúc cảm ô trược.

Đức Jigten Sumgon [vị Tổ khai sáng giòng truyền thừa Drikung Kagyu của Phật Giáo Tây Tạng] đã từng nói:

'Tất cả chư Phật đều nằm trong tâm của chúng sinh.'

Điều này có nghĩa là chư Phật trong ba đời phát xuất từ chính sự thực hành chánh niệm và tỉnh giác của chúng sinh. Tâm của Phật và tâm của chúng sinh cùng một bản chất. Khi thực hành chánh niệm và tỉnh giác thì các con sẽ biết được đâu là sai, đâu là đúng. Từ đó, trí tuệ nảy sinh. Khi trí tuệ nảy sinh thì các xúc cảm ô trược và vọng tưởng sẽ được tiêu trừ ngay từ trong trứng nước.

Thật ra, tâm của Phật và tâm của chúng sinh cùng một bản chất, cùng là nước. Nhưng tâm của Phật giống như nước trong vắt, trong khi tâm của chúng sinh thì giống như nước bùn đục ngầu. Bùn đục trong tâm của chúng sinh chính là những xúc cảm ô trược và vọng tưởng, là tâm chấp ngã, bám víu vào cái ta hư huyền. Dù là như vậy nhưng bùn đục này cũng đâu có nằm ngoài nước, đâu có tách rời khỏi nước? Giống như những xúc cảm ô trược và vọng tưởng cũng không nằm ngoài tâm, không tách biệt khỏi tâm nhưng khi biết cách thanh tịnh hoá thì bùn dơ sẽ lắng xuống, nước trong sẽ trôi lên.

Nếu ngày hôm nay, các con biết quán chiếu để giúp cho bùn dơ lắng xuống và để cho nước trong trôi lên thì mỗi ngày mỗi chút, mỗi tháng mỗi chút, mỗi năm mỗi chút, bùn cạn sẽ càng lắng và phía trên mặt nước sẽ chỉ còn toàn nước trong. Đến một lúc nào đó, khi tâm tỉnh giác của các con *hoàn toàn* sáng ngời và mãnh liệt *nhất*, đó là khi các con sẽ thành đạt Phật quả.

Đức Phật đã giảng dạy 84,000 pháp môn, nhưng các con chẳng nên lo lắng có quá nhiều pháp môn [chẳng biết nên theo pháp môn nào]. 84,000 pháp môn đó cũng không nằm ngoài hai chân lý huyền diệu, là tục đế và chân đế, là sự thật tương đối và sự thật viên

mãn. Sự thật thứ nhất là sự thật tương đối, là tình yêu thương, lòng quan hoài vô chấp, vô vị kỷ đến vô lượng chúng sinh. Đây chính là tâm Bồ-Đề tương đối, là tâm tốt lành, tâm hoà nhã, tâm từ ái. Nhưng muốn thực hành được tâm Bồ-Đề tương đối thì các con cần có một hiểu biết đúng đắn về nhân quả! Còn sự thật thứ nhì, sự thật viên mãn là dùng chánh niệm và tỉnh giác để quán chiếu trực nhận tánh Không, trực nhận vô ngã. Khi trực nhận vô ngã thì Bồ-Đề tâm sẽ viên mãn như trăng tròn. Chỉ cần các con thực hành sâu sắc hai chân lý huyền diệu này là các con đã thực hành hết 84,000 pháp môn của đức Phật rồi.

☪

Câu hỏi thứ nhì:

Theo con được biết, để có thể tu tập Kim-Cang Thừa, hành giả cần hội đủ các phẩm tính: Bồ-Đề tâm mạnh mẽ, trí tuệ sắc bén, và một sự tinh tấn mãnh liệt. Với những yêu cầu như trên thì Phật tử chúng con ở đây khó có thể là những bình chứa thích hợp. Nhưng [chúng con vẫn khao khát thực hành Kim-Cang Thừa], có lẽ là do đã có duyên tiền kiếp với Kim-Cang Thừa. Cũng có lẽ là vì lâu nay chúng con không được gần gũi với các đạo sư [nên chưa được hướng dẫn để có thể phát triển đầy đủ các phẩm tính]. Chúng con kính xin ngài ban cho lời chỉ dạy để chúng con có thể an tâm và vững bước tu hành.

Trả lời của Garchen Rinpoche:

Nếu muốn tu tập để đạt được chánh giác thì phải cần có trí tuệ và từ bi. Đó là hai phẩm tính hỗ tương cho nhau. Khi trí tuệ được vun bồi thì nương vào trí tuệ mà từ bi sẽ phát triển. Có trí tuệ thì không thể nào không quan hoài đến tất cả chúng sinh không sót một ai. Và khi từ bi được vun bồi thì tự khắc trí tuệ cũng sẽ phát triển. Không ai có được trí tuệ và từ bi qua đêm mà phải vun bồi từng chút, từng chút, khởi đầu bằng những thực hành Bồ-Đề tâm tương đối, biết chăm sóc, thương yêu, hi xả với những người chung quanh trong một tinh thần vô chấp trước.

Riêng đối với các con là những hành giả muốn tu tập theo Kim-Cang Thừa thì các con còn phải vun bồi một cái nhìn hoàn toàn thuần tịnh. Kiến của các con phải luôn luôn là kiến thuần tịnh. Có được kiến thuần tịnh nghĩa là phải luôn luôn nhìn thấy bản chất của thế giới hiện tượng *bên ngoài* và *bên trong* thấy đều thuần tịnh như nhau. *Bên ngoài* là thế giới mà chúng ta đang sinh sống. *Bên trong* của thế giới này là tất cả chúng sinh. Thế giới bên ngoài thuần tịnh. Chúng sinh bên trong thuần tịnh. Rồi nương vào kiến thuần tịnh này mà thực tập các giai đoạn tu tập quán tưởng Bản Tôn Hộ Phật (*vidam deity practice*) theo truyền thống Kim-Cang Thừa để thuần tịnh hoá thân khẩu ý của chính mình.

Riêng về nỗi lo âu không có đạo sư ở gần bên để hướng dẫn các con tu tập và phát triển các phẩm hạnh... thật ra, các con cũng vẫn đang có đầy đủ đạo sư *bên ngoài* và đạo sư *bên trong*.

Đạo sư *bên ngoài*... tuy không nhất thiết là một vị thầy bằng xương bằng thịt nhưng các con nên hiểu rằng ở khắp không gian này có vô lượng chư Phật và chư Bồ Tát đang ban phước lành cho các con và cho vô lượng chúng sinh. Có thể các con không thấy được bằng mắt phàm nhưng chư Phật và chư Bồ-Tát đang hiện diện khắp mọi nơi giúp các con trên con đường tu.

Còn đạo sư *bên trong*... đó chính là chánh niệm và tỉnh giác trong các con. Nếu không có được một đạo sư bằng xương bằng thịt bên ngoài thì người thầy tốt nhất là kinh sách, luận giải về Phật Pháp mà các con có thể tự đọc, tự tra dồi, tự tìm hiểu và quán chiếu, để có thể giúp các con thực hành và phát triển chánh niệm và tỉnh giác bên trong. Chẳng hạn như tập sách 'Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo' [của ngài Ngulchu Thogme Zangpo], tập sách đó chính là một người thầy tài giỏi nhất mà các con có thể nương tựa vào. Nếu hằng ngày các con đọc tập sách này rồi suy niệm và quán chiếu để hiểu được giáo pháp huyền diệu, đâu là đúng, đâu là sai, tìm hiểu cách thức làm thế nào để giữ được chánh niệm và tỉnh giác trong mọi tình huống... Nếu các con làm được như vậy trong một tinh thần hết sức cẩn trọng thì cho dù không có được đạo sư bằng xương bằng thịt bên cạnh thì các con cũng vẫn có thể tu tập, chẳng những theo Kim-Cang Thừa, mà là bất kỳ Pháp nào cũng vậy.

Lại thêm một thí dụ nữa. Nói đến quy y thì có quy y *bên ngoài* và quy y *bên trong*. Quy y *bên ngoài* là quy y Tam Bảo, nghĩa là quy y Phật, Pháp và Tăng.

Còn quy y *bên trong*?

Chánh niệm và tỉnh giác chính là Phật. Hãy quy y vào *chánh niệm* và *tỉnh giác* bên trong các con.

Bất kỳ trong giây phút nào nếu các con cũng miên mật *thực tập* chánh niệm và tỉnh giác thì đó chính là Pháp. Hãy quy y vào những *thực hành* chánh niệm và tỉnh giác bên trong các con.

Khi miên mật thực hành chánh niệm và tỉnh giác, các con sẽ trở nên *những con người tốt hơn, lành hơn, gần với Phật tánh hơn* thì đó chính là Tăng. Hãy quy y vào tăng đoàn của *những con người tốt lành* bên trong các con.

Nếu hiểu được như thế thì các con sẽ thấy là *tất cả Tam Bảo đều nằm trong chính chánh niệm và tỉnh giác trong mỗi chúng ta!* Đó là cách hiểu sâu sắc nhất để có thể giúp các con thực hành Kim-Cang Thừa hay Mật-Pháp.

Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, không khác chi chư Phật có Phật tánh. Tâm của Phật và tâm của chúng sinh không xa lìa nhau mà mang tánh đồng nhất. Nhưng tâm của chúng sinh giống như thể những tảng nước đá đặc cứng. Trong khi tâm của Phật thì như thể giòng nước tuôn chảy không gì ngăn trở. Chính vì chúng sinh chấp ngã mà sinh ra vọng tưởng. Vọng tưởng chính là khí trời giá rét biến giòng nước trong tâm chúng sinh trở thành những khối nước đông đặc!

Muốn giúp cho những khối nước đá này tan chảy ra thành giòng nước mềm mại thì chúng sinh cần phải phát khởi và nuôi dưỡng Bồ-Đề tâm! Bồ-Đề tâm (tương đối và viên mãn) chính là sức nóng có khả năng làm tan chảy khối nước đá trong tâm chúng sinh. Khi đá tan ra thành nước, đó là khi chúng sinh đạt được Phật quả!

Muốn phát khởi, đào luyện và nuôi dưỡng Bồ-Đề tâm thì trước hết phải hành trì sáu pháp Ba-la-mật [bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, định và tuệ], và đối với các con là những hành giả muốn tu tập theo Kim-Cang Thừa thì phải miên mật hành trì các pháp quán tưởng Bốn-Tôn Hộ-Phật (*yidam deity practice*), chú trọng vào các phẩm tính giác ngộ của các vị Hộ-Phật để giúp các con đến gần hơn với phẩm tính giác ngộ trong chính mình. Trong bốn câu nguyện Phát Bồ-Đề tâm sau đây...

*Bồ-Đề tâm vương, tâm tối thượng, tâm vô cùng cao quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thoái chuyển
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên, vươn lên cao hơn. (*)*

Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh... là nương vào Bốn Tư Tưởng Chuyển Tâm (*Four Thoughts that Turn the Mind*) mà phát khởi tâm Bồ-Đề.

Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thoái chuyển... là nương vào sáu pháp Ba-la-mật mà hành trì miên mật.

Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên, vươn lên cao hơn... là nương vào các giai đoạn phát khởi (*generation stage*) và thành tựu (*completion stage*) của các pháp môn hành trì và quán tưởng Bốn-Tôn Hộ-Phật của Mật-điền để giúp cho các con hợp nhất với tâm giác ngộ của chư vị giác ngộ.

Thầy Khenpo Tsultrim Tenzin giúp thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ những lời khai thị của Đại sư Garchen Rinpoche dành cho các đạo hữu trong nhóm tu học Orgyen Choling tại Việt-Nam. Tâm-Bảo-Đàn ghi chép và thông dịch từ Anh-ngữ qua Việt-ngữ ngày 3/1/2007. Tài liệu Việt dịch trên đây được hiệu đính dựa trên những ghi chép của Tâm-Bảo-Đàn (www.vietvajra.org). Mọi sai sót là của người chuyển Việt-ngữ. Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh. () Bốn câu nguyện Phát Bồ-Đề Tâm do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu chuyển Việt-ngữ.*