

Lama Zopa Rinpoche

PHÁP TU SƠ KHỞI

Preliminary Practices



Thư Viện Nalanda
Vietnamese Nalanda Library
Ấn Bản Điện Tử 2008

Lama Zopa Rinpoche

PHÁP TU SƠ KHỞI

LỜI KHUYÊN CỦA LAMA ZOPA RINPOCHE

VỀ PHƯƠNG PHÁP TU TẬP HÀNG NGÀY

*Preliminary Practices:
Advices For Daily Practice
by Lama Zopa Rinpoche*



Hồng Như & Thanh Liên
chuyển Việt ngữ



Thư Viện Nalanda - Vietnamese Nalanda Library
<http://nalanda.batnha.org>

ẤN BẢN ĐIỆN TỬ SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG BÁN

English Translation © Lama Zopa Rinpoche
Vietnamese translation © Hồng Như Thubten Munsel 2008

Nguyên bản Anh ngữ: *Preliminary Practices: Advices by Lama Zopa Rinpoche, [posted Nov 2005]*, lưu trữ tại:
<http://www.lamayeshe.com/lamazopa/advicebook/lamrim/prelim.shtml>.

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 9 năm 2007.
phối hợp với lời giảng bổ túc dành cho một Phật tử Việt Nam, và hai phần Kinh Kim Cương và Kinh Chánh Pháp Sanghata trích từ *Những Thực Hành Trọng Yếu [Life Practices]*, Lama Zopa Rinpoche, Thanh Liên Việt dịch.

Tùy nghi phổ biến
với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán.

Muốn in sách ấn tổng, xin vui lòng liên lạc về
banbientap@batnha.org

Nguyện lời khuyên của thầy Zopa Rinpoche sẽ giúp quý Phật tử tận dụng từng giây phút sống để mang lợi ích lớn lao đến cho bản thân và cho tất cả.

Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới
chúng sinh

Mục tiêu đời sống này là mang lại lợi ích cho chúng sinh và lợi ích lớn lao nhất mà mình có thể mang lại, đó là giúp chúng sinh thoát khỏi biển khổ luân hồi, cùng tất cả nguyên nhân tạo khổ. Để làm được việc này, bản thân bạn cần đạt giác ngộ. Để đạt giác ngộ, bạn cần hoàn tất pháp tu lamrim, là đường tu tuần tự dẫn đến giác ngộ. Muốn hoàn tất pháp tu lamrim, bạn cần thanh tịnh ác nghiệp nhiễm tâm đã tích tụ từ vô lượng kiếp tái sinh, đồng thời tích tụ thật nhiều công đức, là điều kiện tất phải có để đạt đạo.

Đời sống tựa như giấc mơ đêm qua. Đừng chấp bám vào, đừng thấy quá chắc thật, có tự tánh. Những dòng này được viết ra là để giúp bạn sống một đời sống có ý nghĩa - đời sống vô cùng quý giá này, đến chỉ một lần thôi. Trong quá khứ, bạn đã từng sống và chết không biết bao nhiêu lần, gây ra biết bao nhiêu nhân tố tạo khổ đau trong cõi sinh tử luân hồi, thế nhưng gần như chưa bao giờ bạn sống cho Phật Pháp, chưa bao giờ bạn sống để đưa chúng sinh đến bờ giác ngộ. Vậy bây giờ

bạn cứ hãy hành trì nhiều hay ít tùy khả năng, và đừng lo lắng. Hãy sống vui.

PHÁP TU SƠ KHỞI

Mục tiêu pháp tu sơ khởi là để giúp bạn thanh tịnh nghiệp chướng (nhiễm tâm, ác nghiệp, phá phạm giới hạnh) để đạt thành tựu trên đường tu giác ngộ vì chúng sinh, và để tích tụ thật nhiều công đức. Hơn nữa, để quả giác ngộ chín mùi trong tâm thức, bạn cần nhận lực gia trì của đấng đạo sư nhờ pháp đạo sư du già.

Vì vậy, hãy hành trì pháp tu sơ khởi dựa trên nền tảng của pháp đạo sư du già mà bạn đang theo, ví dụ 6 Thời Công Phu Đạo Sư Du Già, hay Cúng Dường Đạo Sư (Tạng: Lama Chopa), hay Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba (Tạng: Ganden Lha Gyama, còn gọi là Một Trăm Đấng Hộ Phật Cung Trời Đâu Xuất)*, hay các pháp đạo sư du già của nhiều đấng bốn tôn pháp chủ, như Đạo sư Du già Quan Âm Tara.

Khi hành trì pháp đạo sư du già, hãy chú tâm vào pháp quán tưởng đạo sư du già ở nhiều thời điểm trong thời công phu - ví dụ sau khi quán tưởng ruộng phước hay là lúc đọc câu tụng kính ngưỡng đạo sư và quán tưởng

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

về pháp lamrim. Làm như vậy để phát triển lòng kính ngưỡng đạo sư, thấy đạo sư chính là Phật. Hãy dựa vào kinh sách, dựa vào lý trí suy xét và kính nghiêm bản thân để quán đạo sư của bạn chính là tất cả mười phương Phật đà, và quán mười phương Phật chính là đạo sư của bạn.

PHÁP QUÁN LAMRIM

Hãy mang tất cả mọi pháp quán lamrim đặt trên nền tảng tâm kính ngưỡng đạo sư, và hành trì mỗi ngày, thời gian dài ngắn tùy ý - 15, 20, 30 phút hay 1 tiếng – cho đến khi đạt thành tựu vững vàng.

Để hiểu rõ chi tiết pháp tu lamrim, làm sao để quán, hãy đọc cuốn *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay* của ngài Pabongka Rinpoche*. Tiếp theo, hàng ngày hãy dùng cuốn *Essential Nectar [Tinh Túy Cam Lô]* của ngài Geshe Rabten hướng dẫn pháp tu hàng ngày, làm sao để quán lamrim. Hoặc dựa theo mục lục bài *Lamrim Đại Luận [Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment - Tạng: Lam-rim Chen-mo]**, hay mục lục cuối sách *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*. Hành trì phần nào trong pháp lamrim thì tốt nhất là nên thuộc lòng mục lục của phần đó. Nhiều hành giả Tây Tạng,

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách

những bậc chân tu, đều làm như vậy. Mục lục pháp tu chính là nền tảng để mà thiền quán.

Mỗi ngày hãy ngồi thiền 2 tiếng, 1 tiếng, ½ tiếng, 15 phút, tùy khả năng hoàn cảnh mà chọn ngồi lâu hay mau. Bạn có thể ngồi thiền mỗi ngày 4 thời, hay 3, hay 2, hay 1. Mỗi ngày mấy thời, mỗi thời bao lâu, cứ tùy ý lựa chọn. Điều quan trọng nhất là phải hành trì cho thật đều đặn, vì phải như vậy mới có kết quả. Nếu hôm nay thiền thật nhiều, rồi mấy ngày sau lại nghỉ không làm, tâm thức sẽ không thể phát triển liên tục. Mỗi ngày ngồi bao lâu đều tốt cả, nhưng không được gián đoạn, phải thiền quán mỗi ngày.

Bạn có thể luân chuyển đề mục thiền quán, ví dụ ba tháng thiền pháp kính ngưỡng đạo sư, ba tháng pháp tu sơ căn, ba tháng trung căn và ba tháng thượng căn, chí đến tánh không rồi đảo trở lại với pháp tu kính ngưỡng đạo sư. Cứ tiếp tục xoay tròn như vậy cho đến khi đạt thành tựu nơi từng pháp tu. Với pháp quán kính ngưỡng đạo sư, cứ tiếp tục thiền quán hàng ngày cho đến khi đạt được thành tựu vững chắc, bạn có thể trực tiếp thấy được tất cả Phật đà. Rồi thiền quán về pháp tu sơ căn, khởi từ pháp quán kiếp người quý giá cho đến quán nghiệp, nhưng quan trọng nhất vẫn là quán vô thường và cái chết. Đây là hai pháp quán trọng yếu, thành tựu được rồi thì sẽ thành tựu mọi pháp quán còn

lại. Bước tu này đạt rồi thì bạn sẽ không còn chút quan tâm đến hạnh phúc trong kiếp sống hiện tiền, không còn chấp bám, chỉ hướng về an lạc kiếp vị lai, hướng về giải thoát – bước tu này có khi cần nhiều tuần, nhiều tháng hay nhiều năm mới xong. Sau đó hãy hành trì các pháp tu trung căn.

Cho đến khi tâm không cần cố gắng cũng vẫn tự nhiên liên tục buông xả luân hồi, khi ấy hãy mang trọn đời sống của mình ra để tu phát tâm bồ đề, sao cho tâm mình không còn chút quan tâm đến hạnh phúc cá nhân, trọn vẹn hướng về bình an hạnh phúc của người khác. Tâm phải luôn hướng về vô thượng bồ đề, ngày cũng như đêm.

Cũng nên thiền quán về tánh không mỗi ngày một ít, dùng bất cứ bài pháp nào đáng tin cậy, như *Bát Nhã Tâm Kinh**, hay bất cứ pháp tu Đại Thủ Ấn chân chính nào khác. Trong khi đó cứ hãy tiếp tục luyện tâm với những pháp tu khác trên đường tu giác ngộ. Sau một thời gian, bạn có thể cố gắng tu định bằng cách nhiếp tâm vào những đề mục thiền nói trên.

Đọc bài nguyện lamrim mỗi ngày cũng là một phương pháp hành trì trọng yếu, sẽ giúp đời sống của bạn luôn có ý nghĩa. Chú tâm đọc tụng bài nguyện lamrim thì

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

như vậy cũng là một cách để quán trọn vẹn đường tu giác ngộ. Phương pháp này sẽ gieo thiện căn vào dòng tâm thức, gieo nhiều hạt giống thành tựu trọn vẹn đường tu giác ngộ. Nghĩa là mỗi câu tụng sẽ đưa mình đến gần hơn với quả giác ngộ, đến gần hơn với quả giác ngộ của chúng sinh. Đây chính là mục tiêu của đời sống của bạn, là lý do vì sao bạn sống. Vì vậy đọc tụng và trực tiếp thiền quán về lamrim mỗi ngày thật sự có tác dụng lợi ích lớn lao vô cùng.

Có nhiều bài nguyện lamrim bạn có thể chọn để hành trì. Ví dụ các bài pháp của ngài Tông Khách Ba như *Ba Điểm Tinh Túy Của Đường Tu Giác Ngộ**, *Nền Tảng Mọi Thiện Đức**, hay *Chứng Đạo Ca**, hay là bài pháp của đại sư Pabongka Dechen Nyingpo, *Gọi Thầy Từ Chốn Xa**, bản dài. Bạn cũng có thể thiền quán dựa vào bất cứ bài nguyện nào bao gồm tinh túy của trọn vẹn đường tu, nhất là nếu có thêm phần nói về Kim cang thừa ở cuối bài thì lại càng tốt. Tùy mỗi ngày đọc bài tụng lamrim và quán trực tiếp được bao nhiêu lần, thì sẽ nhận thêm được bấy nhiêu thiện duyên. Nếu bạn có đã nhận pháp quán đánh Đại thừa Tối thượng Mật tông thì cũng nên đọc thêm bài tụng về đường tu tuần tự trong mật tông. Ở đây cũng vậy, vừa đọc tụng vừa quán về ý nghĩa, thì trọn đường tu sẽ được cấy trồng trong tâm thức dưới dạng chủng tử.

Có hai phương pháp quán trực tiếp - còn gọi là pháp quán tóm lược: một là quán về lamrim, căn bản của hiền thừa, đường tu phổ thông; hai là quán về mật thừa: đường tu phi thường. Hành trì như vậy là dọn tâm thức cho thích ứng thành tựu mọi đạo quả, nếu không phải kiếp này thì chắc chắn sẽ là một kiếp vị lai. Khi quán về một đề mục trong lamrim, bạn có thể mang tất cả những gì đã học từ thầy hay từ kinh sách vào trong pháp thiền để pháp quán được hữu hiệu hơn. Đọc sách, học các bài pháp nói về pháp quán kính ngưỡng đạo sư, bạn có thể mang những điều đã học đưa vào pháp quán của bạn. Cũng như khi quán về luân hồi, về tâm bồ đề, về tánh không v.v... nhờ mở rộng đề mục với những điều đã học, pháp quán của bạn sẽ hữu hiệu hơn.

Tuy vậy, nếu đạo sư hướng dẫn bạn nên tu như thế nào mới sớm có kết quả, thì hãy theo sát lời hướng dẫn của đạo sư của mình. Lời dạy của đạo sư chính là điều sẽ giúp công phu của bạn thật sự nhanh chóng hữu hiệu. Trong giờ nghỉ, - nghĩa là ở giữa hai buổi ngồi thiền chứ không phải là nghỉ tu Phật Pháp - trong đời sống hàng ngày, bất kể bạn đang đứng, đi, ngủ, hay làm bất cứ điều gì, hãy cố gắng sống với kinh nghiệm có được qua buổi thiền ban sáng. Dù là quán kính ngưỡng đạo sư, quán vô thường và cái chết, quán về ý nghĩa của thân người, về khổ đau luân hồi, về tâm bồ đề hay tánh

không, bất cứ là chuyển tâm nhờ quán về đề mục nào, hãy sống đời sống hàng ngày với tâm chuyên hóa đó. Làm như vậy không những đời sống của bạn trở nên có ý nghĩa trong khi ngồi thiền, mà sau khi ngồi thiền cũng vậy. Kinh nghiệm tâm thức đến từ pháp quán lamrim sẽ giúp bạn huân dưỡng thiện tâm, cho nên bạn sẽ luôn lánh ác, làm lành, sẽ luôn thận trọng sống thuận chánh pháp. Tất cả mọi việc làm của bạn sẽ trở thành nhân tố đạt giải thoát và giác ngộ, sẽ là liều thuốc hóa giải luân hồi.

Lời hướng dẫn hành trì giữa hai buổi ngồi thiền này cực kỳ quan trọng. Điều này có nghĩa là thời gian ngồi thiền sẽ giúp cho thời gian giữa hai buổi thiền trở nên có ý nghĩa và mang lại nhiều kết quả tốt. Đây là điều mà Tông Khách Ba trong *Nền Tảng Mọi Thiện Đức* gọi là ngày đêm luôn vắt lấy tinh túy của kiếp người quý giá. Đức Đạt-lai Lạt-ma nói câu này có nghĩa là chúng ta phải sống với kinh nghiệm tâm thức đến từ công phu ngồi thiền buổi sáng. Ngài luôn khuyến khích chúng ta làm theo như vậy.

Làm theo như vậy thì cả thời gian đi làm cũng trở thành thời gian hành trì Phật Pháp. Công ăn việc làm sẽ được phối hợp thuận nhất với Phật Pháp, sẽ là công phu hành trì lamrim của bạn. Tâm bạn bao giờ cũng sẽ an định, không chao đảo lên xuống. Bạn sẽ có được một đời

sống an lạc, toại nguyện, tràn đầy ý nghĩa. Nhờ tâm luôn thuận theo chánh pháp nên lại càng có khả năng mang lợi ích đến cho chúng sinh.

BẢY PHÁP TU TRỌNG YẾU

1. SÁM HỒNG DANH ĐÁNH LỄ 35 VỊ PHẬT *

Nếu có thể, hãy niệm hồng danh và đánh lễ 35 đức Phật Sám Pháp, 3 lần mỗi sáng hay bất cứ lúc nào thuận tiện. (tổng cộng 105 lạy).

Bạn cũng biết sám hồng danh khẩn cấp đến độ nào. Niệm hồng danh 35 vị Phật này, đồng thời nghĩ đến ác nghiệp đã phạm, sẽ giúp bạn thanh tịnh nghiệp chướng. Nếu không thanh tịnh sám hối nghiệp chướng bạn sẽ chẳng thể tìm lại được thân người với đầy đủ tám tự tại và mười hoàn cảnh thuận tiện như hiện nay đang có, ngược lại sẽ phải thọ sinh vào cõi ác đạo đầy khổ não. Hơn nữa, nếu không được sám hối thanh tịnh, ác nghiệp sẽ mãi tăng trưởng trong tâm thức. Do đó, thanh tịnh ác nghiệp là điều nghiêm trọng khẩn cấp nhất.

35 đức Phật này xuất thế là để giúp chúng sinh thanh tịnh nhiều loại ác nghiệp khác nhau. Cho dù chỉ niệm hồng danh một lần cũng đủ thanh tịnh ác nghiệp của

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

hàng vô lượng kiếp; đối với ác nghiệp thì hồng danh các vị Phật này có thể ví như quả bom nguyên tử, phá hủy ác nghiệp một cách mãnh liệt, thần tốc.

Lama Tông Khách Ba ở trong hang động của ngài ở Olka, Tây tạng, đã từng đánh lễ 35 vị Phật này với hàng trăm ngàn lạy. Lama A-ti-sa cũng lạy Phật mỗi ngày, ngay cả khi tuổi hạc đã cao. Các bậc thầy dòng truyền thừa lamrim đã từng như vậy, và nhờ vậy mà các thầy đã đạt được nhiều thành tựu.

Vì vậy pháp sám hồng danh 35 vị Phật phải trở thành vật liệu chính yếu của công phu hàng ngày của bạn. Đây là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm để có thể sống một cách lành mạnh và trong tương lai không phải hối hận.

Bài pháp *Giọt Mưa Cam Lộ Bất Tận* của Geshe Jampa Gyatso chính là luận giải của pháp tu này.

2. BUỔI TỐI TỤNG MINH CHÚ KIM CANG TÁT ĐỎA*

Buổi tối hãy đọc tụng minh chú Kim Cang Tát Đỏa [còn gọi là Bách Tự Chú] để ác nghiệp đã phạm trong ngày không có cơ hội tăng trưởng. Nếu không làm như vậy để thanh tịnh ngay, ác nghiệp sẽ tiếp tục nhân đôi, nhân tư... ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác... cho đến cuối cuộc sống của bạn, cho dù chỉ là số lượng ác nghiệp nhỏ tạo ra trong thời gian một ngày cũng sẽ trở thành như ngọn núi cao nặng. Theo thời gian, cho dù chỉ một vi trần ác nghiệp cũng sẽ thành to nặng như quả địa cầu. Dù bạn không tạo ác nghiệp gì lớn lao cho lắm, nhưng vì ác nghiệp không sám hối thanh tịnh ngay sẽ tăng trưởng theo cấp số nhân, nên chỉ một việc bất thiện con con cũng có khả năng khiến bạn đọa sinh ác đạo và chịu khổ não lớn lao trong nhiều lần vô lượng kiếp. Một khi vào ác đạo thì bạn sẽ phải liên tục tạo ác nghiệp, khi ấy muốn thọ sinh trở lại vào thiện đạo là điều cực kỳ khó khăn, gần như là không còn hy vọng gì tu theo Phật Pháp. Vì lý do đó mà bạn *phải* mỗi ngày đều sám hối thanh tịnh ác nghiệp.

Hành trì theo pháp trì tụng minh chú Kim Cang Tát Đỏa vào lúc cuối ngày sẽ giúp bạn chặn đứng không cho ác nghiệp tăng trưởng, đây là pháp tu có năng lực mãnh liệt không thể nghĩ bàn. Pháp tu này sẽ giúp đời sống của bạn trở nên nhẹ nhàng, dễ dàng, bạn sẽ luôn vui vẻ, an định, ngay từ trong tim, từ trong nội tâm mình.

Hơn nữa, pháp tu này không những có khả năng thanh tịnh ác nghiệp trong ngày, mà còn có khả năng thanh

tịnh tất cả mọi ác nghiệp đã phạm trong đời này cũng như trong mọi đời kiếp quá khứ.

Thanh tịnh ác nghiệp thì sẽ dễ dàng giải thoát, dễ dàng đạt đạo, khổ đau chướng ngại đều bị chiết giảm. Ác nghiệp đã phạm mà không thanh tịnh sám hối thì có ngày sẽ đưa đến cảnh thọ sinh ác đạo, thanh tịnh sám hối rồi thì thoát được loại khổ đau này. Ác nghiệp nếu không thanh tịnh sám hối sẽ đưa đến bốn loại khổ đau khiến chúng ta cứ phải thọ quả quanh quẩn không lối thoát, thanh tịnh sám hối rồi thì cắt đứt được cái vòng luân quản này.

Kết luận là cho dù có tụng xong 100 ngàn chú Kim Cang Tát Đỏa cho công phu sơ khởi, bạn vẫn chưa thể thoải mái ngưng không tụng nữa, nghĩ rằng, "tôi đã xong phần tu sơ khởi tụng chú Kim Cang Tát Đỏa, bây giờ không cần phải tụng thêm nữa." Bạn vẫn cần phải tiếp tụng đọc tụng chú Kim Cang Tát Đỏa 100 chữ ít nhất là 21 lần mỗi ngày, hay là đọc câu chú cô đọng ít nhất là 28 lần mỗi ngày, để tiếp tục thanh tịnh sám hối mọi ác nghiệp đã phạm trong ngày, ngăn ngừa không cho ác nghiệp sinh sôi nảy nở.

3. CHÚ PHẬT DƯỢC SƯ*

Trì tụng chú Phật Dược Sư là để đạt thành công. Trong đời sống hàng ngày chúng ta luôn có rất nhiều vấn đề, và luôn muốn thành công, vì vậy cần phải đọc tụng chú Phật Dược Sư mỗi ngày. Làm như vậy sẽ giúp chúng ta dẹp tan mọi buồn phiền khổ đau không mong cầu, đạt thành công, hạnh phúc, nội tâm tăng trưởng và viên thành mọi con đường đạo đang tu.

Đức Phật nói với Tôn giả A Nan Đà rằng ngay cả loài súc vật nếu nghe được minh chú của đức Phật Dược Sư thì cũng sẽ không còn phải thọ sinh vào ác đạo. Bậc thầy giác ngộ cao tột là đức Kyabje Choden Rinpoche, người đã thành tựu trọn vẹn con đường tu giác ngộ viên mãn, gần đây có nói rằng nếu bạn đọc câu chú của đức Phật Dược Sư ngay khi chết, thì sẽ vãng sinh tịnh độ. Vậy minh chú này không phải chỉ tốt cho việc chữa bệnh, mà còn thường xuyên mang lợi ích đến cho loài người và súc vật, dù còn sống hay đã chết.

Đọc tụng chú Phật Dược Sư mỗi ngày sẽ giúp bạn thanh tịnh ác nghiệp, không còn thọ sinh ác đạo. Nếu không thanh tịnh ác nghiệp thì khi chết sẽ sinh vào cõi địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh, sẽ phải chịu khổ đau triền miên không kết thúc. Cho nên nhất định phải lập

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

tức thanh tịnh nghiệp chướng. Khổ đau cõi người còn không chịu nổi, làm sao có thể chịu nổi khổ đau ba cõi ác đạo. Trong cõi ác đạo, khổ đau vượt quá sức tưởng tượng, không làm sao kham nổi, lại liên tục trong một khoảng thời gian dài không thể nói được. Mọi khổ đau cõi người gộp lại cũng không thể sánh bằng, dù chỉ một trong vạn ức.

Chú Phật Dược Sư có khả năng giúp bạn thoát khỏi tất cả mọi khổ đau tột cùng đó, vì vậy mới nói chú này quý giá còn hơn cả không gian chứa đầy vàng ngọc, kim cương, ngọc như ý hay là hàng tỉ tỉ đô la. Tiền tài của cải chẳng để làm gì, chẳng thể giúp ta thanh tịnh ác nghiệp. Cho dù có được bấy nhiêu tài sản, chỉ một niệm hay một lần nghe chú Phật Dược Sư vẫn quý hơn rất nhiều, vì chú Phật Dược Sư để lại dấu ấn trong tâm thức, mang trọn vẹn đường tu giác ngộ gieo sâu vào trong tâm thức, giúp bạn đạt đạo, tận diệt mọi nhiễm tâm, thô lậu cũng như vi tế, sẽ là nhân mang đến quả giác ngộ.

Chú Phật Dược Sư có thể giúp bạn đủ khả năng giải thoát vô lượng chúng sinh ra khỏi biển rộng khổ đau sang đến bờ giác ngộ. Vậy bạn phải đọc tụng chú này với lòng tin tưởng tuyệt đối nơi đức Phật Dược Sư, biết đức Phật Dược Sư sẽ hộ trì cho trọn vẹn kiếp sống của bạn, sẽ xoa dịu mọi đớn đau, sẽ luôn ở bên cạnh bạn,

ngay trong tái tim, ngay trên đỉnh đầu và ngay trước mặt của bạn. Không phút giây nào đức Phật Dược Sư không đang nhìn bạn bằng trọn lòng từ bi rộng mở.

4. PHÁP TU ĐỨC QUAN THẾ ÂM BẠC NHÌN ĐỜI BẰNG MẮT ĐẠI BI *

Tất cả mọi người, mới tu học hay tu nhiều năm, đều nên hành trì pháp tu đức Quan Thế Âm, Bạc Nhìn Đời Bằng Mắt Đại Bi. Đọc tụng thiên quán về đức Quan Thế Âm sẽ mang đến cho hết thảy chúng sinh, trong đó có bản thân của chính bạn, mọi suối nguồn hạnh phúc, kể cả hạnh phúc kiếp hiện tiền, mọi kiếp vị lai, và hạnh phúc vĩnh cửu của giải thoát giác ngộ. Tụng chú Quan Thế Âm mang lại vô lượng lợi ích, đặc biệt nếu hành trì với tâm bồ đề. Hành trì và thành tựu tâm bồ đề là điều quan trọng nhất trong đời sống; điều này không những sẽ toàn thành mọi ước nguyện của bản thân bạn, mà còn toàn thành được mọi ước nguyện của chúng sinh, của từng người và tất cả.

Với tâm bồ đề, bạn có thể làm cạn biển luân hồi, cạn cả nguyên nhân tạo cảnh luân hồi, thành tựu giải thoát giác ngộ. Đó là vì tâm này sẽ giúp bạn đạt trí tuệ trực chứng tánh không, là điều làm cho tận diệt tất cả mọi vọng tâm, thô lậu cũng như vi tế.

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

Tâm bồ đề là điều giúp các bậc bồ tát thánh giả lia bỏ khổ đau luân hồi, lia bỏ sinh lão bệnh tử, nhờ thành tựu chánh kiến. Cho dù bậc A La Hán của cỗ xe Tiểu thừa cũng có được trí tuệ trực chứng tánh không và vô lượng thiện đức không thể nghĩ bàn, thế nhưng tập khí phiền não vẫn còn sót lại.

Tâm bồ đề là cánh cửa vào với Đại thừa, là gốc rễ của vô vàn thiện đức thân khẩu ý nhiệm màu của Phật. Các bậc bồ tát đầy dũng lực, đủ khả năng chịu đựng khó nhọc vì chúng sinh, không cần biết khó khăn đến cỡ nào, dù có phải xả bỏ mạng sống cũng không từ nan. Chư bồ tát hiểu rõ vì sao nên vì chúng sinh mà chịu khó nhọc, cho nên không những đủ sức gánh chịu mà còn gánh chịu bằng niềm hỉ lạc vô biên. Đối với bồ tát, cho dù chết vì gánh vác chúng sinh, thì cũng tựa như uống nước cam lồ, tựa chim thiên nga ngày cực nóng nhảy vào hồ nước mát trong. Bồ tát từ bỏ ý tưởng tìm cầu giải thoát luân hồi cho bản thân, cũng tựa như chúng ta vất bỏ mảnh giấy đi cầu, chẳng may may hứng thú. Chư vị chỉ cảm thấy chẳng chút hứng thú khi nghĩ đến chuyện tìm cầu niết bàn an lạc cứu cánh cho riêng mình.

Tâm bồ đề giúp cho bậc bồ tát tích tụ đầy đủ hai bồ tư lương phước trí, và là nhân tố đạt mục tiêu cứu cánh: hai thân Phật - Sắc Thân [Rupakaya], là thân sắc nhiệm

mâu của Phật, và Pháp Thân [Dharmakaypa] là tâm nhiệm mâu của Phật. Mục tiêu duy nhất để thành tựu hai thân này là để có đủ khả năng gánh vác chúng sinh. Cho dù chúng sinh nhiều vô lượng, phải mất cả ba đại A tăng tỉ kiếp mới có thể tích tụ đầy đủ công đức để phổ độ từng chúng sinh về bờ giác ngộ, điều khiến cho bồ tát có đủ quyết tâm để làm như vậy, đó chính là nhờ tâm bồ đề.

Không cần biết phải tốn bao nhiêu đại kiếp để giúp cho một chúng sinh nảy sinh được một ý nghĩ tốt lành, bồ tát vẫn sẽ cố gắng thực hiện điều này mà không hề nản chí. Trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận*, đức Di lặc nói rằng, "Để giúp chúng sinh chín mùi một thiện niệm, bậc bồ tát, con của đấng Thế tôn, tâm an định trong hạnh nhẫn tối thượng, sẽ không bao giờ thoái chí, cho dù phải tốn hàng ngàn vạn ức đại kiếp."

Vậy bạn có thể thấy rằng ý chí kiên cường vì chúng sinh mà chịu khó nhọc như vậy, đều phát sinh từ tâm bồ đề. Và gốc rễ của tâm bồ đề chính là đại bi. Gốc đại bi chính là năng lực, chất đầy cả hư không biết bao nhiêu lợi ích nhờ tâm bồ đề, tựa như năng lượng phóng hỏa tiễn bay, hay như điện sản xuất từ nhà máy, đủ sức khiến cho cả một thành phố rực rỡ sáng ngời.

Tâm đại bi đã từng đưa vô lượng chúng sinh đến bờ giác ngộ trong quá khứ, trong hiện tại, và cả thời vị lai; tâm đại bi giúp vô lượng Phật đà thực hiện vô lượng thiện hạnh cho đến khi vô lượng chúng sinh thành tựu giác ngộ, và tâm đại bi cũng là nhân đưa chư Phật đến với Trí và Dũng cần thiết để có thể vì chúng sinh mà toàn thành vô vàn thiện hạnh.

Tương tự như vậy, tâm đại bi của chính bạn sẽ là suối nguồn của bình an hạnh phúc cho vô lượng chúng sinh – hạnh phúc nhất thời và hạnh phúc vĩnh cửu, bao gồm cả thế giới, quốc gia, gia đình, cha mẹ, bạn đời, con cháu, và cuối cùng là cho bản thân chính bạn.

Thiếu tâm đại bi trong tim thì bạn chỉ còn lại với cái tôi, cái tôi này sẽ luôn trực tiếp và gián tiếp gây hại cho chúng sinh, gồm cả thế giới, quốc gia, gia đình, cha mẹ, bạn đời, con cháu và bản thân bạn. Càng hành trì hạnh từ bi thì bình an hạnh phúc càng tràn ngập trong tim, trong đời sống.

Tâm đại bi của bạn là suối nguồn an lạc của mọi người, mọi loài bạn gặp hàng ngày. Thiếu tâm đại bi, cái tôi sẽ bị xung đột đụng chạm, phát sinh đủ loại vấn đề, giận dữ, ganh ghen đại loại. Thiếu tâm đại bi, đời sống sẽ bị vấn đề bủa vây, như chuột bị nghiền nát trong bẫy, như voi bị lún ngập trong bùn, như ruồi bị vướng vào lưới

nhện, hay như thiêu thân ném mình vào ánh sáng để chết đuối trong sáp đèn cây. Đời sống của bạn sẽ đầy cả vấn đề, sẽ cứ mãi như vậy cho đến khi bạn chết như con thiêu thân trong lửa đỏ. Đó là lý do vì sao bạn cần phải hành trì hạnh Bi. Đây là pháp tu quan trọng nhất mà bạn có thể làm được, là pháp thiền quan trọng nhất.

Sống và làm việc với tâm đại bi là điều đáng làm nhất. Rồi khi gặp vấn đề, bạn có thể gánh chịu thay thế cho người khác, dùng vấn đề của mình để phát lòng đại bi đối với người khác. Như vậy vấn đề của bạn sẽ trở thành phương tiện đạt quả giác ngộ - nói cách khác, vấn đề của bạn trở thành đường tu giác ngộ. Tương tự như vậy, khi vướng bệnh ung thư hay SIDA, ví dụ vậy, bạn có thể chịu đựng cơn bệnh của mình với lòng bi, vì chúng sinh, nhường lại cho chúng sinh mọi niềm an lạc, kể cả an lạc niết bàn. Như vậy bệnh tật của bạn trở thành đường tu giác ngộ. Tất cả mọi vấn đề - quan hệ đổ vỡ, bệnh tật, công ăn việc làm thất bại, thất nghiệp - đều trở thành pháp hành trì vô cùng quan trọng và hữu dụng, một pháp hành trì đặc biệt của những bậc đại hùng. Trước đây bạn không thích gặp cảnh khó khăn như vậy, nhưng bây giờ tu tâm đại bi, những điều này lại trở nên vô cùng quý giá, vô cùng cần thiết, nhờ vào đó bạn có thể huân tập tâm của mình, đây là những kinh nghiệm vô cùng mãnh liệt và đặc biệt.

Rồi đến khi đời sống kết thúc, cách lia đời tốt nhất là lia đời với tâm đại bi. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói rằng chết với tâm bồ đề là "tự độ". Bạn không cần ai khác bên cạnh để giúp bạn cả, vì bạn có đủ khả năng tự hộ niệm. Bạn là người dẫn đường, bạn có thể dẫn dắt chính mình đến với hạnh phúc an vui của những kiếp vị lai.

Để có thể phát tâm đại bi, bạn cần phải hiểu Phật dạy chúng ta phát tâm đại bi như thế nào. Nhưng thuộc lòng lời Phật dạy, biết rõ mọi phương pháp thiền quán, cũng vẫn chưa đủ để thành tựu tâm đại bi. Bạn còn cần nhận lực gia trì hộ niệm của đức Quan Thế Âm, đức Phật Đại Bi. Để có thể nhận được lực gia trì, bạn cần phải tu theo pháp thiền quán trì chú [Om Mani].

Đọc thêm: *Bài Giảng Khóa Nhập Thất Mani* [Anh Ngữ]

5. KINH ÁNH SÁNG HOÀNG KIM [KIM QUANG MINH]*

Bất cứ một ai muốn thế giới hòa bình, đều nên đọc tụng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* ((*Ser.ö dam.päi do wang.gyi gyälpo*). Trì tụng kinh này là pháp tu rất quan trọng, có khả năng chấm dứt chiến tranh bạo động trên thế giới. *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* là một trong

* Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

những phương pháp lợi ích nhất cho nền hòa bình thế giới. Đây là điều mọi người đều có thể làm, bất kể bận rộn đến đâu, cho dù mỗi ngày chỉ có thể đọc một trang hay vài hàng, cũng hãy nên trì tụng đều đặn.

Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim là chúa tể trong các kinh. Đặc biệt mãnh liệt, có khả năng chu toàn mọi ước nguyện, mang hòa bình hạnh phúc đến cho toàn thể chúng sinh, cho đến tận quả vị Phật. Kinh nào cũng đặc biệt có hiệu năng đối với nền hòa bình thế giới, có thể che chở cho bản thân bạn, cho đất nước, cho địa cầu. Kinh này cũng có khả năng xoa dịu mọi bệnh khổ cho người trong quốc gia [bạn đang sống].

Đây là phương pháp tu tập Phật giáo rất hữu hiệu dành cho bất cứ một ai muốn bản thân và tất cả được sống trong cảnh hòa bình, không phải giết hại ai cả, không cần chỉ trích chống đối mà vẫn có thể gây dựng nền hòa bình. Dù là Phật tử, dù không phải Phật tử, ai người muốn hòa bình đều có thể đọc tụng kinh này.

Đọc tụng kinh này còn có khả năng bảo vệ đất nước và con người thoát những điều gọi là thiên tai – những xáo trộn của các thành phần gió, lửa, đất, nước – như là động đất, lũ lụt, cuồng phong, hỏa hoạn, lốc xoáy v.v... [Thiên tai tiếng Anh gọi là tai họa tự nhiên, nhưng] những cảnh hiểm nguy này chẳng phải tự nhiên mà có,

đều do nhân duyên hội tụ mà thành. Tất cả những điều gọi là thiên tai đều đến từ ý nghĩ việc làm bất thiện trong quá khứ, đi kèm với những duyên tố phối hợp mà thành.

Lợi ích trì tụng kinh này thật không thể đo lường. Cho dù bạn mang ngọc quý nhiều bằng số lượng nguyên tử có trong Thái Bình Dương ra cúng dường vô lượng Phật đà, cũng không thể sánh bằng công đức đọc tụng một vài hàng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*.

Đọc tụng kinh này là đưa đời sống mình hướng về quả giác ngộ. Công đức tạo ra nhờ đọc tụng kinh này sẽ nhiều đến nỗi đời sống của bạn sẽ trở nên dễ dàng và nhẹ nhàng, muốn gì sẽ được nấy. Đó là nhờ nghiệp chướng được thanh tịnh với tốc độ nhanh không thể tưởng, và công đức tạo được cũng nhiều không thể tưởng. Đây là phương pháp giải thoát vô lượng chúng sinh thoát biển rộng khổ đau luân hồi, mang tất cả đến bờ giác ngộ.

Cho nên tôi xin chấp cả hai tay, thỉnh cầu bạn hãy vì hòa bình thế giới mà đọc tụng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*, hãy cứ tùy khả năng mà đọc tụng.

6. KINH KIM CƯƠNG *

Chỉ đơn thuần nghe Kinh Kim Cương và có niềm tin ở quyền Kinh đó, khối lượng công đức bạn tạo ra thật không thể nghĩ bàn và không tưởng tượng nổi. Ví dụ như điều đó còn vĩ đại hơn việc bạn cúng dường thân bạn cho chúng sinh. Cúng dường bao nhiêu lần? Vào buổi sáng, cúng dường thân bạn với số lần tương đương số hạt cát trong đại dương. Những hạt cát này không phải là những gì chúng ta thường nghĩ tới, chúng là những nguyên tử (vi trần) hết sức nhỏ bé. Có bảy loại vi trần vi tế và đây là những loại vi trần đó. Vào buổi trưa bạn lại cúng dường thân bạn nhiều lần cho chúng sinh, và buổi chiều cũng thế. Bạn làm như thế mỗi ngày trong hàng nhiều kiếp. Tất cả những việc cúng dường đó thật phi thường, và cho dù chỉ thực hiện một lần thôi, bạn cũng đã hiến tặng rất nhiều nhân đức cho chúng sinh, nói gì tới việc bạn cúng dường ba lần một ngày trong rất nhiều năm và nhiều kiếp. Công đức đó thật đáng kinh ngạc. Việc bố thí thân thể cho chúng sinh thì không thể nghĩ bàn.

Cho dù bạn thực hiện nhiều cuộc cúng dường mỗi ngày trong nhiều kiếp, nó chỉ là một lượng công đức nhỏ bé nếu so sánh với việc lắng nghe *Kinh Kim Cương* và

* Đoạn này Cư Sĩ Thanh Liên chuyển ngữ, trích từ *Những Thực Hành Trọng Yếu*. Xem phần Tài Liệu ở cuối sách.

không mất niềm tin nơi giáo lý về tánh Không (bằng việc rơi vào quan điểm cực đoan của thuyết hư vô, cho rằng không có gì hiện hữu). Điều này có nghĩa là chỉ bằng việc nghe Kinh, nếu bạn đọc, học thuộc lòng, và nghiên cứu ý nghĩa của quyển Kinh, bạn tích tập công đức vĩ đại rất, rất nhiều nếu so với việc bạn tích tập với ví dụ cúng dường thân thể bạn. Hơn nữa, công đức phi thường mà bạn tích tập bằng việc có hay đọc *Kinh Kim Cương* là một suối nguồn không thể tin nổi của sự tịnh hóa mãnh liệt về mọi nghiệp tiêu cực nặng nề bạn từng tích tập trải qua những đời quá khứ tự vô thủy. Quan trọng nhất là mỗi lần bạn đọc bản Kinh, bạn nhận một dấu ấn để chứng ngộ tánh Không. Bạn càng đọc Kinh thì những dấu ấn càng lưu lại trong tâm bạn, khiến bạn nhanh chóng và dễ dàng chứng ngộ tánh Không trong đời này, và nếu không trong đời này thì trong những đời sau. Nhờ trí tuệ này bạn thấu đạt được sự nội quán vĩ đại được hợp nhất với shamatha (thiền an định). Nếu bạn thiền định về tánh Không được hợp nhất với shamatha, bạn có thể kinh nghiệm trạng thái xuất thần vô cùng hỉ lạc của thân và tâm. Khi ấy bạn có thể thành tựu tri giác trực tiếp của tánh Không giải trừ các ô nhiễm – trước tiên là những sở tri chướng (những ô nhiễm do tri thức gây ra) và sau đó những ô nhiễm bẩm sinh. Bạn thành tựu sự giải thoát bằng cách hoàn toàn giải trừ ngay cả những dấu vết của phiền não chướng.

Với chúng ngộ Bồ đề tâm, kinh nghiệm trực tiếp của tánh Không giải trừ ngay cả những ô nhiễm vi tế và khi đó bạn thành tựu tâm toàn trí và có thể làm việc một cách toàn hảo và mang lại giác ngộ cho tất cả chúng sinh. Khi điều đó xảy ra mục đích của đời bạn được thành tựu.

7. KINH CHÁNH PHÁP SANGHATA*

Nhờ đọc *Kinh Chánh Pháp Sanghata*, bạn tích tập những khối lượng công đức bao la thật đáng kinh ngạc. Tôi muốn bạn hiểu rõ mọi lợi lạc phi thường mà tất cả những trung tâm FPMT (Tổ chức Bảo vệ Truyền thống Đại thừa) và những người đọc quyển Kinh này thọ nhận được – những lợi lạc bên trong và bên ngoài.

Tôi nghĩ rằng có thể tôi đã nói với bạn về lý do tại sao phải tạo lập công đức. Càng có thêm công đức thì bạn càng có nhiều phương tiện để nhanh chóng và dễ dàng thành tựu những chứng ngộ, có nghĩa là nhanh chóng thành tựu giải thoát và giác ngộ và làm giác ngộ tất cả chúng sinh. Đây là mục đích cốt tủy để tạo lập rất nhiều công đức nhờ đọc những bản Kinh quý báu này. Khi bạn có rất nhiều công đức, mọi vấn đề của bạn ngẫu nhiên chấm dứt thật tự nhiên và những ước nguyện

* Đoạn này Cư Sĩ Thanh Liên chuyển ngữ, trích từ *Những Thực Hành Trọng Yếu*. Xem phần Tài Liệu ở cuối sách..

hạnh phúc của bạn, bất kỳ những gì bạn nghĩ tưởng, sẽ xảy ra ngay ngày hôm sau, hay trong cùng một ngày, hoặc trong giây phút đó. Điều đó chỉ xảy ra khi bạn có rất nhiều công đức.

KẾT

Lý do tôi ghi ra phương pháp tu sơ khởi và thiền quán lamrim như trên, đó là vì:

1/ Thân người mà bạn đang có đó, chỉ đến một lần này thôi, quý giá hiếm hoi vô vàn. Không những vậy, thân người này lại hội đủ mọi điều kiện toàn hảo, là điều càng quý hiếm hơn nữa, nhờ vào đó bạn có được đầy đủ cơ hội để thực hiện hạnh phúc nhất thời và vĩnh cửu, ví dụ như khi chết đi có thể vãng sinh tịnh độ, là nơi dễ dàng đạt quả giác ngộ; hay là thọ sinh trở lại làm người, gặp được đáng đạo sư đầy đủ phẩm hạnh, gặp pháp Đại thừa, chuyển tâm trên con đường đạo và vì chúng sinh thành tựu quả vô thượng bồ đề.

Khi hành trì như vậy bạn cũng sẽ tạo đủ công đức để sống một đời sống dài lâu hạnh phúc; bây giờ và mọi kiếp về sau, hễ cần gì sẽ được nấy; rồi sẽ đạt giải thoát luân hồi, có được nguồn hạnh phúc vĩnh cửu - tất cả những điều này bạn đều có thể làm được. Bạn có thể đoạn diệt tất cả vọng tâm, thành tựu tất cả thiện đức;

bạn có thể khiến biết bao nhiêu chúng sinh có được hạnh phúc trong kiếp hiện tiền; khiến biết bao nhiêu chúng sinh có được hạnh phúc trong kiếp vị lai; khiến giải thoát luân hồi, đạt an lạc cứu cánh; khiến vô lượng chúng sinh thành tựu vô thượng bồ đề.

Đó là nhờ bạn có được kiếp người này, quý hơn cả bảo châu như ý, quý hơn cả tiền tài của cải trong toàn cõi thế gian. Kiếp người mà bạn đang có, dù tài sản của toàn cõi chư Thiên cũng không thể sánh bằng. Mỗi giây mỗi phút bạn đều có khả năng thành tựu được tất cả những điều nói trên. Còn nếu không hành trì Phật Pháp thì mỗi giây đều mất đi ngàn ấy thứ, mất đi ngàn ấy lợi lạc. Cũng giống như mất đi vô lượng vòm trời chứa đầy hàng tỉ tỉ bạc, vàng, kim cương, và cả ngọc như ý. Dù có mất cả một vòm trời chứa đầy vàng ròng cũng không đáng tiếc bằng mất chỉ một giây của kiếp người quý giá này. Cho dù chỉ mất một giây thôi, cũng là một mất mát to lớn vô cùng.

2. Chúng ta trong quá khứ đã từng đạt nhiều loại thần thông quyền biến, hàng vô lượng lần rồi, nhưng chẳng thể giải thoát luân hồi. Đó là vì chúng ta chưa đoạn diệt được cội rễ của khổ đau. Và chưa đoạn được cội rễ khổ đau, đó là vì chưa tu đạt pháp lamrim, đường tu tuần tự giác ngộ. Chúng ta phải chứng 4 đế. Chúng ta phải biết buông xả tất cả khổ đau, phải chứng biết rằng mọi điều

tuyệt hảo trong cõi luân hồi này thật ra chỉ là khổ đau, phải liên tục ngày đêm hướng tâm về giải thoát, thấy luân hồi ngay từ bản chất vốn chỉ là khổ đau nên tâm đối với hạnh phúc cõi luân hồi chẳng còn chút tìm cầu mong đợi.

Chỉ có năm chứng đạo (tích lũy đạo, gia hành đạo, kiến đạo, tu tập đạo và vô học đạo) là có khả năng đoạn diệt nhiễm tâm (là tất cả mọi loạn tâm chướng ngại, kể cả tập khí chủng tử), chấm dứt tái sinh luân hồi, chấm dứt khổ, bệnh, vấn đề quan hệ tình cảm và cái chết. Chưa chứng tứ đế, chưa đi trọn đường đạo tôi nói ở trên, thì sẽ phải thọ khổ luân hồi triền miên không kết thúc, vì khổ đau này vốn chẳng có khởi điểm.

3. Mục tiêu đời sống này là để mang lại lợi ích cho người khác; mà lợi ích lớn lao nhất là mang chúng sinh đến bờ giác ngộ. Vì vậy mà bản thân chúng ta cần đạt giác ngộ viên mãn. Vì cần giác ngộ viên mãn nên phải thành tựu pháp Đại thừa, và cần thành tựu pháp Đại thừa nên phải hành trì pháp tu lamrim. Bạn thấy đó, mục tiêu hành trì pháp lamrim cũng tựa như bầu trời không giới hạn, cần dành trọn mọi đời kiếp của mình để thành tựu pháp lamrim, là con đường từng bước tiến đến giác ngộ. Đây là phương pháp cứu cánh hữu hiệu nhất để mang lợi ích đến cho chúng sinh, giải thoát chúng sinh ra khỏi bể rộng khổ đau luân hồi, đưa tất cả

đến quả vị giác ngộ viên mãn, đến với niềm an lạc vô song.

4. Mục tiêu của pháp tu sơ khởi và lý do tôi soạn những dòng chữ này đây, là để bạn thành tựu tự lợi (đoạn diệt mọi nhiễm tâm, viên mãn mọi thành tựu) để mà lợi tha (giúp vô lượng chúng sinh đạt đạo, thành tựu vô thượng bồ đề). Để có thể làm như vậy, bạn cần thanh tịnh chướng ngại, ác nghiệp và nhiễm tâm, phải tạo mọi điều kiện thuận tiện, tạo công đức. Tiếp theo bạn cần nhận năng lực gia trì của đấng đạo sư, vì vậy mà cần tu pháp đạo sư du già. Đó là lý do vì sao tôi đưa cho bạn những pháp tu này, để thanh tịnh tâm thức và tích tụ công đức.

5. Tu như vậy thì đời sống này sẽ không phí uổng. Cứ hành trì theo đúng lời hướng dẫn – từng chút, từng chút, đều đặn mỗi ngày – từ từ sẽ đạt. Bạn sẽ tích tụ được biết bao vòm trời công đức, nhất là nếu tu tâm bồ đề, mỗi ngày tu đều thanh tịnh được ác nghiệp của nhiều lần vô lượng kiếp.

6. Đời sống ngắn ngủi không bền. Kiếp người quý giá này thật ngắn ngủi vô cùng, ngắn hơn ngàn năm rất nhiều và còn ngắn hơn cả trăm năm. Đời sống mỗi lúc mỗi thúc ngắn. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, bất cứ ngày nào, giờ nào, phút nào, giây nào. Vì vậy chúng

ta phải cố gắng hết sức để làm điều thiện, tu theo Phật Pháp: sống với tâm nguyện bồ đề (là nhân tố đạt giác ngộ), tu tập về con đường dẫn đến bồ đề tâm; rồi tu tập, học hỏi về tánh không để phát triển tuệ giác tánh không (là điều trực tiếp đoạn diệt mọi nhiễm tâm); sống đời sống hàng ngày với chỉ quán, với tâm kính ngưỡng đạo sư, thiện tri thức. Đây chính là tinh túy của Phật Pháp.

7. Bạn khó lòng có thể gặp được các lamas khác. Cho dù gặp được, nhiều vị lamas không nói tiếng Anh, lại cần một thông dịch viên giỏi, điều này cũng rất khó tìm. Vì tôi không thể thường xuyên gặp bạn để nói về công phu tu tập của bạn, cho nên hôm nay tôi ghi xuống đây tất cả những điều này, để bạn biết cần phải tu tập như thế nào, đủ để hành trì trong nhiều năm trước mặt. Được như vậy đời sống của bạn sẽ có ý nghĩa. Bạn đang chuẩn bị đón nhận hạnh phúc, bắt đầu từ bây giờ, cho đến khi giác ngộ.

Lama Zopa



TÀI LIỆU TU HỌC

Ngoại trừ đầu sách lưu trữ tại Trang Nhà Quảng Đức, mọi tài liệu còn lại đều lưu trữ tại

Thư Viện Nalanda: <http://nalanda.batnha.org>

Xin hoan hỉ vào trang nhà tìm mở trang *Pháp Tu Sơ Khởi*, (Giáo Pháp / Phật Học) phía cuối trang sẽ có links mở đến mọi tài liệu nói ở đây.



PHÁP TU LAMRIM

Giải thoát Trong Lòng Bàn Tay [Liberation in the Palm of Your Hand], luận giảng của Pabongka Rinpoche (1878-1941) dựa trên kiệt tác “Lamrim Chenmo” của Đức Tsong Khapa, được Trizang Rinpoche (1901-1981) ghi chú và biên tập. Bản Việt ngữ của Thích Nữ Trí Hải dịch từ bản Anh ngữ “Liberation in the Palm of Your Hand.” Đọc bản dịch:

<http://www.quangduc.com/triet/134giaithoat.html>

Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ [The Three Principles of the Path], Lama Tông Khách Ba, Việt ngữ: Hồng Như (đọc chánh văn, nghe MP3 bài giảng của Lap Kyabgon Rinpoche, đọc bài giảng của Ribur Rinpoche)

Nền Tảng Mọi Thiện Đức [The Foundation of All Good Qualities], Lama Tông Khách Ba, Việt ngữ: Hồng Như

Pháp Quán Tóm Lược Các Điểm Trọng Yếu Trong Lamrim [A Glance Meditation on All the Important Points of the Lamrim], Vajradhara Losang Jinpa, Anh ngữ: Ven. Thubten Dekyong, Việt ngữ: Hồng Như.

Gọi Thầy Từ Chốn Xa [*Calling the Lama from Afar*], Zarongfu Rinpoche, Anh ngữ: Lama Zopa Rinpoche, Việt ngữ: Hồng Như

Lamrim Đại Luận - Mục Lục [*Lamrim Chenmo Outlines*]

Chứng Đạo Ca [*Lamrim Tiểu Luận- Song of Experiences or the Short Lamrim*], Lama Tông Khách Ba, Việt ngữ: Hồng Như.
(Đọc chánh văn, nghe MP3 bài giảng của Geshe Dawa, và xem các tài liệu bổ xung cho khóa học tại Thư Viện Nalanda)

SÁM HỒNG DANH – CHÚ KIM CANG TÁT ĐỒA

Nghi Thức Sám Hồng Danh Dẫn Lễ 35 Vị Phật Phối Hợp Với Trì Chú Kim Cang Tát Đỏa [*Confession to the 35 Buddhas and Vajradhara Mantra - Tib_Eng-Việt*], Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn, Việt ngữ: Hồng Như.

ĐỨC PHẬT DƯỢC SƯ

Kinh Sám Dược Sư, HT Thích Trí Quang dịch giải:

Về Đức Phật Dược Sư,

Lama Zopa Rinpoche thuyết giảng, Hồng Như chuyển ngữ:

Nghi Thức Quán Tưởng Đức Phật Dược Sư, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn, Việt ngữ: Hồng Như.

ĐỨC QUAN THẾ ÂM

Nghi Thức Quán Tưởng Đức Quán Thế Âm, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn, Việt ngữ: Hồng Như.

KINH PHẬT

Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim, HT Thích Trí Quang dịch giải:

Kinh Kim Cương, HT Thích Trí Quang dịch giải.

Kinh Chánh Pháp Sanghata, Hồng Như dịch (Text, MP3)

Tâm Kinh Sám Pháp, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn, Việt ngữ: Hồng Như.

Lời Ghi Xuất Xứ

Đây là lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche dành cho Phật tử nhập môn, Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ.

Nguyên văn bài giảng tiếng Anh nằm ở trang web:

<http://www.lamayeshe.com/lamazopa/advicebook/lamrim/prelim.shtml>.

phối hợp với lời giảng bổ túc dành cho một Phật tử Việt Nam, và hai phần Kinh Kim Cương và Kinh Chánh Pháp Sanghata trích từ *Những Thực Hành Trọng Yếu [Life Practices]*, Lama Zopa Rinpoche, Thanh Liên Việt dịch.

Hạ Tải PDF tiếng Việt mới nhất, hay đọc trực tuyến:

http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com_content&task=view&id=98&Itemid=31

Nguyện lời khuyên của thầy Zopa Rinpoche sẽ giúp quý Phật tử tận dụng từng giây phút sống để mang lợi ích lớn lao đến cho bản thân và cho tất cả.



Tham Khảo Thêm

Tài liệu tiếng Việt

<http://nalanda.batnha.org> - Thư Viện Nalanda [Vietnamese Nalanda Library] – lưu trữ tài liệu Phật học đến từ Phật Giáo Tây Tạng theo truyền thống cựu học viện Nalanda

<http://www.vietnalanda.org/> - Viet Nalanda Foundation – tạo nhịp cầu nối kết giữa những Kim-Cang hữu và thân hữu người Việt tại khắp nơi trên thế giới.

<http://www.thuvienhoasen.org> - Thư Viện Hoa Sen

<http://quangduc.com> - Tu Viện Quảng Đức

<http://www.daouyen.com> - Đạo Uyển – trang Phật Học Tiếng Việt, bao gồm nhiều tài liệu đáng kể, đặc biệt là bộ Từ Điển Phật Học với phần Phụ Lục Ngoại Ngữ rất hữu ích.

Tashi Choling Institute (vùng Sydney)

Khóa tu học hàng tuần do Geshe Thubten Dawa thuyết giảng. Bài giảng tiếng Tạng, thông dịch ra tiếng Anh và tiếng Việt.

Địa chỉ: 188 South Terrace – Bankstown NSW 2200

Liên lạc anh Châu, mob: 0400 823 755

Thâu âm MP3 lưu trữ tại **<http://nalanda.batnha.org>** hạ tải miễn phí.

**Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới
chúng sinh**



Nguyện cho Bồ đề tâm
Nơi nào chưa phát triển
Sẽ nảy sinh lớn mạnh.
Nơi nào đã phát triển
Sẽ tăng trưởng không ngừng
Không bao giờ thoái chuyển.