

NHẬP THẤT TRÌ TỤNG MỘT TRĂM TRIỆU THẦN CHÚ SÁU-ÂM

Đức Drubwang Konchok Norbu Rinpoche

23-12-2003 tới 1-1-2004

Tu viện Kong Meng San Phor Kark See, Singapore

Khóa Tối 23-12-2003

Bắt đầu bài giảng, Rinpoche nói rằng Singapore là một địa điểm rất linh thiêng đối với Phật Giáo. Con người ở đây hết sức tử tế và nơi đây quả là một địa điểm đặc biệt. Thậm chí nó tốt lành đến nỗi chúng ta đang sử dụng một địa điểm linh thiêng như thế để thực hành. Công đức của việc thực hiện trì tụng 100 triệu Thần chú Sáu-Âm thì không thể nghĩ bàn. Trong khoảng thời gian này, chúng ta phải tích cực khắc phục những trở ngại và khó khăn. Ta cũng cần tuân giữ kỷ luật và đúng giờ. Bởi chúng ta đang thực hiện cuộc nhập thất này để làm lợi lạc người khác và bản thân ta, chúng ta phải vượt qua bất kỳ khó khăn nào xuất hiện. Chúng ta cần thức dậy sớm và ngủ trễ. Không nên ngủ gà ngủ gật hay tham dự những cuộc trò chuyện vô ích.

Rinpoche nói tiếp rằng tất cả chúng sinh đều từng có lần là cha mẹ chúng ta. Vì thế, trong thời gian nhập thất, chúng ta phải ước nguyện làm lợi ích cho tất cả chúng sinh để đền đáp thiện tâm của họ đối với ta. Chúng ta phải hồi hướng những công đức có được từ cuộc nhập thất này để làm Giáo Pháp nở rộ, và để việc truyền bá Pháp không bị những chướng ngại. Chúng ta cần tẩy trừ mọi nghiệp tiêu cực ta đã tạo nên trong sinh tử từ vô thủy. Chúng ta cần phải hối tiếc mọi hành vi tiêu cực của ta. Những cảm xúc phiền não và những che chướng của ta ngăn trở không cho ta nhận ra chân tánh, hay Phật tánh của ta. Tuy nhiên, những che chướng này thì nhất thời, không thường hằng, và chúng có thể được tịnh hóa. Nhờ thực hành Thần chú Sáu-Âm, chúng ta sẽ có thể thoát khỏi luân hồi sinh tử, tái sinh trong cõi Tịnh độ và cuối cùng đạt được Giác ngộ. Chúng ta phải mong muốn làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Tất cả chúng sinh trong sáu cõi phải trải qua nỗi đau khổ ghê gớm. Chúng sinh trong các cõi thấp có rất ít cơ hội thoát khỏi những cõi này. Do đó, chúng ta phải hồi hướng công đức cho chúng sinh để họ được tái sinh trong cõi Tịnh độ và thoát khỏi đau khổ. Đây là trách nhiệm của chúng ta.

Rinpoche nói rằng nhờ chúng ngộ tánh Không, người đạt được giác ngộ sẽ có cái thấy (kiến) về sự xả bỏ. Người ấy sẽ thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng bởi tất cả chúng sinh đều có Phật tánh. Khi ấy lòng đại bi sẽ phát khởi một cách tự nhiên. Lòng đại bi và ước nguyện thì rất cần thiết khi ta thực hiện cuộc nhập thất này. Về sau chúng ta sẽ hiểu được rằng không có sự khác biệt giữa sinh tử và Niết bàn. Chúng sinh và Đức Phật thì đồng nhất. Thần chú Sáu-Âm là trí tuệ của tất cả chư Phật và Bồ Tát và nó bao gồm toàn bộ giáo lý của Đức Phật. Bởi có nhiều người tham dự nên chúng ta sẽ có thể trì tụng thần chú này nhiều lần. Ta nên nghiêm cẩn khi thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm. Chúng ta phải tụng âm “OM” và “HUNG” thật rõ ràng.

Khóa Sáng 24-12-2003

Sau một bài cầu nguyện ngắn guru gốc của ngài, Rinpoche bắt đầu bài giảng bằng cách lưu ý rằng là những Phật tử, tất cả chúng ta có một ít hiểu biết về Phật Giáo. Những người tham dự cuộc nhập thất này cũng hiểu rõ ý nghĩa của thần chú. Trong quá khứ, Phật Giáo đã phát triển ở Tây Tạng. Từ Tây Tạng, giờ đây truyền thống Kim Cương thừa của thực hành Phật Giáo đã phổ biến tới những phần khác của thế giới.

Rinpoche nói rằng luân hồi sinh tử không có chút ý nghĩa chân thực nào. Bất kỳ hoạt động nào mà chúng ta dán mình vào trong đời sống hàng ngày, dù là công việc hay việc kinh doanh, những hoạt động này không có ý nghĩa chân thực. Cho dù chúng ta đổ bao nhiêu nỗ lực vào những hoạt động sinh tử nhưng những hoạt động ấy không có ý nghĩa chân thực. Chúng ta thường đi nghịch lại định luật nhân quả và mắc phạm nhiều hành vi vô đạo đức khi tham dự vào những hoạt động sinh tử. Sau đó Rinpoche hát một bài đạo ca. Bài ca này nói rằng trì tụng một lần duy nhất Thần chú Sáu-Âm thì còn quý báu hơn một con ngựa, một con bò, mọi tài sản mà ta sở hữu và tất cả những bạn bè thân thiết của ta. Đó là bởi tất cả những điều này không thể đi theo chúng ta khi ta chết và chúng không thể dẫn dắt ta tới cõi Tịnh độ. Chỉ duy nhất Thần chú Sáu-Âm là có thể làm được điều đó vì thế không có gì tốt hơn nó. Thần chú này là cốt tủy của toàn bộ 84.000 giáo lý của Đức Phật, là cốt tủy của truyền thống Kim Cương thừa và là tâm chú của chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Khi trì tụng thần chú, chúng ta phải tụng với lòng từ ái và bi mẫn. Giáo Pháp nhấn mạnh việc thực hành lòng từ ái. Lòng từ ái giống như mặt đất nâng đỡ để mọi sự vật đứng vững và có thể chuyển động. Mọi thực hành và những thiện hạnh được thực hiện của chúng ta, cả những hành vi không hình tướng lẫn những hành vi có sắc tướng, thì tùy thuộc vào lòng từ ái. Khi chúng ta trì tụng với lòng từ ái, ta có thể làm lợi lạc chúng sinh. Chúng ta có thể giải thoát chúng sinh trong ba cõi thấp khỏi nỗi đau khổ. Do đó chúng ta nên trì tụng Thần chú Sáu-Âm với lòng từ ái và hồi hướng những công đức

của việc trì tụng cho tất cả chúng sinh. Chúng ta phải thấu hiểu rằng tất cả chúng sinh trong ba cõi thấp và chúng sinh đau khổ bởi sự vô minh đều từng là cha mẹ của chúng ta vào lúc này hay lúc khác. Họ phải trải qua những đau khổ ghê gớm và rơi vào ba cõi thấp do bởi nghiệp tiêu cực của họ. Do đó, điều quan trọng là chúng ta hồi hướng công đức của ta cho họ. Những chúng sinh đó đau khổ bởi vô minh và không biết làm cách nào để giải trừ sự vô minh này. Do đó họ phải là những đối tượng của lòng bi mẫn của ta. Nếu chúng ta có thể phát triển lòng bi mẫn đối với họ một cách tự nhiên thì ta có thể nói rằng chúng ta thực sự bi mẫn. Trước tiên, ta phát triển lòng bi mẫn đối với chúng sinh trong ba cõi thấp, sau đó ta mở rộng lòng bi mẫn này tới tất cả chúng sinh trong sáu cõi luân hồi sinh tử. Chúng ta cũng cần thấu suốt cái thấy về tánh Không và sự xả bỏ.

Rinpoche nói rằng trong cuộc nhập thất này, chúng ta nên thương yêu và kính trọng lẫn nhau. Nếu ngay cả điều này chúng ta cũng không làm được thì chắc chắn là ta không thể khẳng định là ta có lòng từ ái đối với tất cả chúng sinh. Trong khi trì tụng Thần chú Sáu-Âm, chúng ta cũng nên trì tụng nó với tâm từ ái. Mục đích của việc thực hành của ta là giải thoát ta và chúng sinh khỏi luân hồi sinh tử. Chúng ta cũng nên khao khát phát triển Bồ Đề tâm. Trước tiên, hãy ước nguyện tất cả chúng sinh đau khổ trong ba cõi thấp được tái sinh trong ba cõi cao. Sau khi nhận sự tái sinh tốt đẹp hơn trong ba cõi, cầu mong tất cả chúng sinh tái sinh trong những cõi Tịnh độ và cuối cùng đạt được Giác ngộ. Khi ước nguyện theo cách thức như thế, chúng ta đang đền đáp thiện tâm của tất cả những bà mẹ chúng sinh. Chúng ta cũng sẽ có cơ hội để chúng ngộ tánh Không và sự xả bỏ. Khi đã chúng ngộ Phật tánh của ta, ta sẽ nhận ra rằng tất cả chúng sinh cũng đều có Phật tánh. Do đó, không có ý niệm nhị nguyên giữa ta và người – đây là sự xả bỏ. Rinpoche khẩn cầu chúng ta ghi nhớ lời khuyên dạy của ngài và thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm một cách nghiêm mật để làm lợi lạc bản thân và những người khác. Ý nghĩa đứng sau việc thực hành Thần chú Sáu-Âm là lòng từ ái, bi mẫn và Bồ Đề tâm. Nếu chúng ta trì tụng thần chú mà không có lòng từ ái và bi mẫn thì những sự ban phước của thần chú sẽ không có tác dụng. Chúng ta nên trân trọng cơ hội hy hữu này để thật nhiều người cùng tới thực hành cuộc nhập thất này. Do đó, chúng ta phải nỗ lực nghiêm mật trong khi thực hành để mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

Khóa Chiều 24-12-2003

Một cuộc nhập thất như thế này có được là nhờ sự kết hợp của nhiều nhân duyên tốt lành. Những người tham dự cuộc nhập thất có thể được chia làm ba hạng: hạ căn, trung căn và thượng căn. Nhưng trong Pháp thân thì mọi người đều là hiện thân của ba kaya (thân) trong bản thân họ. Thân thể vật lý của ta là Đức Chenrezig (Quán Thế Âm), sự trì

tụng Thần chú Sáu-Âm của ta là ngữ của Đức Chenrezig trong khi tâm ta là Phật tánh. Chúng ta phải có niềm tin nơi điều này. Chúng ta cần tịnh hóa thân, khẩu và ý của ta trong thời gian nhập thất. Trong quá khứ, khi những cuộc nhập thất thuộc loại này được duy trì ở Tây Tạng, những người nam và nữ ngủ đêm trong những khu vực riêng biệt. Bởi cuộc nhập thất này chỉ có tám ngày, nếu chúng ta có thể tuân thủ truyền thống như Tây Tạng trước đây thì tốt nhất. Trong khi nhập thất, khói hương được dùng để tịnh hóa thân, khẩu và ý. Chúng ta cần phải tẩy trừ tham, sân và si trong cuộc nhập thất. Nếu không, việc phát triển công đức sẽ bị ảnh hưởng giống như ta sẽ không được an toàn khi uống nước bị nhiễm bùn dơ.

Khóa Sáng 25-12-2003

Bởi trong Phật Giáo, hầu hết chúng ta là những người sơ cơ, ta không hiểu biết sâu xa giáo lý đạo Phật. Dù thế nào chăng nữa thì chúng ta cũng phải nghiêm túc trong cách hành xử hàng ngày và bảo đảm là chúng ta tuân theo luật nhân quả trong những hành vi của chúng ta. Nếu ta phải thảo luận về giáo lý của Đức Phật trong cuộc chuyển Pháp luân lần thứ ba, chúng ta sẽ không thể lãnh hội toàn bộ nội dung bao la của nó. Do đó, chúng ta trì tụng Thần chú Sáu-Âm, nó là tâm yếu của tất cả chư Phật và Bồ Tát và chứa đựng toàn bộ 84.000 giáo lý của Đức Phật. Điều tối quan trọng là chúng ta phải có động lực tốt đẹp, một trái tim thiện lành và nỗ lực nghiêm mật khi tiến tới mục tiêu 100 triệu lần trì tụng Thần chú Sáu-Âm. Nếu chúng ta tỉnh giác và tuân theo luật nhân quả trong cách ta hành xử hàng ngày, và nhận được những sự ban phước của việc thực hành Thần chú Sáu-Âm, thì chúng ta không cần lệ thuộc người khác. Nếu chúng ta từ bỏ việc thực hành Thần chú Sáu-Âm và vô trách nhiệm trong hành vi của ta, thì nhất định là ta sẽ phải chịu nỗi đau khổ ghê gớm vào lúc chết. Sau kỳ nhập thất này, chúng ta cũng nên quả quyết rằng ta tuân theo luật nhân quả trong đời sống hàng ngày và trì tụng Thần chú Sáu-Âm càng nhiều càng tốt. Khi ta trì tụng Thần chú Sáu-Âm, ta nên cố trụ tâm trong Phật tánh của ta. Ta làm điều đó như thế nào? Bằng cách đặt niềm tin vào thần chú khi ta trì tụng và tẩy trừ năm độc của ta. Nếu những hành động của ta bị tác động bởi năm độc thì nghiệp tích cực của ta sẽ bị tác động. Công đức của thực hành của ta thì thuần tịnh nhưng những công đức này có thể bị tổn hại nếu ta không tịnh hóa các hành động. Một lần nữa, điều quan trọng là cầu nguyện **ba kaya** (ba thân: hình thức Pháp Thân Đức Phật A Di Đà, hình thức Báo thân Bồ Tát Chenrezig và hình thức Hóa Thân Đức Liên Hoa Sanh) khi chúng ta ước nguyện tất cả chúng sinh được tái sinh trong cõi Tịnh độ.

Dòng truyền thừa của Thần chú Sáu-Âm bắt nguồn từ Đại Vương Tây Tạng Songtsen Gampo. Từ thời đại của ngài tới nay, **dòng truyền đã truyền xuống không đứt đoạn**. Có hai cách thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm. Cách thứ nhất là trì tụng Thần chú Sáu-

Âm với âm “HRIH” ở cuối câu. Cách thứ hai là chỉ tụng Thần chú Sáu-Âm, không có âm “HRIH”. Về cơ bản thì cả hai phương pháp đều giống nhau bởi khi ta không tụng âm “HRIH”, ta quán tưởng chữ này nơi tim Đức Chenrezig. “HRIH” là chủng tự của thần chú sáu-âm. Theo giảng dạy về thực hành Thần chú Sáu-Âm của một đạo sư của dòng truyền thừa là Guru Chinang Lodre thì “HRIH” là chủng tự của Đức Chenrezig. Nếu chúng ta dẫn mình nghiêm mật vào việc thực hành Thần chú Sáu-Âm trong đời sống hàng ngày của ta, chúng ta sẽ có thể tái sinh vào cõi Tịnh độ bởi thần chú đóng lại cánh cửa dẫn vào sáu cõi luân hồi sinh tử. Trong những giai đoạn bardo, nhiều sự lầm lạc sẽ xuất hiện và dẫn ta tới việc tái sinh trong sinh tử. Tuy nhiên, Thần chú Sáu-Âm có thể tiệt trừ những lầm lạc này. Sẽ không khó khăn để được tái sinh trong cõi Tịnh độ. Ta có thể tái sinh vào Tây phương Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, cõi Tịnh độ phương Đông của Đức Phật Bất Động, Tịnh độ của Đức Liên Hoa Sanh hay những cõi Tịnh độ khác, tùy theo những mối liên hệ nghiệp của chúng ta.

Tâm thức chúng ta có hai phương diện: phương diện tánh Không và phương diện quang minh. Phương diện quang minh của tâm thì thường xuyên ở trong sự lưu chuyển không bị chướng ngại. Chúng ta nên phát triển lòng bi mẫn và từ ái với phương diện này của tâm ta. Đối tượng của lòng bi mẫn của ta nên là chúng sinh trong sáu cõi. Nếu chúng ta có thể duy trì một động lực như thế mà không bị ô nhiễm bởi ba độc (tham, sân, si), chúng ta sẽ có thể tịnh hoá nghiệp tiêu cực của ta.

Khóa Chiều 25-12-2003

Trong khi trì tụng chúng ta nên nghiêm mật và khao khát tất cả chúng sinh đều được giải thoát khỏi sinh tử. Chúng ta không nên ngủ gà ngủ gật, tham dự những cuộc trò chuyện vô ích hay để trí tưởng tượng của ta lang thang đây đó. Nỗi đau khổ của ta xuất hiện là do bởi những cảm xúc phiền não và những lầm lạc của ta. Do đó chúng ta nên thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm một cách nghiêm mật để tịnh hóa tâm ta. Chúng ta phải khắc phục mọi khó khăn nếu ta muốn đạt được giải thoát.

Khóa Tối 25-12-2003

Singapore là một địa điểm rất linh thánh, nơi mọi người tràn đầy thiện tâm. Tất cả chúng ta đều có Phật tánh. Để nhận ra được Phật tánh này, chúng ta cần phải trì tụng Thần chú Sáu-Âm và hồi hướng công đức của việc thực hành.

Khóa Sáng 26-12-2003

Tất cả những người tham dự cuộc nhập thất đều có nghiệp tích cực. Nhờ nguyện ước và sự tích tập nghiệp tích cực của ta trong quá khứ mà chúng ta có thể thực hiện cuộc nhập thất này. Chúng ta cần tụng lời nguyện Quy y và Bồ Đề tâm khi thực hành. **Tất cả chúng sinh đều có tiềm năng trở thành một vị Phật** và bản tánh của ta là Phật tánh. Không cần phải nghi ngờ hay tra vấn về điều này. Đây là lý do vì sao Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy theo sự chứng ngộ của Ngài, và không điều gì được giải thích. Chúng ta phải tin tưởng vào điều đó. Hiện nay chúng ta không thể nhận ra Phật tánh của mình do bởi những che chướng nhất thời. Rinpoche chia sẻ với chúng ta một số kinh nghiệm của ngài. Trước đây, tim, phổi và gan của ngài có vấn đề. Tuy nhiên, nhờ sự thực hành, ngài đã hồi phục mà không dùng tới thuốc men. Nhưng một hôm ngài khám phá ra rằng vẫn còn sót lại ít bệnh. Đó là bởi ngài đã không tẩy trừ hết những khuynh hướng quen thuộc và những che chướng của ngài. Do đó, điều tối quan trọng là chúng ta phải chặt đứt gốc rễ của sinh tử bằng cách tẩy trừ những cảm xúc phiền não và những làm lạc của ta. Sau đó Rinpoche hát một bài đạo ca, nó nói rằng **mọi chúng sinh đều có tiềm năng trở thành một vị Phật nhưng họ bị vô minh ngăn che**. Tất cả những người tham dự và mọi chúng sinh đều có Phật tánh. Giống như Rinpoche, chúng ta có thể tịnh hóa những che chướng để hiển lộ Phật tánh của ta. Nhờ sự thực hành, chúng ta có thể đạt được Giác ngộ. Do đó, chúng ta phải mong mỏi và hồi hướng công đức để tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi sinh tử. Chúng ta phải cầu nguyện ba thân: Đức Phật A Di Đà, Đức Chenrezig và Đức Liên Hoa Sanh. Chúng ta phải thực hành thật nghiêm mật để tẩy sạch năm độc là những nhiễm ô của tâm ta. Một khi tâm được tịnh hoá, ta không cần mọi sự tìm cầu vị Phật bên ngoài bởi Phật tánh của ta sẽ xuất hiện một cách tự nhiên.

Mọi chúng sinh đều có những căn cơ khác biệt nhau: cao, trung bình và thấp. Một vài người đã từng thực hành và tích tập trí tuệ và công đức trong những đời trước. Nhờ sự thực hành, họ có thể giải thoát khỏi sinh tử trong đời này. Đối với những người trung căn, họ có thể đạt được những thành tựu vĩ đại trong đời này. Đối với những người hạ căn, họ nên hiểu rằng họ phải tích tập nghiệp tích cực và gặp những điều kiện hết sức tốt lành để có thể có cơ hội thực hành Pháp. Chúng sinh trung và hạ căn nên ước nguyện tái sinh vào cõi Tịnh độ và giải thoát khỏi sinh tử. Mọi người nên bảo đảm rằng mọi hành động của họ phù hợp với Pháp. Tất cả chúng ta phải hiểu rằng sinh tử là nỗi nhọc nhằn và đau khổ, do đó ta phải ước nguyện được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Nguyện ước thì rất quan trọng. Chúng ta không nên bám luyến vào hạnh phúc của cuộc đời này.

Khóa Chiều 26-12-2003

Câu cuối cùng của “Bốn Tâm Vô lượng” viết: “Cầu mong tất cả chúng sinh an trú trong sự xả bỏ, thoát khỏi sự ganh ghét và dính mắc.” Khi trụ tâm trong sự xả bỏ, chúng ta quán tưởng môi trường quanh ta là một cung điện tráng lệ. Trong cung điện, ta quán tưởng Đức Chenrezig và những âm thanh ta nghe được là Pháp âm của Đức Chenrezig.

Điều then chốt của thực hành ba thân này là bản thân chúng ta. Chúng ta phải tránh không làm điều xấu và thực hiện những điều tốt lành. Hãy ân hận về mọi nghiệp tiêu cực ta đã làm trước đây. Nếu ta không thể nhớ những nghiệp tiêu cực được tạo nên từ những đời trước thì ít nhất ta nên nhớ lại những việc đã làm trong đời này và hối tiếc vì đã làm những điều đó. Ta nên nỗ lực phát triển và bảo hộ những công đức của ta, đừng để nó bị tổn hại.

Khóa Tối 26-12-2003

Khi ta thực hành, động lực và tâm ta phải trong sạch. Chúng ta phải nhớ lại sự quan trọng của việc giải thoát khỏi sinh tử. Chúng ta nên khắc phục những khó khăn như sự thiếu tiện nghi và mệt nhọc của thân thể. Hãy tẩy trừ những cảm xúc phiền não và ba độc của ta. Khi ta có thể làm được điều đó, ba thân bảm sinh và Như Lai tạng của ta sẽ hiển lộ một cách tự nhiên. Khi ta đi tới đại sảnh nhập thất và từ đó trở về nhà, chúng ta nên tiếp tục trì tụng Thần chú Sáu-Âm để bù đắp cho những lúc ta không tụng thần chú một cách rõ ràng và chính xác.

Khóa Sáng 27-12-2003

Trong sáu cõi sinh tử, việc có một đời người quý báu được phú tặng tám tự do và mười điều thuận lợi (cũng được gọi là mười sự phú bẩm) thì cực kỳ khó khăn. Một Phật tử với một đời người quý báu thì hiếm có như một vì sao được nhìn thấy vào ban ngày. Do đó, chúng ta không được lãng phí đời người quý báu của ta. Tận đáy lòng và trong tâm ta, ta phải nhắm tới việc đạt được giải thoát bằng sự thực hành Thần chú Sáu-Âm và chặt đứt gốc rễ của sinh tử. Mỗi âm của thần chú chặt đứt gốc rễ của việc tái sinh trong mỗi một trong sáu cõi sinh tử. Do đó, Thần chú Sáu-Âm ngăn cản việc tái sinh trong sinh tử và khiến chúng ta có thể tái sinh trong cõi Tịnh độ. Một khi ta chặt đứt gốc rễ của sinh tử nhờ tiết trừ những cảm xúc phiền não của ta bằng việc thực hành Thần chú Sáu-Âm, chúng ta có thể tái sinh trong cõi Tịnh độ. Môi trường xung quanh trong cõi Tịnh độ thì khó có thể mô tả. Chúng ta không thể hình dung cõi Tịnh độ như thế nào trừ phi ta tái sinh ở đó. Rinpoche thường xuyên hồi hướng công đức cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh. Nếu ta trì tụng Thần chú Sáu-Âm mà không chặt đứt gốc rễ của sinh tử, thì việc thực hành của ta không có ý nghĩa chân thật nào. Nếu ta không thể chặt đứt gốc rễ của sinh tử bằng việc thực hành Thần chú Sáu-Âm thì việc chặt đứt sinh

tử bằng những thực hành khác còn khó khăn hơn nữa. Chúng ta phải khao khát được giải thoát bởi chúng ta phải trải qua nỗi khổ ghê gớm trong đại dương sinh tử. Nguyện ước của ta phải hết sức mạnh mẽ. Trong những đời trước của ta, ta đã có ước nguyện và sự hồi hướng công đức tốt lành, nhờ đó ta có thể có được cơ hội hi hữu để thực hành này. Chúng ta không được làm cho cuộc đời này trở nên phí phạm. Thay vào đó, ta nên hết sức nỗ lực trong việc thực hành để được tái sinh trong cõi Tịnh độ. Rinpoche nói rằng ngài đã giảng cho chúng ta cốt tuỷ, nội dung mấu chốt của việc thực hành Thần chú Sáu-Âm và khẩn cầu chúng ta nhớ lại những lời giảng dạy của ngài.

Khóa Tối 27-12-2003

Khi ta đạt được mục tiêu của cuộc nhập thất, mỗi người trong chúng ta sẽ có những công đức của việc trì tụng một trăm triệu lần Thần chú Sáu-Âm. Chúng ta phải lưu ý rằng phẩm tính của việc trì tụng của ta thì rất quan trọng. Chúng ta cần phát âm mỗi âm tiết một cách rõ ràng, chính xác và giữ tâm ta thư thả và thoát khỏi ba độc. Khi trì tụng Thần chú Sáu-Âm, ta phải tụng một cách hoan hỉ, an bình và quên đi sự bất hạnh của ta. Hãy tập trung vào việc trì tụng và đừng để tư tưởng của ta đi rong. Bản tánh của Thần chú Sáu-Âm thì thanh tịnh nhưng những cảm xúc phiền não của ta sẽ gây ảnh hưởng bất lợi cho những công đức của thần chú. Giống như nước bị ô nhiễm không thể làm dứt cơn khát của ta bởi thậm chí nó không thể uống được, một tâm thức bất tịnh cũng tác động tới tâm thức của ta. Vào cuối thời khóa trì tụng, ta phải hồi hướng công đức cho tất cả những bà mẹ chúng sinh để tỏ lòng biết ơn họ. Chúng ta cũng phải hồi hướng công đức cho sự phát triển của Giáo Pháp. Cuối cùng, chúng ta phải hồi hướng công đức để tất cả chúng sinh đạt được sự xả bỏ, giải thoát khỏi sự tham luyến và đạt được Giác ngộ.

Khóa Sáng 28-12-2003

Tất cả chúng sinh đều mong muốn đạt được Giác ngộ. Để đạt được điều đó, chúng ta phải làm điều thiện và tránh không làm những hành vi vô đạo đức. Chúng ta phải tự chế không mắc phạm mọi hành vi tạo nên nghiệp tiêu cực. Bởi chúng ta đã có được một đời người cao quý nên điều quan trọng là ta phải thực hành Thần chú Sáu-Âm. Mọi đạo sư của dòng truyền thừa đã luôn luôn nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc thực hành Thần chú Sáu-Âm. Là một Phật tử trong tiến trình tu học Phật Giáo, ta có nhiều điều để học chẳng hạn như các kinh điển và những luận giảng về các Kinh điển của ba truyền thống. Bởi chúng ta rất khó thấu suốt tất cả những giáo lý này cho nên những đạo sư vĩ đại của dòng truyền thừa nhấn mạnh vào Thần chú Sáu-Âm để làm lợi lạc bản thân ta và những người khác. Việc thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm một cách nghiêm mật thì ngang bằng với việc thực hành tất cả những giáo lý khác. Thần chú

Sáu-Âm chứa đựng tinh túy trí tuệ của tất cả chư Phật và Bồ Tát. Trong việc trì tụng, chúng ta phải nghiêm mật và tụng đọc một cách rõ ràng và chính xác. Trong các hành động, ta phải chân thành và thẳng thắn. Trong tâm thức, chúng ta phải tràn đầy nguyện ước mà không có chút nghi ngờ nào. Để được tái sinh vào cõi Tịnh độ, ta phải có nguyện ước lớn lao. Đừng hướng tâm trở lại vòng luân hồi sinh tử. Hãy thoát khỏi sự tham muốn và bám luyến bởi đây là những sự trói buộc không cho chúng ta giải thoát. Chân hạnh phúc là cõi Tịnh độ. Chỉ khi nào ta được tái sinh trong cõi Tịnh độ thì chúng ta mới hiểu rõ được điều này. Đừng bỏ phí mối liên hệ với Rinpoche. Tránh đừng phát triển sự tham muốn sinh tử. Hãy để động lực và nguyện ước mạnh mẽ là năng lực dẫn dắt những hành động của chúng ta. Hãy nhớ rằng mục đích của thực hành của chúng ta là đạt được giải thoát và tái sinh trong cõi Tịnh độ, chứ không phải là hạnh phúc của đời này. Rinpoche nói rằng ngài đã hoàn tất nhiều trăm triệu lần trì tụng Thần chú Sáu-Âm và ngài thường xuyên hồi hướng công đức từ việc thực hành của ngài để tất cả chúng sinh được tái sinh trong cõi Tịnh độ.

Khóa Chiều 28-12-2003

Rinpoche nói rằng điều quan trọng là ta thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm với một trái tim thuần tịnh và tốt lành. Chúng ta nên biểu lộ lòng từ ái đối với nhau và giúp đỡ, quan tâm lẫn nhau. Lòng từ ái là một thiện tâm hết sức mãnh liệt đối với chúng sinh. Khi ta nhận ra rằng tất cả chúng sinh phải chịu đựng nỗi đau khổ ghê gớm và ta ước nguyện họ được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, thì ước nguyện ấy là Bồ Đề tâm. Chúng ta nên trì tụng Thần chú Sáu-Âm với lòng từ ái, lòng bi mẫn và cầu nguyện rằng tất cả chúng sinh sẽ được giải thoát khỏi ba cõi thấp, tái sinh trong cõi Tịnh độ và cuối cùng đạt được Giác ngộ. Nếu chúng ta trì tụng theo cách này thì kết quả tích cực của việc thực hành sẽ rất to lớn. Việc trì tụng này cũng rất cần thiết cho sự tích tập công đức của ta.

Khóa Tối 28-12-2003

Rinpoche cảm ơn tất cả những người tham dự cuộc nhập thất này. Ngài nói rằng việc thực hiện một cuộc nhập thất như thế sẽ mang lại ý nghĩa chân thực cho đời người quý báu của ta. Chúng ta có thể dễ dàng đạt được mục tiêu 100 triệu lần trì tụng nhờ những điều kiện tốt lành và những sự ban phước của các đạo sư dòng truyền thừa trong quá khứ. Thần chú Sáu-Âm bao gồm ba thân. Việc trì tụng Thần chú Sáu-Âm giúp chúng ta đạt được ba thân. Rinpoche khuyên tất cả những người tham dự có mối liên hệ nghiệp lẫn nhau tuân thủ samaya (giới nguyện). Chúng ta nên làm điều thiện và tránh những hành động vô đạo đức. Chúng ta cũng nên hồi hướng công đức của việc thực hành cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh từng là cha mẹ của ta trong quá khứ.

Chúng ta nên khát khao giải thoát tất cả những bà mẹ chúng sinh khỏi vòng sinh tử. Sự giải thoát khỏi sinh tử là gì? Rinpoche giải thích rằng giải thoát khỏi sinh tử là khi mọi cảm xúc phiền não và che chướng được tẩy trừ khỏi tâm ta. Đức Phật nói rằng tất cả chúng sinh vốn là Phật, chỉ trừ những người bị những cảm xúc phiền não và những che chướng ngăn che. Khi những thứ ngăn che này được tiệt trừ thì không cần tìm kiếm Phật ở bên ngoài bởi Phật ở trong mỗi chúng ta. Vì thế, trong đời sống hàng ngày và trong thực hành của ta, ta nên tịnh hóa nghiệp tiêu cực, tiệt trừ những cảm xúc phiền não và sự vô minh của ta. Một lần nữa, Rinpoche tỏ lời cảm ơn tất cả những người tham dự nhập thất và hồi hướng công đức của cuộc nhập thất cho tất cả chúng sinh.

Sau đó Rinpoche tiếp tục giảng rõ nguồn gốc của những che chướng của chúng ta. Rinpoche nói rằng những che chướng này phát sinh là do chúng ta thiếu hiểu biết về ngũ uẩn. Do sự thiếu hiểu biết này, chúng ta phát triển tham, sân và những cảm xúc tiêu cực. Những điều này khiến cho chúng ta tạo nên nghiệp tiêu cực. Chúng ta không thể nhận ra rằng môi trường bên ngoài của ta thực ra là một cung điện thiêng liêng trong khi chúng sinh ở trong cung điện là Chenrezig. Sau đó chúng ta phát triển một ý niệm nhị nguyên về ta và người, nó dẫn tới việc phát sinh năm độc. Điều này ngăn cản không cho ta nhận ra Phật tánh của mình. Không nhận ra Phật tánh của ta, chúng ta tạo nên nghiệp tiêu cực khiến ta đau khổ trong sinh tử. Do đó ta phải tẩy trừ những cảm xúc phiền não và tịnh hóa nghiệp tiêu cực của ta. Sau đó ta sẽ có thể nhận ra chân tánh của mình.

Khóa Sáng 29-12-2003

Rinpoche giải thích rằng Phật tánh của ta thanh tịnh tự bốn nguyên. Những cảm xúc phiền não ngăn trở không cho ta nhận ra Phật tánh của mình. Do đó, những cảm xúc phiền não là cội gốc của sinh tử. Chính nó đã khiến cho ta lang thang vô tận trong sinh tử và phải chịu nỗi khổ ghê gớm. Ta có thể hiểu những cảm xúc phiền não một cách dễ dàng. Chúng là năm độc của ta: tham, sân, si, mạn (kiêu ngạo) và ganh tị. Những cảm xúc này ngăn trở không cho ta nhận ra Phật tánh sẵn có của ta. Bởi những cảm xúc phiền não này, chúng ta bị lầm lạc trong việc phán đoán điều gì đúng và điều gì sai. Chính điều này khiến cho chúng ta tạo nên nghiệp tiêu cực. Do đó, chúng ta nên tránh những hành động vô đạo đức và không để cho tham, sân và si khống chế. Những cảm xúc phiền não chỉ gây cho ta sự lo lắng và đau khổ.

Rinpoche nhấn mạnh rằng điều tối quan trọng là chuyển hóa tâm thức ta. Chúng ta nên sử dụng trí tuệ và óc phán đoán trong những tư tưởng và hành động của ta. Bởi tất cả chúng ta đều ước muốn hạnh phúc, ta không nên tạo ra nguyên nhân của đau khổ. Ta cần phải chuyển hóa tâm ta. Hãy thực hành thiện tâm và tránh những tư tưởng và

hành động vô đạo đức. Thực hành thiện tâm có nghĩa là ta phải phát triển lòng từ ái, bi mẫn và Bồ Đề tâm. Đức Chenrezig là Pháp Vương của Lòng Đại Bi. Khi chúng ta tiệt trừ những cảm xúc phiền não và phát triển lòng bi mẫn, khi ấy tâm ta là một với Đức Chenrezig. Đức Chenrezig nhắm mục đích giải thoát tất cả chúng sinh khỏi sinh tử. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi phải có mối liên hệ nghiệp. Do đó, ta nên phát triển lòng từ ái, bi mẫn và Bồ Đề tâm nhằm thiết lập mối liên hệ nghiệp để được Đức Chenrezig giải thoát. Rinpoche nói rằng khi trì tụng, điều tối quan trọng đối với ta là hết sức mong mỏi tất cả chúng sinh được tái sinh trong cõi Tịnh độ và thoát khỏi vòng sinh tử. Với một ước nguyện như thế, ta sẽ không bị làm lạc trong việc thấu hiểu điều gì đúng và điều gì sai. Ta không nên phát triển sự tham muốn và bám luyến vào hạnh phúc trong sinh tử. Rinpoche nhấn mạnh nhiều lần về sự quan trọng của việc ước nguyện tất cả chúng sinh được tái sinh trong cõi Tịnh độ. Chúng ta nên thường xuyên thiết lập nguyện ước này.

Khóa Chiều 29-12-2003

Rinpoche giảng dạy rằng ý nghĩa nằm đằng sau câu thứ tư của “Bốn Tâm Vô lượng”. Câu “Cầu mong tất cả chúng sinh an trú trong sự xả bỏ, thoát khỏi sự ganh ghét và dính mắc” có nghĩa là ta không nên phát triển sự tham muốn và bám luyến đối với những người thân thiết với ta, chẳng hạn như những thân quyến và bằng hữu. Thông thường thì ta rất dính mắc với thân bằng quyến thuộc trong khi cứ khăng khăng ghét bỏ hay căm thù những người khác. Mục đích của Thần chú Sáu-Âm là để chỉnh sửa điều đó, giải thoát chúng ta khỏi những cảm xúc phiền não. Nếu ta có sự bám luyến và tham muốn hết sức mãnh liệt, nhiều sự mê lầm sẽ phát sinh trong những giai đoạn bardo của ta. Những lầm lạc này sẽ ngăn trở ta trong việc tái sinh vào cõi Tịnh độ. Do đó, chúng ta nên nỗ lực tẩy trừ những bám luyến và tham muốn này khi ta còn sống. Ta cũng thường rất dính mắc vào những vật thuộc về ta, chẳng hạn như con cái, cha mẹ và gia đình ta v.v.. Sự bám luyến như thế sẽ tiếp tục ngay cả trong những giai đoạn bardo. Đối với những người trải nghiệm nhiều cảm xúc phiền não trong khi còn sống, những cảm xúc phiền não của họ thậm chí sẽ còn mạnh mẽ hơn trong các giai đoạn bardo. Điều này sẽ làm cho họ tái sinh trong ba cõi thấp. Do đó, điều quan trọng đối với ta là tẩy trừ những cảm xúc phiền não này và phát triển lòng đại bi và xả bỏ đối với tất cả chúng sinh.

Khóa Tối 29-12-2003

Chúng ta phải hoan hỉ trong quá trình nhập thất, hoan hỉ bởi ta có thể đạt được mục tiêu của ta là trì tụng một trăm triệu lần Thần chú Sáu-Âm. Trong thời đại và xã hội hiện đại như thế, thật hiếm có một cuộc nhập thất thuộc loại này đạt được mục tiêu. Điều này có thể thực hiện được hoàn toàn chỉ nhờ có những điều kiện hết sức hy hữu và

tốt lành, vì thế chúng ta nên hoan hỉ. Những năng lực của sự hoan hỉ này sẽ khiến ta tái sinh vào cõi Tịnh độ một cách dễ dàng. Trong cõi Tịnh độ, không có sự khác biệt giữa người nam và người nữ. Nó là nơi hiện diện đầy đủ những điều kiện tốt lành và tất cả chư Phật và Bồ Tát. Chúng ta muốn đi tới cõi Tịnh độ để cuối cùng đạt được Giác ngộ. Trong những giai đoạn bardo sau cái chết, Thần chú Sáu-Âm sẽ xuất hiện với ta như Đức Chenrezig. Ngài sẽ dẫn dắt chúng ta thoát khỏi những mê lầm xuất hiện trong những giai đoạn bardo và đưa chúng ta tới cõi Tịnh độ. Do đó, việc ta phát triển ước nguyện tái sinh trong cõi Tịnh độ thì hết sức cần thiết. Thần chú Sáu-Âm là tinh túy của tất cả các Pháp. Ta nên nguyện trì tụng Thần chú Sáu-Âm để đóng cánh cửa dẫn tới sáu cõi sinh tử. Ta cũng nên chặt đứt gốc rễ của những cảm xúc phiền não và năm độc của ta để tái sinh trong cõi Tịnh độ. Giờ đây chúng ta đã hoàn tất mỹ mãn một trăm triệu lần trì tụng Thần chú Sáu-Âm và sở hữu mọi điều kiện tốt lành thiết yếu, việc chúng ta bắt đầu từ đây ra sao thì tùy thuộc vào chúng ta. Từ nay trở đi, chúng ta nên tẩy trừ sự tham luyến những theo đuổi thế gian, và thấu hiểu lẽ vô thường và nỗi đau khổ. Chúng ta không nên đòi hỏi quá nhiều thành tựu thế gian, đừng có quá nhiều ba độc, và tịnh hóa những cảm xúc phiền não của ta. Với sự hiện diện của tất cả những điều kiện tốt lành này, việc tái sinh vào cõi Tịnh độ có thể thực hiện dễ dàng. Tuy nhiên, nếu ta không có ước nguyện tái sinh trong cõi Tịnh độ, không thực hành nghiêm mật, không tịnh hoá những cảm xúc phiền não của ta, không thực hành Thần chú Sáu-Âm, không quý trọng những công đức có được từ cuộc nhập thất và thay vào đó cứ tiếp tục tạo nghiệp tiêu cực, thì ta sẽ rất khó lại có được mọi điều kiện tốt lành này để thành tựu một trăm triệu lần trì tụng thần chú này một lần nữa. Như thế chúng ta sẽ tiếp tục đau khổ trong vòng sinh tử. Nếu chúng ta phỉ phạm cơ hội hi hữu này để thực hành thì rất khó tìm lại được một dịp may như thế. Do đó, chúng ta nên khao khát được tái sinh trong cõi Tịnh độ và sử dụng năng lực của sự hoan hỉ trong việc thực hành, thực hành lòng thiện tâm và tránh mắc phạm những hành động vô đạo đức.

Khóa Sáng 30-12

Chính nhờ những công đức không thể nghĩ bàn và những điều kiện tốt lành mà ta sở hữu một đời người quý báu với tám tự do và mười sự phú bẩm. Do đó, ta nên sử dụng đời người quý báu này để truy cầu sự giải thoát khỏi sinh tử. Chúng ta nên cầu nguyện chư Phật và Bồ Tát và tất cả những Đạo sư của dòng truyền thừa để được tái sinh trong cõi Tịnh độ. Nhờ sự xuất hiện tương thuộc tốt lành không thể nghĩ bàn, chúng ta đạt được mục tiêu là sự trì tụng một trăm triệu lần Thần chú Sáu-Âm. Tuy nhiên, chúng ta phải tiếp tục trì tụng thần chú một cách nghiêm mật để bù lại những lúc ta phát âm sai thần chú. Chúng ta càng tụng nhiều thì càng có nhiều công đức. Sau đó ta có thể hồi hướng những công đức này cho bản thân ta và những chúng sinh khác. Ta nên ước nguyện và hồi hướng công đức của ta cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh để đền đáp

thiện tâm của những cha mẹ trong quá khứ của ta. Ta nên ước nguyện và hồi hướng công đức để chúng sinh **không bị tái sinh trong ba cõi thấp**, thoát khỏi đau khổ và có thể tái sinh trong cõi Tịnh độ. Sự thành công của cuộc nhập thất này đã tạo nên những điều kiện rất tốt lành cho việc tái sinh của ta trong cõi Tịnh độ. Điều tối quan trọng là ta phải phát triển ước nguyện chính đáng và thực hiện sự hồi hướng một cách đúng đắn. Chỉ riêng trong cõi người, chúng sinh phải chịu đau khổ thật ghê gớm. Trong sáu cõi sinh tử, tất cả chúng sinh lang thang vô tận qua vô lượng thời gian của sự sinh ra và chết đi cùng với những cảm xúc phiền não không lúc kết thúc của họ. Do đó, điều hết sức quan trọng là ta phải hồi hướng công đức cho sự Giác ngộ của tất cả chúng sinh để họ thoát khỏi đau khổ.

Sau đó Rinpoche khẩn cầu những người tham dự trở thành người ăn chay, bởi chất thịt mà ta đang ăn là thịt của những cha mẹ trong quá khứ của ta. Qua việc ăn thịt, chúng ta gián tiếp tạo nên nghiệp tiêu cực của việc sát sinh, làm gãy bể một trong năm giới luật. Nếu ngay cả năm giới mà ta cũng không tuân giữ được, thì làm thế nào ta có thể được tái sinh trong cõi Tịnh độ? Nếu ở một mặt, chúng ta thực hành pháp Chenrezig, trì tụng Thần chú Sáu-Âm và quay bánh xe cầu nguyện, nhưng ở mặt khác, chúng ta ăn thịt của cha mẹ ta, thì chúng ta đang đi nghịch lại giáo lý của Đức Phật. Do đó chúng ta nên thay đổi lối sống của ta để trở thành những người ăn chay. Nếu ta trở thành người ăn chay và thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm thì nhất định là ta sẽ có thể được tái sinh trong cõi Tịnh độ. Nếu muốn được hạnh phúc và giải thoát thì ta không nên ăn thịt.

Sau đó Rinpoche chia sẻ với ta sự nhận thức của ngài là Niết bàn và sinh tử không khác biệt nhau trong bản tánh. Sinh tử là một sự lầm lạc và như-mộng. Niết bàn cũng là một sự lầm lạc và như-mộng ngoại trừ việc trong Niết bàn, ta nhận ra sự lầm lạc có ích lợi gì. Sinh tử và Niết bàn đều có chung một bản tánh, nó hoàn toàn tùy thuộc vào việc ta có nhận ra nó là một sự lầm lạc hay không. Ta không nên bị dính mắc vào sinh tử hay ngay cả Niết bàn. Một khi có sự dính mắc thì sẽ có luân hồi sinh tử. Khi ta chứng ngộ cái thấy về tánh Không, thì ta sẽ nhận ra rằng tất cả chúng sinh là Phật. Khi ta thực hành Thần chú Sáu-Âm, ta không nên bị dính mắc mà cũng không ham mê công đức phát sinh từ sự thực hành. Ta nên sử dụng trí tuệ trong việc hồi hướng. Bởi sinh tử là một sự lầm lạc, bất kỳ hiện tượng nào cũng có thể xuất hiện trong đó, mọi sự ở trong đó hiện hữu trong một trạng thái hỗn độn. Mọi hiện tượng không có sự hiện hữu nội tại và không có ý nghĩa cùng lợi ích chân thực. Từ một viễn cảnh giác ngộ, ta không phân biệt giữa sinh tử và Niết bàn. Đó là bởi cả sinh tử lẫn Niết bàn đều là những sự lầm lạc trong tâm; chúng là những phóng chiếu của tâm thức ta. Mọi hiện tượng đều trống không trong bản tánh bởi chúng là những sự lầm lạc của tâm ta. Mọi hiện tượng bao gồm tất cả những điều tốt, xấu, cõi Tịnh độ và v.v.. thì trống không trong bản tánh. Do đó, Đức

Phật đã mô tả mọi hiện tượng như một giấc mộng, như một ảo tưởng. **Một khi ta nhận ra Phật tánh cố hữu của ta thì ta nhận ra rằng mọi hiện tượng thì trống không trong bản tánh và đạt được Pháp Thân.** Trong việc tu hành, ta nên thực hành tốt đẹp, tự chế không làm những hành động vô đạo đức và tẩy trừ sự tham luyến.

Cho tới ngày nay, tu viện Drikung Thil đã từng thực hiện thực hành trì tụng Thần chú Sáu-Âm trong vài trăm năm. Thực hành này bắt nguồn từ thời đại của Đức Vua Tây Tạng Songtsen Gampo. Dòng truyền thừa của thực hành này là một dòng hết sức tốt lành đến nỗi nó đã hiện hữu hơn một ngàn năm. Nhiều Đạo sư vĩ đại trong quá khứ đã truyền dạy và duy trì thực hành quý báu này, chẳng hạn như Guru Rinpoche (Đức Liên Hoa Sanh), đó là lý do tại sao Rinpoche nhấn mạnh rất nhiều tới việc thực hành Thần chú Sáu-Âm. Mỗi năm, tu viện Drikung Thil duy trì một cuộc nhập thất Thần chú Sáu-Âm, do đó trải qua một thời gian bài đạo ca Thần chú Sáu-Âm được hát liên tục trong 24 giờ một ngày. Tuy nhiên, cuộc nhập thất này bị ngưng lại trong một ít năm bởi tu viện bị phá huỷ. Hiện nay tu viện đã được trùng tu, Rinpoche nói rằng ngài rất sung sướng khi lại được nghe bài đạo ca. Khi ta nghe một bài đạo ca Thần chú Sáu-Âm, ta phải phát âm “HRIH” ở cuối thần chú. Tuy nhiên, khi trì tụng thông thường thì không cần đọc âm “HRIH”, nó là chủng tự của Đức Chenrezig.

Ta nên hết sức sung sướng vì đã hoàn thành mục tiêu một trăm triệu Thần chú Sáu-Âm. Ta nên hoan hỉ vì đã nhận những sự ban phước để được tái sinh trong cõi Tịnh độ từ dòng truyền thừa hết sức tốt lành này của thực hành Chenrezig. Được đặt nền trên những sự ban phước từ dòng truyền thừa này, chúng ta nên ước nguyện được tái sinh trong cõi Tịnh độ và không hướng tâm về sinh tử luân hồi. Nếu so với cõi sinh tử thì Tịnh độ là một nơi chốn kỳ diệu vì thế chúng ta phải ước nguyện và hồi hướng công đức cho chúng sinh được tái sinh ở đó.

Khóa Chiều 30-12-2003

Bởi ta đã có được một đời người quý báu và trở thành một Phật tử nhờ nghiệp tích cực trong quá khứ, ta không nên lãng phí cơ hội này để thực hành Pháp. Trong việc thực hành, ta cần phải tịnh hóa thân, khẩu và ý của ta. Điều này có nghĩa là ta không được để cho tâm ta bị ô nhiễm bởi nghiệp tiêu cực. Ta phải ném bỏ những sự truy cầu thế tục. Những cuộc truy cầu này chỉ là những lầm lạc, những phóng chiếu của tâm thức ta. Ta cần phải cầu nguyện ba kaya (thân) và trì tụng Thần chú Sáu-Âm. Thần chú Sáu-Âm là Đức Chenrezig. Công đức được phát triển từ thực hành này sẽ khiến cho ta nhận được những sự ban phước của Đức Chenrezig trong khi ta còn sống và để Ngài đưa dẫn ta tới giải thoát trong những trạng thái bardo.

Khóa Tối 30-12-2003

Thần chú Sáu-Âm bao gồm toàn bộ 84.000 giáo lý của Đức Phật. Chúng ta đã tạo vô lượng công đức không thể nghĩ bàn từ việc trì tụng một trăm triệu lần thần chú. Công đức này sẽ ngăn ngừa ta không bị tái sinh trong ba cõi thấp, khiến ta được tái sinh trong cõi Tịnh độ và giải thoát khỏi sinh tử. Ta nên hồi hướng công đức này cho tất cả những bà mẹ chúng sinh đã từng là cha mẹ của ta. **Cầu mong cho họ không bị tái sinh trong luân hồi sinh tử**, cầu mong họ được tái sinh trong cõi Tịnh độ và cuối cùng đạt được Giác ngộ. Việc hồi hướng cho tất cả chúng sinh thì rất quan trọng bởi là con người, chúng ta có thể trì tụng Thần chú Sáu-Âm trong khi chúng sinh trong một vài cõi khác thì không thể thực hiện điều đó. Vì thế, chúng ta phải hồi hướng công đức của việc trì tụng **cho tất cả chúng sinh**.

Khóa Sáng 31-12-2003

Rinpoche nói rằng ta cần phải hiểu rõ ý nghĩa đằng sau việc quy y. Tất cả những Đạo sư của dòng truyền thừa trong quá khứ và hiện tại đều nói rằng sự quy y quyết định một người có phải là một Phật tử hay không. Chỉ khi nào ta đã quy y Tam Bảo ta mới có thể được coi là một Phật tử. Có ba loại quy y: quy y của Tiểu thừa, quy y của Đại thừa và quy y của Các Đấng Giác ngộ. Rinpoche đã ban cho những người tham dự sự truyền khẩu đối với cả ba loại quy y. Rinpoche cũng đã ban sự truyền khẩu của những thần chú ba kaya (thân). * Mỗi kaya là một trạng thái chúng ngộ khác nhau và nội dung của mỗi kaya thì cực kỳ sâu xa. Nó được bản thân chúng ta chúng ngộ. Rinpoche nhấn mạnh về sự quan trọng của việc ăn chay và nói rằng các Phật tử ăn chay và thực hành Thần chú Sáu-Âm một cách đúng đắn nhất định sẽ có thể tái sinh trong cõi Tịnh độ. Không còn nghi ngờ gì về điều này. Đối với Phật tử là những người không ăn chay, họ nên từ từ thay đổi lối sống hướng về việc ăn chay. Họ nên sử dụng Thần chú Sáu-Âm để tịnh hóa tâm họ và khẩn cầu những sự ban phước của Đức Chenrezig để họ có thể trở thành những người ăn chay. Đối với những Phật tử không thể trở thành người ăn chay trong đời này, họ nên ước nguyện là những người ăn chay trong đời sau. Chúng ta cần phải

* **OM AH MI DEWA HRIH (Tâm Chú của Đức Phật A Di Đà)**

OM MA NI PAD ME HUNG (Tâm chú của Đức Chenrezig)

OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG (Tâm chú của Đức Padmasambhava)

tăng trưởng nghiệp tích cực và sự tiến bộ qua những giai đoạn khác nhau của con đường đi tới Giác ngộ. Rinpoche nhấn mạnh một lần nữa rằng Thần chú Sáu-Âm hết sức quan trọng và chúng ta nên trì tụng nó một cách nghiêm mật và tụng càng nhiều càng tốt./.

Nguyên tác: “100 MILLION SIX-SYLLABLE MANTRA RECITATION RETREAT
Teachings by His Eminence Drubwang Konchok Norbu Rinpoche”

Konchog Tenzin Drolma dịch sang Anh ngữ

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa