

☞ Khi các con trì tụng những lời khấn nguyện các vị thầy thì đó cũng giống như các con đang tưới nước lên một tảng đá. Tảng đá chính là chướng duyên và những lời cầu nguyện tận đáy lòng của các con cũng giống như là nước vậy. Tại sao tưới nước lên một tảng đá mà lại có thể đem đến cho các con điều các con ước nguyện? Đức Phật hay dùng biểu tượng 'nước' trong nhiều câu chuyện ẩn dụ. Ở xứ Ấn nóng lắm nên nước tượng trưng cho những gì vô cùng mát mẻ, giúp làm cho cái nóng dịu đi. Đức Phật dạy rằng, khi ta kiên trì, đều đặn tưới nước lên một tảng đá hằng ngày thì mỗi ngày mỗi chút, nước sẽ bắn tung tóe từ phía trên tảng đá tràn xuống phía dưới mặt đất, tạo thành một hào quanh hay một cái rãnh chung quanh tảng đá. Từ cái hào quanh hay cái rãnh nước chung quanh tảng đá này mà nước sẽ từ từ lan ra khắp nơi, lan đến nơi nào mà các con muốn.

☞ Theo truyền thống Đại-Thừa thì kinh điển nhắc đến cõi tịnh độ của đức A-Di-Đà như một cõi giới *ngoại tại*, là một cõi giới do đức Phật A-Di-Đà tạo dựng nương nơi đại nguyện của ngài để cứu độ chúng sinh. Cõi giới này nằm *bên ngoài* ta. Nhưng nếu đi sâu vào những giáo lý Kim-Cang thì có thể thấy rằng đức Phật A-Di-Đà hiện hữu *trong* ta; *thân sắc* này của ta chính là mạn-đà-la, là pháp giới A-Di-Đà! Đi sâu hơn nữa vào đến các giáo lý Dzogchen thì *tinh hoa tâm thức siêu việt* và *tự tánh vô sanh của tâm* chính là A-Di-Đà! Có nhiều phương pháp vắng sanh tịnh độ nhưng tựu chung, kết quả cuối cùng là làm sao để *đến* được cõi giới đó. Đến được cõi tịnh độ rồi thì sẽ không còn lo lắng phải rơi trở lại xuống một trong sáu nẻo luân hồi nữa.



## Gọi Thầy Từ Chôn Ngàn Xa

Và Sơ Lược Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh Độ  
Theo Truyền Thống Kim-Cang-Thừa

Tulku Nyima Rinpoche

Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt ngữ



Viet\_Vajra Foundation

Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

☞ Hình bìa chụp đôi tay búp sen và chuỗi tràng hạt của đại sư Tulku Nyima Rinpoche trong khi thầy đang trì tụng bài khấn nguyện đức Longchenpa (TBD).

☞ Mọi sai sót là của người chuyển Việt ngữ (7/2006). Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh. Nguyện cho tất cả chúng sinh, trong đời này hoặc trong các đời sau, luôn được gần thầy, gần pháp, đồng vãng sanh tịnh độ, hợp nhất với tự tánh vô sanh của chân tâm (TBD).

Muốn nhận bản gốc điện tử, xin liên lạc: [vietvajra@yahoo.com](mailto:vietvajra@yahoo.com)  
Diễn đàn Viet\_Vajra [http://groups.yahoo.com/group/Viet\\_Vajra/](http://groups.yahoo.com/group/Viet_Vajra/)

Có thể lúc đầu, tuy là đã có ít nhiều tín tâm nhưng đôi khi các con cũng bị giao động hoặc sanh tâm nghi hoặc về cõi giới tịnh độ. Nhưng điều này cũng không có gì đáng lo ngại cho lắm. Nếu các con cứ tiếp tục tinh tấn, miên mật trì tụng mật chú A-Di-Đà, hoặc quán tưởng cõi giới Cực-Lạc và quán tưởng đức A-Di-Đà, hoặc hành trì *Bảy Pháp Hành Trì*, v.v. bất kể lúc nào, bất kể ngày đêm (không nhất thiết phải là trong một thời công phu) thì dần dà, tâm nghi hoặc sẽ phai nhạt dần đi, và dần dà, tâm các con sẽ trở nên vô cùng vững chãi, giòng tâm thức A-Di-Đà của các con sẽ chan hoà, chẳng còn gì phải nghi ngại nữa!

Nếu ngày đêm chuyên chú hướng tâm, thực hành miên mật và phát nguyện vãng sanh tịnh độ thì đến giờ phút lâm chung, các con có thể hướng tâm đến cõi tịnh độ một cách hết sức tự nhiên, nhanh chóng, dễ dàng, và nương vào ân phúc và nguyện lực của đức A-di-Đà mà các con sẽ được ngài tiếp dẫn để tái sanh vào niết bàn tịnh độ!

*Nam mô Tây-Phương Cực-Lạc Thế-Giới Đại-Từ Đại-Bi  
Tiếp-Dẫn Đạo-Sư A-Di-Đà Phật  
Om Ami Dewa Hri*

---

*\*\* Om là pháp âm vi diệu. Ami là cách phát âm tắt của Amitabha (A-Di-Đà); Dewa là cách phát âm tắt của Dewachen (Tạng ngữ) có nghĩa là cõi Cực Lạc, và Hri là chủng tự gốc (seed syllable) quán tưởng nơi luân xa tim của đức A-Di-Đà. ☸*

### ***Gọi Thầy Từ Chốn Ngàn Xa... Và Sơ Lược Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh Độ Theo Truyền Thống Kim-Cang- Thừa***

☸ *Các đạo hữu trong nhóm tu học Orgyen Choling tại Việt-Nam đã gửi những câu hỏi sau đây qua điện thư cho Đại-sư Tulku Nyima Rinpoche và đã được Rinpoche giải đáp vào ngày 23/06/2006 tại trung tâm Sakya Dokho Choling, Maryland, Hoa Kỳ. Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ dựa trên các ghi chép theo lời thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ của cư sĩ Michael Lewis.*

- 
- 1. Gọi Thầy Từ Chốn Ngàn Xa***
  - 2. Hành Trì Với Tâm Không Tạo Tác***
  - 3. Cõi Cực Lạc Của Đức Phật A-Di-Đà***
- 

☸ *Phần kết thúc là tóm lược một bài thuyết giảng của Đại-sư Tulku Nyima Rinpoche về **Sơ Lược Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh-Độ Theo Truyền Thống Kim-Cang-Thừa** để bổ túc cho câu vấn đáp thứ ba trên đây. Bài giảng này được Tâm-Bảo-Đàn tóm lược, chuyển Việt-ngữ và chú thích dựa trên những ghi chép trong buổi thuyết pháp tại ni viện Quan-Âm-Phổ-Chiếu, Maryland, Hoa Kỳ vào ngày 25/03/2005, theo lời thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ của Khenpo Sonam.*

☸ *Muốn nhận bản gốc điện tử, xin liên lạc: vietvajra@yahoo.com*

### **Câu vấn đáp thứ Nhất**

#### ***Gọi-Thầy-Từ-Chốn-Ngàn-Xa...***

*Hiện nay tại Việt Nam, thật khó có duyên tìm gặp được những vị thầy có đầy đủ đạo hạnh có thể hướng dẫn đại chúng trong việc tu học. Một số các chùa thường có các khóa tụng kinh, niệm Phật nhưng thiếu sự giảng dạy. Một số chùa khác cũng có các chương trình thuyết giảng về Kinh điển và giáo lý nhưng lại thiếu hướng dẫn về phần thực hành. Nhiều thanh niên muốn học Phật nhưng không biết làm sao ngoài việc đọc sách và đi cầu Pháp khắp nơi, không có đường hướng rõ rệt. Một số nữa rất muốn bước đi trên con đường tu tập Kim-Cang-Thừa theo Mật Giáo Tây Tạng nhưng không tìm được thầy và pháp. Xin Rinpoche cho những Phật tử này một lời khuyên.*

***TNR:*** Các con không nên nản lòng mà phải tiếp tục cố gắng đi tìm những bậc chân sư, những vị thầy chân chính trên đất nước của các con. Tiếp tục tìm hiểu thêm về chánh pháp mà đức Phật đã giảng dạy, qua bất cứ phương tiện thiện xảo nào mà các con có thể có được trong tầm tay với. Tiếp tục gắn liền tâm mình với

Trong pháp tu tịnh độ A-Di-Đà cũng thế, các con phải luôn luôn nuôi dưỡng Bồ-Đề tâm (cho dù khởi đầu chỉ là Bồ-Đề tâm tương đối trong vòng đối đãi nhị nguyên!). Hãy luôn quán tưởng chúng sinh đều đã từng là cha mẹ của mình từ vô lượng kiếp, họ cũng đều mong cầu được hạnh phúc, được thoát khổ như mình. Ngay cả những kẻ đã ganh tỵ với các con, gây khó chịu cho các con, hay hãm hại các con, hay tệ mạt với các con, nếu các con lại cầu cho họ một điều gì đó khác với điều các con đang cầu cho chính mình, là nguyện vãng sanh Cực Lạc và đặc quả Vô Thượng Bồ-Đề, thì kẻ như là các con đã không làm tròn bổn phận với tất cả chúng-sinh-cha-mẹ-nhiều-đời của mình rồi.

#### **(IV) Phát nguyện vãng sanh tịnh-độ**

Toàn bài giảng vừa qua, cho dù thầy nói rất nhiều và rất chi tiết về việc vun bồi công đức qua *Thất-Chi-Hành* hay *Bảy Pháp Hành Trì* nhưng tựu chung, trong việc miên mật hành trì các pháp môn cần thiết để vun bồi công đức này, các con *đang* xây đắp cho ước nguyện vãng sanh tịnh độ được thêm muôn vạn phần vững chắc!

Như thầy đã nói lúc đầu, ngay cả trong một cái lạy hay trong một câu trì chú, ước nguyện vãng sanh tịnh độ phải hiện diện hoàn toàn trọn vẹn, mãnh liệt trong đó. Thân, khẩu, ý đều phải sáng bừng lên ước nguyện này!

### (III) Phát khởi Bồ-Đề-Tâm

Không có một pháp tu nào có thể dẫn các con đến đạo quả giác ngộ nếu thiếu Bồ-Đề tâm! Bồ-Đề tâm gồm có hai khía cạnh. Khía cạnh thứ nhất là tâm *từ bi* và *ước nguyện giải thoát chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi*; như đã nói ở trên, chúng sinh và các con đồng thành Phật đạo! Khía cạnh thứ nhì là *trí tuệ* và *phương tiện thiện xảo*.

Càng tu cao, càng đi sâu vào các pháp tu tối mật thượng thừa thì Bồ-Đề tâm lại càng phải sâu dày, không gì lay chuyển nổi! Đừng tưởng rằng tu thiền Dzogchen thì không cần Bồ-Đề tâm! Không có Bồ-Đề tâm thì các pháp tu đều sẽ đi đến chỗ bế tắc. Có Bồ-Đề tâm thì đạo lực sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ, và tất cả những pháp tu khác của các con cũng tự nhiên sẽ được hỗ trợ và có được uy lực vô biên.

Bồ-Đề tâm *tương đối* là khi các con nguyện phát khởi và nuôi dưỡng tâm từ bi nhưng vẫn còn ở trong vòng nhị nguyên đối đãi của thế gian. Bồ-Đề tâm *viên mãn* là khi các con đã lìa được tâm đối đãi, không còn phân biệt chủ thể đối tượng, chúng nhập tánh Không, vô-sanh của vạn pháp. Cho dù chưa đạt đến được Bồ-Đề tâm viên mãn thì Bồ-Đề tâm tương đối cũng vẫn là một khởi đầu tốt yếu và quý báu!

tâm đạo pháp bằng tất cả khả năng có được, trong hoàn cảnh phù hợp với nhân duyên của các con. Riêng đối với những ai muốn tu tập theo Mật Pháp thì thầy khuyên các con nên thường xuyên tụ họp nhau lại thành một nhóm nhỏ và trì tụng các bài kinh khấn nguyện các vị thầy, nhất là tụng những bài khấn nguyện ‘*Gọi-thầy-từ-chốn-ngàn-xa*’ (*Calling-the-lama-from-afar*).<sup>1</sup> Phải luôn luôn giữ trong tâm niềm khao khát được gặp thầy, phải làm sao để niềm khao khát đó luôn mãnh liệt, luôn thôi thúc các con.

Khi trì tụng các bài cầu nguyện trong một nhóm thay vì trì tụng riêng lẻ thì năng lực sẽ rộng lớn, mạnh mẽ hơn lên; đó gọi là *cộng lực* (*group energy*). Nương vào ước nguyện và niềm khao khát mãnh liệt chung trong tâm các con mà những chướng duyên sẽ dần dần được giải tỏa.

Nhưng phải hiểu là chuyện được gặp thầy sẽ không xảy ra ngày một ngày hai, mà sẽ mất thời gian tùy vào mức độ khao khát của các con và những yếu tố nhân duyên khác nữa. Dù sao đi nữa, chắc chắn là việc các con tụ họp nhau lại để cùng khấn nguyện các vị thầy sẽ tạo ra được những rung động tốt đẹp, nhiệm mầu.

---

<sup>1</sup> *Calling-the-lama-from-afar* (*Gọi-thầy-từ-chốn-ngàn-xa*) là những bài thơ hay đạo ca thường được các đệ tử trì tụng với tất cả lòng chí thành để khấn gọi những vị bổn sư của mình trong khi xa cách, nối liền tâm thức thầy trò làm một. Trong Mật-tông Tây-Tạng, những bài ‘*Gọi-thầy-từ-chốn-ngàn-xa*’ rất phổ thông và nhiều bài đọc lên rất cảm động.

Khi các con trì tụng những lời khấn nguyện các vị thầy thì đó cũng giống như các con đang tưới nước lên một tảng đá. Tảng đá chính là chướng duyên và những lời cầu nguyện tận đáy lòng của các con cũng giống như là nước vậy. Tại sao tưới nước lên một tảng đá mà lại có thể đem đến cho các con điều các con ước nguyện? Đức Phật hay dùng biểu tượng ‘nước’ trong nhiều câu chuyện ẩn dụ. Ở xứ Ấn nóng lắm nên nước tượng trưng cho những gì vô cùng mát mẻ, giúp làm cho cái nóng dịu đi. Đức Phật dạy rằng, khi ta kiên trì, đều đặn tưới nước lên một tảng đá hằng ngày thì mỗi ngày mỗi chút, nước sẽ bắn tung tóe từ phía trên tảng đá tràn xuống phía dưới mặt đất, tạo thành một hào quanh hay một cái rãnh chung quanh tảng đá. Từ cái hào quanh hay cái rãnh nước chung quanh tảng đá này mà nước sẽ từ từ lan ra khắp nơi, lan đến nơi nào mà các con muốn.

Khi không có thầy ở bên cạnh thì các con có thể dựa vào bộ luận giải ‘*The Words of My Perfect Teacher*’ (Tibetan: ‘*Kunzang Lama'i Shelung*’) <sup>2</sup> của ngài Patrul

---

<sup>2</sup> *The Words of My Perfect Teacher* đã được chuyển dịch qua tiếng Việt với tựa đề ‘*Lời Vàng Của Thầy Tôi*’ do nhóm Longchenpa biên dịch; Thanh Liên hiệu đính (2006). Tập luận giải này dày khoảng 400 trang, là công trình trước tác của đại sư Patrul Rinpoche, hướng dẫn hành giả về những hiểu biết và thực hành nền tảng trên con đường tu, từ các pháp chuyển tâm căn bản như các quán tưởng về thân người hiếm quý, khổ, nhân quả, duyên sinh, v.v. cho đến các pháp hành trì đặc biệt của

tập? Họ chính là những *đối tượng* giúp cho ta thực tập từ bi hỷ xả, thực tập nhẫn nhục, nên ta phải biết ơn họ, và hồi hướng cho họ trước tiên!

Hơn thế nữa, các con không chỉ hồi hướng công đức để cầu xin cho chúng sinh được hưởng giàu sang an lạc trong hiện tại hay trong những kiếp vị lai, cũng không cầu xin cho chúng sinh được tái sinh trong các cõi trời, không cầu xin cho họ đắc quả A-la-hán hay trở thành Bồ-tát, mà các con hồi hướng công đức để nguyện cho tất cả chúng sinh đắc quả Cực Lạc, và *đạt được Phật-quả* trong đời này hoặc trong các đời sau! Điều quan trọng cần ghi nhớ là phải phát được đại nguyện cao cả nhất trong tất cả các nguyện, đó là nguyện cho ‘đệ tử cùng tất cả chúng sinh đồng trọn thành Phật đạo,’ đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Như thầy đã nói ở trên, hồi hướng công đức cho tất cả pháp giới chúng sinh là một trong những pháp hành trì cao sâu và nhiệm mầu trong việc vun bồi công đức. Đó là con đường của Bồ-tát. Lẽ dĩ nhiên, việc hồi hướng công đức sẽ rất cao sâu và nhiệm mầu nếu các con không nghĩ rằng chính ‘ta’ đang là người làm công việc hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh! Cứ an nhiên, thành tâm hồi hướng. Nhưng phải làm sao để không nhìn thấy mình trong đó. Đừng để cái ‘ta’ hiện ra quá rõ, quá to trong đó!

Ngay cả những vị đại Bồ-tát đã chứng đến ‘địa’ thứ chín (9<sup>th</sup> bhumi) cũng còn muốn lựa chọn để tái sinh trở lại hầu có thể đem lại lợi lạc cho chúng sinh. Nếu chư Bồ-tát, chư vị A-la-hán, hay chư đạo sư trụ thế, cho dù chỉ trong một thời gian cực kỳ ngắn ngủi thôi thì các ngài cũng đã có thể hoá độ được vô lượng chúng sinh rồi! Do đó, các con nên thường xuyên tụng đọc những bài nguyện trường thọ (long life prayers) cho các ngài, cho những bậc thầy vĩ đại, và tụng những bài nguyện đó cho cả những bậc thiện tri thức, những anh chị em, đạo hữu Kim-Cang của các con!

Trong khi thực hành việc thỉnh cầu các ngài trụ thế, hãy tâm nguyện rằng, nương vào việc làm này, con xin *hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.*

*Pháp hành trì thứ Bảy -- Hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh*

Khi hồi hướng công đức, không chỉ hồi hướng công đức cho cha mẹ, gia đình, người thân, bạn bè... mà hồi hướng công đức cho cả kẻ thù, cho những kẻ đã tạo ra chướng ngại trong đời ta hay trên con đường tu tập của ta, kể cả cho những cô hồn, vong linh ác dữ, v.v. vì nếu không có kẻ thù, hay những kẻ ganh ghét bực đố ta và vong linh quấy nhiễu thì ta dựa vào đâu để mà tu

Rinpoche để học hỏi, quán chiếu và hành trì. Thật ra, các con cần nhận khẩu truyền (oral transmission)<sup>3</sup> của toàn bộ luận giải này từ một vị thầy bằng xương bằng thịt để giọng ân điển được tiếp nối từ thầy đến trò một cách trực tiếp.

Nếu ở bên đây gửi băng của thầy tụng đọc toàn bộ ‘*Kunzang Lama'i Shelung*’ về Việt-Nam cho các con nghe thì đó cũng chỉ là phương pháp bắt đắc dĩ, chứ tốt nhất vẫn là nên nhận khẩu truyền trực tiếp, các con có mặt bên thầy, trong sự hiện hữu của thầy.

Nếu các con muốn thầy ban khẩu truyền qua hệ thống truyền hình liên mạng (internet webcam) hoặc qua điện thoại thì điều này cũng mang lại nhiều lợi lạc, tuy không nhất thiết là điều tốt đẹp hoàn hảo nhất nhưng tạm thời có thể giúp các con được phần nào. Tuy vậy, thầy muốn các con hiểu rằng truyền hình liên mạng cũng giống như một tấm gương soi (mirror). Khi các con nhìn thấy hình ảnh sống động của thầy trên màn

---

Mật-Tông như tịnh hóa Kim-Cang, bốn sư du già, xả than cho chúng sinh, và chuyển thần thức.

<sup>3</sup> Sau khi nhận khẩu truyền của vị thầy thì đệ tử có thể sử dụng tài liệu kinh sách đó để tụng đọc, tư duy, quán chiếu. Vị thầy chỉ có thể ban cho khẩu truyền của tài liệu kinh sách đó nếu chính vị ấy cũng đã được nhận khẩu truyền trực tiếp từ một vị đạo sư trong quá khứ. Khẩu truyền là một hình thức giúp cho giọng truyền thừa và ân điển từ các tổ sư xuống đến chúng đệ tử không bị gián đoạn. Khẩu truyền toàn bộ luận giải ‘Kunzang Lama'i Shelung’ hay ‘Lời Vàng Của Thầy Tôi’ thường thường kéo dài khoảng 6 tiếng đồng hồ.

truyền hình liên mạng thì đó chỉ là phản chiếu (reflection) của thầy, không phải thật là thầy.

Trước kia, thầy không nghĩ đến chuyện này. Nhưng bây giờ, thầy quyết định cho phép các đệ tử ở Hoa Kỳ trong tương lai gửi về cho các con những tài liệu ghi chép của họ trong thời gian họ tu học với thầy và nghe thầy hướng dẫn về pháp tu dự bị *Ngondro* (preliminary practices) và về bộ luận giải '*Kunzang Lama'i Shelung*' (Lời Vàng Của Thầy Tôi) của ngài Patrul Rinpoche. Những tài liệu ghi chép này chắc chắn sẽ giúp được cho các con trên nhiều phương diện. Tuy nhiên, cũng như hệ thống truyền hình liên mạng, các con phải hiểu rằng những ghi chép này vẫn chỉ là *phản ảnh* của thầy. Đây là những ghi chép cá nhân, được ghi lại theo hiểu biết và cảm nhận của những đệ tử đó khi họ nghe thầy giảng, không phải là 100% lời truyền đạt phát ra từ cửa miệng của thầy theo đúng truyền thống khẩu truyền.

ॐ

Do đó, việc thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyển pháp luân, thuyết giảng về chánh pháp hay về pháp môn tịnh độ sẽ đem đến lợi lạc không thể nghĩ bàn, chẳng những cho chính cá nhân các con mà còn cho tất cả các chúng sinh khác. Đây là pháp hành trì vô cùng quan trọng trong '*Thất-Chi Hành*,' có năng lực gia trì vô cùng rộng lớn. Khi thỉnh cầu, hãy khấn nguyện với tất cả lòng thành kính, hãy thốt lên lời khấn nguyện tự đáy tim mình.

Trong khi thực hành việc thỉnh cầu, hãy tâm nguyện rằng, nương vào việc làm này, con xin *hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề*.

*Pháp hành trì thứ Sáu -- Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư trụ thế:*

Việc đức Phật nhập diệt là một trong '*mười hai sự kiện giác ngộ*' (*twelve enlightened activities*)<sup>7</sup> trong cuộc đời đức Phật. Nhưng nếu chư Phật, chư Bồ-tát, chư đạo sư không tiếp tục trụ thế để giáo hoá chúng sinh thì con đường giác ngộ sẽ không được khai mở và chúng sinh sẽ không thể tự giải thoát ra khỏi màn đêm luân hồi.

---

<sup>7</sup> *Mười hai sự kiện giác ngộ* này bắt đầu từ sự kiện đầu tiên khi đức Phật rời cung trời Đâu Suất (Tushita) để nhập thế, cho đến sự kiện cuối cùng khi ngài tịch diệt (TNR).



Trong Tạng-ngữ, ganh tỵ có nghĩa đen là một ‘*nơi chốn hẹp hòi*.’ Công đức do chúng sinh tạo có thể cạn kiệt bất cứ lúc nào chính vì căn bệnh chấp ngã. Thay vì ganh tỵ hay chấp ngã thì hãy mở lòng hoan hỷ với công đức của người khác, đừng để cho mình bị kẹt trong cái ‘*nơi chốn hẹp hòi*’ của tâm. Ngược lại, chư Phật, chư vị A-la-hán, chư Bồ Tát vì không còn chấp ngã nữa nên công đức do các ngài tạo hoàn toàn vị tha, hoàn toàn thuần khiết, sẽ không bao giờ cạn kiệt.

Trong khi thực hành hạnh hoan hỷ, hãy tâm nguyện rằng, nương vào hạnh hoan hỷ này, con xin *hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đặc quả Vô Thượng Bồ Đề*.

*Pháp hành trì thứ Năm -- Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyển pháp luân:*

Các con có thể khẩn nguyện để giáo pháp của đức Phật tổ Thích Ca và đức A-Di-Đà luôn luôn trường tồn, nguyện cho pháp môn tịnh độ sẽ được nhiều người biết đến và theo đó mà hành trì. Khi xưa, sau khi đức Phật Thích Ca thành đạo, cũng nhờ do lời thỉnh cầu của các vị tịnh hạnh Bà La Môn và các vị trời Vishnus mà đức Thích Ca đã chuyển bánh xe chánh pháp và giảng dạy về giáo lý siêu việt mà chính ngài đã chứng đắc.

### ***Câu vấn đáp thứ Nhì Hành trì với tâm không tạo tác...***

*Trong bộ luận giải ‘The Words of My Perfect Teacher’ (Tibetan: ‘Kunzang Lama’i Shelung’; Việt: ‘Lời Vàng Của Thầy Tôi’), ở trang 36-37, chương ‘The Freedoms and Advantages’ (Những Điều Kiện Tự Do và Thuận Duyên), có một đoạn như sau: ‘Vậy con hãy tự nhủ lòng mình rằng bây giờ chính là thời điểm để ta nỗ lực tu hành; hãy công phu thiền định nhiều lần, nỗ lực làm đi làm lại công việc đó và áp dụng ba phương tiện thiện xảo tốt nhất trong khi công phu, đó là: khởi đầu bằng tác ý của Bồ-Đề Tâm, thực hành pháp môn hành trì với tâm [không tạo tác], không vướng mắc bất kỳ khái niệm nào, và cuối cùng là hồi hướng hết tất cả công đức [cho chúng sinh].’<sup>4</sup> Xin Rinpoche giảng thêm về ‘do the practice itself without any conceptualization.’ Như thế nào là conceptualization? Như thế nào là thực hành mà vướng mắc vào ý niệm? Nghĩa là không chân thật, chạy theo ngôn từ đầu môi chót lưỡi? Conceptualization hay khái niệm hoá có phải là một thứ sở tri chướng không?*

*TNR:* Trong trường hợp này, *conceptualization* hay vướng mắc vào ý niệm cũng đồng nghĩa với vọng tâm,

---

<sup>4</sup> ‘So, telling yourself that now is the time to make an effort, meditate over and over again, applying the three supreme methods: start with the thought of bodhicitta, do the practice itself without any conceptualization and dedicate the merit at the end.’

vọng tưởng. Khi các con đã quyết tâm ngồi xuống để thực hành một pháp môn hành trì như đã được chỉ dạy, chẳng hạn như ngồi xuống quán chiếu về *'những điều kiện tự do và thuận duyên'* để có thể tu học và thực hành chánh Pháp thì trong thời công phu đó, chỉ nhất tâm quán chiếu về đề mục đó mà thôi, đừng để cho tâm phóng nhẩy qua những đề tài khác hay những đề mục khác. Giữ cho tâm không tạo tác, đừng để cho những khái niệm khác xen vào. Không nghĩ đến gì khác ngoài đề mục mà các con đang phải quán chiếu. Đừng nuôi hy vọng! Đừng nghi ngại! Cũng đừng mong đợi bất cứ chuyện gì!

ॐ

Trong khi thực hành các pháp môn sám hối, hãy khẩn rằng, nương vào công phu sám hối này, con xin *hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.*

*Pháp hành trì thứ Tư -- Hoan hỉ công đức của chư Phật và chúng sinh:*

Chẳng những các con tán thán và hoan hỉ với công đức của đức A-Di-Đà và chư Phật đã đảnh, mà còn phải hoan hỉ với những việc làm tốt đẹp của tất cả mọi người khác nữa. Tâm hoan hỉ và bình đẳng này cũng sẽ giúp cho con dễ phát khởi và nuôi dưỡng *tâm-kiến thuần tịnh (pure view)*. Trong Kim-Cang-Thừa có dạy, khi ta thành tâm hoan hỉ công đức và tán thán công đức của chư Phật, chư Bồ-Tát và của các chúng sinh khác thì công đức mà ta tạo được qua hạnh hoan hỉ sẽ ngang bằng với công đức của người đã tạo.

Khi chúng sinh tạo công đức, làm các việc thiện thì những công đức này ít nhiều bị vẩn đục vì chúng sinh còn chấp ngã, còn cho rằng *ta* là người làm việc thiện, việc này là việc thiện, v.v. Ngay cả chúng sinh có thể tranh đua nhau làm việc thiện cũng vì chấp ngã và ganh tỵ khi người khác làm được nhiều việc thiện hơn mình cũng do chấp ngã.

Ngoài ra, sám hối phải đi kèm với (1) thành tâm nhận lỗi, (2) thành tâm thú lỗi, và (3) quyết tâm không tái phạm dù dưới bất cứ hình thức nào hay với bất cứ giá nào. Không phải chỉ lễ lạy hay tụng kinh sám hối là đủ mà phải sám hối ngay trong từng tư tưởng, lời nói và hành động!

Muốn sám hối dưới sự chứng giám của đức A-Di-Đà thì các con có thể hành trì như sau:

(1) *Quán tưởng đối tượng* chúng giám là đức A-Di-Đà cùng thánh chúng trong pháp hội của ngài.

(2) *Thực hành pháp sám hối* trước linh ảnh hay tôn tượng của đức A-Di-Đà, chẳng hạn như lạy sám hối hay tụng kinh sám hối, v.v.

(3) *Thực hành các thiện hạnh* để hoá giải nghiệp xấu đã tạo từ vô thủy vô chung, chẳng hạn như bố thí cúng dường để hoá giải nghiệp trộm cắp, nói lời yêu thương từ ái để hoá giải lời thô bạo, v.v.

(4) *Thành tâm tự hối* và *cam kết* là sẽ không bao giờ tái phạm.

(5) *Giữ trọn lời cam kết* với bất cứ giá nào!

### *Câu vấn đáp thứ Ba*

### *Cõi Cực Lạc Của Đức Phật A-Di-Đà...*

*Trong hoàn cảnh của chúng con hiện nay, căn cơ yếu kém và không được gần gũi các vị chân sư, chúng con có nên hướng tâm về một cõi tịnh độ không và nếu có thì nên hướng tâm đến cõi tịnh độ nào cho thích hợp?*

*TNR:* Không nhất thiết là vì căn cơ yếu kém, không đủ trí tuệ hay phước đức mới hướng tâm về một cõi tịnh độ. Tuy nhiên nếu muốn hiểu cho đơn giản thì khi muốn đến được một cõi tịnh độ, điều quan yếu hơn cả là phải có tín tâm tuyệt đối, sau đó phải nhất tâm phát nguyện cầu vãng sanh về cõi ấy và phải miên mật tu tập theo pháp môn tịnh độ bất kể ngày đêm cho đến khi nhất tâm bất loạn. Cõi Cực Lạc của đức Phật A-Di-Đà là cõi gần gũi với chúng ta hơn hết cả. Các con nên hướng tâm về cõi tịnh độ của ngài vì cõi Cực Lạc của đức A-Di-Đà bao gồm đủ hết tất cả những yếu tố cực kỳ tốt đẹp của tất cả những cảnh giới tịnh độ khác.

---

*\*\* Xin xem tiếp bài tóm lược buổi thuyết giảng của Tulku Nyima Rinpoche về pháp môn tịnh-độ theo truyền thống Kim-Cang-Thừa để bổ túc cho câu vấn đáp trên đây.*



### ***Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh Độ Theo Truyền Thống Kim-Cang-Thừa***

☪ Tiếp theo sau đây là tóm lược bài thuyết giảng của Tulku Nyima Rinpoche về pháp môn vãng sanh tịnh-độ theo truyền thống Kim-Cang-Thừa để bổ túc cho câu vấn đáp thứ ba. Bài giảng này được Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ dựa trên những ghi chép trong buổi thuyết pháp tại ni viện Quan-Âm-Phổ-Chiếu, Maryland, Hoa Kỳ vào ngày 25/03/2005, theo lời thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ của Khenpo Sonam.

(5) Cúng dường đại nguyện Phổ Hiền vĩ đại vô song là khi các con theo chân của đại hạnh Phổ-Hiền Bồ-Tát, phát khởi một tấm lòng vị tha vô biên, thực hành tất cả những thiện hạnh với tâm không ngăn ngại, miễn sao việc đó đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Lẽ dĩ nhiên chư Phật hay đức A-Di-Đà không có nhu cầu mà cũng không chờ đợi sự cúng dường của bất kỳ ai! Nhưng các con vẫn phải thực hành cúng dường tự đáy tim mình, với tất cả tấm lòng thành kính. Nhờ đó mà các con có thể hồi hướng phước đức và nguyện rằng, xin cho tất cả công đức gặt hái được qua hạnh cúng dường sẽ được hồi hướng đến cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

*Pháp hành trì thứ Ba -- Sám hối:*

Sám hối phải đi kèm với những hiểu biết chánh đáng về (1) nguyên nhân và tác ý (tham sân si) dẫn đến ác nghiệp, (2) không gian và thời gian (vô thì vô chung vô lượng kiếp) mà ta đã tạo ra ác nghiệp, (3) những cánh cửa phương tiện (thân ngữ ý) dẫn ta đến việc hoàn thành ác nghiệp, và (4) bản chất và những hành vi cụ thể của ác nghiệp (sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô bạo, nói tầm phào, tâm tham, dã tâm và tà kiến).

con có thể khẩn nguyện rằng không những con xin cúng dường tất cả những phẩm vật đẹp đẽ thuần khiết trong tâm tay và khả năng của con, mà tất cả sông ngòi, biển cả, hoa trái, núi đồi, v.v., tất cả những gì đẹp đẽ thanh tịnh mà con được tiếp xúc hằng ngày, trong mỗi phút giây, bất cứ khi nào có cơ hội chiêm ngưỡng hay thọ hưởng, con cũng đều xin hướng tâm đến đức A-Di-Đà, đến chư Phật và xin cúng dường hết thảy.

(3) Cúng dường *những bài tán thán hay đạo ca*, để tán thán hạnh nguyện vĩ đại của đức A-Di-Đà muốn cứu độ chúng sinh.

(4) Cúng dường *tâm-kiến thuần tịnh* là khi các con cúng dường lên đức A-Di-Đà một tâm lòng trong sáng thanh tịnh, hoàn toàn bình đẳng đối với tất cả mọi chúng sinh và tất cả mọi cảnh giới. Không thấy người xấu, không thấy cảnh xấu, không thấy hiện tượng xấu, vấn đề xấu, trở ngại xấu. Đó chính là *tâm-kiến thuần tịnh (pure view)*, và do đó mà bất kỳ ở đâu, các con cũng có thể quán tưởng đó chính là cõi giới đẹp đẽ trang nghiêm của đức A-Di-Đà, mọi người chung quanh con đều là những chúng sinh đản sanh ra từ hoa sen ngàn cánh, chim muông đều biến thành chim ca-lãng-tàng-già, âm thanh con nghe thấy cũng đều biến thành pháp âm vi diệu, v.v.

☪ Theo truyền thống Đại-Thừa thì kinh điển nhắc đến cõi tịnh độ của đức A-Di-Đà như một cõi giới *ngoại tại*, là một cõi giới do đức Phật A-Di-Đà tạo dựng nương nơi đại nguyện của ngài để cứu độ chúng sinh. Cõi giới này nằm *bên ngoài* ta.

Nhưng nếu đi sâu vào những giáo lý Kim-Cang thì có thể thấy rằng đức Phật A-Di-Đà hiện hữu *trong* ta; *thân sắc* này của ta chính là mạn-đà-la, là pháp giới A-Di-Đà! Đi sâu hơn nữa vào đến các giáo lý Dzogchen thì *tinh hoa tâm thức siêu việt và tự tánh vô sanh của tâm* chính là A-Di-Đà!

Có nhiều phương pháp vãng sinh tịnh độ nhưng tựu chung, kết quả cuối cùng là làm sao để *đến* được cõi giới đó. Đến được cõi tịnh độ rồi thì sẽ không còn lo lắng phải rơi trở lại xuống một trong sáu nẻo luân hồi nữa.

Vậy thì chúng ta nên nhìn thấy cõi tịnh độ như thế nào, *bên ngoài* ta, *bên trong* ta, hay chính là *tự tánh chân tâm*? Đối với những hành giả sơ căn thì các con có thể nhìn cõi tịnh độ như là một cõi giới *bên ngoài* ta do đức A-Di-Đà tạo dựng nương nơi đại nguyện của ngài.

Để thực hành pháp tu A-Di-Đà, các hành giả sơ căn cần phải biết:

- (I) Quán tưởng cõi giới tịnh độ của đức A-Di-Đà
- (II) Vun bồi công đức
- (III) Phát khởi Bồ-đề-tâm
- (IV) Phát nguyện vãng sanh tịnh độ

### (I) Quán tưởng cõi giới tịnh độ của đức A-Di-Đà

Khởi đầu, các con cần dựng công quán tưởng cõi giới đó cho thuần thực như trong kinh sách đã tả. Đây là một cõi Tây-phương Cực Lạc cực kỳ thuần khiết, thanh tịnh, đẹp đẽ, sáng ngời, với những đặc tính tối hảo, trang nghiêm nhiệm mầu. Nơi đó không có sáu nẻo luân hồi, không già, không chết, không khổ não, không đau đớn, không sân hận, không kẻ thù. Đó là cõi của Phật, của Pháp. Nương nơi nguyện lực, ta sẽ được đản sanh ra từ trong một hoa sen ngàn cánh. Chim ca-lăng-tăng-già hót cho ta nghe pháp âm vi diệu. Ở cõi này, hương thơm ngào ngạt, châu báu rạng ngời, nước tịnh có đến tám đặc tính nhiệm mầu có thể chữa lành bệnh tật ngay tức khắc. Chúng sinh ở cõi này được diện kiến đức A-Di-Đà và nghe ngài thuyết pháp, nhờ đó mà đạt được giác ngộ viên mãn. Ngoài ra, phải quán tưởng đức A-Di-Đà thật linh động, rõ ràng từng chi tiết một, thân ngời sắc màu hồng ngọc (ruby) ra sao, y áo ra sao, hào quang rực sáng ra sao, v.v.

*nhieu tâm nguyện cầu vãng sanh Cực Lạc cũng phải hiện hiện hết sức mãnh liệt trong cái lạy đó.*

Trong khi lạy, thâm khẩn rằng, nương vào công phu lễ lạy này, con xin *hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, cầu xin cho con và họ cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.*

### *Pháp hành trì thứ Nhì -- Cúng dường:*

Có tất cả là 5 hình thức cúng dường để dâng lên đức Phật A-Di-Đà và chư Bồ Tát trong thánh hội của ngài. Một là cúng dường *phẩm vật*. Hai là cúng dường *nương nơi tâm nguyện*. Ba là cúng dường những bài *tán thán hay đạo ca*. Bốn là cúng dường *tâm-kiết thuần tịnh*. Năm là cúng dường *đại nguyện Phổ Hiền vĩ đại vô song*.<sup>6</sup>

(1) Cúng dường *phẩm vật* như nước tịnh, hương, hoa, trái cây, đèn bơ, nước thơm, nhã nhạc, v.v. là những phẩm vật đẹp đẽ, thuần khiết.

(2) Cúng dường *nương nơi tâm nguyện* là khi các con phát khởi tâm cúng dường rộng lớn trùm khắp. Các

---

<sup>6</sup> Offering of substances, offering through aspirations, offering through praises and songs, offering through pure view, and unsurpassable offering of Samantabhadra

thân xác trong khi lễ lạy thì đó là tổng hợp của *trì giới*, *nhẫn nhục* và *tinh tấn* ba-la-mật (perfection of discipline, perfection of patience, and perfection of diligence). Khi lễ lạy, nếu tâm không vọng động, ngũ và ý đều thanh tịnh, lại hết sức nhất tâm chuyên chú vào động tác lễ lạy thì đó là *định* ba-la-mật (perfection of concentration). Hiểu được rằng lễ lạy là một pháp môn thâm diệu, là một trong những pháp sám hối, đối trị với tâm cao ngạo, lễ lạy mà không chấp ngã, không tự hào là 'ta' đang làm công việc lễ lạy thì đó chính là *tuệ* ba-la-mật (perfection of wisdom)!

Những điều này các con phải ghi nhớ cho kỹ! Trong mỗi một pháp hành trì, nếu biết cách hành trì cho thật đúng đắn và rốt ráo thì tất cả sáu ba-la-mật sẽ được nuôi dưỡng và lớn mạnh trong từng pháp một.

#### *Pháp hành trì thứ Nhất -- Lễ lạy:*

Trong khi lễ lạy, phải quán tưởng là thân mình chia ra nhiều như vô lượng vi trần để làm động tác lễ lạy, và quán chúng sinh nhiều như vô lượng vi trần cũng đang lễ lạy cùng với mình. Trong khi đang lễ lạy trước tôn tượng hay linh ảnh của đức Phật A-Di-Đà, phải một lòng ghi nhớ tâm nguyện cầu vãng sanh về cõi Cực Lạc. Tâm nguyện này phải luôn luôn hiện diện trong mỗi một giây phút! Ngay cả khi sụp xuống lạy một cái lạy duy nhất thì trong chỉ một cái lạy đó thôi, *tất cả bao*

Việc dụng công quán tưởng cõi Cực Lạc là một chuyện đòi hỏi rất nhiều cố gắng. Ngay cả nếu thầy bảo các con hãy ngồi xuống quán tưởng chỉ một con mắt của đức A-Di-Đà cho ra một con mắt thôi thì cũng là chuyện khó khăn rồi, huống chi cả một cảnh giới! Nhưng đối với kẻ sơ tu thì việc dụng công quán tưởng cõi giới này là một việc cần thiết.

Riêng đối với các bậc chứng đắc thì cõi A-Di-Đà hay niết bàn tịnh độ chính là *tự tánh vô sanh của tâm!*

#### (II) Vun Bồi Công Đức

Kể đến, nếu muốn vun bồi công đức thì các con cần phải thực hành '*Thất-Chi-Hành*' hay '*Bảy Pháp Hành Trì*' (*Seven-Limb Practices*).<sup>5</sup>

Các con phải nghĩ rằng, khi xưa, chư Phật, chư Bồ-tát cũng đã từng vun bồi công đức qua vô lượng kiếp, tạo được vô lượng công đức, đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Những chúng sinh đã đắc quả Cực Lạc trong quá khứ, chắc chắn là khi còn sống trong thế giới ta-bà, cũng đã từng vun bồi công đức qua vô lượng

---

<sup>5</sup> *Thất-Chi-Hành* hay *Bảy Pháp Hành Trì* là tổng hợp bảy pháp môn phổ thông được coi là căn bản và cần thiết cho con đường tu để đối trị với các tâm ô nhiễm. Trong bài giảng này, *Thất-Chi-Hành* được giảng dạy dựa trên nhu cầu hành trì theo pháp môn tịnh độ của đức A-Di-Đà, chú trọng vào việc liên kết các pháp hành trì với cõi giới A-Di-Đà và với nguyện vãng sanh Cực Lạc.

kiếp, tạo được vô lượng công đức, đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Nay nếu ta muốn đắc quả Cực Lạc thì chính bản thân ta cũng phải noi theo gương sáng của chư Phật, chư Bồ-tát, và các vị đã đắc quả trong quá khứ và vun bồi vô lượng công đức y như thế.

*'Thất-Chi-Hành'* hay *'Bảy Pháp Hành Trì'* (*Seven-Limb Practices*) gồm có:

1. Lễ lạy
2. Cúng dường
3. Sám hối
4. Hoan hỉ công đức của chư Phật và tất cả các chúng sinh khác.
5. Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyển pháp luân.
6. Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư trụ thế cho đến ngày cõi luân hồi tuyệt dứt.
7. Hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh.

*Bảy Pháp Hành Trì* này là để đối trị với các tâm mê mờ, ô nhiễm. Lễ lạy là để đối trị tâm cao ngạo; lễ lạy giúp hành giả biết hạ mình, khiêm cung hơn. Cúng dường là để đối trị tâm bòn sẻn, ích kỷ, tham luyến. Sám hối là để đối trị tham sân si, gốc rễ gây ra ác nghiệp. Hoan hỉ là để đối trị tâm ganh tị. Thỉnh cầu chư Phật chuyển pháp luân là để đối trị với vô minh, tâm ngu si, mê muội. Thỉnh cầu chư Phật trụ thế là để đối trị với hiểu biết sai lầm của ta về lẽ vô thường; tuy là đối với

những vị đã chứng đắc thì chỉ có *'hiện tượng'* chết chứ không thật có *cái chết* nhưng khi nhìn thấy các ngài *ra đi*, đó là khi chúng ta được nhắc nhở về luật vô thường một cách rõ ràng nhất. Hồi hướng công đức là để đối trị với tâm nghi ngại khi ta thiếu lòng tin rằng công đức là một phần rất lớn trên con đường đi đến giác ngộ; hồi hướng hết cả tất công đức trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai -- là làm cho công đức trở nên rộng lớn hơn lên, không bao giờ cạn kiệt!

Trong mỗi một pháp hành trì đều bao gồm tất cả *sáu ba-la-mật* (six perfections) trong đó! Ví dụ như khi lễ lạy... Đừng nghĩ rằng trong khi đang lễ lạy thì các con lại thiếu sót không được có cơ hội tụng kinh hay ngồi thiền. Phải nghĩ rằng *tất cả đạo pháp của đức Thế Tôn đều hiện diện đầy đủ trong từng cái lạy!* Lễ lạy chính là một hình thức thiền định, không hơn, không kém. Nếu các con có thể dung hợp được tất cả *Bảy Pháp Hành Trì* vào trong một cái lạy, thì chỉ duy một cái lạy đó thôi mà tất cả đạo pháp và toàn thể thân khẩu ý thanh tịnh thủy đều có mặt!

Thầy đưa ra những ví dụ như sau... Khi lễ lạy, các con phát tâm hoan hỉ quán tưởng vô lượng chúng sinh cũng lễ lạy với con để hồi hướng cho họ cùng vãng sanh Cực Lạc, đó là *bố thí ba-la-mật* (perfection of generosity). Khi ngày đêm miên mật hành trì lễ lạy, thân khẩu ý thanh tịnh, lại phải chịu đựng những lao nhọc