

Để diệt trừ những ác hạnh của cuộc đời này thì không có cách nào tốt hơn việc quy y Tam Bảo tận đáy lòng bạn. Và trong những đời tương lai, quy y Tam Bảo sẽ đem tới cho bạn giải thoát và giác ngộ. Thậm chí khó có thể hình dung được tất cả những lợi ích của việc quy y.

Kinh Vô Nhiễm nói:

Nếu tất cả công đức của quy y
Có hình tướng,
Thì toàn thể hư không sẽ hoàn toàn tràn ngập,
Không đủ sức dung chứa.

Và trong Trí Tuệ Cô Động Siêu Việt:

Nếu công đức của quy y có hình tướng,
Thì cả ba cõi cũng không thể chứa được.
Làm sao đo lường nước bốn biển
Chỉ bằng một chiếc muỗng nhỏ?

Thêm nữa, như Kinh Trái Tim Mặt Trời nói:

Người coi Đức Phật là nơi nương tựa
Mười triệu ma quỷ cũng không thể hãm hại;
Dù họ vi phạm giới nguyện hay đau khổ trong tâm,
Chắc chắn họ sẽ siêu vượt tái sinh.



Quy Y Nền Tảng Của Mọi Con Đường

Trích từ tập luận giải

Lời Vàng Của Thầy Tôi

The Words of My Perfect Teacher -- Kunzang Lama'i Shelung

Patrul Rinpoche

Bản Anh ngữ của Padmakara Translation Group

Bản Việt ngữ của Nhóm Longchenpa

Hiệu đính năm 2007



Viet_Vajra Foundation

Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

đính vào năm 2007 và do Viet_Vajra Foundation trình bày và ấn tống. Mọi sai sót là của người hiệu đính; ngưỡng mong quý thiện hữu tri thức vui lòng chỉ giáo để bản dịch được thêm hoàn hảo trong tương lai.

- ☞ Muốn biết thêm chi tiết hoặc muốn phát tâm hỗ trợ ấn tống Bản Hiệu Đính 2007 của toàn bộ luận giải **LỜI VÀNG CỦA THẦY TÔI** (trên 750 trang), xin gửi điện thư đến địa chỉ: vietvajra@yahoo.com hoặc điện thoại 240-238-1903 (Hoa Kỳ), hoặc vào xem trang nhà: www.vietvajra.org hoặc gửi chi phiếu đóng góp về :

Viet Vajra Foundation
17548 Nutwood Drive
Carson, CA 90746 USA

- ☞ Tất cả mọi công đức xin hồi hướng hết thầy pháp giới chúng sinh đồng thành Phật Đạo.

QUY Y, NỀN TẢNG CỦA MỌI CON ĐƯỜNG

Đặt Tam Bảo lên đầu, là quy y bên ngoài,
Ngài thực sự chứng ngộ Ba Lực Gia Trì, là quy y bên trong;
Ngài đã hiển lộ ba Thân, là quy y tối thượng.
Bậc Thầy Vô Song, con đánh lễ dưới chân Ngài.

Quy y là nền tảng của tất cả mọi đường tu, được giải thích dưới ba tiêu đề như sau: làm sao để đến với quy y, quy y như thế nào, và những giới luật và lợi ích của quy y.

I LÀM SAO ĐỂ ĐẾN VỚI QUY Y

1. Tín Tâm

Quy y mở ra cánh cửa đi vào tất cả những giáo lý và phương pháp hành trì. Cũng như thế, chính tín tâm mở ra cánh cổng đưa ta đến với quy y. Do vậy, bước đầu quan trọng trong việc quy y là phải phát triển một tín tâm kiên cố và lâu dài. Tín tâm hay niềm tin gồm có ba loại: niềm tin sống động (vivid faith), niềm tin tha thiết, và niềm tin kiên định.

1.3 NIỀM TIN SỐNG ĐỘNG

Niềm tin sống động là niềm tin được thôi thúc trong chúng ta qua việc chúng ta nghĩ tưởng về lòng bi mẫn bao la của chư Phật và những bậc Thầy vĩ đại. Chúng ta

có thể kinh nghiệm loại tín tâm này khi viếng thăm một ngôi chùa có nhiều biểu tượng cho thân, khẩu, ý của chư Phật, hoặc sau một cuộc gặp gỡ một vị Thầy hay một thiện tri thức vĩ đại mà ta vừa đích thân hội kiến, hoặc khi nghe về những phẩm tính hay tiểu sử của những vị thầy.

1.2 NIỀM TIN THA THIẾT

Niềm tin tha thiết là lòng nhiệt thành của chúng ta muốn thoát khỏi những đau khổ của ba cõi thấp khi chúng ta được nghe mô tả về những cõi thấp; sự nhiệt thành của chúng ta muốn vui hưởng hạnh phúc của những cõi cao và của con đường giải thoát khi chúng ta được nghe về những cõi cao và về con đường giải thoát; sự nhiệt thành của chúng ta để dẫn mình vào những thiện hạnh khi ta nghe nói về những lợi ích mà những thiện hạnh này sẽ mang lại cho chúng ta; và sự nhiệt thành của chúng ta để tránh xa ác hạnh khi ta hiểu được về những tổn hại mà những hành vi bất thiện sẽ gây ra.

1.3 NIỀM TIN KIÊN ĐỊNH

Niềm tin kiên định là niềm tin vào Tam Bảo khởi lên từ đáy lòng ta một khi chúng ta thấu hiểu được những đức tánh phi thường và năng lực gia hộ mà Tam Bảo có thể đem đến cho chúng ta. Đây chính là toàn bộ niềm tin duy nhất nơi Tam Bảo xuất phát từ sự nhận thức rằng Phật Pháp Tăng là nơi nương tựa duy nhất không bao giờ rời cạn, mãi mãi muôn đời và trong tất cả mọi hoàn cảnh, cho dù chúng ta đang hạnh phúc, buồn bã, đau

Do đó, hãy nhiệt thành hiến mình cho quy y, nền tảng của mọi thực hành Giáo Pháp, bởi lẽ lợi ích của quy y thật vô biên vô tận.

*Con đã tam quy y nhưng ít lòng tin chân thành,
Con đi trên con đường tam tu tập này nhưng để cho
giới nguyện lời lỏng.
Xin ban phước cho con và những kẻ bạc nhược như
con
Khiến niềm tin của chúng con kiên cố và bất thối
chuyển.*

☞ *Bài giảng về **Quy Y, Nền Tảng Của Mọi Đường Tu** trên đây được trích từ 'Phần II - Những Chuẩn Bị Phi Thường Hay Những Chuẩn Bị Bên Trong,' trong tập luận giải **LỜI VÀNG CỦA THẦY TÔI** (The Words of My Perfect Teacher tức Kunzang Lama'i Sheilung) do **Patrul Rinpoche** trước tác để hướng dẫn hành giả tu tập theo truyền thống Kim-Cang Thừa của Phật Giáo Tây Tạng.*

☞ *Bản Anh ngữ của nhóm dịch thuật **Padmakara Translation Group**. Bản Việt ngữ đầu tiên của bài giảng trên đây do Nhóm Longchenpa biên dịch vào năm 2004. Bản Hiệu Đính 2007 được Thanh Liên và Tâm-Bảo-Đàn đồng hiệu*

cùng với ký ức về trận đòn đau đớn mà hắn đã nhận. Trong khi hắn nằm ở đó thì một nhóm quỷ ma kéo tới gần cây cầu. Nhưng sau đó chúng la lên: “Ồ đây có người quy y Tam Bảo!” và tất cả bỏ chạy, la hét inh ỏi.

Để diệt trừ những ác hạnh của cuộc đời này thì không có cách nào tốt hơn việc quy y Tam Bảo tận đáy lòng bạn. Và trong những đời tương lai, quy y Tam Bảo sẽ đem tới cho bạn giải thoát và giác ngộ. Thậm chí khó có thể hình dung được tất cả những lợi ích của việc quy y.

Kinh Vô Nhiễm nói:

*Nếu tất cả công đức của quy y
Có hình tướng,
Thì toàn thể hư không sẽ hoàn toàn tràn ngập,
Không đủ sức dung chứa.*

Và trong *Trí Tuệ Cô Động Siêu Việt*:

*Nếu công đức của quy y có hình tướng,
Thì cả ba cõi cũng không thể chứa được.
Làm sao đo lường nước bốn biển
Chỉ bằng một chiếc muống nhỏ?*

Thêm nữa, như *Kinh Trái Tim Mặt Trời* có nói:

*Người coi Đức Phật là nơi nương tựa
Mười triệu ma quỷ cũng không thể hãm hại;
Dù họ vi phạm giới nguyện hay đau khổ trong tâm,
Chắc chắn họ sẽ siêu vượt tái sinh.*

đón, bệnh tật, dù sống hay chết.* Đức Tôn Quý xú Oddiyana nói rằng:

*Sự chí tâm chí thành cho phép nguồn ân điển thấm
nhập vào hành giả.
Khi tâm thoát khỏi mọi nghi ngờ, thì bất kỳ điều gì
các con mong muốn cũng có thể thành tựu.*

Do đó, tín tâm giống như một hạt giống, từ đó mọi điều thiện có thể tăng trưởng. Nếu thiếu tín tâm, hạt giống như thể bị thiêu đốt. Trong kinh có nói:

*Đối với những người thiếu tín tâm
Không có điều thiện nào được phát triển,
Cũng như từ một hạt giống đã bị thiêu đốt
Sẽ chẳng bao giờ có chồi xanh nào mọc được.*

Trong bảy món tài sản cao quý, niềm tin là điều quan trọng nhất. Có câu nói rằng:

*Bánh xe quý báu của tín tâm
Cả ngày lẫn đêm lăn trên con đường đức hạnh.*

Tín tâm là nhiên liệu quý báu nhất trong tất cả những tài nguyên mà chúng ta có được. Tín tâm đem lại một nguồn đức hạnh vô tận, giống như một kho tàng. Tín tâm cứu mang chúng ta suốt trên con đường giải thoát

* Điều này có nghĩa là niềm tin của chúng ta trong sự quy y sẽ khiến cho chúng ta có khả năng đối phó với những kinh nghiệm trong thân trung ấm (*bardo*) sau cái chết.

giống như đôi chân, và thấu thập mọi điều tốt đẹp cho chúng ta như đôi tay.

*Tín tâm là tài sản và kho tàng vĩ đại nhất, là đôi chân tốt đẹp nhất;
Là nền tảng để thấu thập mọi đức hạnh, giống như đôi tay.*

Lòng bi mẫn và sự gia hộ ban phước của Tam Bảo thật không thể nghĩ bàn. Tuy nhiên những ân phước này có thể thấm nhập vào chúng ta sâu xa hay không thì hoàn toàn tùy thuộc vào lòng tin và sự sùng mộ của ta. Nếu bạn có lòng tin và lòng sùng mộ bao la, thì lực gia trì và lòng bi mẫn mà bạn nhận được từ vị Thầy của bạn và từ Tam Bảo cũng sẽ bao la tương đương như vậy. Nếu lòng tin và sự sùng mộ của bạn chỉ ở mức độ trung bình thì lòng bi mẫn và lực gia trì mà bạn nhận được cũng sẽ trung bình. Nếu lòng tin và sự sùng mộ của bạn thật ít ỏi, thì chỉ có rất ít lòng bi mẫn và lực gia trì sẽ đến với bạn. Nếu bạn hoàn toàn không có lòng tin và sự sùng mộ, bạn sẽ tuyệt đối không nhận được gì cả. Nếu không có lòng tin thì ngay cả việc được gặp Đức Phật và được Ngài nhận làm đệ tử cũng hoàn toàn chẳng có ích lợi gì, giống như đối với tu sĩ Sunaksatra mà câu chuyện của ông đã được kể ở chương trước, và với người anh em bà con của Đức Phật là ông Devadatta (Đề Bà Đạt Đa).

Ngay cả ngày nay, bất kỳ khi nào Đức Phật được khẩn cầu với lòng tin và sự sùng mộ chân thành, thì Ngài hiện diện ở đó và gia hộ ân phước. Đối với lòng bi mẫn của Đức Phật thì không có chuyện gần hay xa.

sân hận thông thường, phe phái, thì pháp hành trì ấy không những sẽ không có năng lực để giải thoát các chúng sinh liên hệ, mà còn gây ra việc tái sanh trong địa ngục cho người hành trì pháp ấy.

Đối với những người không thành tựu những giai đoạn phát triển (generation stage) và giai đoạn toàn thiện (completion stage) và những người không tuân theo các thế nguyện (samaya), việc thực hiện những nghi lễ “cúng dường đồ” gồm máu và thịt không đem lại kinh nghiệm chứng ngộ nào từ các Bồ Tôn trí tuệ lẫn của những Hộ Pháp. Thay vào đó, những vị trời và ma quỷ ác độc tụ hội lại để cùng hưởng thụ những vật thực cúng dường và bánh cúng (torma). Dường như họ có thể mang lại một số lợi ích tức thời, nhưng kết quả sau cùng sẽ là vô số những hậu quả không ai mong muốn.

Sự che chở gia hộ tốt nhất là bạn hãy đặt niềm tin nơi Tam Bảo. Hãy thỉnh cầu những vị Thầy và những tu sĩ là những người đã an định và kiểm soát được tâm thức của mình để xin các Ngài tụng một trăm ngàn lần bài nguyện quy y. Bạn sẽ nhận được sự gia hộ của Tam Bảo; sẽ không có điều gì bất như ý xảy ra cho bạn trong đời này và mọi ước muốn của bạn sẽ được thực hiện một cách tự nhiên. Những Thiện thần sẽ bảo vệ bạn, và thậm chí tất cả những ai có thể làm hại bạn – ma quỷ và những kẻ gây chướng ngại – sẽ không tới gần bạn được.

Có lần, một số người bắt được một tên trộm và đánh cho hắn một trận, mỗi lần đánh một gậy là họ niệm một câu trong bài nguyện quy y:

“Tôi quy y Phật,” chát! “Tôi quy y Pháp,” chát! v.v...

Sau khi đã khắc sâu những lời này vào tâm thức tên trộm, họ thả hắn đi. Tên trộm ngủ đêm dưới một cây cầu, tâm thức hắn tràn đầy lời lẽ của bài nguyện quy y,

cuồng nhắm vào một hình nhân bằng bột nhào.* Họ luôn thực hiện những lễ “cúng đường đỏ” gồm máu và thịt, và họ lên tiếng kêu gào “Đem chúng tới! Giết chúng! Liệt hồn đấy! Đánh chúng!” để khơi dậy trong lòng bất cứ ai nghe thấy những lời này những cảm xúc kích động dữ dội. Điều Ngài Milarepa nói dưới đây cho ta có một cái nhìn rõ ràng hơn về những nghi lễ như thế :

Cầu thỉnh những Bốn Tôn trí tuệ để bảo vệ chúng sinh thế tục chẳng khác nào lời một vị vua từ ngại vàng xuống và bắt quét nhà.

Ngài Padampa Sangye nói:

Họ làm một mạn đà la Mật Chú trong một chuồng dê trong làng và tuyên bố đó là một hình thức giải độc!

Những pháp thực hành thuộc loại này làm nhiễm độc Mật Thừa và biến Mật thừa thành pháp tu hành của những người theo đạo Bon. Những người thực hiện những pháp tu “giải thoát” phải vượt lên mọi tư lợi. Chỉ có những người như thế, hành động trên một phạm vi rộng lớn vì lợi ích của chúng sinh và vì giáo pháp, mới có thể có đủ phẩm tính để giải thoát những dịch thù và những người gây chướng ngại là những kẻ đang phạm mười ác hạnh. Nhưng khi một pháp tu như thế được làm với sự

* Hiểu một cách đúng đắn thì một hình nhân như thế tượng trưng cho khái niệm sai lạc về một bản ngã thực sự hiện hữu. Ở đây nghi thức linh thiêng đang được sử dụng trong một cách thế hời hợt bề ngoài, đối nghịch với ý hướng của pháp môn hành trì.

Đối với tất cả những ai nghĩ tưởng tới Ngài với tín tâm

Đức Phật hiện diện ở đó trước mặt họ

Và sẽ ban truyền quán đảnh và ân phúc.

Và Đạo Sư Vĩ đại xứ Oddiyana có nói:

Đối với tất cả thiện nam tín nữ có lòng tin nơi ta,

Ta, Liên Hoa Sanh,

Chưa hề rời xa – Ta ngủ bên cửa nhà họ.

Với Ta, không có cái chết;

Trước mặt mỗi người có lòng tin,

đều có một Liên Hoa Sanh.

Khi ta có niềm tin kiên cường, lòng bi mẫn của Đức Phật có thể hiện diện trong bất kỳ sự việc gì. Điều này được minh họa qua câu chuyện của một bà lão sùng tín được cứu giúp để đạt được Phật quả nhờ vào một cái răng của một con chó.

Ngày xưa có một bà cụ, con trai bà là một thương gia. Anh ta thường đi Ấn Độ buôn bán. Một hôm bà cụ nói với con: “Ở Bồ Đề Đạo Tràng tại Ấn Độ có Đức Phật Toàn Giác. Con hãy đem về cho mẹ một vài thánh tích đặc biệt từ Ấn Độ để mẹ có thể đảnh lễ nó.” Bà lặp lại lời thỉnh cầu nhiều lần, nhưng người con thường quên lãng và chẳng bao giờ đem về cho bà những gì bà yêu cầu.

Một hôm, khi người con đang chuẩn bị đi Ấn Độ thêm một lần nữa, bà mẹ nói: “Lần này, nếu con không đem về vật gì để mẹ đảnh lễ thì mẹ sẽ tự sát trước mặt con!”

Người con đi Ấn Độ, kết thúc việc mua bán đã dự định và lên đường trở về nhà, một lần nữa lại quên điều yêu cầu của mẹ. Chỉ khi về gần tới nhà anh ta mới chợt nhớ ra.

Anh ta tự nghĩ: “Nay ta sẽ phải làm gì?” anh tự nghĩ. “Ta đã không mang được thứ gì về cho mẹ già của ta đánh lễ. Nếu ta về nhà tay không, bà sẽ tự sát!”

Nhìn quanh, anh ta thấy một cái đầu chó đang nằm trên đất gần đó. Anh ta nhổ một cái răng và dùng miếng lụa gói lại. Về đến nhà, anh đưa nó cho mẹ và nói: “Đây là một trong những răng nanh của Đức Phật. Mẹ có thể dùng nó để trợ giúp cho mẹ khi cầu nguyện.”

Bà lão tin lời con. Bà có lòng tin mãnh liệt nơi chiếc răng, hoàn toàn như thể nó thực sự là chiếc răng Phật. Bà luôn luôn cúng dường và đánh lễ, và từ chiếc răng chó xuất hiện nhiều hạt ngọc kỳ diệu.* Khi bà lão chết, một vòm ánh sáng cầu vồng xuất hiện quanh bà cùng những dấu hiệu khác của sự thành tựu.

Một cái răng chó thì không chứa đựng chút ân phước nào. Nhưng lòng tin của bà lão mãnh liệt tới nỗi bà đoán chắc rằng nó thực sự là răng của Đức Phật. Nhờ niềm tin của bà, chiếc răng được thấm đẫm những ân phước của Đức Phật, cho tới cuối cùng thì cái răng chó không khác gì chiếc răng Phật thực sự.

Xưa kia, trong tỉnh Kongpo, có một người chất phác mà sau này được biết với cái tên Jowo Ben. Ông làm một cuộc hành trình tới miền Trung Tây Tạng để gặp Jowo Rinpoche.**

* *ring bsrel*: những vật thể hình tròn giống như những hạt ngọc tí hon xuất hiện từ xá lợi của các hành giả chứng đắc.

** Pho tượng Đức Phật nổi tiếng ở Lhasa. Xem chú thích 295

Và:

Càng tu tập mãnh liệt thì ma quỷ càng mạnh mẽ.

Chúng ta đang ở trong một thời đại suy đồi, và những người thiên định về ý nghĩa sâu xa và những người tràn đầy năng lực thiện hạnh, chính họ lại dễ bị những cám dỗ của đời sống thế tục đánh lừa. Họ bị gia đình và bạn bè cản trở. Họ đau khổ bởi những nghịch cảnh như bệnh tật và bị nhiễu loạn bởi những mằm mống tiêu cực. Tâm thức họ bị tràn ngập bởi thất niệm và sự do dự. Dưới nhiều hình thức phóng tâm như thế, những chướng ngại cho việc thực hành Giáo Pháp xuất hiện và tiêu huỷ tất cả công đức của họ. Nhưng, để đối trị với những nguy hiểm này, nếu bạn thực sự nỗ lực chân thành quy y Tam Bảo thì tất cả những gì gây trở ngại cho việc thực hành pháp của bạn sẽ được chuyển hoá thành ra những hoàn cảnh thuận lợi, và công đức của bạn sẽ tăng trưởng liên tục.

Ngày nay, khi những gia chủ lo sợ rằng họ đang tự bảo vệ bản thân và gia đình họ khỏi bị bệnh tật trong năm, họ đã mời thỉnh một số Lạt ma và đệ tử của các vị này – trong khi không một ai trong số các Lạt ma đó đã từng nhận lãnh quán đảnh cần thiết hay từng nhận khẩu truyền, cũng không thực hành những tụng niệm căn bản. Các gia chủ thỉnh mời các vị này khai mở mạn đà la của một vài Bổn Tôn phẫn nộ.¹²⁶ Không kinh qua giai đoạn phát triển (generation stage) và giai đoạn toàn thiện (completion stage), họ trọn tròn đôi mắt như những chiếc đĩa nhỏ và thả mình vào một cơn giận dữ điên

ông có niềm tin vào giáo lý của Đức Phật và gào lên: “Tôi quyết định quy y Đức Phật từ tận trong xương tủy của tôi!” Đức Phật đã giảng rằng nhờ những lời này mà Devadatta sẽ trở thành một vị Phật Độc Giác có danh hiệu là Quyết Định Tối Hậu. Như thế, giờ đây nhờ thiện tâm của một vị Thầy hay thiện tri thức, bạn đã nhận được Giáo Pháp đích thực và phát khởi một chút ý định mỏng manh muốn làm điều tốt lành và ngưng làm điều sai trái. Nếu bạn nỗ lực thực hành quy y Tam Bảo, tâm thức bạn sẽ được nhận được nhiều sự gia trì và bạn sẽ phát triển mọi phẩm tính tốt lành của con đường đạo, chẳng hạn như bạn sẽ phát triển được niềm tin, tri giác thanh tịnh, không còn mang đầy ảo tưởng về sinh tử luân hồi, và sẽ quyết định tìm giải thoát, phát triển niềm tin vào luật nhân quả, v.v..

Trái lại, cho dù giờ đây sự chán ghét luân hồi hay quyết tâm đạt được giải thoát của bạn có mãnh liệt tới đâu chăng nữa, nhưng nếu bạn không hết lòng quy y vị Thầy và Tam Bảo, hay cầu nguyện các Ngài, thì bạn sẽ bị sắc tướng bên ngoài quyến rũ. Bạn sẽ trở nên quá cả tin và những niệm tưởng lọc lừa sẽ mau chóng xuất hiện tới nỗi việc này dễ dàng biến thành ác hạnh, ngay cả trong khi bạn đang làm điều tốt. Vì thế, thật vô cùng cần thiết để bạn phải hiểu rằng không có gì tốt đẹp hơn việc quy y để cắt đứt dòng chảy của những việc bất thiện trong tương lai.

Bây giờ nói đến một vấn đề quan trọng khác. Có câu nói rằng:

Ma quỷ đặc biệt thù ghét những người kiên trì trong tu tập.

Thoạt đầu khi ông tới trước tượng thì quanh đó không có người giữ chùa hay bất kỳ ai khác. Thấy thực phẩm cúng dường và đèn bơ ở trước pho tượng, ông tưởng tượng thấy Jowo Rinpoche nhúng bánh cúng vào bơ chảy lỏng trong các ngọn đèn và ăn chúng. Ông tin rằng những ngọn tim đèn cháy sáng là để làm cho bơ tan lỏng.

“Ta nghĩ rằng tốt hơn mình nên ăn một ít giống như Jowo Rinpoche,” ông tự nghĩ và nhúng một miếng bánh bột lấy trong *torma* cúng dường vào bơ rồi ăn. Ông nhìn vào khuôn mặt đang tươi cười của Ngài Jowo.

“Ngài thật là một lát ma tốt bụng,” ông nói. “Ngay cả khi chó đến ăn trộm thực phẩm được cúng dường của Ngài, Ngài cũng mỉm cười; khi gió lửa làm những ngọn đèn của Ngài kêu xèo xèo, Ngài vẫn mỉm cười. Đây, tôi gọi Ngài đôi giày ủng. Làm ơn trông chừng chúng một lát dùm tôi trong khi tôi đi nhiều quanh Ngài.”***

Ông cởi giày đặt trước tượng. Trong lúc ông đang đi nhiều quanh con đường chính chạy quanh ngôi chùa thì người giữ chùa nhìn thấy đôi giày ủng. Ông ta sắp ném đôi giày ra ngoài thì bức tượng nói:

“Không được ném chúng đi. Kongpo Ben đã gọi đôi giày này cho ta!”

Cuối cùng Ben trở lại và lấy đôi giày.

“Người ta gọi Ngài là một lát ma tốt bụng quả là không sai”, ông nói với pho tượng. “Sang năm Ngài lại đến thăm chúng tôi nữa nhé. Tôi sẽ giết một con heo già để nấu cho Ngài và đãi Ngài ít bia lúa mạch đã được cất lâu năm, rất hấp dẫn.”

*** Việc ăn những món cúng dường và dựng đôi giày của ông ta trước pho tượng được coi là một hành vi phạm thượng, khiếm nhã.

Ngài Jowo nói: “Ta sẽ đến.”

Ben trở về nhà và nói với vợ: “Tôi đã mời Ngài Jowo Rinpoche, thế nhưng tôi không biết chính xác chừng nào Ngài tới, vậy làm ơn đừng quên để mắt đến Ngài.”

Một năm trôi qua. Một ngày nọ, khi đang kéo nước trên sông, vợ của Ben thấy rõ ràng bóng phản chiếu của Ngài Jowo Rinpoche trên mặt nước.

Bà lập tức chạy về nhà nói với chồng “Có cái gì ở dưới đó, trong con sông...tôi không rõ đó có phải là người mà ông mời không.”

Ben chạy xuống sông và thấy Jowo Rinpoche sáng ngời trong nước. Cho là Ngài bị chìm xuống sông, Ben nhảy xuống. Khi chộp được linh ảnh, ông thấy là có thể thực sự nắm được linh ảnh ấy và đem linh ảnh đi theo.

Khi gần đến nhà Ben, họ tới trước một tảng đá khổng lồ bên đường. Ngài Jowo không muốn đi xa hơn nữa.

“Ta không vào nhà của cư sĩ,” Ngài nói, và biến mất vào tảng đá.

Địa điểm mà người ta nhìn thấy Ngài Jowo hiện đến nay được gọi là Jowo Dolé, còn dòng sông nơi linh ảnh của Ngài xuất hiện thì có tên là Sông Jowo. Thậm chí ngày nay, người ta nói rằng địa điểm mà Ngài Jowo hiện ra cũng có thể ban ơn gia hộ cho chúng ta tương tự như tượng Ngài Jowo ở Lhasa, và mọi đều đến nơi đây để đánh lễ và cúng dường. Chính nhờ sức mạnh của niềm tin kiên định mà Ben đã trực nhận được lòng từ bi của Đức Phật. Mặc dù ông ăn bơ từ các ngọn đèn và ăn thực phẩm lấy từ các món cúng dường, lại đặt đôi giày trước tượng Ngài Jowo – bình thường thì những hành vi này toàn là điều sai trái – nhưng sức mạnh của niềm tin của

Nhờ vào quả lành của ý định tốt lành của họ mà cả người dùng để giày che tượng *tsa-tsa* lẫn người bỏ cái đế ra đều được thừa hưởng những vương quốc trong các đời sau.

Với tâm ý thanh tịnh,

Người che đầu tượng Phật bằng một đế giày

Và người sau đó lại lấy đế đi

Cả hai đều thừa hưởng một vương quốc.

Ba người – người đầu tiên đã nặn bức tượng *tsa tsa*, người thứ hai che tượng lại bằng một cái đế giày, và người cuối cùng lấy đế giày ra – tất cả đều đạt được hạnh phúc ở những cõi cao, được thừa hưởng vương quốc như một lợi lạc nhất thời, và cùng lúc đã tiến tới Phật Quả bằng cách gieo trồng trong tâm thức chính mình chủng tử của sự giải thoát tối hậu.

Nhờ quy y mà bạn đã tự tách mình khỏi mọi hành động bất thiện. Quy y Tam Bảo với tín tâm chân thành và mãnh liệt sẽ làm suy giảm và cạn kiệt ngay cả những hành động xấu ác mà bạn đã tích tập trong quá khứ. Và từ lúc đó trở đi, những ân phước tràn đầy bi mẫn của Tam Bảo sẽ đáp trả lại tất cả những niệm tưởng thiện lành của bạn, tới nỗi bạn sẽ chẳng còn làm bất kỳ điều tổn hại nào nữa.

Một ví dụ khác là Vua Ajatasatru (A Xà Thế), người đã giết cha mình nhưng về sau quy y Tam Bảo. Ông đã chịu đựng những thống khổ của địa ngục trong một tuần lễ và sau đó được giải thoát.

Và Devadatta (Đề Bà Đạt Đa), người đã phạm ba tội ác dẫn tới quả báo tức thời, thậm chí đã phải chịu đựng lửa địa ngục ngay khi còn sống. Nhưng vào lúc đó

Trước khi phát triển Bồ Đề Tâm, nhận quán đảnh của Kim Cương Thụ hoặc Mật Thừa, và nhận quán đảnh của tất cả những pháp hành trì khác, quy y là yếu tố cần thiết để nhận giới nguyện đầy đủ và xác thực. Nếu trước tiên không thọ giới quy y thì không có cách nào để bắt đầu ngay cả việc hành trì pháp tịnh hóa và chuyển hoá hằng ngày. Quy y sẽ hỗ trợ cho tất cả những giới nguyện và mọi đức tánh tốt lành.

Việc quy y với một lòng tin thấu hiểu một cách sâu sắc vào những phẩm tánh cao quý của Tam Bảo sẽ đem lại lợi ích không còn phải nghi ngờ gì nữa. Nhưng thậm chí chỉ đơn giản nghe được từ “Phật,” hoặc tạo được bất kỳ mối liên kết nào, dù có thể rất mỏng manh, với bất kỳ đại diện nào của thân, khẩu và ý của Đức Phật, là có thể gieo trồng hạt giống của giải thoát, và cuối cùng sẽ dẫn đến trạng thái siêu vượt đau khổ. Trong Tạng Luật (Vinaya) có một câu chuyện kể về một con chó săn đuổi một con heo quanh một bảo tháp. Nhờ sự “nhiều quanh” này, hạt giống giác ngộ đã được gieo trong cả hai con vật.

Theo chuyện khác, có ba người đạt được Phật Quả chỉ nhờ một tượng *tsa tsa* bằng đất sét. Một hôm có một người thấy tượng *tsa tsa* nhỏ bằng đất sét nằm trên mặt đất ngay bên lề đường.

Ông ta nói: “Nếu để tượng nằm đó, trời mưa sẽ làm hỏng nó; tốt hơn ta nên làm điều gì cho nó.” Vì vậy, trước khi đi ông ta lấy một miếng đế giày da cũ bị bỏ gần đó che tượng lại.

Một người khác tự nghĩ khi đi qua chỗ đó: “Thật sai lầm khi dùng một đế giày cũ che tượng *tsa tsa* đó”, và vì thế ông ta bỏ cái đế đi.

ông đã làm cho những việc làm này trở nên hoàn toàn tốt đẹp.

Thêm nữa, cũng chỉ duy nhất nương nơi tín tâm mà việc ta trực nhận được chân lý tuyệt đối - trạng thái như nhiên – sẽ được phát sinh. Trong một quyển Kinh có nói:

Ô, Xá Lợi Phất, chân lý tuyệt đối chỉ được chứng ngộ nhờ lòng tin.

Khi bạn phát triển được một tín tâm hoàn toàn siêu vượt tầm thường, thì nhờ năng lực của tín tâm mà những ân phước của vị Thầy và Tam Bảo sẽ thấm nhập vào bạn. Sau đó, bạn đạt được những chứng ngộ đích thực và sẽ trực nhận được trạng thái như nhiên. Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ cảm thấy một niềm tin và sự xác tín thậm chí còn phi thường và kiên cố hơn nữa, nơi vị Thầy của bạn và nơi Tam Bảo. Theo đó, tín tâm và việc đạt được trạng thái như nhiên hỗ trợ lẫn nhau.

Trước khi từ giã Ngài Jetsun Mila, Dagpo Rinpoche hỏi Ngài khi nào ông nên bắt đầu giảng dạy.

Ngài Jetsun trả lời: “Một ngày kia con sẽ chứng ngộ được cái thấy trong sáng phi thường về bản tánh của chân tâm của con, hoàn toàn khác biệt với cái thấy con hiện có. Vào lúc đó, niềm tin kiên định sẽ xuất hiện trong con và con sẽ nhận ra ta, người cha già của con, như một vị Phật đích thực. Đó là lúc con nên bắt đầu giảng dạy.”

Do đó, khả năng ta có được để đón nhận lòng từ bi và lực gia trì của vị Thầy và của Tam Bảo hoàn toàn phụ thuộc vào lòng sùng mộ và tín tâm.

Có lần một đệ tử thỉnh cầu đạo sư Jowo Atisa: “Ngài Jowo, xin ban phước cho con”

“Đệ tử giải đãi,” Ngài Atisa trả lời: “hãy cho ta lòng sùng mộ của người...”

Như thế, thật vô cùng cần thiết để có sự tin cậy kiên cố tuyệt đối phát sinh từ một tín tâm và lòng sùng mộ phi thường. Điều đó mở ra cánh cửa để thọ nhận quy y.

2. Động Lực

Có ba mức độ động lực khác nhau để thọ quy y với tín tâm như thế này.

2.1 ĐỘNG LỰC QUY Y CỦA NHỮNG NGƯỜI HẠ CĂN

Ta sợ hãi phải chịu đựng những đau khổ của ba cõi thấp – cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ và cõi súc sinh – và sự sợ hãi này thúc đẩy chúng ta quy y với ý hướng đơn giản là đạt được hạnh phúc của những vị Trời và người.

1.3 ĐỘNG LỰC QUY Y CỦA NHỮNG NGƯỜI TRUNG CĂN

Ta nhận thức rằng cho dù ta tái sinh ở bất kỳ cõi giới cao hay thấp nào trong vòng luân hồi, ta đều không thể thoát khỏi đau khổ, và nhận thức này đã thúc đẩy chúng ta quy y Tam Bảo với mục đích duy nhất là bản thân ta đạt được Niết Bàn, được an lành và thoát khỏi tất cả đau khổ trong luân hồi.

1.4 ĐỘNG LỰC QUY Y CỦA CÁC BẬC THƯỢNG CĂN

Phật. Đặc biệt hơn, đây là hai đối tượng bao gồm tất cả các mạn đà la của Kim Cương Mật Thừa, và vì thế được coi là những đối tượng samaya phi thường. Như vậy, nếu bạn thiếu tôn kính với những pháp bảo này thì đó là một lỗi lầm nghiêm trọng. Hãy luôn luôn tôn kính các pháp bảo.

2. Lợi ích của Quy Y

Quy y là nền tảng của mọi công phu tu tập. Chỉ bằng việc quy y là bạn đã gieo trồng hạt giống của giải thoát trong bản thân bạn. Bạn tự rời xa mọi ác hạnh đã tích tập, và ngày càng phát triển những thiện hạnh. Quy y là nơi nương tựa cho mọi giới nguyện, suối nguồn của mọi phẩm tánh tốt đẹp. Cuối cùng, quy y sẽ dẫn bạn đến trạng thái Phật Quả. Và trong suốt thời gian từ nay cho đến ngày đạt được Phật Quả, quy y sẽ bảo đảm cho bạn là bạn sẽ nhận được sự che chở của những vị trời từ tâm và thực hiện được mọi điều bạn mong ước; bạn sẽ không xa rời tư tưởng của Tam Bảo; bạn sẽ nhớ đến các Ngài từ đời này sang đời khác và tìm được hạnh phúc và an lành trong đời này và trong những kiếp tái sinh tương lai. Lợi ích của quy y được coi là vô lượng.

Trong *Bảy Bài Kệ Quy Y* có nói:

*Thật ra, ai cũng có thể thọ giới nguyện,
Ngoại trừ những người không quy y.*

Quy y là nền tảng cần thiết cho tất cả các giới nguyện Pratimoksa (Biệt giải thoát giới), những giới nguyện của một hành giả cư sĩ, một sa di, một tu sĩ v.v..

cư xử thiếu tôn kính khác cũng đều là những lỗi lầm nghiêm trọng. Chính Đức Phật đã nói:

*Sau khi năm trăm năm chấm dứt
Ta sẽ hiện diện trong Kinh điển.
Hãy xem Kinh điển chính là Ta
Và tỏ lòng tôn kính.*

Một câu châm ngôn để dùng mỗi ngày nói rằng chúng ta không nên đặt những hình ảnh lên trên Kinh điển. Thay vì tượng trưng cho thân hay ý của Đức Phật thì Kinh điển là tượng trưng cho ngữ của Ngài, dạy chúng ta điều gì nên làm và điều gì không nên làm và cũng bảo đảm tính liên tục của giáo lý của Ngài. Do đó, kinh điển không khác với bản thân Đức Phật, và thiêng liêng một cách đặc biệt.

Ngoài ra, phần lớn mọi người nghĩ rằng chuông và chày* là những đồ vật bình thường. Họ không hiểu rõ rằng chúng là những bảo vật tượng trưng cho Tam Bảo. Chày tượng trưng cho tâm Phật, năm trí huệ. Chuông mang hình ảnh của một khuôn mặt, theo tantra ngoại thì đó là Đức Tỳ Lô Giá Na (Vairochana), và theo quan điểm của các tantra thượng thừa thì đó là Đức Vajradhatvishvari. Nói khác đi, chuông mang hình ảnh của thân Phật. Những chữ chạm khắc trên chuông là tám chữ tụng tự của tám vị phối ngẫu, và bản thân của chuông tượng trưng cho ngữ của Phật, âm thanh của Giáo Pháp. Như vậy, chuông và chày đồng thời đáp ứng mọi tiêu chuẩn đại diện cho thân, khẩu và ý của Đức

* Chuông và chày là những “đối tượng samaya,” những linh vật cần thiết trong những pháp tu của Kim Cương Thừa (xem Thuật ngữ).

Cảnh tượng của tất cả chúng sinh đắm chìm trong đại dương vĩ đại của luân hồi sinh tử, của đau khổ triền miên, qua nhiều loại đau khổ khác nhau không thể tưởng tượng nổi, chính những điều này thúc đẩy chúng ta quy y với chí nguyện có thể an lập tất cả chúng sinh trong trạng thái toàn giác vô song của Phật Quả viên mãn và toàn thiện.

Đối với ba mức độ động lực và tác ý trên đây, thì riêng chúng ta nên chọn con đường của những bậc thượng căn vĩ đại, có chí nguyện muốn quy y vì mong muốn an lập toàn thể vô lượng chúng sinh không sót một ai trong trạng thái Phật Quả viên mãn.

Thoạt nhìn thì hạnh phúc của chư Thiên và thế gian loài người có vẻ là niềm hạnh phúc chân thật. Tuy nhiên, trên thực tế, chúng sinh trong cõi Trời và cõi người vẫn không thể thoát khỏi đau khổ; và ngay khi phước báu của những thiện hạnh mà họ đã gieo trồng bị cạn kiệt thì họ sẽ rơi trở lại vào những cõi thấp. Vậy tại sao lại nỗ lực đạt được hạnh phúc của những cõi cao nếu như những hạnh phúc này chỉ kéo dài trong khoảnh khắc? Cõi Niết Bàn của những vị Thanh Văn và Độc Giác Phật đem lại sự an bình và hạnh phúc nhưng chỉ cho độc nhất chúng ta; trong khi tất cả chúng sinh – là cha và mẹ của chúng ta từ vô thủy – đang đắm chìm trong đại dương đau khổ vô tận của vòng luân hồi, nên nếu ta không nỗ lực cứu giúp họ thì đó sẽ là điều sai lầm. Do đó, quy y Tam Bảo với mong ước tất cả chúng sinh có thể đạt đến Phật Quả là con đường của những bậc thượng căn vĩ đại và là cánh cổng dẫn tới công đức vô biên. Đó cũng là con đường chúng ta nên đi theo. Trong *Vòng Hoa Châu Báu* có nói:

*Bởi chúng sinh thì bao la vô tận
Nên ước nguyện cứu giúp họ cũng bao la vô tận
như vậy.*

II. QUY Y NHƯ THẾ NÀO

Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, ta quy y (nương tựa) nơi Đức Phật như vị Thầy, nơi Giáo Pháp như con đường, và nơi Tăng Đoàn như những bạn đồng hành trên suốt con đường.

Phương pháp tổng quát của Mật Thừa phi thường là quy y bằng cách cúng dường thân, khẩu và ý cho vị Thầy, cung nghinh các Bồ Tát như những vị hộ trì, và cung nghinh các dakini như những người bạn đồng hành.

Phương pháp tối cao, đặc biệt của Kim Cang Tâm Yếu là quy y nơi con đường thần tốc, nhờ đó hành giả sử dụng những kinh mạch (channels) như dây chính là các Hoá Thân, tu luyện các năng lượng (energies) như dây chính là các Báo Thân và tịnh hóa những tinh tú (essences) như dây chính là Pháp Thân.

Khi ta nhất tâm, một mực nương tựa vào trạng thái như nhiên bất hoại [bên trong ta] thì việc nương tựa này phải được đặt nền tảng trên trí huệ nguyên sơ vốn sẵn có trong quy y. Bản chất cốt lõi của trí huệ đó là tánh không (emptiness); biểu lộ tự nhiên của trí huệ đó là sự sáng tỏ (clarity); và lòng từ bi của trí huệ đó là sự tỏa rạng khắp nơi (all pervasive).¹¹¹ Quy y ở đây có nghĩa là với tất cả lòng tin, ta ý thức ra được trong dòng tâm thức của chính chúng ta về sự bất khả phân vĩ đại của ba yếu

đề để dạy đệ tử – tới nỗi người ta đặt biệt danh cho Ngài là “Vị Học Giả Quy Y.”

Vậy, từ giây phút bạn đi vào con đường giải thoát và trở thành một Phật tử, hãy thực hành quy y cùng với các giới luật của việc quy y, và đừng bao giờ từ bỏ giới luật cho dù mạng sống của bạn đang bị lâm nguy. Như trong một Kinh điển có ghi:

*Những người quy y Phật
Là những đệ tử cư sĩ thực thụ;
Họ không nên tìm kiếm quy y
Nơi bất kỳ thần thánh nào khác.
Những người quy y Thánh Pháp
Không nên có các tư tưởng ác hại.
Những người quy y Tăng Đoàn cao quý
Không nên kết giao với những tirthika.*

Ngày nay, một số người khẳng định mình là đệ tử của Tam Bảo nhưng lại không có sự tôn kính tối thiểu đối với những đại diện của Tam Bảo. Họ coi những tranh tượng tượng trưng của Đức Phật hay những pho sách chứa đựng những lời dạy của Ngài là những món hàng bình thường có thể được mang ra rao bán hay cầm cố. Điều này gọi là “sinh sống bằng cách bắt giữ Tam Bảo để đòi tiền chuộc” và là một lỗi lầm hết sức nghiêm trọng. Chỉ ra chỗ khiếm khuyết của một bức vẽ hay tượng của một vị Phật hoặc chỉ trích bức tranh hay bức tượng Phật, thì trừ khi bạn ước định được sự cân xứng để sửa chữa bức tượng hay bức tranh đó, còn bằng không thì đó cũng là một lỗi lầm nghiêm trọng và nên tránh. Đặt Kinh sách trực tiếp trên sàn nhà, bước qua chúng, thấm nước bọt vào ngón tay để lật trang sách và những

lại, hãy đặt toàn bộ niềm tin của bạn nơi Tam Bảo và không bao giờ từ bỏ việc quy y cho dù phải trả giá bằng cả cuộc đời bạn.

Xưa kia, ở Ấn Độ, có một hành giả cư sĩ Phật Giáo bị một số tirthika bắt giam, họ nói với ông: “Nếu người từ bỏ quy y Tam Bảo, chúng ta sẽ không giết. Nếu không, chúng ta sẽ giết chết người.”

Ông ta trả lời: “Tôi chỉ có thể từ bỏ quy y bằng miệng, tôi không bao giờ có thể làm điều đó bằng tâm.” Vì thế họ giết ông.

Chúng ta nên thực sự giống vị cư sĩ đó. Một khi ta từ bỏ quy y Tam Bảo, thì dù những pháp tu mà chúng ta thực hành có sâu xa tới đâu chăng nữa, ta có thể không còn là một phần tử của cộng đồng Phật giáo nữa. Có câu nói rằng:

Chính việc quy y Tam Bảo cho ta thấy sự khác biệt giữa một Phật tử và một người không phải là Phật tử.

Có nhiều tirthika tránh làm những hành vi ác hại, thiên định về các Bốn Tôn, thực hành nương vào những kinh mạch và năng lực, và đạt được những thành tựu thông thường. Nhưng bởi không biết quy y Tam Bảo, họ không ở trên con đường đi tới giải thoát và sẽ không thoát khỏi luân hồi.

Không có duy nhất một điều nào trong vô số tất cả những giáo lý Kinh điển và tantra mà Ngài Jowo Atisa không biết hay chưa từng đọc. Nhưng Ngài cho rằng trong tất cả những giáo lý đó, quy y Tam Bảo có tầm quan trọng bậc nhất khiến Ngài đã lấy đó làm một chủ

tánh trên đây (emptiness, clarity and all pervasive) của trí huệ nguyên sơ.

Khi đã có một hiểu biết rõ ràng như vậy về tất cả con đường cần thiết để thọ giới quy y, giờ đây chúng ta tiếp tục đi tới việc thật sự thực hành quy y. Trước hết, hãy quán tưởng ruộng công đức – đây chính là đối tượng hiện ra trước mặt bạn trong khi bạn thọ lễ quy y.



Các Bốn Tôn Quy y

Quán tưởng ruộng công đức để quy y theo Tâm-yếu của Đại Quảng Trí

Hãy xem nơi bạn ở hoàn toàn là một Phật điện, đẹp đẽ và thật vừa ý, được làm bằng đủ loại chất liệu quý báu. Mặt đất bóng láng như mặt gương, không có bất kỳ núi đồi, thung lũng hay bất cứ cảnh tượng thiếu sự hài hòa nào. Ở chính giữa, phía trước bạn, mọc lên một cây như ý với năm cành lớn tỏa ra từ thân cây. Lá, hoa và trái hoàn hảo của cây như ý vươn tới bốn hướng Đông, Tây, Nam, Bắc, xa rộng tới nỗi làm tràn ngập cả bầu trời, và mỗi cành và nhánh treo vô số ngọc quý đẹp mê hồn và những cái chuông đủ loại.

Trên cành chính là một cái ngai bằng ngọc được tám con sư tử lớn nâng đỡ. An tọa trên ngai, trên một chỗ ngồi gồm một bông sen nhiều màu sắc, một mặt trời và một mặt trăng, là vị đạo sư gốc (root lama) của bạn, suối nguồn không gì sánh được của lòng bi mẫn, hiện thân của tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai; vị đạo sư gốc xuất hiện trong hình tướng của Đức Kim Cang Trì vĩ đại xứ Oddiyana. Thân Ngài mang sắc màu trắng quyến rũ, pha sắc hồng. Ngài có một mặt, hai tay, hai chân¹¹⁴ và ngồi trong tư thế vương giả.* Tay phải Ngài cầm một chày vajra (kim cương) nắm chấu bằng vàng với ấn phẫn nộ. Trong tay trái với ấn thiền định, Ngài cầm một bình bát làm bằng sọ người đựng đầy chất cam lồ trí tuệ bất tử. Trên nắp bình là một cây như ý. Ngài mặc một áo choàng bằng gấm thêu kim tuyến, khoác thêm y áo của một tu sĩ và một áo thụng tay dài màu xanh dương, trên đầu Ngài là một vương miện hoa sen. Ngồi trong tư thế hợp nhất với Ngài là vị phối ngẫu

* *rgyal po'I rol stabs*: tư thế du hí vương giả, với chân phải duỗi ra một nửa và chân trái xếp vào.

cho Tam Bảo. Sau đó hãy mặc vào với niệm tưởng rằng Tam Bảo đã ban chúng cho bạn.

Bất cứ khi nào bạn thấy điều gì đem lại cho bạn sự hoan hỷ hay lòng khao khát, hãy thắm cúng dường điều ấy lên Tam Bảo quý báu: những khu vườn đáng yêu đầy hoa, những giò sống trong treo, những ngôi nhà xinh đẹp, những vườn cây tươi mát, những tài sản và của cải vô tận, những người đàn ông và phụ nữ ăn mặc đẹp đẽ.

Khi rót nước, hãy tung vài giọt vào không trung và nói: “Con cúng dường nước này cho Tam Bảo,” trước khi rót nước vào bình chứa.

Tất cả những hoàn cảnh tốt đẹp và đáng ao ước trong đời này – mọi tiện nghi, hạnh phúc, sự mến mộ, thuận lợi hay bất cứ điều gì bạn có được – cũng đều phát xuất từ lòng từ bi của Tam Bảo. Với lòng sùng mộ và tri giác thanh tịnh, hãy nghĩ rằng: “Con cúng dường tất cả những điều này cho các Ngài”. Hãy cúng dường lên các Ngài bất kỳ nguồn công đức nào mà bạn tạo được – lễ lạy, cúng dường, thiền định về Bốn Tôn, tụng niệm các mantra v.v.. - và hãy hồi hướng tất cả những nguồn công đức này vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Hãy thường xuyên cúng dường Tam Bảo khi bạn có thể, vào ngày mồng một, ngày rằm và sáu thời trong ngày (ba thời vào ban ngày, ba thời vào ban đêm).^{*} Luôn tuân theo những thời điểm đặc biệt này để cúng dường Tam Bảo.

Bất kỳ điều gì xảy tới, dù xấu hay tốt, đừng bao giờ quên quy y Tam Bảo. Hãy tu tập bản thân cho đến khi ngay cả cảm giác sợ hãi trong một cơn ác mộng cũng không làm bạn quên quy y, bởi điều đó có nghĩa là bạn cũng sẽ nhớ để quy y như thế trong thân trung ấm. Tóm

* *dus drug*, sáu thời: ba thời ban ngày và ba thời ban đêm.

ngày, hoặc bạn dùng bài nguyện *Tâm-Yếu* đã trích dẫn ở trên, hoặc tụng đọc bài nguyện dưới đây có tên là Tứ Quy Y, thông dụng cho tất cả các Thừa:

*Con quy y Đạo Sư,
Con quy y Phật.
Con quy y Pháp.
Con quy y Tăng.*

Hãy khuyên bảo người khác quy y và khuyến khích họ thực hành quy y. Hãy giao phó bản thân bạn và những người khác cho Tam Bảo trong cả đời này lẫn những đời sau, và hãy thực hành quy y một cách siêng năng.

Khi bạn đi ngủ, hãy quán tưởng những Bản Tôn của ruộng công đức, như đã mô tả ở trên, nhưng đặt tất cả những vị ấy trong tim bạn, và rơi vào giấc ngủ trong khi dồn hết tâm thức tập trung vào các Ngài. Nếu không thể làm như vậy, hãy nghĩ tưởng đến vị Thầy và Tam Bảo như đang thực sự hiện diện bên gối của bạn, tràn đầy lòng từ bi với bạn. Sau đó đi vào giấc ngủ với niềm tin và tri giác thanh tịnh không đánh mất niệm tưởng về Tam Bảo.

Khi bạn ăn hay uống, hãy quán tưởng Tam Bảo trong cổ họng và cúng dường các Ngài mọi thứ mà bạn ăn hay uống. Nếu bạn không làm được điều đó, hãy cúng dường các Ngài ngậm nước hay miếng ăn đầu tiên, và nghĩ: “Con cúng dường những món này lên Tam Bảo.”

Khi bạn có quần áo mới, trước khi mặc vào lần đầu tiên, hãy nâng chúng lên và thầm cúng dường chúng

của Ngài, dakini Yeshe Tsogyal thân trắng, đang cầm một lưỡi dao cong và một bình bát làm bằng sọ người.

Hãy quán tưởng Ngài như vậy trong không gian phía trước, mặt hướng về bạn. Trên đỉnh đầu Ngài là tất cả những lạt ma của dòng truyền thừa, vị này ngồi trên vị kia, người ngồi phía trên không chạm vào người phía dưới. Những vị thầy của truyền thống tantra thông thường thì nhiều vô số, nhưng ở đây chúng ta đặc biệt quán tưởng những nhân vật chính của dòng truyền thừa *Tâm-Yếu* của Đại Viên Mãn: Đức Phật Phổ Hiền, Pháp Thân; Đức Phật Kim Cang Tát Đỏa, Báo Thân; Ngài Garab Dorje, Hóa Thân; đạo sư Manjusrimitra; Guru Sri Simha; Ngài Jnanasutra uyên bác; đại học giả Vimalamitra; Đức Liên Hoa sanh xứ Oddiyana và ba đệ tử thân cận của Ngài, Đức Vua, Thần dân và Phối ngẫu – vị Pháp Vương Trisong Detsen, đại dịch giả Vairotsana và dakini Yeshe Tsogyal; Longchen Rabjampa toàn trí; và Rigdzin Jigme Lingpa. Mỗi người trong số các Ngài phải được quán tưởng với những bảo vật trang sức và các biểu tượng của riêng mình. Tất cả được vây quanh bởi vô số Yidam Bản Tôn của bốn tantra và bởi các daka và dakini.

Trên cảnh phía trước là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đấng Chiến Thắng, được bao quanh bởi một ngàn lẻ hai vị Phật Toàn Giác của thời Hiền Kiếp này cũng như tất cả chư Phật khác trong quá khứ, hiện tại, và vị lai trong mười phương. Tất cả các Ngài có hình tướng Hoá Thân siêu việt, đấng y tu sĩ, có đầy đủ ba mươi hai tướng chính của Phật Quả – nhục kế nhô cao, lòng bàn chân có in dấu các luân xa, v.v.. - và tám mươi tướng phụ. Tất cả các Ngài an tọa trong tư thế kim cương. Một số vị có sắc trắng, một số sắc vàng, một số sắc đỏ, một số sắc xanh

lục, và một số có sắc xanh dương. Những tia sáng tuyệt diệu toả chiếu ra từ thân tướng các Ngài.

Trên cảnh bên phải, hãy quán tưởng tám Đại Đệ Tử, dẫn đầu bởi các Bồ Tát Bảo Hộ của Ba Phật Gia – Văn Thù, Kim Cương Thủ, và Quán Tự Tại – và được bao quanh bởi toàn thể Tăng Đoàn tôn quý gồm chư vị Bồ Tát. Các Ngài có sắc trắng, vàng, đỏ, xanh dương, xanh lục. Tất cả đều mang mười ba món trang sức của Báo Thân, và đứng trên hai chân.

Trên cảnh bên trái hãy quán tưởng hai Sravaka (Thanh Văn) chánh là Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, được tăng đoàn cao quý gồm chư vị Thanh Văn và Độc Giác Phật bao quanh. Tất cả các Ngài có sắc trắng, và đắp ba y tu sĩ. Các Ngài cũng đứng, tay cầm tích trượng và bình bát.

Trên cảnh phía sau, hãy quán tưởng Pháp Bảo trong hình dạng những chồng sách. Trên cùng là sáu triệu bốn trăm ngàn tantra của Đại Viên Mãn, được bao bọc bởi một lưới ánh sáng, tựa đề của mỗi quyển sách hướng về phía bạn.* Tất cả những quyển sách này xuất hiện rất rõ ràng và minh bạch, và ngân vang giai điệu tự nhiên của những nguyên âm và phụ âm.

Giữa những cảnh cây là tất cả chư Hộ Pháp quang vinh, là những vị hộ pháp, vừa có những vị hộ pháp trí tuệ lẫn những vị hộ pháp đã được nhiếp phục do nghiệp quả của những hành động trong quá khứ của họ.¹¹⁸ Tất cả những nam hộ pháp đều hướng mặt ra ngoài; hoạt động của họ là ngăn ngừa những chướng ngại từ bên ngoài thâm nhập vào trong, bảo vệ chúng ta khỏi những

* Đây là những quyển sách Tây Tạng bằng lá rời và dài, được bọc trong vải, với một tiêu đề bằng vải được gắn ở cuối sách bên tay trái.

Đức Phật. Cũng thế, thiện niệm nhỏ bé nhất xuất hiện trong tâm bạn bắt nguồn từ năng lực không thể nghĩ bàn của lực gia trì của Ngài. Trong *Bồ Tát Đạo*, Ngài Santideva có nói:

*Giống như khi một tia chớp xé toang màn đêm,
Ánh sáng ấy phơi bày tất cả những đám mây đen
đang ẩn trốn,
Cũng thế, hiếm hoi biết bao, nhờ năng lực của chư
Phật,
Mà những thiện niệm chóng vánh khởi lên và thoáng
qua trong thế giới này.*

Thế nên, việc nhận ra lòng bi mẫn của chư Phật trong mọi sự việc sẽ cứu giúp bạn và đem lại hạnh phúc cho bạn.

Bất cứ khi nào bạn đối mặt với bệnh tật hay đau khổ, khi gặp ma quỷ và khi những kẻ thù gây nên chướng ngại, hoặc bất kỳ việc gì khác có thể xảy đến với bạn, thì bạn hãy chỉ cầu nguyện Tam Bảo và không dựa vào bất kỳ phương pháp nào khác để đối phó những khó khăn như thế. Nếu bạn phải trải qua việc chữa trị hay sử dụng một nghi thức chữa bệnh, thì hãy làm những việc đó trong niềm nhận thức rằng chính các sự việc đó cũng chính là hoạt động của Tam Bảo.

Hãy học hỏi để có niềm tin và tri giác thanh tịnh bằng cách nhận thức được rằng tất cả mọi việc đã xuất hiện đều là do Tam Bảo làm cho hiển lộ. Khi bạn lên đường đi tới một nơi nào đó, dù để làm việc hay vì một vài lý do nào khác, hãy kính lễ Phật, Pháp và Tăng ở hướng đó. Hãy thực hành lời nguyện quy y liên tục hàng

1.3 BA GIỚI LUẬT BỔ SUNG:

Hãy coi vị Thầy của bạn, bậc thiện tri thức đã giảng dạy cho bạn ở nơi đây và ngay bây giờ điều gì nên làm và không nên làm, như Trân Bảo đích thực của Đức Phật. Thậm chí không dẫm lên bóng của vị Thầy, và hãy nhiệt tình phục vụ và tôn kính Ngài.

Hãy coi từng lời của vị Thầy cao cả của bạn như Trân Bảo đích thực của Giáo Pháp. Hãy chấp nhận mọi điều Ngài nói không bất tuân một điểm nhỏ nào.

Hãy coi đoàn tùy tùng, đệ tử của Ngài và những bằng hữu tâm linh của bạn là những người có hành sự trong sạch như Trân Bảo đích thực của Tăng Đoàn. Hãy tôn kính họ với thân, khẩu, ý của bạn và không bao giờ làm họ đau khổ dù chỉ trong chốc lát.

Đặc biệt, trong Mật Thừa, vị Thầy là đối tượng quy y chính yếu: thân Ngài là Tăng; khẩu Ngài là Pháp và ý Ngài là Phật. Do vậy, hãy nhận thức rằng Ngài không khác gì sự hợp nhất tinh túy của Tam Bảo và hãy nhìn thấy mọi hành động của Ngài đều trọn vẹn, không gì sai sót. Hãy đi theo Ngài với lòng tin tuyệt đối và nỗ lực cầu nguyện Ngài trong mọi lúc. Nên nhớ rằng khi bạn làm phật lòng Ngài bằng bất kỳ những gì đến từ thân, khẩu, ý, đó là bạn đã từ bỏ toàn bộ quy y. Vì vậy hãy quyết tâm và nỗ lực làm hài lòng Ngài trong mọi lúc.

Cho dù điều gì xảy tới với bạn, vừa ý hay khó chịu, tốt hay xấu, bệnh tật hay đau khổ, hãy hoàn toàn giao phó bản thân bạn cho vị Thầy. Hãy nhận thức rằng mọi hạnh phúc đều xuất phát từ lòng từ bi của Tam Bảo. Có câu nói rằng mọi sự vừa ý và tốt đẹp trong thế gian này, ngay cả một cơn gió nhẹ thoảng qua trong một ngày nóng bức, đều xuất phát từ lòng từ bi và lực gia trì của

chướng ngại và những trở ngại để chúng ta có thể thực hành Giáo Pháp và đạt được giác ngộ. Tất cả những nữ hộ pháp đều hướng mặt vào trong; hoạt động của họ là giữ gìn những thành tựu bên trong không để cho hé lộ ra ngoài.

Hãy nghĩ tưởng về tất cả chư vị này của lễ quy y, là những vị với phẩm hạnh cao quý của trí tuệ. Hãy nghĩ tưởng đến lòng bi mẫn và năng lực vô lượng, họ đang dẫn dắt bạn như người dẫn đường vĩ đại duy nhất của bạn.

Hãy hình dung ở bên phải bạn là người cha và bên trái là người mẹ trong hiện đời của bạn. Phía trước bạn, một đám đông trùng trùng điệp điệp cùng tụ hội che kín mặt đất, đó là tất cả chúng sinh trong ba cõi và trong sáu nẻo luân hồi, hàng thứ nhất gồm tất cả những địch thủ thù ghét bạn và tất cả những kẻ gây chướng ngại hoặc làm tổn thương bạn. Cùng với bạn, tất cả những người này đều đứng với hai bàn tay chắp lại. Khi bày tỏ lòng tôn kính bằng thân bạn, hãy thực hiện việc lễ lạy. Khi bày tỏ lòng tôn kính với khẩu của bạn, hãy tụng đọc lời nguyện quy y. Khi bày tỏ lòng tôn kính bằng ý của bạn, hãy nuôi dưỡng tư tưởng sau:

“Ô, Đạo Sư và Tam Bảo, bất kỳ điều gì xảy đến với con, dù thuận lợi hay bất lợi, hạnh phúc hay đau khổ, tốt hay xấu, bất kỳ bệnh tật hay đau khổ nào xảy ra cho con, con không có sự nương tựa hay che chở nào khác ngoài Ngài. Ngài là đấng bảo hộ duy nhất, người hướng dẫn duy nhất, nơi trú ẩn duy nhất và là niềm hy vọng duy nhất của con. Từ bây giờ cho đến khi con đạt được tâm yếu của giác ngộ, con đặt mọi sự trông cậy và niềm tin của con vào Ngài. Con sẽ không tìm kiếm những lời

khuyên dạy của cha, không thỉnh cầu lời chỉ dạy của mẹ, cũng không tự mình quyết định. Chính Ngài, vị Thầy và Tam Bảo của con, mà con nhận làm nơi nương tựa. Chính Ngài là đối tượng mà con thực hiện các lễ cúng dường. Con tự cam kết chỉ với một mình Ngài. Con không có nơi nương tựa nào khác, không còn hy vọng nào khác ngoài Ngài!”

Với sự xác tín nồng nhiệt này, hãy tụng bản văn sau đây:

*Cho tới khi đạt được tâm yếu của Giác ngộ,¹²¹ con
luôn luôn nương tựa (quy y)
Nơi những Đấng Thiện Thệ của Ba Lạc Gia Trì, là
Tam Bảo chân thực,
Nơi Bồ Đề Tâm, là chân tánh của kinh mạch
(channels), năng lực (engergies) và tinh túy
(essences),
Và nơi mạn đà la tinh yếu của chân tánh, của sự
biểu lộ tự nhiên và của lòng bi mẫn.*

Trong mỗi thời khoá, nếu có thể thì hãy đọc bài này càng nhiều lần càng tốt. Cho tới khi bạn đọc xong câu nguyện này ít nhất một trăm ngàn lần, thì bạn hãy dụng công tụng đọc câu nguyện này trong những thời khoá riêng biệt và hãy để cho công phu này trở thành là một công phu liên tục và quan trọng nhất của bạn.

Có thể bạn ngạc nhiên tại sao kẻ thù và những người gây chướng ngại cho bạn lại được ưu tiên hơn cả cha mẹ bạn trong công phu quy y vì kẻ thù lại được quán tưởng ở phía trước đám đông, trong khi cha và mẹ bạn thì ở phía sau bên cạnh bạn. Lý do là chúng ta, những người bước trên con đường Đại Thừa phải có lòng từ bi

Đã quy y Pháp, đừng làm tổn hại người khác, ngay cả trong giấc mơ của bạn. Hãy quyết lòng nỗ lực che chở họ với khả năng tốt nhất của bạn.

Đã quy y Tăng, đừng dính líu với những tirthika và những người như thế, là những kẻ không tin tưởng vào giáo lý của các Đấng Chiến Thắng hay không tin Đức Phật Toàn Giác là đấng đã giảng dạy những điều đó. Mặc dù không thật sự có những tirthika ở Tây Tạng, bạn cũng nên tránh dính líu với bất kỳ người nào hành động như một tirthika – ví dụ như khi họ sỉ nhục và chỉ trích vị Thầy và Giáo Pháp của bạn, hoặc phủ báng giáo lý sâu xa của Mật Thừa.

1.2 BA ĐIỀU NÊN LÀM:

Đã quy y Đức Phật, hãy tôn kính ngay cả một mảnh nhỏ của pho tượng võ tượng trưng cho Ngài. Hãy đặt tượng lên đầu bạn,* để ở nơi tinh sạch, có lòng tin và nhận thức với kiến thanh tịnh, xem pho tượng như Trân Bảo thật sự của Đức Phật.

Đã quy y Pháp, hãy tôn kính ngay cả một mảnh giấy chỉ hiện có một chữ của kinh điển trên đó. Hãy đặt nó lên đầu bạn và xem đó là Trân Bảo thật sự của Pháp.

Đã quy y Tăng, hãy coi bất kỳ những gì biểu tượng cho các Ngài, dù chỉ là một mảnh vải nhỏ có màu đỏ hay vàng, như Trân Bảo đích thực của Tăng Đoàn. Hãy tôn kính những biểu tượng ấy, đặt lên đầu, để ở nơi sạch sẽ và nhìn những biểu tượng đó với niềm tin và kiến thanh tịnh.

* Đặt vật gì lên đầu mình là một dấu hiệu của sự tôn kính.

Hãy luôn nghĩ tưởng đến những Bốn Tôn của giáo pháp quy y trong mọi tình huống. Khi bạn đi, hãy quán tưởng các Ngài trong không gian trên vai phải của bạn và hình dung rằng bạn đang đi nhiều quanh các Ngài. Khi ngồi, hãy quán tưởng các Ngài trên đầu như nơi nương tựa của những lời nguyện cầu của bạn. Khi ăn, hãy quán tưởng các Ngài ở cổ họng và cúng dường các Ngài phần đầu tiên của thức ăn hay đồ uống. Khi ngủ, hãy quán tưởng các Ngài ở giữa tim bạn. Thực hành này chủ yếu để bạn có thể giải thể những mê lầm giúp cho mê lầm tan hoà vào với tịnh quang.

Bất cứ bạn làm gì, đừng bao giờ xa lìa hình ảnh trong sáng của các Bốn Tôn của giáo pháp quy y trong giòng tâm thức. Hãy giao phó bản thân bạn với toàn bộ tín tâm cho Tam Bảo và hoàn toàn hiến mình để thọ nhận quy y.

III. GIỚI LUẬT VÀ LỢI ÍCH CỦA QUY Y:

1. Giới luật của quy y:

Giới luật bao gồm ba điều phải từ bỏ, ba điều nên làm và ba thái độ bổ sung phải được tuân giữ.

1.3 BA ĐIỀU PHẢI TỪ BỎ:

Sau khi đã quy y với đức Phật, chớ tôn thờ những thần thánh trong vòng luân hồi. Nói khác đi, những vị trời của các tirthika như Isvara hoặc Visnu cũng như những vị thần địa phương, các thổ địa, hay bất kỳ những vị trời hay tinh linh thế tục mạnh mẽ nào khác, bản thân họ chưa giải thoát khỏi những đau khổ của luân hồi, nên bạn chớ coi họ như chỗ nương tựa của mình trong những đời sau, đừng cúng dường hay đánh lễ họ.

đối với toàn thể chúng sinh vô tận một cách đồng đều không phân biệt. Đặc biệt hơn nữa, cách duy nhất để tích lũy một khối lượng công đức vô biên và không lãng phí tất cả những gì ta đã vun bồi là hãy lấy kiên nhẫn làm thực hành chính yếu của ta. Có câu nói rằng:

Làm sao chúng ta có thể thực hành nhẫn nhục nếu không có ai làm ta nổi giận.

Chính những hoạ hại gây nên bởi kẻ thù và những kẻ tạo ra chướng ngại đã ban cho bạn cơ hội phát triển hạnh nhẫn nhục. Từ quan điểm này của Giáo Pháp, nếu bạn quán chiếu sâu sắc thì bạn sẽ thấy ra được rằng kẻ thù và những kẻ gây ra chướng ngại còn tử tế với bạn hơn cả cha mẹ bạn. Cha mẹ bạn, khi dạy cho bạn mọi thủ đoạn và cách thức lọc lừa cần thiết để bạn thành công trong thế gian này, họ là những người có thể tạo nên chướng ngại khiến bạn không thể thoát ra khỏi đáy sâu của những cõi thấp trong các đời vị lai. Vì thế lòng tốt của họ không vĩ đại như ta tưởng. Trái lại, kẻ thù và những kẻ gây chướng ngại thì cực kỳ tử tế với bạn. Chính nghịch cảnh mà kẻ thù gây ra cho bạn đã cung cấp cho bạn đúng căn nguyên để thực hành nhẫn nhục. Dù bạn có thích hay không thì kẻ thù của bạn cũng đã chia cắt bạn ra khỏi cửa cải và tài sản của bạn – mà của cải và tài sản chính là những ràng buộc ngăn cản không cho bạn thoát khỏi luân hồi và vì thế, chúng chính là nguồn gốc của mọi đau khổ. Những thế lực tiêu cực và những kẻ gây chướng ngại cũng cung cấp cho bạn sự tập trung để thực hành nhẫn nhục. Nhờ bệnh tật và đau khổ do họ gây ra mà nhiều hành động sai lầm trong quá khứ được tịnh hóa. Hơn nữa, kẻ thù và chướng ngại đem

bạn tới với Giáo Pháp, giống như kẻ thù và chướng ngại đã đưa Ngài Jetsun Milarepa và ni cô Palmo đến với Giáo Pháp, khi chú và dì của Ngài Jetsun Milarepa cướp đi tất cả tài sản của Ngài và khi ni cô Palmo bị mắc bệnh phong cùi do quỷ naga gây ra; cô đã hiến mình cho việc thực hành tu tập theo pháp môn Thiên Thủ Thiên Nhận Avalokiteshvara và sau đó đạt được thành tựu siêu việt. Đấng Toàn Giác, Pháp Vương Longchenpa đã nói:

*Bị đau khổ tấn công, ta phát hiện Giáo Pháp
 Và tìm ra con đường giải thoát. Xin cảm ơn những
 thế lực xấu ác!*

*Khi phiền muộn tràn ngập tâm tưởng, ta phát hiện
 Giáo Pháp.
 Và tìm thấy hạnh phúc vĩnh cửu. Xin cảm ơn những
 muộn phiền!*

*Nhờ thương tổn gây ra bởi các tinh linh, ta phát hiện
 Giáo Pháp.
 Và tìm thấy sự vô úy. Xin cảm ơn những bóng ma
 và quỷ dữ!*

*Nhờ lòng thù hận của con người mà ta phát hiện
 Giáo Pháp
 Và tìm được lợi lạc và hạnh phúc. Xin cảm ơn
 những kẻ thù ghét ta!*

*Nhờ nghịch cảnh tàn bạo mà ta phát hiện Giáo
 Pháp
 Và tìm thấy con đường bất biến. Xin cảm ơn nghịch
 cảnh!*

*Nhờ bị người khác thúc ép mà ta phát hiện Giáo
 Pháp*

*Và tìm thấy ý nghĩa tinh yếu. Xin cảm ơn tất cả
 những kẻ xô đẩy ta!
 Để đáp đền lòng tốt, ta hồi hướng công đức cho tất
 cả các người.*

Vì vậy, kẻ thù không chỉ rất tử tế với bạn trong đời này, mà họ còn là cha mẹ bạn trong những đời quá khứ. Đây là điều tại sao bạn nên dành cho họ một vị trí quan trọng trong khi thực hành quy y.

Khi tới lúc kết thúc thời công phu, hãy quán tưởng lòng khát khao sùng mộ của bạn tạo ra vô số những tia sáng phóng ra từ những Bốn Tôn quy y. Những tia sáng này phóng tỏa chạm vào bạn và tất cả chúng sinh, và giống như bầy chim bị một viên đạn bắn nã làm cho tan tác, tất cả các bạn vù vù bay lên và hoà nhập vào thánh hội các Bốn Tôn.

Sau đó những Bốn Tôn chung quanh tan thành ánh sáng, từ ngoài vào trong và tan biến vào vị Thầy ở trung tâm là hiện thân của ba đối tượng quy y (ba nơi nương tựa). Tất cả những Bốn Tôn ngự trên đầu của vị Thầy cũng tan biến vào Ngài. Sau đó vị Thầy hoà tan và biến vào ánh sáng. Hãy ngồi nghỉ trong trạng thái nguyên sơ của Pháp Thân trong thời gian ngắn dài tùy sức, thoát khỏi tất cả mọi tạo tác, không vướng mắc vào bất kỳ vọng niệm nào.

Khi bạn xả thiền, hãy hồi hướng công đức cho vô lượng chúng sinh bằng những lời như sau:

*Nương nơi công đức của công phu thực hành này,
 Xin cho con nhanh chóng chứng đắc ngôi Tam Bảo
 Và xin cho con an lập mỗi một chúng sinh
 Không sót một ai, tùy vào căn cơ của họ.*

Hình bìa Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được lưu trữ tại:
<http://www.bobthurman.com/htmltangkas/two.html>



The cover image of the Shakyamuni Buddha is archived at:
<http://www.bobthurman.com/htmltangkas/two.html>

Viet_Vajra Foundation ấn tống tháng 3/2007
Muốn nhận bản ấn tống điện tử, xin liên lạc: vietvajra@yahoo.com
hoặc vào xem trang nhà: www.vietvajra.org



Published by Viet_Vajra Foundation in 3/2007
For an electronic copy of the booklet, contact:
vietvajra@yahoo.com
or visit our homepage at www.vietvajra.org