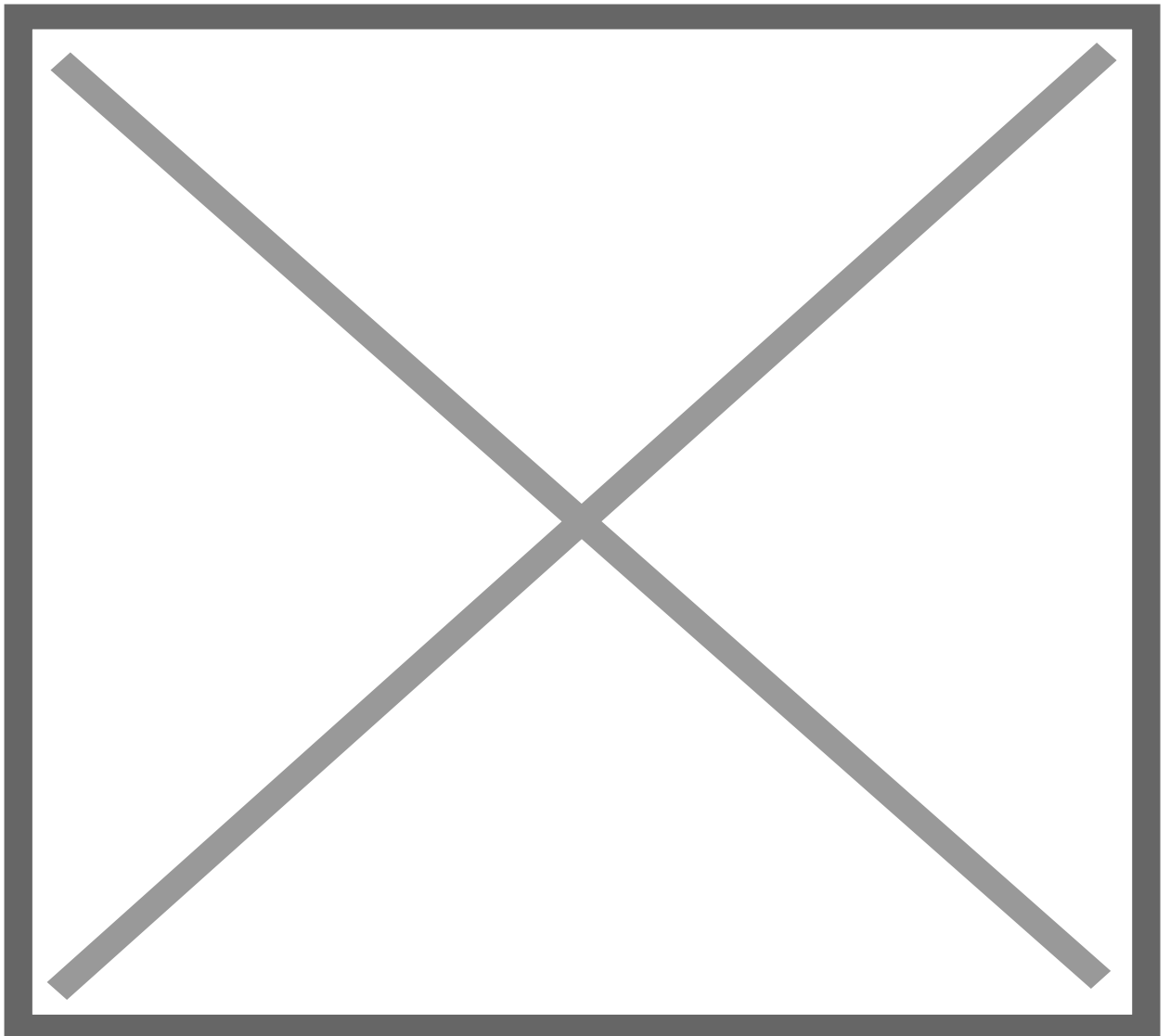


# Pháp thực hành trong truyền thống Phật giáo Bhutan

ISSN: 2734-9195 00:05 06/10/2020

Thấm nhuần về những khổ đau của luân hồi giúp người thực hành những xoay tâm hướng về thực hành giáo pháp, thoát khỏi những lạc thú của cuộc đời.

Ngoài các chương trình tu học tại tự viện, truyền thống Phật giáo Bhutan đòi hỏi người thực hành phải trải qua pháp tu mở đầu và nền tảng. Về mặt thời gian, người thực hành phải nghiêm cẩn bước vào khóa chuyên tu kéo dài 3 tháng 3 ngày, 6 tháng hay 9 tháng, tùy theo căn cơ của mỗi người. Dưới đây xin phác thảo một số đề mục chính của pháp thực hành nền tảng này.



Trong khóa nhập thất này, người thực hành trước hết cần phải liên tục thiền quán về bốn đề mục:

## **Thứ nhất, về sự quý giá của đời sống làm người**

Đời sống làm người là vô cùng quý giá và thích hợp nhất để đạt tới giải thoát và giác ngộ bởi vì cấu tạo thân và đặc tính của tâm con người. Nếu như ở cõi địa ngục phải trải nghiệm những nỗi khổ triền miên, ngã quỷ thì luôn đói khát, súc sinh thì bị vô minh cùng cực chi phối, bởi vậy chúng sinh ở ba cõi này rất khó có thể thực hành giáo pháp giải thoát. Các vị trời mặc dù có nhiều công đức nhưng lại sống trong tiện nghi, xa hoa và bởi vậy rất khó để thoát ra khỏi sự bám luyến vào chúng. Trong khi đời sống làm người dễ dàng khởi sinh sự chán ngán sinh tử, chế ngự tính kiêu ngạo, làm phát khởi lòng bi mẫn đối với chúng sinh và khiến ta tránh xa hành động xấu ác và hiểu rõ giá trị của đức hạnh.

Được sinh ra làm thân người nhưng có người lại không tin tưởng giáo pháp giải thoát, còn giữ tà kiến, không tin nhân quả, lại sinh ra ở thời không có Phật tại thế, không có giáo pháp trực quan thực chứng của người đã chứng ngộ rất ráo chỉ dạy. “Những người có khuynh hướng thế tục với niềm tin ít ỏi sẽ không thể thấu hiểu được chân lý giải thoát, giác ngộ.”

## **Thứ hai, về vô thường và cái chết**

Vạn vật do duyên giả hợp đều vô thường. Đức Phật đã dạy: Hỡi các Tỳ kheo! Vạn vật duyên hợp đều vô thường. Chúng vô thường ra sao? Những gì hợp lại rồi sẽ tan vỡ, những gì tích tập rồi sẽ sụp đổ, gập gờ rồi sẽ chia ly, kết thúc sự sống là cái chết. Vô thường có các đề mục như vô thường của thân, tâm và cảnh.

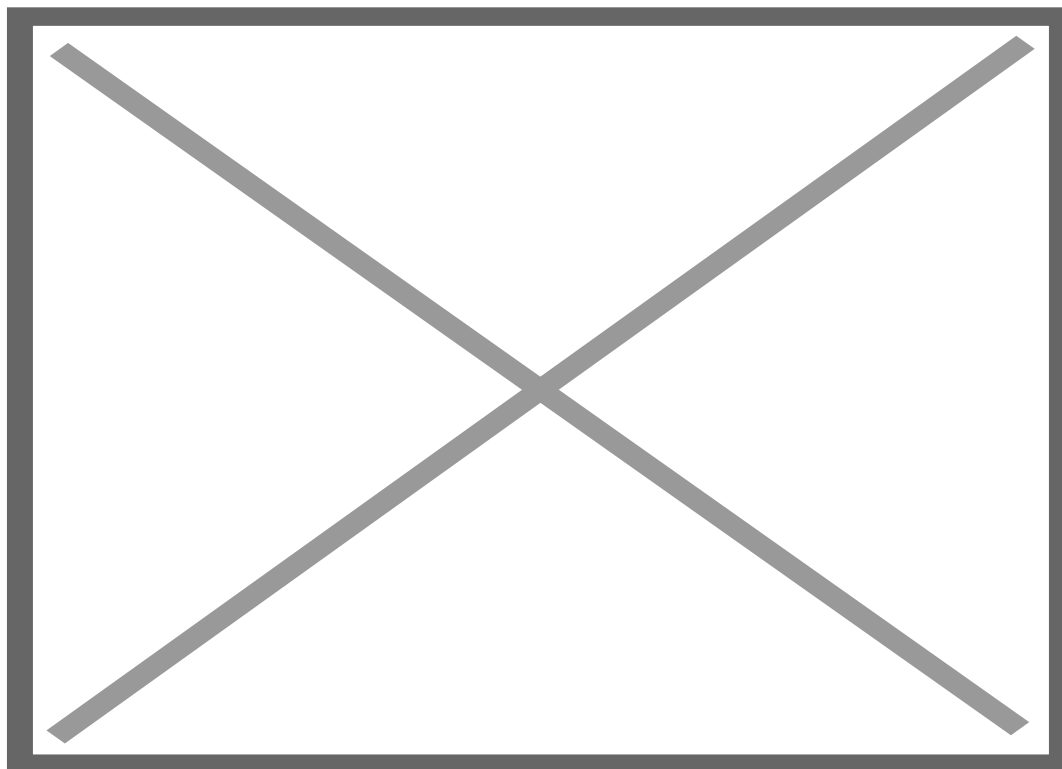
Tất thảy chúng sinh trong ba cõi hiện hữu đều vô thường: *“Ba cõi vô thường, như mây mùa thu. Sinh tử như một một vũ điệu say. Chúng sinh mạng mỏng như ánh chớp. Một đời trôi nhanh như thác đổ non ghềnh”*[1].

Nhờ thấm nhuần lý nghĩa vô thường, người thực hành sẽ tận trừ những tham muốn mạnh mẽ cuộc đời, gieo trồng hạt giống của niềm tin, củng cố sự tinh tấn nơi mình và đồng thời cũng là nhân thấu hiểu bản chất Nhất Như của vạn pháp.

## **Thứ ba, quy luật nhân - quả**

Bất kỳ nghiệp nào phát sinh từ tham, sân, si đều là nghiệp bất thiện. Có rất nhiều bất thiện nghiệp thô và vi tế. Trong đó có mười loại căn bản hành giả nên từ bỏ, đó là: ba loại nghiệp bất thiện thô của thân (sát sinh, trộm cắp và tà dâm); bốn loại nghiệp bất thiện thô của khẩu (nói dối, nói lời ác độc, nói lời thô

lỗi, và nói lời vô nghĩa); ba loại nghiệp bất thiện thô của ý (tham, sân, si). Đồng thời, có mười loại thiện nghiệp mà hành giả nên trưởng dưỡng trong cuộc đời.



## Thứ tư, những khổ đau trong luân hồi

Bản chất của thế giới luân hồi là khổ đau. Khổ cố hữu cố hữu của duyên hợp, của sự vô thường và khổ khổ. Chư kinh đã dạy, con người có tám loại đau khổ chính: sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, xa lìa những người thân yêu là khổ, phải gặp người không ưa là khổ, tranh đấu và giành được những điều mong muốn là khổ và khó khăn trong việc giữ những gì ta có là khổ.

Loài bán thiên, ngoài những đau khổ gần giống các vị trời, thì phải chịu đựng đau khổ vì sự kiêu ngạo, ganh tị, chiến tranh và tranh cãi. *“Các vị bán-thiên phải chịu đựng sự hành hạ ghê gớm trong tâm thức bởi tự bản chất, họ phần uất vì sự lộng lẫy và những lạc thú của các vị trời.”* Các vị trời dục giới đau khổ vì phải chiến đấu chống lại các loài bán-thiên, vì cảm thấy không thỏa mãn, do bởi dục vọng vô bờ của họ, và bởi mất niềm tin. Họ cũng đau khổ bởi tứ chi của họ bị chặt đứt và những bộ phận của thân thể của họ bị cắt rời, bởi bị giết hay bị trục xuất, và cuối cùng họ trải qua cái chết, đi tới một hiện hữu khác và đánh mất địa vị cao quý. *“Khi cái chết đến, cõi trời phải chịu khổ của, năm tướng suy hoại xuất hiện: y phục bắt đầu có mùi hôi, các vòng hoa khô héo, nách đổ mồ hôi, bốn mùi xuất hiện từ thân và sự bất mãn với vị trí cao quý của mình phát khởi.”*[2] Các vị trời sắc giới và vô sắc giới không có những đau khổ được nhắc tới ở trên. Tuy nhiên, bởi họ chết, luân hồi và không có năng lực để được ở

nguyên trong trạng thái của họ, họ đau khổ vì phải tái sinh trong những cõi thấp.

Ở các cõi thấp như địa ngục, các cõi ngạ quỷ phải chịu cái khổ nóng, lạnh khôn cùng, đói khát và bất như ý triển miên. Cõi súc sinh phải chịu cái khổ của si mê tột độ, bị làm nô lệ phụ thuộc, bị làm thịt, hành hạ và ăn thịt lẫn nhau.

Thấm nhuần về những khổ đau của luân hồi giúp người thực hành những xoay tâm hướng về thực hành giáo pháp, thoát khỏi những lạc thú của cuộc đời. *“Khi nhận ra những khiếm khuyết của luân hồi sinh tử, sự mỗi nhọc chân thật sẽ sinh khởi, và nỗi sợ hãi ngục tù của ba cõi sẽ khơi dậy một nỗ lực buông bỏ sinh tử.”* Luận sư Long Thọ đã dạy: *“Bởi sinh tử luân hồi thì như thế, việc sinh ra làm một vị trời, một con người, một chúng sinh địa ngục, một ngạ quỷ hay một súc sinh chẳng thể là một sự sinh ra tốt lành – hãy hiểu rằng những sự sinh ra đó là những con tàu ngập đầy tai họa.”*

## **Tiếp đến, hành giả thực hành các Thực hành chính yếu bao gồm:**

Quy y và phát Bồ đề tâm

Ngay sau khi thiền quán về giá trị và tầm quan trọng của giáo pháp cũng như sự vô nghĩa và khổ đau của luân hồi, hành giả phát tâm quy y và tu tập Phật Pháp, bằng can đảm thực hành giáo pháp để giải thoát luân hồi và đạt được chân hạnh phúc đích thực..

*“Xin nguyện quy y Phật, Pháp, Tăng,*

*Đến khi đạt tới quả vị Chính giác,*

*Bao nhiêu công đức, xin hồi hướng cho sự giác ngộ của tất cả hữu tình*

*Xin cho tâm nguyện được viên thành”[3]*

*“Vì lợi ích giải thoát cho vô lượng chúng sinh mẹ, xin quy y Bạc Thầy. Vì lợi ích giải thoát cho vô lượng chúng sinh mẹ, xin quy y Pháp thân Phật. Vì lợi ích giải thoát cho vô lượng chúng sinh mẹ, xin quy y Báo thân Phật. Vì lợi ích giải thoát cho vô lượng chúng sinh mẹ, xin quy y Hóa thân Phật.”[4]*

Hành giả phải trì tụng liên tục các câu kệ trên, đồng thời quán tưởng quy y và lễ lạy 120 ngàn lần liên tục trong suốt thời khóa chuyên tu.

**Thực hành trì tụng Bách tự minh chú và thiền quán đức Kim cương tát đỏa (Sankrit:Vajrasattva) để sám hối và tịnh hóa các nghiệp xấu**

Những ác hạnh, nghiệp chướng và tập khí là chướng ngại chính ngăn trở người thực hành giáo pháp trải nghiệm sự tiến bộ và tăng trưởng trên con đường đạo.

Truyền thống Phật giáo Bhutan, chú trọng phương pháp pháp trì tụng chân ngôn Bách Tự và thiền quán đức Kim Cang Tát Đỏa.

### **Cúng dường Mạn đà la để tích lũy công đức và trí tuệ**

Việc tích lũy phúc đức với hy vọng được giàu có trong đời này thì là điều hoàn toàn tốt lành đối với người thế gian bình thường, nhưng điều này khác xa Phật Pháp chân chính, vì Phật Pháp chân chính được đặt nền tảng trên quyết tâm nguyện giải thoát khỏi sinh tử.

Pháp tu cúng dường Mạn đà la giúp buông bỏ một cách trực tiếp tất cả bám chấp, luyến ái ở mọi cấp độ. Tất cả những gì có liên quan tới tôi, hay của tôi, đều là những luyến ái mạnh mẽ vô cùng. Mạn đà la là một vũ trụ đầy đủ trong tri kiến về vũ trụ của Phật giáo, bao gồm các đại châu, tiểu châu, núi Tu Di.

*“Núi Diệu Cao đây, Bốn đại châu,*

*Tám tiểu thần châu các phía châu.*

*Mặt trời, mặt trăng, và núi thiết,*

*Bình báu thiêng liêng thất bảo đầy.*

*Thân mạng, vật tài và pháp giới,*

*Cúng dường hết thấy tận vô dư,*

*Duy nguyện từ bi xin nhiếp thọ,*

*Thỉnh nguyện gia trì ban quy y.”[5]*

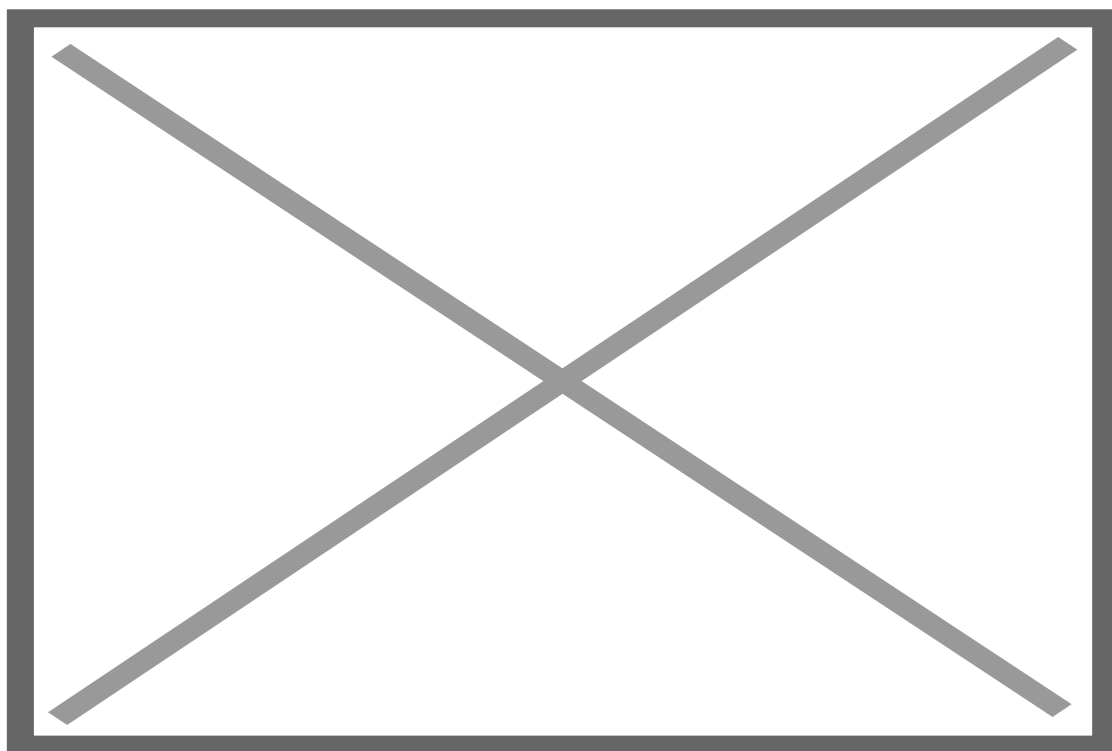
Bởi vậy người thực hành cúng dường thân mạng mình, mọi sự vật xung quanh, thậm chí chính bản thân thế giới này như dòng suối, ngọn núi từng gắn bó với mình, cúng dường lên chư Phật, Bồ tát hay lên khắp vũ trụ cùng vô số các vì sao. Người thực hành mở rộng tâm mình cúng dường tới nhiều vô số các đối tượng, phẩm vật cúng dường cũng nhiều vô lượng. Số lượng vật phẩm và đối tượng thụ nhận biểu đạt cho mức độ buông bỏ cái tâm chấp trước nhỏ hẹp. Thực hành như thế giúp thoát ra khỏi những nếp nghĩ và việc làm quen thuộc trong đời sống thường nhật, giúp định hình lại chính vị trí của mình trên thế giới này.

### **Hòa nhập thân-khẩu-ý với bậc thầy và dòng truyền thừa**

Truyền thống Phật giáo luôn đặt tầm quan trọng linh thiêng mối quan hệ giữa bậc thầy và người đệ tử. Đó thực chất là mối liên hệ giữa sự truyền trao tâm từ bi tới tâm từ bi, trí tuệ tới trí tuệ. Truyền thống Phật giáo Bhutan, phương pháp thiền quán kết nối hòa nhập với Thân, Khẩu, Ý của bậc thầy là nền tảng để thực hành tất cả các pháp tu khác. Bản chất của phương pháp này là thiền quán về tâm từ bi, trí tuệ của bậc thầy, về những công hạnh lợi tha của bậc thầy để dần chuyển hóa thân, khẩu, ý phàm phu, nuôi dưỡng những phẩm chất cao quý vốn sẵn có nơi người thực hành.

*“Các bậc thầy là kết tinh từ bi và trí tuệ của thế hệ từ các bậc tổ của dòng Phật giáo Bhutan như Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phamo Drupa, Lingchen Repa, Pelden Drukpa Tsangpa Jarey, và tất cả các bậc thầy của dòng tu, xin thỉnh cầu với lòng tín tâm sâu sắc.*

*Xin cầu nguyện sự gia trì từ mạch nguồn của dòng tu Kuenkhen Pema Karpo, Heruka Pel Shacha Shri, Sonam Sangpo.”[6]*



Nếu một người có tám phẩm hạnh sau thì người ấy có đầy đủ tư cách của một vị Thầy tâm linh tốt lành. Tám phẩm hạnh là gì? Đó là: **1. Giữ gìn giới hạnh nghiêm mật, 2. đã nghiên cứu thấu đáo Kinh điển 3. có sự chứng ngộ, 3 4. Từ bi tâm vô điều kiện, 5. không sợ hãi (vô úy) 6. nhẫn nại, 7. Tinh tấn và 8. Thiệt xảo trong sử dụng ngôn từ và hành xử để cảm hóa chúng sinh.**

Bốn phẩm hạnh của một bậc thầy tâm linh mà Trong Đại Thừa Trang nghiêm Kinh Luận có viết:

*“Có nền tảng rộng lớn, bậc tận trừ mọi hoài nghi, xứng đáng để nhớ tưởng và giảng dạy thông suốt hai chân lý: 1. giáo lý của các bậc thầy có nền tảng hết sức rộng lớn bởi các thầy vô cùng thông tuệ trên nhiều phương diện 2. các bậc thầy có thể giải trừ những hoài nghi của chúng sinh bởi bản thân có sự tỉnh giác sâu sắc tuyệt vời, 3. lời dạy của các bậc thầy đáng để nhớ tưởng bởi các thầy hành động tương xứng và phù hợp với lợi dạy cao quý, 4. các thầy giảng dạy sự dung thông của hai chân lý, giúp cho người đệ tử trải nghiệm thực sự con đường giải thoát.”*

Như thế niềm tin kính và sự học hỏi nơi bậc thầy không phải là sự sùng kính mê muội, mù quáng mà thực tế là tâm rộng mở, khiêm hạ để đón nhận chân lý, từ bi trí tuệ. Niềm kính phục, tri ân dựa trên nền tảng trí tuệ giúp người học trò nhận ra và nuôi dưỡng những phẩm chất cao quý nơi chính mình, giúp điều phục bản ngã, sự kiêu ngạo, lười biếng, học tính can đảm và khiêm hạ thể phát khởi lòng từ bi và trí tuệ để bản thân có thể thấu hiểu ý nghĩa của khổ đau và chuyển hóa nó, mong được sự bình an, năng lực trí tuệ và bản chất tâm tuyệt đối.

Trong lịch sử Phật giáo Bhutan, nhiều hành giả đã thực hành nghiêm ngặt, trọn vẹn pháp tu tập nền tảng này không chỉ một lần mà nhiều lần trong cuộc đời của mình. *“Với phương pháp thiền quán này, người thực hành nguyện mình và vô lượng chúng sinh khổ đau cùng đạt tới bốn thân Phật. Việc đạt được các thân Phật nhanh chóng, không vì lợi ích nào khác ngoài tâm nguyện làm lợi ích nhiều nhất có thể cho bản thân và vô lượng chúng sinh.”*[7]

**Leytsho Lopen Sangay Dorji Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 9/2020 CHUYÊN ĐỀ BHUTAN: Chuyên đề được thực hiện bởi dịch giả La Sơn Phúc Cường, sự đóng góp tư liệu và lược dịch bởi Cư sĩ Anh Vũ và Nguyễn Thị Trang (Học viện Tài chính), sự cộng tác của cư sĩ Cát Khánh Công ty Lantours.** ----- TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. *www. In pursuit of peace in mind, impermanence and death, Leytsho lopen sangay dorji.*

2. *www. In pursuit of peace in mind, sufferings of samsara, Leytsho lopen sangay dorji.* 3. *www.Zhung Dratshang.org, A Brief and Concise Recitation Text on Preliminary Practice of Mahamudra, Drabi Lopen Buddha Varja (Sangay Dorji).* 4. *www.Zhung Dratshang.org, Sđđ, Drabi Lopen Buddha Varja (Sangay Dorji).* 5. *www.Zhung Dratshang.org, Chagchen Ngoendroi Ngagdhoen Dhuipa, H.H Ngawang Tensin Dhoendrup, the 68th Je Khenpo, compiled and edited by Venerable Tshengyi Lopen, Tandin Tshewang of the Sung Dratshang.* 6. *www.Zhung Dratshang.org, sđđ, H.H Ngawang Tensin Dhoendrup, the 68th Je Khenpo, compiled and edited by Venerable Tshengyi Lopen, Tandin Tshewang of the Sung Dratshang.* 7. *www.Zhung Dratshang.org, sđđ, H.H Ngawang Tensin Dhoendrup, the 68th Je Khenpo, compiled and edited by Venerable Tshengyi*

*Lopen, Tandin Tshewang of the Sung Dratshang.*