

Pháp tu Mở đầu trong Phật giáo Tạng truyền

ISSN: 2734-9195 10:30 08/09/2026

Tất cả những phần thực hành trong pháp tu Mở đầu đều dựa trên tri kiến sâu sắc về Phật tính rằng: mỗi chúng sinh đều vốn sẵn tiềm năng đạt tới giác ngộ.

Pháp tu Mở đầu, Tạng ngữ là Ngöndro, là một loạt các pháp tu trì nền tảng trong toàn bộ hệ Phật giáo Tạng truyền. Sự tu trì pháp tu này là yêu cầu bắt buộc đối với tất cả hành giả nếu muốn tiếp tục thâm nhập các Mật pháp khác.

Ngöndro cũng có thể coi là một bản đồ tổng thể con đường tu tập từ những bước khởi đầu tới những thứ lớp cao hơn trên con đường đạo theo truyền thống Phật giáo Tạng truyền.

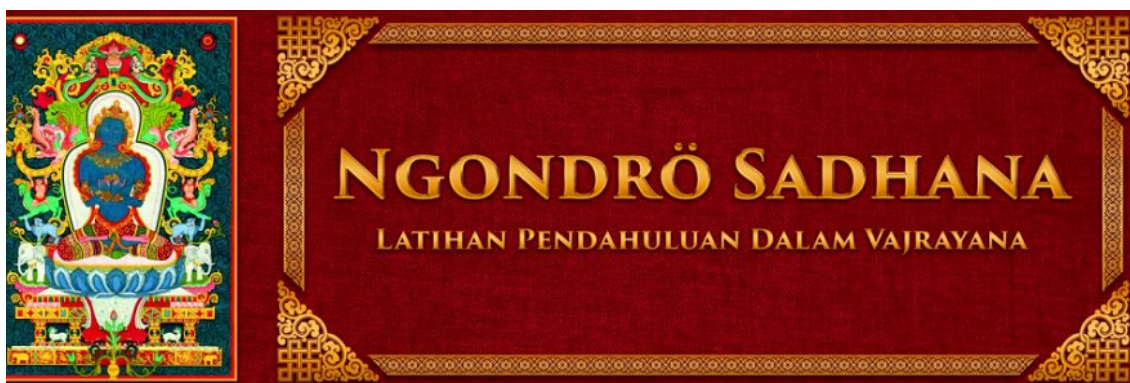
Phật giáo đưa ra một con đường để chấm dứt khổ đau bằng cách đối trị các phiền não trong tâm và chuyển hóa cái nhìn lầm sai của con người về thực tại. Một khi đã hóa giải được những phiền não trong tâm, có chính kiến về bản thân và thế giới thì mọi nỗi khổ đau được tận trừ và niềm hạnh phúc, an lạc khởi sinh. Những giới thiệu sơ bộ dưới đây về Pháp tu Mở đầu giúp những ai muốn tìm hiểu và tu tập Phật giáo Tạng truyền có cái nhìn tổng thể về những bước ban đầu thiết yếu cần phải có nếu muốn thâm nhập những Mật pháp thâm sâu và đa dạng hơn.

Có nhiều các bản kinh văn luận giảng khác nhau về pháp tu Mở đầu tùy theo mỗi hệ phái. Trong truyền thống Nyingma có bản luận giảng Những lời vàng của Thầy tôi được trước tác bởi Patrul Rinpoche (Eng. Word of my Perfect Teacher), truyền thống Kagyu có bản luận giảng Tràng hoa Bảo báu của những Giải thoát được trước tác bởi tổ Gampopa (Eng. The Jewel Ornament of Liberation), tông phái Sakya có bản luận Ba Tri kiến (Eng. The Tree Perception), còn tông phái Gelugpa có bản luận nổi tiếng Đại luận về các Tiến trình giác ngộ được trước tác bởi tổ Tsongkhapa (Lam Rim).

Những bản kinh văn luận giảng là những nguồn tham khảo hữu ích để thấu hiểu ý nghĩa và các phương pháp tu trì pháp tu Mở đầu Ngöndro.

Các pháp tu phần bên ngoài hay Ngoại Ngöndro là các bước chuẩn bị cần thiết trước khi bắt đầu các pháp tu bên trong hay Nội Ngöndro.

Các pháp tu tập bên ngoài cung cấp nền tảng để thấu hiểu về bản chất của khổ luân hồi, quy luật vô thường của thế giới và sự vận hành của nhân-quả, giúp hành giả có động cơ chân chính trong tu tập, chuẩn bị thân tâm sẵn sàng tu tập các pháp rèn luyện nội tâm trong phần Nội Ngöndro.



Nghi quỹ Pháp tu mở đầu

Những chuẩn bị sơ khởi hay còn gọi là Pháp tu Ngoại Ngöndro

Nhìn chung, thực hành pháp tu Mở đầu Ngöndro được chia thành hai phần: Thứ nhất, phần những pháp tu tập Sơ khởi, còn gọi là Ngoại Ngondro, bao gồm việc quán tưởng về sự quý giá của thân người, về cái chết và tính vô thường của thế giới, Khổ luân hồi và quy luật Nhân – quả. Thứ hai, phần Nội Ngondro, là phần chính của pháp tu Mở đầu, bao gồm: Quy y, thực hành Tịnh hóa ác nghiệp bằng trí tuệ Mật chú Kim cương Tát đỏa (Vajrasattva), cúng dường Mandala và Du già Hòa nhập Thân-khẩu-ý với Bậc thầy (Guru Yoga).

Những chuẩn bị sơ khởi hay Pháp tu Mở đầu Ngoại Ngöndro gồm quán tưởng các đề mục sau:

Sự quý giá của thân người

Trân trọng cơ duyên hy hữu có được thân người với những tự do và phẩm chất hy hữu, mỗi người phải biết thực hành Phật pháp và tận dụng tối đa cơ hội quý giá này. Những tiềm năng và cơ hội trong kiếp người là vô cùng quý giá. Trong các loài ở sáu cõi luân hồi, loài người có năng lực tu học, thấu hiểu giáo pháp giải thoát một cách sâu sắc. Đây chính là cơ duyên hy hữu và quý giá không được uống phí.

Vô thường và cái chết

Việc liên tục suy tư đề mục này nhắc nhở mỗi chúng ta về bản chất ngắn ngủi và giả tạm của cuộc sống, khuyến khích chúng ta ưu tiên những việc làm thực sự có ý nghĩa và hướng tới rèn luyện thân tâm mình. Tổ Longchenpa nhắc nhở rằng, mặc dù vô thường và cái chết là điều chắc chắn sẽ tới, nhưng thời điểm cái chết xảy ra với chúng ta thì không ai chắc chắn được; chúng ta có rất ít thời gian trong đời sống này! Điều quan trọng là phải biết hạn chế sống trong những kế hoạch tương lai viển vông và biết tập trung thực hành giáo pháp ngay tức thời.

Quy luật Nhân-quả

Việc suy ngẫm về quy luật Nhân-quả giúp mỗi người thấu hiểu được những suy nghĩ và hành động của mình tạo ra những trải nghiệm trong tương lai như thế nào. Quán tưởng về đề mục này giúp chúng ta điều chỉnh các dòng tâm thức, biết đưa ra những lựa chọn trí tuệ và hành động có trách nhiệm. Tổ Tsongkhapa, bậc khai sáng dòng tu Gelug, đã nhấn mạnh tầm quan trọng của lời nói tỉnh thức, ngài dạy rằng lời nói chân thật và từ mẫn sẽ tạo ra nghiệp thiện, trong khi lời nói dối và cay nghiệt sẽ dẫn đến hậu quả bất thiện. Với sự hiểu biết về quy luật nghiệp, mỗi người có thể biết tránh làm những việc ác, trưởng dưỡng những việc lành, biết rèn luyện tâm ý của mình để có sự tinh tiến và thêm nhiều thành tựu trong cuộc đời.

Bản chất luân hồi là khổ đau

Tổ Gampopa của truyền thống Kagyu, đã dạy rằng, suy tư về những khổ đau bất tận và bản chất giả tạm những thú vui giác quan giúp mỗi hành giả phát nguyện chấm dứt vòng luẩn quẩn của những phiền não và giúp kiên tâm trên con đường đạo. Đề mục thiền quán này giúp hành giả nhận ra sự bất mãn và khổ đau miên viễn trong vòng luân hồi và những trạng thái tâm tâm phiền não, giúp thúc đẩy tìm cầu những phương thức đối trị và con đường dẫn đến giải thoát.



Lễ lạy trong Pháp tu mở đầu

Những lợi ích của sự giải thoát và giác ngộ

Đề mục thiền quán này rất quan trọng bởi vì giúp người thực hành vững tin nơi những bình an nội tâm bền vững mà sự giải thoát mang lại. Người thực hành được truyền cảm hứng và sự vững tin để nỗ lực tinh tiến và dẫn thân nơi con đường đạo. Patrul Rinpoche dạy rằng một hành giả đạt tới trạng thái tâm sáng suốt và không còn bất kỳ ngăn ngại nào về thực tại, trải nghiệm sự bình an nội tại bởi họ đã tận trừ mọi phiền não, lo âu trong đời sống luân hồi.

Tầm quan trọng của bậc thầy dẫn đạo

Việc tu tập Mật tạng đòi hỏi phải có sự dẫn đạo trực tiếp của bậc thầy đủ phẩm hạnh. Bậc thầy sẽ nâng đỡ, hướng đạo và khai thị cho người đệ tử những giáo pháp thiết yếu cho việc tu trì để có sự tiến bộ và những thành tựu đích thực. Bậc thầy Sakya Pandita trứ danh về sự uyên bác của dòng tu Sakya đã liệt kê mười phẩm chất cần thiết của một bậc thầy tâm linh, trong đó sự thông tuệ giáo pháp, tâm từ bi rộng lớn và trí tuệ sâu sắc là những phẩm chất hàng đầu.

Thiền chỉ hay những phương pháp an định tâm (Shamatha)

Đề mục này rất quan trọng vì năng lực định tâm giúp tâm thức an ổn, không bị xao nhãng bởi môi trường bên ngoài, những phẩm chất thiết yếu làm sâu sắc thêm thiền định và những nội quán trên con đường tu tập. Phương pháp thiền chỉ được luận giảng qua chín cấp độ để nuôi dưỡng sự an định dòng tâm thức và những thiền quán sâu sắc hơn, bắt đầu từ những nỗ lực thiền định tới những năng lực duy trì tâm tĩnh giác một cách tự nhiên không cần dụng công. Những kỹ thuật ban đầu bao gồm các phương pháp duy trì chính niệm và an định dòng tâm, đối trị mọi yếu tố gây xao nhãng, đạt tới một trạng thái tâm tự tại.

Việc suy tư sâu sắc và quán tưởng về những đề mục trên giúp mỗi người chuyển tâm hướng về giáo pháp, tránh bị những phiền não và xao nhãng của môi trường đời sống thế tục bên ngoài chi phối. Ngoài ra còn giúp hành giả có kỷ luật tâm thức, sự an định, sáng suốt và những kiên định trên con đường rèn luyện thân tâm. Những đề mục quán tưởng trên cung cấp cho hành giả chính kiến và động cơ chân chính để tu tập Phật pháp nói chung và các thực hành Pháp tu Mở đầu ở những thứ lớp tiếp theo.

Các Thực Hành Bên Trong hay pháp tu Nội Ngöndro

Pháp tu Nội Ngöndro hay pháp tu Mở đầu bên trong gồm bốn đề mục chính: Quy y, phát Bồ đề tâm và lễ lạy; Tịnh hóa ác nghiệp thông qua pháp trì tụng Kim cương tát đỏa; Cúng dường mandala và Hòa nhập thân- khẩu-ý với Bậc thầy. Bốn đề mục trên về bản chất giúp hành giả có chính kiến về bản chất của thực tại, rèn luyện trí tuệ Tính không và bản chất của tâm. Mỗi đề mục đòi hỏi trì tụng kinh văn, mật chú, lễ lạy và thiền định hơn 100 ngàn lần với mục đích để dòng tâm thấm nhuần giáo pháp. Sự tích lũy liên tục các thời khóa với số lượng các biến và lượt trì tụng, lễ lạy giúp hành giả vượt trên những hiểu biết về mặt khái niệm, đạt thêm nhiều thành tựu trên con đường tu tập giáo pháp.

Trước khi bắt đầu thực hành các thời khóa chính thức, hành giả cần được sự truyền trao giáo pháp và khai thị trực tiếp của bậc thầy đủ thẩm quyền. Những thực hành trong phần này bao gồm rèn luyện các động tác về thân như lễ dài trước Tam bảo, tụng niệm kinh văn, mật chú, định tâm và quán tưởng pháp tướng của chư Phật, tích lũy công đức với pháp cúng dường mandala, hòa nhập pháp tu trì trong đời sống.

Thực hành Nội Ngöndro đòi hỏi hàng trăm ngàn lượt lễ lạy, trì tụng và quán tưởng bởi vậy đòi hỏi hành giả rất nhiều công phu cả về thân và tâm. Những yêu cầu về số lượng như vậy mang lại rất nhiều lợi ích trong tu trì. Ví dụ như đối với đề mục Quy y và Phát Bồ đề tâm, yêu cầu về số lượng tụng niệm lời kinh giúp hành giả thấm nhuần giáo pháp, luôn ghi nhớ hình ảnh và năng lực của

chư Phật trong tâm. Hoặc với đề mục cúng dường mandala, yêu cầu về số lượng lượt trì tụng và quán tưởng giúp hành giả buông bỏ bản ngã, mở lòng làm lợi ích mọi người.

Quy y, phát Bồ đề tâm và Lễ lạy

Phần này bao gồm việc tụng đọc lời kinh cầu nguyện quy y Tam Bảo, đồng thời kết hợp với lễ dài.

Hành giả quy y Tam bảo bởi vì nếu tiếp tục nắm giữ quan điểm lầm sai về thực tại và bản thân thì sẽ mãi sống trong khổ đau bất tận.

Ngoài ra hành giả quy y bởi vì Phật, Pháp, Tăng là nguồn hộ trì chân chính duy nhất mà hành giả có thể nương tựa để vượt thoát khổ đau và được an lạc đích thực. Bồ đề tâm là tâm nguyện làm lợi ích chúng sinh để đạt tới giác ngộ tối thượng, dòng tâm này được dẫn dắt bởi trí tuệ và lòng từ bi nhằm mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh.

Hiểu biết và trưởng dưỡng Bồ đề tâm là điều thiết yếu trên con đường đạo. Bồ đề tâm không chỉ đơn thuần là lòng từ bi hay sự tử tế; mà đòi hỏi phải có trí tuệ nhận ra những khổ đau sâu sắc của kiếp người mà chính mình và tất cả mọi người đang phải chịu đựng, đồng thời nuôi dưỡng một mong nguyện chân thành để làm vơi bớt những khổ đau cho mình và cho người.

Mong nguyện này dẫn người thực hành nỗ lực hết mình thực hành giáo pháp và hướng tới sự giác ngộ tối thượng bởi đây là con đường duy nhất có thể giúp mình và giúp người một cách trọn vẹn.

Để thành tựu mong nguyện này, hành giả phải thuần thực cả phương tiện và trí tuệ, được kết tinh trong thực hành sáu Ba la mật: Bố thí, giới luật, nhẫn nại, tinh tiến, thiền định và trí tuệ.

Hành giả phải thực hành trọn vẹn con đường Giới – Định – Tuệ, tương ứng với thực hành Bát Chính Đạo. Tất cả những nội dung này được bao hàm trong đề mục Quy y và Phát Bồ đề tâm của pháp tu Mở đầu Ngondro.



Lễ lạy trong Pháp tu mở đầu

Quy y Phật có nghĩa là noi theo gương mẫu và nương tựa vào bậc giác ngộ, ngài không phải là 1 vị thần sáng tạo, mà từng là một con người, giống như chúng ta, nhưng đã hoàn toàn tỉnh thức mọi tiềm năng giải thoát nơi thân tâm mình.

Quy y Phật nghĩa là buông bỏ những quan điểm cực đoan phủ nhận lý duyên sinh và quy luật nhân quả. Điều này cũng có nghĩa là không được làm tổn hại những chúng sinh khác.

Khi quy y Tăng đoàn, người Phật tử tránh không làm theo những việc dẫn tới quan điểm cực đoan. Về bản chất, quy y có nghĩa là nuôi dưỡng tri kiến để tin sâu nhân quả và biết tu dưỡng thân tâm mình.

Tóm lại, các Thực hành Nội Ngondro hay các pháp tu Mở đầu bên trong tập trung thiết lập chính kiến cho người tu trì về bản thân và môi trường bên ngoài.

Hành giả tụng đọc lời kệ quy y, Phát Bồ đề tâm kết hợp với đỉnh lễ lên Tam bảo 110 ngàn lượt, và cuối cùng là hòa nhập giáo pháp trong đời sống. Bên cạnh thời khóa chính thống là lễ lạy và tụng đọc lời quy y, hành giả cần thực hiện thêm một số việc để làm sâu sắc hơn sự tu trì của mình như sau:

- Chuyên tâm trì tụng lời kệ quy y và Phát Bồ đề tâm trong nghi quỹ;
- Giành thời gian bất kể khi nào để nhớ tưởng tới phẩm hạnh và uy đức của Tam bảo.
- Viếng thăm các thánh tích Phật giáo để nhận cảm hứng về sự tu tập của chư tổ sư trong quá khứ;

- Thể hiện sự tôn kính và biết cúng dường các biểu tượng của Tam Bảo; Không gây tổn hại cho người khác cả về thân, khẩu, ý; vẽ, phục chế hoặc chế tác tôn tượng Phật; In ấn, phân phối hoặc trao tặng kinh sách tùy theo khả năng bản thân;

- Hỗ trợ hoặc cúng dường lên Tăng đoàn hoặc tới những cộng đồng Phật giáo tùy theo khả năng bản thân.

Tất cả những việc làm trên đều được tính là một phần hòa nhập giáo pháp quy y, phát Bồ đề tâm. Việc lễ lạy 110 ngàn lần lên Tam bảo đòi hỏi nhiều nỗ lực về thân, hành giả luôn luôn biết thỉnh cầu lời chỉ dạy phù hợp của bậc thầy hướng đạo của mình.

Trì tụng Kim cương Tát đỏa để tịnh hóa ác nghiệp

Để thân tâm sẵn sàng tu tập Phật pháp, người thực hành cần trải qua quá trình tịnh hóa thân tâm, và thực hành Kim Cương tát đỏa là một phương pháp đầy uy lực trong Mật thừa để tịnh hóa các nghiệp xấu về thân, khẩu và ý.

Bản chất của tịnh hóa nghĩa là trau dồi năng lực nhận ra được những động cơ và nghiệp ác của mỗi người, những hành động xấu ác mà mỗi người đã làm bằng thân, khẩu và ý từ quá khứ.

Theo nghĩa này, tịnh hóa có nghĩa là tập buông bỏ những thói quen xấu ác và những nhân gây nên thói quen và hành động xấu ác của mỗi người. Phương pháp thực hành theo truyền thống bao gồm việc trì tụng mật chú, kèm với quán tưởng pháp tướng của đức Kim Cương tát đỏa, đức Phật biểu trưng của sự thanh tịnh và tiềm năng giác ngộ vốn có nơi mỗi người.

Hành giả quán tưởng Đức Kim Cương Tát đỏa với pháp tướng rạng rỡ sắc trắng đang an tọa ở phía trên trước mặt. Tiếp tới, hành giả quán tưởng nguồn ánh sáng trắng thanh tịnh không mấy chút nhiễm ô như cam lộ tuôn tràn vào thân tâm mình, tịnh hóa những ác nghiệp về thân, khẩu và ý của hành giả đã tích tụ như vô thủy kiếp. Khi quán tưởng như trên, hành giả đồng thời trì tụng câu mật chú 100 âm với sự định tâm cao và niềm tin tưởng rằng mọi nghiệp xấu đều không phải tự tính của mình, mà tự tính của mình chính là sự thanh tịnh tuyệt đối không khác với đức Kim Cương Tát đỏa, cho nên mọi ác nghiệp đều có thể được tịnh hóa..

Thần chú 100 âm mà hành giả trì tụng như sau:

**OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA VAJRASATTVA DENOPA
TISHTA DIHO ME BHAVA SUTO KAYO ME BHAVA SUPO KAYO ME BHAVA**

ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYATSA SARVA KARMA SU TSAME TSITTAM SRIYAM KURU HUM HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA MA TÔI MUNTSA VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH

Cuối cùng, hành giả xin hồi hướng công đức của việc thực hành này cho lợi ích giải thoát của tất cả chúng sinh.

Cũng như tất cả các bài thực hành pháp tu mở đầu Ngöndro, hành giả có thể ứng dụng pháp tu Tịnh hóa Kim Cương Tát đỏa trong đời sống để làm sâu sắc hơn pháp tu trì. Ngoài việc quan sát những chuyển biến trong thân tâm khi các nghiệp xấu được tịnh hóa và bản chất thanh tịnh hiển lộ qua sự thực hành, hành giả có thể tham gia những việc bên ngoài như dọn dẹp và làm sạch môi trường xung quanh, nhặt rác, tránh sử dụng các vật dụng gây hại môi trường v.v...Như vậy, bên cạnh việc quán tưởng và trì niệm 110 ngàn biến Mật chú trong các thời khóa chính thức, hành giả có thể làm những việc sau góp phần sâu sắc hơn pháp tu trì:

- Thụ nhận những giáo lý về pháp tu tập Tịnh hóa Kim Cương Tát đỏa
- Hãy trì tụng thần chú Kim Cương Tát Đỏa trong những hoạt động ở đời sống thường nhật;
- Luôn giữ tâm nguyện làm lợi ích mọi người và chúng sinh, hoặc ít nhất hoặc ít nhất là tránh gây hại cho họ. Hãy tập quán sát và nhận biết mọi nghiệp xấu về thân, khẩu hay ý nếu mình phạm phải để tịnh hóa chúng.
- Hãy tạo 100 tsa tsa (những bức tượng hay tháp nhỏ bằng đất sét hoặc thạch cao). Nếu không thể tự làm, hành giả có thể thỉnh chư tăng hay người khác làm giúp.
- Hãy treo 25 lá cờ ghi lời nguyện và pháp tướng đức Kim Cương Tát Đỏa, tượng trưng cho những tâm nguyện thiện và phúc đức. Những lời nguyện này được cho là sẽ lan tỏa qua gió, ban trải sự an bình, lòng từ bi và hòa hợp tới cho tất cả chúng sinh.

Cúng dường Mandala

Để thâm nhập sự vi diệu của Phật pháp, hành giả cần dụng công tu trì, giành nhiều thời gian tâm sức, rèn luyện các kỹ năng thiền tu, hội đủ các duyên lành bên ngoài, khởi niềm tin kinh sâu sắc và phát triển năng lực luận giải giáo pháp.

Hành giả cần phải tích lũy đầy đủ công đức mới có thể thành tựu trên con đường thực hành.

Pháp tu cúng dường mandala trong truyền thống Tạng truyền nhằm mục đích trưởng dưỡng tâm quảng đại và tích lũy công đức, buông bỏ tâm chấp ngã và chấp pháp, trau dồi tâm vô ngã vị tha.

Việc thực hành cúng dường mandala bao gồm việc kiến lập và dâng cúng dường hình ảnh biểu trưng cho toàn bộ vũ trụ lên chư Phật và chư Bồ tát.

Trước hết, hành giả quán tưởng một vùng đất thiêng liêng rộng lớn, tượng trưng cho toàn bộ vũ trụ chứa đầy những đối tượng quý giá như núi non, sông, biển và cung điện.

Tất cả môi trường được quán tưởng chuyển hóa thành cõi tịnh độ với những bảo báu trang nghiêm tố hảo.

Trong khi quán tưởng như vậy, hành giả tụng đọc lời kinh văn cúng dường mandala với lòng thành kính và tâm sáng suốt, đồng thời mọi tư thế và cử chỉ dâng cúng thể hiện niềm tôn kính và tâm buông xả sâu sắc nhất của bản thân.



Cúng dường toàn thể vũ trụ lên chư Phật, lên bậc Thầy.

Theo truyền thống, việc thực hành cúng dường mandala được thực hiện bằng cách tụng niệm bản kinh văn với nội dung dựa trên quan điểm vũ trụ học cổ đại của Ấn Độ về núi Meru linh thiêng và bốn đại châu. Hành giả được yêu cầu phải

tụng niệm bài kinh văn này 110 ngàn lần.

Việc cúng dường toàn thể vũ trụ lên chư Phật có ý nghĩa là hành giả đã thấu hiểu bản chất mộng huyễn không thực có của toàn bộ thế giới bên ngoài và sẵn sàng buông xả sự chấp pháp của bản thân.

Ngoài việc thực hiện nghi thức trong tu trì, hành giả được khích lệ tham gia vào các hoạt động thiện nguyện để làm lợi ích tha nhân. Đây được coi là phần ứng dụng và làm sâu sắc thêm pháp cúng dường mandala trong đời sống thường nhật.

Một số việc hành giả có thể làm để tích lũy công đức bên cạnh thời khóa chính thống:

- Tụng đọc bài lời cúng dường mandala trong nghi quỹ
- Dâng 1.000 vật phẩm cúng dường bằng đèn nến;
- Dâng cúng dường 1.000 nén hương và 1.000 bông hoa;
- Cúng dường 100 khẩu phần thực phẩm lên cho những ai giành thời gian cuộc đời tu trì giáo pháp, trong đó đặc biệt là các thành viên của Tăng đoàn.
- Bố thí cho những người ăn xin hoặc người vô gia cư v.v...và giúp đỡ mọi người khi họ cần;
- Viếng thăm những vùng phong cảnh tuyệt đẹp, chiêm ngưỡng những khoảnh khắc kỳ diệu của thiên nhiên ví dụ như buổi hoàng hôn hay bình minh, rồi dâng cúng dường những hình ảnh tuyệt vời đó lên chư Phật và Bồ Tát giống như cách hành giả dâng cúng dường một mandala theo nghi thức truyền thống.

Sau khi hoàn thành bất kỳ bài cúng dường nào, hành giả tụng đọc câu chú Idam Guru Ratna Mandala Kam Niryatayami, có nghĩa là, “Con xin thành tâm dâng cúng dường mandala trân quý bằng bảo báu này lên chư Phật, lên Bậc Thầy.”

Hòa nhập thân - khẩu - ý với Bậc thầy (Guru Yoga)

Phương pháp này nuôi dưỡng tâm thành kính bằng cách kết nối với bậc thầy trực tiếp hướng đạo, chú trọng sự hợp nhất thân – khẩu – ý của bản thân với thân – khẩu – ý của bậc thầy. Đây là khởi điểm tối quan trọng cho mọi sự thành tựu trong tu trì. Pháp tu trì này bao gồm việc hành giả tập quan sát và nhận ra những phẩm hạnh cao quý nơi bậc thầy và phát nguyện thụ trì sự hướng đạo từ nơi thầy.

Điều này giúp hành giả làm sâu sắc hơn mối liên kết với chư Phật và tính chính thống của giáo pháp, thông qua sự quán tưởng bậc thầy trong pháp tướng của vị Phật Bản tôn. Guru Yoga là một Mật pháp bởi vậy hành giả muốn tu trì cần phải thụ nhận quán đỉnh, sự trao truyền giáo pháp từ một dòng truyền thừa chính thống và những khai thị thích hợp từ bậc thầy.

Pháp tu trì Guru Yoga bắt đầu bằng quán tưởng bậc thầy hiện thân của trí tuệ và từ bi tâm vô lượng, đang hiện diện phía trên đỉnh đầu hành giả.

Hành giả định tâm nơi hình ảnh này với niềm tôn kính, đồng thời tụng đọc những lời kinh văn tán than và trì tụng thần chú, cuối cùng là quán tưởng hòa tan mọi phẩm hạnh cao quý của bậc thầy vào thân tâm mình. Hành giả giữ niềm tin kính rằng bậc thầy lúc này trở thành hiện thân của Tam bảo, của tất cả các bậc thầy, chư Phật, chư Bồ tát, Hộ pháp, dakini, đồng thời thấu hiểu rằng sợi dây liên kết với bậc thầy cũng chính là liên kết với giáo pháp tôn quý.

Với việc quán tưởng bản chất bậc thầy không tách rời với Tam bảo, hành giả duy trì dòng tâm tôn kính sâu xa và phản ánh sự không tách rời giữa tâm thức mình với tâm thức bậc thầy.

Điều cần nhấn mạnh lại rằng việc tu trì pháp thực hành này cần có sự chỉ dẫn rõ ràng từ bậc thầy đủ phẩm hạnh.

Trong Mật pháp, hành giả có thể được phép quán tưởng bản thân mình trong pháp tướng của đức Phật, nhưng với điều kiện phải thụ nhận quán đỉnh, khẩu truyền và những khai thị thuyết yếu cho sự tu trì. rằng việc nhận được hướng dẫn rõ ràng từ người thầy của bạn về thực hành này là vô cùng cần thiết. Một trong những đặc trưng của Mật pháp là có thể sử dụng đồng thời phương tiện và trí tuệ.

Phương tiện làm sâu sắc thêm từ bi tâm, còn trí tuệ giúp tâm thức sáng suốt. Guru Yoga cũng đồng thời giúp hành giả có thể thành tựu đồng thời phương tiện và trí tuệ.

Trong các nghi quỹ tu trì pháp tu mở đầu Ngondro, đề mục Guru Yoga có thể được đòi hỏi trì tụng số lượng khác nhau, ví như Lời cầu nguyện bảy dòng lên đức Liên Hoa Sinh cần phải trì tụng 110 ngàn biến và trì tụng mật chú 100 ngàn lần. Số lượng biến trì tụng như vậy cũng cần thiết, giúp duy trì tâm thành kính, tịnh hóa các ác nghiệp và đón nhận sự gia trì, giúp tâm thức hành giả hòa nhập bất khả phân với tâm của bậc thầy.

Tất cả những phần thực hành trong pháp tu Mở đầu đều dựa trên tri kiến sâu sắc về Phật tính rằng: mỗi chúng sinh đều vốn sẵn tiềm năng đạt tới giác ngộ.

Mỗi sự quán tưởng về sự hiện diện của chư Phật hay sự hòa tan các phẩm chất giác ngộ từ bậc thầy tới thân, khẩu, ý hành giả cũng đều dựa trên tri kiến này.

Pháp tu Mở đầu đã cung cấp những thứ lớp tu trì rõ ràng giúp hành giả nhận ra Phật tính vốn có nơi mình, chuyển hóa phàm thân và môi trường bất tịnh bên ngoài thành miền tịnh độ tràn đầy từ bi, trí tuệ và niềm an vui vô bờ, đồng thời cũng là những nền tảng thiết yếu để tiếp tục thâm nhập các Mật pháp khác.

La Sơn Phúc Cường dịch

Nguồn: **Carlo Carranza, Understanding the Ngondro or the Preliminary Practices of Tibetan Buddhism, Lionroar.**