

# Làm Người Tại Gia Tu Tập Lam-rim

## Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Tu Viện Kopan, Nepal

Kyabje Lama Zopa Rinpoche giải thích cách phát khởi thực chứng về các giai đoạn của đường tu giác ngộ trong [Khóa Tu Kopan Thứ Mười Hai](#), được tổ chức ở Tu Viện Kopan, Nepal, năm 1979.

Bài này là trích đoạn trong [Bài Thuyết Pháp thứ 9](#) trong khóa tu. Sandra Smith hiệu đính sơ.

Có ba cách để ban luận giải. Cách thứ nhất là vị thầy giải thích luận giải với pháp tu, từ kinh nghiệm riêng của ngài về pháp tu. Bởi vì nó phù hợp, nên đệ tử có thể tu tập. Tôi nghĩ hiện nay, cách này được thực hiện ở Dharamsala, Ấn Độ, và các lạt ma Tây Tạng cũng làm như vậy ở Tây Tạng.

Trước hết, vị lạt ma ban giáo pháp về thiền quán cho đệ tử, rồi họ trở về phòng và ngủ cho tới giờ đánh keng. Tôi nói đùa thôi. Họ sẽ trở về cốc của mình ở gần vị lạt ma và nỗ lực hoàn thành kinh nghiệm bất dụng công về đề tài thiền quán, chẳng hạn như kiếp người hoàn hảo, tám tự do và mười thuận lợi. Rồi họ trở lại để phối kiểm với vị thầy. Nếu thực chứng đã phát sinh thì thầy sẽ dạy pháp thiền quán kế tiếp, rồi sau khi đã nhận được toàn bộ lời khuyên về đề tài ấy thì người đệ tử sẽ trở về nơi nhập thất, và v.v...

Cách thứ nhì để ban luận giải được gọi là luận giải bằng kinh nghiệm. Sau khi đệ tử có một kinh nghiệm nào đó thì họ sẽ phối kiểm với vị thầy. Họ sống gần vị thầy và nhập thất suốt ngày về Lam-rim (Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ), rồi họ phối kiểm với vị thầy, người có kinh nghiệm về những bước trên đường tu giác ngộ, và ngài sẽ xem xét đề tài thiền quán đã phát sinh trong tâm thức của họ chưa. Nếu người đệ tử mắc phải sai lầm trong pháp thiền thì vị thầy sẽ làm sáng tỏ lỗi lầm ấy và sửa sai cho sự hiểu biết của đệ tử. Đối với những người đang nhập thất suốt đời về Lam-rim ở Tây Tạng thì có rất nhiều việc để thực hiện.

Khi về Tây Tạng, tôi không đi thăm nhiều nơi trong nước, nhưng trên đường đi ngang các ngọn núi thì gần như mỗi đỉnh núi có một tu viện. Một số tu viện thì lớn, một số thì nhỏ, và có các lỗ hổng ở khắp nơi, giống như tổ kiến. Khi tôi đến Tây Tạng từ Solu Khumbu thì có nhiều ngọn núi như thế. Tôi đã đến đó trước khi Tây Tạng bị Trung Quốc xâm chiếm, và thấy nhiều ngọn núi giống như vậy. Tôi thấy tất cả những am cốc trên những đỉnh núi cao vời vợi. Tôi không biết họ làm sao để sống. Từ đằng xa,

tôi thấy nhiều lỗi trống đã bị tàn phá.

Vẫn còn rất nhiều am cốc ở Ấn Độ, đặc biệt là tại Dharamsala. Các đệ tử sống quanh vị lạt ma và hoàn tất kinh nghiệm bất dụng công về đường tu tuần tự của Lam-rim, cũng như đường tu tuần tự của Mật Chú Bí Mật. Có nhiều vị lạt ma, các vị sư và nhiều người khác đang trên đường tiến đến thành tựu giác ngộ. Họ đang trên đường đến đích. Một số có thể đi bằng xe buýt, một số đi bằng máy bay, một số bằng xe hơi, một số thì đi bộ, tùy theo sự hiểu biết và kỹ năng của họ.

Rồi đến cách thứ ba. Đúng ra thì với cách này, chúng ta không phải sống trong cốc để phát khởi thực chứng về những bước trên đường tu. Thậm chí nếu sống ở phương Tây, trong thành phố, ta vẫn có một cách để thành tựu cùng một kinh nghiệm như vậy, kinh nghiệm bất dụng công của công phu thiền quán về các giai đoạn của đường tu giác ngộ. Phát khởi thực chứng của các bước trên đường tu giác ngộ không phải là một hoạt động thể lực, mà chỉ là hoạt động tâm thức. Nó không phải là hoạt động thể lực, dù chúng ta sống trên núi Hy Mã Lạp Sơn hay ở New York. Không cần biết chúng ta đang ở đâu. Toàn bộ vấn đề là tâm thức, nên dù đang ở nơi thành phố hay thôn quê, hoặc đang làm việc, ta vẫn có cách để phát khởi thực chứng về những bước trên đường tu giác ngộ.

Có một cách để dần dần phát khởi thực chứng về bồ đề tâm, tánh Không, cũng như giáo huấn của Mật Chú Bí Mật. Mỗi ngày, trong khi làm việc, sinh sống với gia đình, sinh hoạt trong thành phố, chúng ta có thể tạo những ấn tượng về trình tự của đường tu giác ngộ trong tâm mình bằng cách tu tập theo thời khóa một tiếng hay nửa tiếng đồng hồ mỗi ngày, tương tự như những hành giả sống trong thất. Trước hết, hãy cố gắng thọ nhận kinh nghiệm bất dụng công trong công phu hành thiền, và nỗ lực nhiều hơn với việc này. Sau khi đã nhận được điều này thì chúng ta sẽ phối kiểm với sự phụ về những điều mình đã thọ nhận, rồi khi được minh chứng là mình đã có được thực chứng của công phu hành thiền thì ta sẽ nỗ lực nhiều hơn trong thời thiền thứ hai, cho đến khi có được kinh nghiệm bất dụng công của điều này.

Hãy thực hành một vài thời khóa vào buổi sáng hay buổi chiều, trong thời gian xả thiền vào ban ngày thì hãy ý thức, luôn luôn quán sát tâm; xem xét hành vi của thân, khẩu, ý. Hãy thực hành Lam-rim càng nhiều càng tốt trong thời gian xả thiền, và nhờ quán sát tâm mà mình biết thân đang làm gì, khẩu đang làm gì và tâm đang làm gì, và ta có thể nhận thức. Rồi thì ta cũng biết được khi nào vọng tưởng đang phát sinh hay không phát sinh; nhận thức được vọng tưởng đó là gì và khi nó sắp sửa phát sinh. Trong khi nó đang sinh khởi thì hãy nhớ đến giáo pháp và các pháp thiền khác nhau, và áp dụng chúng. Vọng tưởng sẽ tiêu tan khi ta áp dụng giáo pháp. Mỗi một vọng tưởng sẽ bị ngăn chặn.

Luôn luôn quán sát tâm và cố gắng có từ tâm trong thời gian nghỉ ngơi càng nhiều

càng tốt. Mặt khác, hãy cố nhớ đến bồ đề tâm và thực hành nó qua kinh nghiệm riêng của mình. Hãy cố liên hệ bất cứ điều gì mình làm với hành trì bồ đề tâm. Nếu sinh hoạt hàng ngày không bị tâm chấp thủ bám víu vào hạnh phúc của cuộc đời này khống chế; nếu có thể quán sát tâm và kiểm soát được tâm thức bất điều phục bằng các pháp thiền thì động lực của mình sẽ không bị tâm chấp thủ bám víu vào hạnh phúc của đời này khống chế, và mọi hành vi sẽ trở thành Pháp, là nhân tố của hạnh phúc.

Rồi khi nhớ đến bồ đề tâm, khi liên đới với hành trì bồ đề tâm thì bất kỳ hoạt động nào mình thực hiện với hành trì bồ đề tâm, tất cả công việc trong công xưởng, trên tàu hay việc kinh doanh, đều sẽ trở thành nhân để thành tựu giác ngộ. Nếu các sinh hoạt được thực hiện với động lực bồ đề tâm thì chúng sẽ trở thành pháp tu của bồ tát.

Vậy nên dù có sống xa sư phụ, ví dụ như ở trong thành phố hay sống với gia đình thì ta vẫn có khả năng thực hiện điều này. Để phát khởi các thực chứng của trình tự đường tu giác ngộ thì vấn đề là bản thân mình có chịu nỗ lực hay không. Nếu như sắp leo lên đỉnh núi thì phải mất vài năm để chuẩn bị, ví dụ như để dành tiền và phải tốn nhiều công sức, thời giờ và sức lực để làm việc này, chuẩn bị mọi thứ, tốn vài ngàn đô la để lên đến đỉnh núi, chỉ vì mình muốn được danh tiếng. Nếu có thể leo núi thì ta sẽ có được danh xưng trực tiếp là “Ngài” từ Luân Đôn, ta sẽ có thêm một cái tên, bên cạnh cái tên bình thường như Richard hay Bob, hay George. Ít nhất, nếu như có thể leo núi thì ta sẽ được ban cho cái tên trực tiếp là “Ngài gì gì đó”, đại loại như vậy, rồi có thể là được một số tiền, rồi ta lại rất lo lắng vì có bấy nhiêu tiền đó thì phải làm gì với nó đây. Làm cách nào để thụ hưởng nhiều nhất, nhưng cũng sợ mất tiền lắm, rồi dù mình có khởi sự kinh doanh hay làm việc gì đại loại như vậy thì cũng không thành công.

Có thể là ngay sau khi có danh tiếng, trước khi tiền tới tay, khi chưa có dịp để cầm tiền trên tay thì mình đã lìa xa thân xác này. Cái chết đến trước khi mình nhận được tiền nên không có cơ hội để xài nó, không có dịp để hưởng thụ. Vào phút lâm chung, khi cái chết đến thì danh tiếng mà mình đầu tư biết bao nhiêu công sức để có được, mất bao nhiêu năm, tốn bao nhiêu năng lượng, thời giờ và của cải, sẽ không có lợi lạc gì cho bản thân. Khi cái chết xảy ra thì không có một lợi ích còn con nào cho mình cả; không có cách nào để có được hạnh phúc trong tâm thức từ cái danh tiếng ấy. Ta phải để lại hết những của cải mà mình đã nhận được, đã có được. Thậm chí còn không được tự do để mang theo cả một paisa với mình. Chỉ có tâm thức trợ trợ là phải đi đến giai đoạn trung ấm, bằng cách để lại cả cái thân xác do người mẹ sinh ra. Một mình tâm thức trợ trợ phải đi vào giai đoạn trung ấm, nên không có một lợi lạc nào từ những việc mình đã thực hiện trong kiếp sống này, không cần biết chúng ta đã có cái tên thú vị, ngọt ngào như thế nào. Những tài sản mà ta hiện có không mang đến một chút lợi lạc nào cho những kiếp tương lai, không cần biết mình giàu

có đến mức nào.

Kết luận là mình bỏ biết bao nhiêu thời giờ, năng lực và công sức cho việc chuẩn bị leo lên núi, chú ý chỉ để được đặt chân lên đỉnh núi. Chúng ta bỏ không biết bao nhiêu thời giờ và năng lượng, tốn cả đời cho việc này, nó là nguyên nhân cho bao nhiêu nỗi lo âu và sợ hãi, vì không biết mình sẽ thành công hay không, và phải dành dụm tiền bạc bao nhiêu năm trời. Ngày mà tử thần đến, khi cái chết xảy ra, dù mình có tài sản đi nữa thì tất cả chỉ tựa như giấc chiêm bao đêm qua. Chúng ta chuẩn bị thật trang trọng để leo núi và được nổi tiếng, biết bao nhiêu người đến xem và vỗ tay, tất cả chỉ như giấc mơ đêm qua. Khi nhận được hàng triệu đô la thì ta lập tức bỏ nó vào trương mục nhà băng, rồi sáng nay thức dậy thì không có gì hết! Ta sẽ thấy là không còn lại một paisa từ những sự kiện đó ở trên bàn của mình, chúng ta không tìm ra một paisa nữa, hoàn toàn trống rỗng. Giống như giấc mơ tối hôm qua, cuộc đời mình hoàn toàn trống rỗng, không có một lợi ích nào được thực hiện cho kiếp sau này, không có một sự chuẩn bị nào cả. Vì vậy, đó là cách mà những công việc trong cuộc đời này đều vô nghĩa.

Nếu như nỗ lực phát khởi đường tu tuần tự đến giác ngộ thì điều này không chỉ giải thoát bản thân mình và tạo ra hạnh phúc trong hiện kiếp, mà còn đem lại hạnh phúc cho mọi kiếp tương lai. Không những thế, nó còn giúp ta hoàn toàn thoát khỏi mọi vọng tưởng khổ đau, vô minh. Không chỉ vậy, nhờ thành tựu giác ngộ mà ta có thể thực hiện công hạnh hoàn hảo cho mỗi một chúng sanh, giúp họ thoát khỏi khổ đau và đưa họ đến giác ngộ. Đó là công hạnh cao cả. Tất nhiên là việc theo đuổi thánh Pháp, trình tự đường tu giác ngộ, dù có mất ba vô lượng a tăng kỳ kiếp, mất hàng tỷ kiếp sống để thành tựu công hạnh này thì đó là công hạnh cao cả. Không có điều gì lãng phí, không lãng phí thời giờ.

Kết luận là việc mà mình phải làm là lãnh hội giáo pháp, là nỗ lực thực hiện việc này, rồi dù sống với gia đình hay trong thành thị thì ta vẫn có cách để thành tựu giác ngộ.

Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính

Bản Anh ngữ: *Practicing Lam-rim as a Householder* by Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Trang mạng: <https://www.lamayeshe.com/article/practicing-lam-rim-householder>