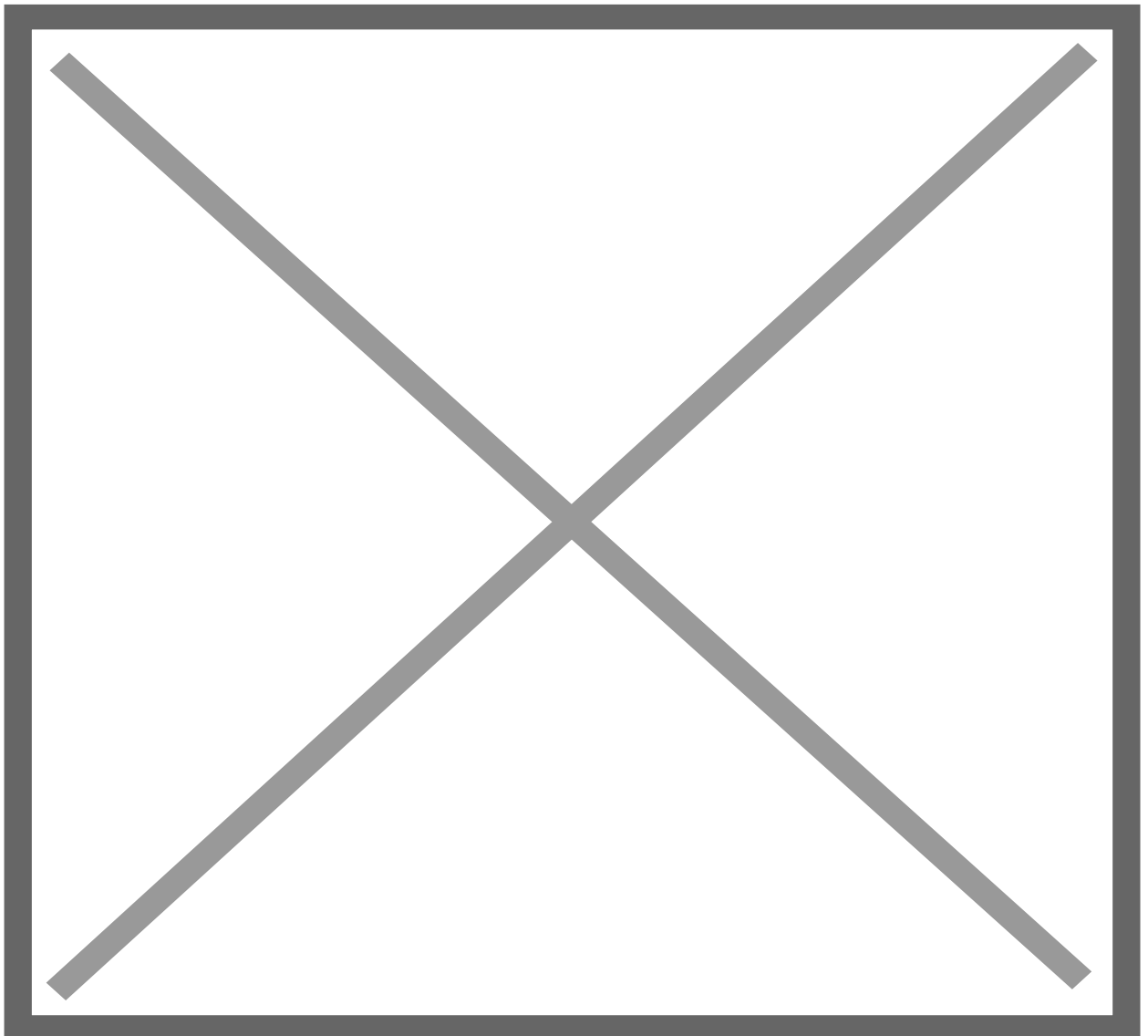


## Lợi ích của chuyên tu

ISSN: 2734-9195 21:59 22/04/2020

Chuyên tu có thể được hiểu là sự chuyển hóa. Chuyển hóa các tri kiến chấp ngã, tự lợi thành tâm vô ngã, vị tha. Tham dự chuyên tu là cơ hội để mỗi người giành thời gian biết nhìn lại thân tâm mình, biết ngăn chặn những việc bất thiện của thân, khẩu, ý, mở rộng lòng hướng tới những mong nguyện của chúng sinh, biết nhìn vào những khổ đau và niềm hạnh phúc nơi tha nhân.

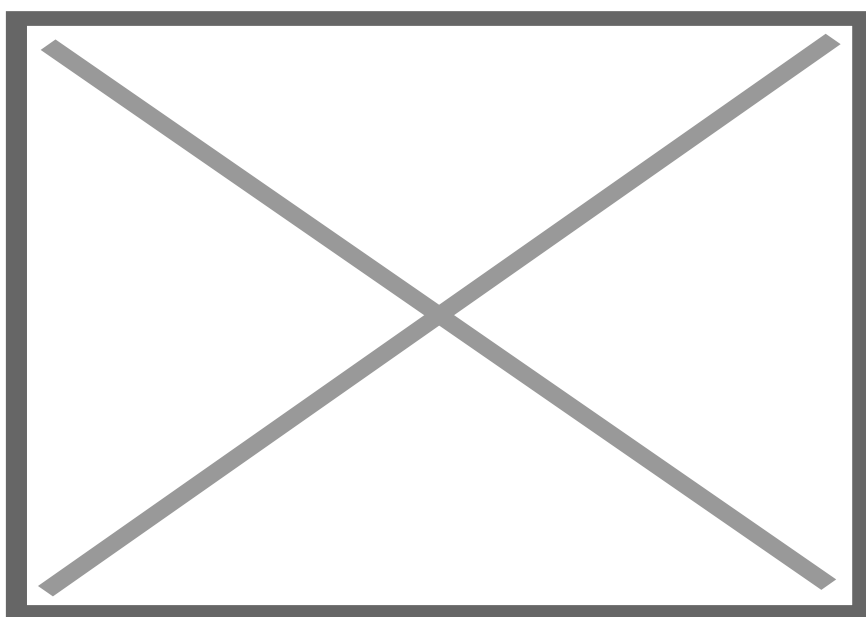


Chúng ta ai ai cũng mong nguyện có được hạnh phúc, an bình, không phải khổ đau, bất hạnh, nhưng chúng ta đồng thời phải biết tạo những nhân để có được hạnh phúc, an bình. Muốn thành công, trường thọ, ta phải biết gieo nhân trường thọ, biết làm lợi lạc tha nhân. Chỉ có tin sâu nhân quả, chúng ta mới biết nhất tâm, tinh tiến thực hành và tiến tu; nếu bị thúc đẩy bởi những động cơ thế tục hay những hấp dẫn bên ngoài thì sự thực hành chỉ là những mối bận tâm nhất thời và tạm bợ.

Khi cất bước trên đạo lộ giải thoát, động cơ là quan trọng nhất. Động cơ phải thanh tịnh. Bằng cách tịnh hóa các ác nghiệp ám chướng thuộc về khẩu, chúng ta gieo trồng hạt giống thành tựu Báo thân Phật.

Đức Lục Độ Tara được tôn kính và tâm nguyện của ngài được thực hành phổ biến trong truyền thống Phật giáo Mật thừa. Kinh văn nghi quỹ Lục độ Tara ghi lại rằng: Trong một đời trước đây, có một công chúa tên là Yeshe Dawa. Nhờ sở học và trí tuệ của mình, cô có lòng tin kiên cố nơi Tam bảo. Cô

thấu hiểu bản chất khổ đau của đời sống luân hồi nên đã phát nguyện thực hành giải thoát luân hồi khổ và nuôi dưỡng từ bi tâm hướng tới hạnh phúc, an lạc cho muôn loài chúng sinh. Cô không sống lối sống xa hoa trong cung điện, mà đã phát nguyện sống đời sống lợi ích, cúng dường chúng sinh mỗi ngày trước bữa ăn sáng, cho hàng nghìn chúng sinh trước bữa ăn trưa, và thậm chí nhiều hơn nữa trước khi đi ngủ. Vì đức hạnh này, công chúa được tôn xưng là Arya (Bậc tôn quý). Một bậc thầy tâm linh đã khuyên cô hãy cầu nguyện tái sinh, giác ngộ trong thân nam nhưng cô đã từ chối mà phát nguyện thành tựu giác ngộ trong thân người nữ. Từ đó cô đã tích lũy công đức, trí tuệ cho tới khi chúng đạt được thân tướng đức Lục độ Tara.



Bài học về cuộc đời tu tập của công chúa cho ta bài học rằng, phàm phu hữu tình, dù là thân nam hay nữ, nếu biết trọn đời tinh tiến tu tập giáo pháp đều có thể tăng trưởng trên đạo lộ tu tập, đạt tới niềm hạnh phúc, an lạc đích thực.

Trong một bản Kinh Lục Độ Phật Mẫu khác ghi lại rằng: Đức Tara là hiện thân các công hạnh của đức Quán Thế Âm. Đức Quán Âm đã không ngừng cứu độ chúng sinh để giải thoát tất cả thoát khỏi cõi địa ngục thống khổ. Sau khi hoàn thành tâm nguyện này, Ngài chỉ kịp nghỉ ngơi một chút, nhưng ngay sau đó Ngài nhận ra rằng trong cõi địa ngục thống khổ kia thoáng chốc lại đầy tất cả những chúng sinh mình vừa cứu khỏi, bởi họ lại vừa tạo tác thêm những ác nghiệp cực trọng. Ngài đã nhỏ những giọt nước mắt bi mẫn vì lời nguyện cứu khổ cho những chúng sinh vô minh đó. Một trong những giọt nước mắt từ bi của đức Quán Âm đã biến thành đức Lục Độ Tara để khích lệ ngài trên con đường Bồ Tát hạnh. Khi đó, đức Tara đã phát nguyện rằng: "Xin Ngài đừng tuyệt vọng, con xin nguyện cùng ngài giải thoát tất cả chúng sinh vô minh trong cõi luân hồi thống khổ mà không để sót một ai!". Bởi vậy đức Tara là giọt lệ của lòng bi mẫn, hiện thân công hạnh của đức Phật Quán Âm. Thực hành nghi quỹ Tara với từ bi tâm, Bồ đề tâm mang lại lợi ích giải thoát to lớn cho bản thân và chúng sinh.

Đức Phật có hai thân chính: Pháp thân và một sắc thân. Sắc thân Phật không phải thân vật chất mà là thân hợp nhất tất cả các công hạnh giải thoát. Chính vì lòng từ bi, chư Phật xuất hiện trong hàng loạt hóa thân để lợi ích chúng sinh. Các báo hóa thân ứng hiện khác nhau tùy căn cơ để độ chúng sinh như vậy gọi đó là sắc thân. Cũng như vậy, sự hiểu biết các ý nghĩa, biểu tượng và các phẩm chất của sắc thân của đức Tara, hiện thân của đức Quán Âm giúp ta sẽ có niềm tin, biết nuôi dưỡng các phẩm chất, công hạnh đó nơi chính thân tâm mình.

Trước hết, màu sắc thân đức Tara biểu trưng các công hạnh lợi tha. Sắc xanh biểu trưng cho sự thành công của sự xả bình đẳng trong thế giới trần tục, cũng như niềm hoan hỷ, hy vọng và lạc quan. Thân của đức Tara diễn tả sự nội chứng bên trong và các công hạnh vị tha bên ngoài. Tư thế du hý biểu trưng sự tự tại, tâm thức rộng mở, chân phải duỗi biểu trưng hạnh nguyện sẵn sàng bước xuống cõi luân hồi cứu khổ chúng sinh.

Chân trái co vào phía trong biểu trưng tâm bình đẳng xả đầy đủ nơi ngài. Tay trong thế thí nguyện ấn biểu trưng cho tâm sẵn sàng ban cho tài sản, tình yêu thương, sự bảo hộ và giáo pháp để tất cả chúng sinh tùy theo những nhu cầu và những mong ước của họ đều được viên mãn. Trong mỗi bàn tay của Ngài trì giữ hoa sen xanh. Bên phía tay trái, một bông nụ là nêu biểu chư Phật tương lai, bông nở hoàn toàn là nêu biểu chư Phật quá khứ, bông đang nở là nêu biểu đức

Phật hiện tại. Trên vương miện của đức Tara là Phật A Di Đà an bình và mỉm cười.

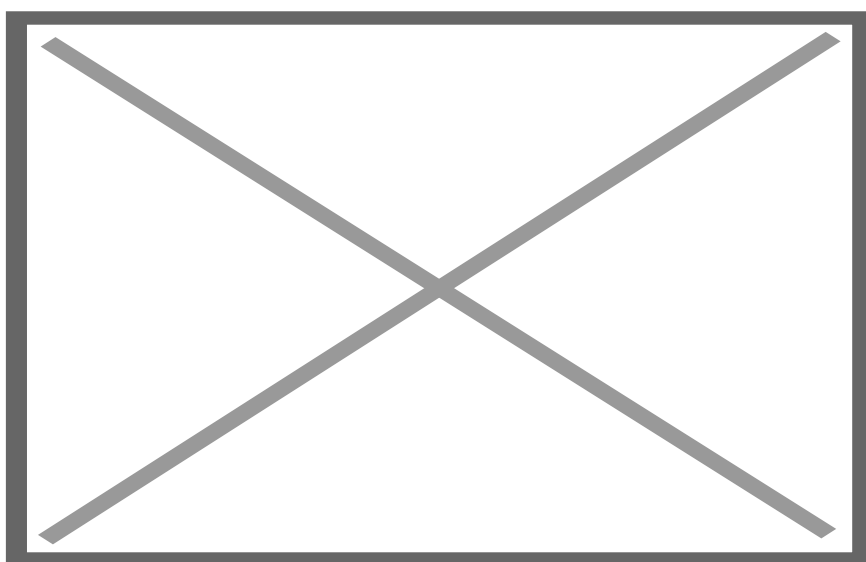
Trên thân khoác những trang hoàng, không phải như phàm phu để trang điểm cho thân thể mình những trang sức bên ngoài để trông cho bắt mắt mà biểu trưng vẻ đẹp tiềm ẩn bên trong là tâm từ, bi, hỷ, xả, biểu trưng cho sự viên mãn sáu Ba la mật là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định và trí tuệ Ba La Mật và mọi công hạnh lợi tha này là trang sức giải thoát của báo thân Ngài.

Có ba điểm cốt yếu của sự thực hành theo nguyện lực của đức Lục độ Tara

**Thứ nhất:** Phát tâm thoát khỏi luân hồi đau khổ.

**Thứ hai:** Phát khởi và trưởng dưỡng Bồ đề tâm lợi ích chúng sinh.

**Thứ ba:** Có hiểu biết, định lực nơi sắc thân của đức Tara và có chính kiến về tính không của các sắc tướng.



Người thực hành trước hết cần phải quy y và phát Bồ đề tâm. Trước hết phải thấu hiểu được những khổ đau trong luân hồi sinh tử do chúng ta còn bám chấp bản ngã, tạo vô số ác nghiệp trong đời. Tâm chúng ta rất ít khi mở rộng để nghĩ đến sự an vui, giải thoát cho tha nhân. Bởi vậy, người thực hành không chỉ hướng tâm cho lợi ích giải thoát bản thân mà khi thực hành Phật Pháp, chúng ta không chỉ cầu nguyện riêng cho cá nhân mình, mà còn phải phát tâm Bồ đề, mở rộng tâm mình hướng tới tất cả pháp giới chúng sinh, qua đó chúng ta bớt đi bản ngã và biết sống vị tha hơn.

Thiền quán về sắc thân của đức Tara trong khóa chuyên tu giúp mỗi người thấu hiểu bản chất Tính không của thân và vạn pháp, xóa bỏ được định kiến cho

mình chỉ là thân xác thịt phàm tình, thân nguồn gốc của những phiền não khổ đau mà hiển lộ được thân thanh tịnh của mình. Thiền quán về sắc thân của đức Tara cũng giúp xóa bỏ bớt những dòng tâm ghen tị, sân giận, thấu hiểu những phiền não, tư tưởng, hành động bất thiện không tồn tại như chúng đang hiện diện, đó không phải là bản chất tâm đích thực, đồng thời giúp người thực hành nhận ra, hòa nhập với tâm lợi tha, thanh tịnh vốn có nơi chính mình.

Tôi tâm nguyện các khóa chuyên tu Tara giúp từ bi tâm nơi mỗi người dần tăng trưởng, giúp chúng ta nỗ lực, tinh tiến hơn trên con đường đạo. Mỗi người dân biết làm chủ các phương pháp tu tập khởi đầu, các cách khởi tâm, thiền quán để thấy biết được những của cải vật chất, những thứ thành công mang tính thế gian chỉ có mang tính chất tương đối, còn hạnh phúc chân thật nhất chính là niềm an lạc mà chúng ta tìm lại được nơi những phẩm chất, năng lực giải thoát nơi chính thân tâm mình. Công đức tu tập xin hồi hướng cho sức khỏe, thịnh vượng của người dân nơi đây, xin hồi hướng cho hạnh phúc, an vui và sự giải thoát tới vô lượng chúng sinh.

***Đức Gyalwa Do Khampa Rinpoche giảng tại Quan Âm tu viện*** Tác giả:  
**Thường Tịnh Văn Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 3/2020**