

AUSTRALIA

LÀM SAO ĐỂ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

Giảng tại Quảng-Đức Tu-Viện, Melbourne-Australia ngày 10 /3/2013

Việt dịch : Giáo-sư Như Mai



Lời Thầy Thích Nguyên Tạng, Tu-viện Trưởng Tu-viện Quảng Đức ở Melbourne:

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính thưa Ngài Lạt Ma Hungkar Dorje Rinpoche,

Kính thưa Đạo-chúng có mặt trong đạo-tràng chiều hôm nay,

Trước mặt chúng ta hôm nay là Ngài Hungkar, Viện-chủ ngôi chùa Lungon ở Miền Đông Tây-Tạng, Thầy Hungkar Rinpoche là Hóa-thân của Bồ-tát Văn Thù, của Dòng Phái Nyingma tức là Cổ Mật của Phật-giáo Tây Tạng, một trong 4 Dòng Phái chính của Tây-Tạng. Thầy đang trụ-trì một ngôi chùa rất là lớn ở tỉnh Amdo miền Đông Tây-tạng, có trên 1000 tăng-sĩ trong chùa. Có một tu-viện ở nơi chùa này mà Thầy là Viện-chủ. Ngài, hôm nay ở đây 2 tiếng đồng hồ để giảng thời pháp này, sau đó Thầy đi Sydney, nhưng mà Thầy có công việc ở Tây Tạng cho nên thứ năm Thầy phải về để giải quyết công việc bên Tây-Tạng.

Quý-vị cũng biết Tây-tạng là một nơi thuộc Trung Quốc, thuộc Trung Quốc kiểm soát cho nên rất là khó khăn. Hôm nay Thầy Hungkar sẽ giảng pháp cho đạo-chúng, mong đạo-chúng chú ý lắng nghe, Thầy sẽ giảng một tiếng đồng hồ và sau đó thì đặt câu hỏi, đạo-chúng trong giảng đường này đặt câu hỏi và những gì thắc-mắc về Pháp-

môn Tây-Tạng của Thầy. Thầy sẽ giảng về đề-tài là LÀM SAO ĐỂ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ, Thầy giới thiệu Tâm Bồ-đề cho quý-vị tu Đạo. Buổi giảng hôm nay được sự phiên-dịch ra tiếng Việt của Giáo-sư Trần Như Mai, xin giới thiệu với đạo-chúng.

Thầy nói bằng tiếng Anh.

Phiên dịch viên: Xin cảm ơn tất cả quý-vị, tôi sẽ có một thời pháp để nói chuyện với quý-vị nơi ngôi chùa rất là thanh-tịnh này.

Thầy nói bằng tiếng Anh.

Tôi biết tất cả quý-vị ở đây, tuy chưa quen, nhưng tôi biết chắc quý-vị đã có một quá-trình tu-học ở chùa, tôi cũng đã có đi thăm nhiều ngôi chùa Phật-giáo ở nhiều quốc-gia và tôi cũng có nhiều thiện duyên ...*(mất một đoạn)*

Thầy nói bằng tiếng Anh.



Tôi là một vị Lạt-ma Tây-tạng và tôi sinh-trưởng ở bên Tây-tạng. Tây-tạng là một đất nước nhỏ bé, đa số việc học-hành của tôi đều ở bên Tây-tạng; nhưng tôi cũng đã từng đi qua Ấn-độ để học, qua Mỹ để học tiếng Anh và tôi cũng qua Trung-quốc để học tiếng Trung-quốc.

Thầy nói bằng tiếng Anh.

Tôi cũng không chắc quý-vị ở đây biết Tây-tạng như thế nào, cũng như nghe và hiểu về Phật-giáo Tây-Tạng. Trong Phật-giáo Tây-tạng có 4 truyền thống thì tôi thuộc về truyền-thống Nyingma tức là Cổ Mật, nhưng tôi cũng có nghiên-cứu và học hỏi về các truyền thống khác của Phật-giáo Tây-tạng như là Gelugpa, truyền thống này thuộc về Tân Mật.

(Thầy nói bằng tiếng Anh)

Mỗi người, mỗi Phật-tử đều có theo một truyền thống của mình, nhưng một người Phật-tử thực-hành chân-chính cần phải có một lý-tưởng về truyền-thống nào mà mình tuân theo, đó là lý do tại sao mà chúng ta phải học cái truyền-thống mà chúng ta phải noi theo để trở thành một hành-giả đích thực.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Trên thế-giới có nhiều truyền-thống Phật-giáo, Trung-quốc, Việt Nam và các nước khác đều có truyền-thống Phật-giáo, nhưng mà tất cả chúng ta đều học Phật-pháp, Phật-pháp là những điều giảng dạy của chư Phật, và chúng ta muốn đạt đến mục-đích và chư Phật giúp cho những người Phật-tử hiểu được phẩm-chất cái sự thực của Tâm, hiểu được Giáo-pháp của Đức Phật để có thể hành-trì một cách tốt đẹp và có kết quả

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Cái mục đích chính thực-hành Phật-pháp là để phát-triển cái phẩm-chất của Tâm, thì phẩm chất bên ngoài của Tâm không quan trọng, nhưng cái phẩm chất bên trong của Tâm ý-thức về cái Tâm thuần-tịnh, cái Tâm hoàn toàn trong sáng, đó là cái bản-chất thanh-tịnh của Tâm, điều đó mới là quan trọng và chúng ta học Phật-pháp là để giải-quyết cái Tâm thanh-tịnh đó.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Tại sao chúng ta phải học cái Tâm thanh-tịnh ? Là như thế này: Vì xã hội phát-triển rất nhiều, và tất cả những cái điều về cuộc sống đã được tìm hiểu rất nhiều, nhưng mà tìm hiểu về nội-tâm lại chưa được phát triển. Chúng ta thường phát triển Theo hướng gọi là bên ngoài của xã hội, của Tâm, mà quên mất phát triển cái bên trong của nội tâm của mình, do đó mà chúng ta phải biết, phải học và thực-hành ở Pháp.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta cần phải hiểu một số điều quan trọng về Phật-Pháp và tìm hiểu về cuộc sống trên thế-giới này, cái giá trị của sự sống của con người rất là quan trọng. Phải hiểu rằng được làm thân con người này rất là quan trọng, thì điều đó có thể làm cho chúng ta hiểu được Phật-pháp và hiểu được những cái lời giảng, song song với Giác-ngộ giải-thoát trong cuộc đời này.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Những điều mà chúng ta hiểu được về Phật-pháp chính là cái giá-trị của thân người này, nhờ có cái thân người này mà giúp chúng ta hiểu được Phật-pháp, cho nên Chư Phật dạy rằng thân người rất là quý, rất là khó được hưởng thân người, vì nhờ có thân người này cho nên chúng ta có thể học, tu-tập Phật-pháp và thành-tựu được sự Giác-ngộ cuối cùng, cho nên chúng ta cần phải biết trân-quý cái thân người này.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Một vấn đề chung cho tất cả chúng ta trong cuộc sống này là chúng ta chỉ nghĩ đến cuộc sống hiện tại, chúng ta không có kiến-thức để hiểu và nhìn sâu-xa hơn, chúng ta chỉ tìm đủ mọi cách để mà đạt được những gì mình mong ước trong cái thế giới hiện tại đối với thân người này, chứ chúng ta không có thấy được xa hơn, không có thấy được vượt xa cái kiến-thức bình thường, vì vậy cho nên chúng ta coi như lạc bước trong thế-giới hiện tại, và không biết đường đâu để mà thoát ra khỏi những vấn đề trong cuộc sống. Do đó chúng ta cần phải dùng cái thân này để làm sao tìm hiểu Phật-pháp, để thực hành Phật-pháp, để đạt được những cái kiến thức và thành-tựu sâu xa hơn là những cái mà chúng ta thấy hằng ngày trong cuộc sống, phải là gì siêu-vượt hơn chứ không phải tầm thường như cuộc sống.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Hôm nay tôi sẽ nói chuyện về cái Tâm Bồ-đề, đây là một phần rất quan trọng của Phật-giáo, nhất là đối với Phật-giáo Đại-thừa. Tôi nghĩ rằng tất cả quý-vị ở đây đang thực-hành Giáo-pháp của Phật-giáo Đại-thừa, nhưng mà chưa biết được nhiều cái tầm quan trọng của Tâm Bồ-đề, cho nên hôm nay tôi sẽ nói chuyện với quý-vị về "LÀM SAO ĐỂ PHÁT TRIỂN TÂM BỒ ĐỀ".

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Bình thường, chúng ta đều nghĩ rằng Đức Phật đã dạy cho chúng ta làm thế nào để quan tâm, chăm sóc và phát triển bản-thân, làm thế nào để trở thành một con người hạnh phúc, một con người an-lạc thanh-tịnh, làm thế nào để mà có Lòng Từ-Bi ... đó là những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta theo lời dạy của Đức Phật để tu-tập, phát triển thành một con người hạnh-phúc, một con người thanh-tịnh, hiền hòa và có lòng Từ Bi đối với tất cả chúng-sinh.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Thầy muốn nói rằng Đức Phật dạy cho chúng ta về Tâm Bồ-Đề, là để giảng cho những người bình thường như chúng ta. Chúng ta thường thấy, một việc nhỏ nhưng rất quan trọng, chúng ta thường không quan tâm đến bản-tính của mình, làm thế nào để cho bản-thân của mình được sung sướng hạnh-phúc, đương nhiên là chúng ta quá dính mắc với cái Ngã của mình, cái Ngã Chấp. Từ cái Ngã Chấp đó mà phát sinh ra nhiều đau khổ, nhiều vấn đề trong cuộc sống, vì vậy cho nên Đức Phật dạy cho chúng ta hiểu thế nào là Tâm Bồ-đề, thế nào là lòng Từ-Bi, để cho chúng ta giảm thiểu cái nhìn Nhị Nguyên có Người có Ta, đó là cái nhìn Nhị Nguyên, và từ đó phát sinh ra Chấp Ngã. Cái Tâm phân biệt giữa Ta và Người đó là nguyên nhân đưa đến những đau khổ trong cuộc sống này. Do đó cho nên Đức Phật dạy Tâm Bồ-đề là cốt để cho chúng ta xóa bỏ cái quan-điểm, cái nhìn Nhị Nguyên, để từ đó chúng ta mới có thể đạt được cái hạnh-phúc và xóa bỏ cái đau khổ đã phát sinh do cái Ngã Chấp của mình.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta khi nào cũng thấy Mình là quan trọng, quan trọng hơn tất cả mọi người, hơn tất cả mọi thứ, cũng vì điều này mà gây ra một số vấn đề cho chúng ta. Cho dù chúng ta có cố-gắng để thỏa-mãn cái tôi của mình bao nhiêu đi nữa, chúng ta vẫn không thể nào hoàn toàn được hài lòng. Vâng. Chúng ta càng theo đuổi, càng dính mắc đến cái Ngã của mình chừng nào thì chúng ta càng gặp nhiều rắc-rối chừng đó. Bởi vì cái ham muốn này nó nảy nở ra cái ham muốn khác, cái dính mắc này kéo theo cái dính mắc khác, làm cho chúng ta lẫn-quẫn trong tất cả những cái đó và không thể nào thoát được. Nhưng thật ra có những điều quan trọng hơn mà chúng ta chưa hiểu, chúng ta cần phải thấy được có nhiều điều quan trọng hơn là chỉ biết quan tâm tới cái Ngã của mình, và làm thế nào để mà có được cái nhìn và hiểu được như vậy thì chúng ta cần phải hiểu được và học làm thế nào để phát Tâm Bồ-đề.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Thế nào là cái Ngã ? Thật sự thì cái Ngã không có tồn tại, thật ra không có cái Ngã nhưng mà chúng ta tạo ra cái Ngã. Chúng ta phải biết Ta là Ngã, cái này là Tôi là của tôi, là chúng tôi, và từ cái chỗ tạo ra cái Ngã đó chúng ta tạo ra vô-số vấn đề cho chúng ta. Khi mà chúng ta dính mắc vào cái Ngã, chúng ta càng giữ chặt nó chừng nào thì nó càng đem đến nhiều vấn đề khổ cho chúng ta chừng đó. Tất cả Vạn Pháp đều Vô-Thường nhưng với chấp chặt vào cái Ngã như vậy, thì khi có một sự thay đổi, có một sự biến đổi thì chúng ta sẽ thấy đau khổ, cho nên Chấp Ngã thì cuối cùng cũng sẽ là tạo ra sự đau-khổ cho chúng ta.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Mọi người chúng ta đều có sự hiểu-biết về Vô-thường và cái Ngã, bây giờ làm thế nào để phá vỡ cái Ngã này và phá vỡ sự dính-mắc vào Ngã này, thì có 2 cách: là thật sự chúng ta hiểu được thực-tại của Vạn Pháp và chúng ta phải phát triển Bồ-đề Tâm, đó là con đường duy nhất chứ không có con đường nào khác. Nếu chúng ta muốn được như vậy, nếu chúng ta muốn xóa bỏ cái Ngã và thực-hành Giáo-pháp của Đức Phật để mà đi đến Giác-Ngộ giải-thoát thì chúng ta phải (*sửa*) chữa được cái thực-tại vô-thường của Vạn Pháp và phải làm sao để phát triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Bồ-đề Tâm có nghĩa là cái Tâm thanh-tịnh, cái Tâm hoàn toàn trong sáng và thanh-tịnh, vì vậy chúng ta phải sửa-chữa cái Tâm chấp-ngã của chúng ta thành cái Tâm thanh-tịnh. Thì trước tiên chúng ta phải thay đổi, phải sửa-đổi cách nhìn của chúng ta về chính bản thân mình và về người khác. Chúng ta phải bắt đầu thay đổi cách nhìn một cách tổng quát về chính chúng ta và với người khác rồi đi tới Vạn-Pháp trong vũ-trụ, chỉ có cách này thì chúng ta mới có thể thực-hành và phát-triển được Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Để phát triển Bồ-đề Tâm chúng ta cần phải hiểu rằng cái điều hoàn-toàn Giải-thoát là có thể đạt được. Chúng ta có thể tự giải-thoát mình được, có được thân người để chúng ta theo và có thể đi đến giải-thoát. Có những biểu-hiện và những con người để chúng ta theo đó và chúng ta sẽ được giải-thoát. Nếu chúng ta muốn được như vậy thì chúng ta phải phát-triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta đang sống trong cõi Ta-Bà này, và lý do để phát-triển Bồ-đề Tâm là vì chúng ta thấy chúng-sinh trong cõi Ta-Bà này đang chịu đau khổ, và chúng ta phải bỏ ít nhiều vào cái việc làm thế nào để cho chúng-sinh bớt đau khổ, và đạt được sự giải-thoát khỏi sự đau khổ này. Cho nên điều quan trọng là chúng ta cần phải bỏ cái chấp-ngã, có lòng Từ-Bi, có thái độ rất là Từ-Bi đối với tất cả chúng-sinh, và có kỳ-vọng là làm thế nào để giải-quyết cho chúng-sinh ở trong cõi Ta-Bà này bớt khổ, được vui, thì đó là cái căn bản để chúng ta phát-triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Để phát-triển Bồ-đề Tâm thì chúng ta cần phải phát-triển một cái Tâm trong sáng thanh-tịnh hơn và rộng rãi hơn, bởi vì thật ra Tâm của chúng ta rất là nhỏ hẹp. Chúng ta không có quan tâm nhiều đến người khác, chúng ta chỉ biết quan tâm đến cái Ta hoặc những người thân yêu của mình thôi, cho nên cái tâm đó là cái Tâm rất là nhỏ hẹp, vì thế chúng ta cần phải phát-triển một cái Tâm rộng-lớn bao-la hơn. Và cái cách để làm thế nào để phát-triển một cái Tâm rộng lớn bao-la đó là chúng ta phải thực-hành Bồ-đề Tâm, và đó là điều-kiện để phát triển một cái Tâm rộng lớn. Tâm Bồ-đề phải là một cái Tâm rộng lớn, để tất cả chúng hữu-tình trong thế-giới Ta-Bà này ...*(mất một đoạn)* dĩ nhiên mình và những người thân yêu của mình mà thôi.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Bình thường thì chúng ta có vấn đề khi mà giao-thiếp với người khác thì ta cảm thấy không thoải mái, không thích, làm một việc gì chỉ thích làm vì lòng từ mà thôi, chúng ta không có thói quen làm cho người khác hay giúp đỡ người khác. Chúng ta thường than phiền người này người khác là như thế này như thế kia, đủ thứ rồi nghe ... rồi người khác lại chê chúng ta không có đủ vốn để làm việc gì để mà điều-phục người, coi thường cái của người khác.

Để làm tăng cái niềm vui của người khác, để làm tăng cái niềm-vui trong lúc giúp đỡ người khác thì chúng ta cần phải hiểu rằng Đức Phật đã nói những gì gọi là vô-lượng hỷ-lạc để mà phục vụ cho chúng-sinh, chúng ta phải hiểu cái điểm đó là giúp đỡ chúng-sinh thì mang tới (cho chúng ta) vô-lượng hỷ lạc.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta thường nhìn thấy một số người thì cho là quan trọng, có một số người khác lại cho là không quan trọng, và trong nhóm hữu-tình chúng-sinh thì thực chẳng có gì là quan trọng, vì đó là một chướng-ngại cho việc phát triển Bồ-đề Tâm. Chúng ta cần phải hiểu cái gọi là Tâm bình-đẳng. Tâm bình-đẳng là cái Tâm không phân biệt, không phân biệt người này là đáng giao-thiệp và người khác là không tốt, không đáng giao thiệp. Với cách nhìn như vậy thì chúng ta không thể nào chấp nhận được tất cả các cuộc sống hữu-tình trong thế-giới này, và như vậy có nghĩa là có cái Tâm bình-đẳng. Cho nên việc phát triển Tâm bình-đẳng là một việc rất quan trọng trong việc phát triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Con người mà không có lòng Từ-Bi đối với người khác, chúng ta thường có sự ghét bỏ, tức giận với người khác, thì đó là một vấn đề làm cho chúng ta khó phát triển Bồ-đề Tâm. Cho nên chúng ta cần gia tăng cái lòng Từ-Bi đối với người khác. Lòng Từ-Bi là vô-lượng, không thể đo lường được, và Đức Phật đã dạy chúng ta cần phải phát triển lòng Từ-Bi, không có hướng- dẫn đó để mà có thể phát triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta thường không có lòng Từ-Bi đối với tất cả chúng-sinh, đôi khi chúng ta lấy cái sinh mạng của chúng-sinh để phục vụ cho chúng ta, chẳng hạn như chúng ta giết thịt, ăn những thịt động-vật đó, thì có lẽ chúng ta ăn thịt các chúng-sinh khác, chúng ta không có lòng Từ-Bi đối với các chúng-sinh khác. Chúng ta thấy trên thế-giới này, khắp nơi thiên hạ ăn thịt, ăn đủ thứ ... Chúng ta ăn không phải vì không có thức ăn gì khác để mà phải ăn thịt, mà thật ra chúng ta ăn vì để cho ngon, thích ăn thịt chúng-sinh vì là ngon. Như vậy là chúng ta thiếu lòng Từ-Bi đối với tất cả chúng-sinh. Cho nên đối với điều-kiện để có được lòng Từ-Bi là chúng ta cần phải mong ước, phát nguyện cho tất cả chúng-sinh, các chúng hữu-tình đều được hạnh-phúc và đều được thoát khỏi những đau khổ. Thì điều phát triển lòng Từ-Bi đối với tất cả chúng-sinh là một điều-kiện để phát triển Bồ-đề Tâm.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Tôi rất là tán phục các vị Tăng ở đây chiều nay, bởi vì quý-vị đó đều ăn chay trong lúc đang tịnh thất, thật là đáng yêu khi biết quý trọng đời-sống, sinh mạng của các chúng hữu-tình mà ăn chay thường như vậy, nhưng mà điều đó cũng không có nghĩa là tất cả Phật-tử Việt Nam đều ăn chay, cũng có một số Phật-tử Việt Nam không ăn chay. Ta cần phải ý-thức điều đó là có nhiều lợi-lạc biết bao khi mà chúng ta ăn chay để bày tỏ lòng Từ-Bi đối với tất cả chúng-sinh.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Để phát-triển Bồ-đề Tâm là chúng ta phải sẵn sàng làm bất cứ việc gì, bất cứ thiện nguyện nào có lợi-lạc cho người khác, cho tất cả chúng-sinh, làm cho chúng-sinh được hạnh-phúc. Chúng ta cần phải thực hành điều này, làm việc này là làm cho chúng-sinh chứ không phải chỉ làm lợi riêng cho cá nhân mình. Điều này khi nghe thì ai cũng hiểu được hết, nhưng mà khi làm mới khó, cho nên điều chính-yếu là cần phải hiểu, hiểu xa hơn, hiểu theo lời Phật dạy và theo đó để thực hiện, để làm cho chúng ta thực sự có Bồ-đề Tâm muốn làm lợi lạc cho tất cả chúng-sinh. Đó là cái Tâm chân-thật, cái Tâm xa lìa, muốn làm lợi-lạc cho chúng-sinh, đó mới là điều quan trọng.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Theo truyền-thống Phật-giáo, không phải chúng ta có sở-hữu bao nhiêu về vật-chất là quan trọng, mà chúng ta phải hiểu như thế nào về lời giáo-huấn của Đức Phật và chúng ta có thể áp-dụng được những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống hàng ngày như thế nào, điều đó mới quan trọng chứ không phải là có sở-hữu bao nhiêu là của cải vật-chất thì điều đó đối với Phật-giáo là không quan trọng. Và chúng ta phải biết rằng trong cái hành-động hàng ngày, cái sinh-hoạt hàng ngày, chúng ta biết nhớ lời Phật dạy và chúng ta biết áp-dụng được lời Phật dạy vào cuộc sống hàng ngày, thì chúng ta mới có thể gọi là thực-hành và phát triển Bồ-đề Tâm được.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta cũng cần phải hiểu là chúng ta thực-hành được bao nhiêu lời dạy của Đức Phật, thực hành Giáo-pháp như thế nào, chúng ta đã theo những lời dạy của Đức Phật để thực-hiện trong cuộc sống được bao nhiêu. Phần lớn thì chúng ta không có áp dụng lời Phật dạy trong cuộc sống, không phải là chúng ta không biết nhưng mà chúng ta bị ảnh-hưởng bởi những cái gọi là làm cho mình xao-lãng, bị tình-cảm chi phối làm cho xao-lãng, quên mất những lời Phật dạy. Chúng ta muốn sống một cuộc đời bình thường giống như tất cả mọi con người khác, còn những lời Phật dạy thì chúng ta hiểu nhưng mà đôi khi chúng ta không áp dụng vào, chúng ta quên hoặc là khó áp dụng vào thực tế, chúng ta chưa thực sự thực-hành những lời Phật dạy vào trong cuộc sống. Đó là điều quan trọng, không phải là hiểu biết Giáo-pháp không mà còn phải thực-hành nữa.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta hiểu rằng là càng có đông người tu-tập với nhau thì càng có nảy sinh nhiều vấn đề, càng nhiều càng đông thì càng có nhiều vấn đề, tuy nhiên nếu mà chúng ta biết phát triển một cộng-đồng Phật-giáo tốt, thì chúng ta cần phải biết hỗ-trợ giúp đỡ nhau để thực hiện lời Phật dạy trong cái tinh-thần hòa-hợp, thì khi đó chúng ta biết quan tâm lẫn nhau để làm tốt và việc tu-tập của chúng ta mới trở thành tốt được.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta cũng hiểu là càng đông người thì càng hay có nhiều vấn-đề, cho nên chúng ta cần phải hiểu và cần phải biết qua cái quan-điểm về mặt tiêu-cực của những cái lời rí tai đồn-đại với nhau, để khi càng đông người càng ngời cứ rí tai đồn-đại này kia, thì đó là những điều tiêu-cực mà chúng ta cần phải tránh. Chúng ta cần phải biết kính trọng người khác, phải thành thật với chính mình và với người khác và phải đúng đắn. Chúng ta phải hiểu rằng trong con người nào cũng có những tư-tưởng tích cực và những tư-tưởng tiêu cực, thì chúng ta cần phải loại bỏ những tư-tưởng tiêu cực và phát triển những tư-tưởng tích cực, làm thế nào để tạo ra được không-khí gọi là hiểu biết lẫn nhau, hòa-hợp trong cộng-đồng Phật-giáo, rồi chúng ta chuyển sang cùng chia-xẻ Giáo-pháp với một vị Thầy nữa. Chúng ta cùng tu-tập với nhau thì chúng ta phải làm thế nào tạo ra được một cái cộng-đồng Phật-giáo, gọi là hòa-hợp thương yêu giúp đỡ nhau, tình cảm nhau, chỉ có như vậy thì việc tu-tập của chúng ta mới có thể tiến được.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Chúng ta phải hiểu rằng có được thân người, cái giá trị sự hiện-hữu của thân người là một điều rất là quan trọng, cho nên trong việc tu-tập Giáo-pháp thì chúng ta cần phải tận-dụng thời-gian có được để mà tu-tập để trở thành một hành-giả đích thực, chúng ta đừng nên lãng phí thời-gian. Thời-gian là rất quý báu, và khi chúng ta cùng ở

trong một cộng-đồng tu tập thì chúng ta cần phải biết sử dụng thời-gian một cách đúng đắn, thích hợp, đừng có lãng phí thời-gian vào những chuyện không đâu. Đó là một trong những điều-khien để chúng ta tu-tập tốt.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Bây giờ đến phần câu hỏi, quý-vị có câu hỏi nào thì nêu ra, quý-vị có thể nêu câu hỏi bằng tiếng Việt hoặc bằng tiếng Anh cũng được.

* **Hỏi:** Thế nào để gọi là Tâm Vô-Ngã ?

(Thầy trả bằng tiếng Anh)

Để hiểu một cách đầy đủ về vấn đề Vô Ngã, tất nhiên là phải bắt đầu tu-tập thì khi đó mới hiểu được. Khi mà chúng ta quán-sát và đi tìm cái Ngã, thì chúng ta không thấy cái Ngã ở đâu, không thấy Tâm ở đâu, nó không có thực, nó tùy thuộc vào trong vấn đề. Cách chúng ta nhìn Tâm, thật sự khi mà đi tìm cái Ngã và đi tìm cái Tâm, thì thật ra chúng ta không thấy, do đó đi sâu vào việc tìm cho ra cái Ngã thì chúng ta cần phải có sự thực-hành, tu-tập, khi đó chúng ta mới thấy rõ cái bản-chất của Vạn Pháp là Vô Ngã.

* **Hỏi :** Theo như con biết, cái truyền-thống Mật Tông Tây-Tạng là về Mật Tông, nhưng con muốn hỏi là hiện nay đất nước Tây Tạng thì Mật Tông có phát-triển hay không ? Và điểm thứ hai là theo như bài pháp mà Thầy dạy ngày hôm nay thì chúng ta thấy muốn phát-triển Bồ-đề Tâm, thì điều quan trọng là phát-triển cái lòng Từ-Bi và bỏ cái Ngã-chấp của mình đi. Theo như Tịnh-Độ Tông của chúng con thì thường biết rằng cái Bồ-đề Tâm, mà theo như con được biết, được dạy bên Tịnh Độ là bỏ hết các Căn mà chỉ một lòng Niệm Phật để đạt được cái tâm thanh-tịnh. Điều đó Thầy có thấy là mâu-thuẫn với bài dạy của Thầy ngày hôm nay về việc phát-triển Bồ-đề Tâm không ?

Phiên dịch viên dịch ra tiếng Anh

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Thầy nói rằng là nếu như có người nào học-hành và hiểu về Kinh A-Di-Đà, thì Thầy thầy rằng trong Kinh A-Di-Đà cũng có đề cập đến Bồ-đề Tâm, và truyền thống Tịnh-Độ cũng là một truyền-thống của Phật-giáo. Và trong Phật-giáo Tây-Tạng thì chúng tôi cũng thực-hành, cũng cầu-nguyện với Đức Phật A-Di-Đà, chúng tôi cũng đã được giảng pháp và nói rất nhiều về điều-khien để tái-sinh, những điều-khien về tái-sinh và vãng-sanh về cõi Tịnh-Độ. Một trong những điều kiện để mà được Vãng-sinh Tịnh-Độ cũng có Bồ-đề Tâm.

Trong tất cả truyền-thống Phật-giáo đều có một vài điều kiện giống nhau là không có cái Ngã, không có sự tồn-tại của cái Ngã, đó là Giáo-pháp căn-bản Giáo-pháp trọng tâm của Phật-giáo. Đó là một đặc-điểm của Phật-giáo, và không có cái sự mâu-thuẫn nào giữa khái-niệm về Bồ-đề Tâm của Tây-Tạng và khái-niệm về Bồ-đề Tâm của Tịnh-Độ.

* **Hỏi :** Thưa Thầy, con muốn hỏi là hỏi này Thầy giảng là muốn phát-triển lòng Từ-Bi và có Bồ-đề Tâm, thì con xin đặt vấn-đề là ĂN CHAY tức là không có sát-sinh súc-vật, thì con không biết tại sao Quý Thầy hay rầy là không phát triển Bồ-đề Tâm theo kiểu không ăn thịt ăn cá như Quý Thầy đang ăn, thì con nghe nói là bên đó (Tây Tạng) Phật-tử cúng-dường cái gì thì ăn cái đó, tức là Phật-tử

cúng thịt thì ăn thịt, cúng-dường rau thì ăn rau. Vấn đề con muốn hỏi là: nếu Thầy biết được là không nên ăn thịt súc-vật thì phát-triển Bồ-đề Tâm tốt hơn cũng như hỏi nầy Thầy ca ngợi Quý Thầy Việt Nam, vậy thì sao Quý Thầy không giáo-dục hay là nói với Phật-tử biết là nên cúng-dường thức ăn chay để cho Quý Thầy ăn chay luôn mà phải để Quý Thầy tiếp tục ăn mặn ?

Phiên dịch viên dịch ra tiếng Anh

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Trong truyền-thống Phật-giáo có chủ-trương là Phật-tử cúng-dường cái gì ăn cái nấy, cho nên Phật-tử cúng-dường mặn, thịt cá ... thì ăn thịt cá, đó là do Phật-tử cúng-dường chú các vị Sư không có biết. Còn đối với những người khác, các Vị Sư Tây-Tạng, thường đa số là dùng thịt do cái điều kiện về đời sống ở trên vùng Tây Tạng rất là khắc nghiệt, không thể trồng được rau cải, việc duy nhất mà họ có thể làm được là nuôi súc-vật, cho nên Phật-tử cúng-dường thịt thì nhà sư phải dùng thịt. Đó là điều xảy ra trong quá-khứ, nhưng mà hiện tại trên thực tế người Tây-tạng đã thay đổi, có nhiều vị Sư Tây-tạng bây giờ đã ăn chay và coi như là 85% vị Sư Tây-tạng bây giờ đã ăn chay. Thật sự vấn đề ăn thịt không phải là do trong Kinh không dạy để mà phát được Bồ-đề Tâm Hạnh, quý-vị đừng hiểu như vậy, mà là do điều-kiện sống quá khắc nghiệt ở vùng Tây-tạng cho nên mới có vấn đề đó, nhưng mà bây giờ bởi phong-trào ăn chay khắp thế-giới, cũng như đối với giáo-lý là cần phải phát-triển lòng Từ-Bi với tất cả chúng-sinh thì bây giờ việc ăn chay đang được cổ động mạnh mẽ ở Tây Tạng, và Thầy cũng là người cổ động mạnh mẽ cho việc ăn chay. Do đó hiện nay đa số các gia đình ở Tây-Tạng thay đổi rất nhiều, cả các vị nhà sư ở Tây-tạng cũng đã ăn chay nhiều.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Người Tây-tạng, khi họ giết súc vật để ăn thịt, thì không phải giết để mà thưởng thức vị ngon của thịt, mà vì họ không có một sự lựa chọn nào khác, và vì họ cần phải sống, cần phải tồn tại cho nên họ cần phải ăn. Mỗi lần họ giết súc-vật như vậy thì họ có thể sắp xếp để dành ăn rất lâu. Những người Tây-Tạng sống ở Tây-tạng thường thường họ không giết, không ăn những con vật nhỏ như tôm, cá, cua v. V ...vì ăn những cái đó thì phải giết rất nhiều sinh-mạng, do đó để mà tồn-tại họ thường con bò hay con trâu hay những con vật lớn để ăn được cho lâu, còn giết tôm, cá hay các loại nhỏ nhỏ thì phải giết nhiều sinh mạng thì họ tránh. Đó cũng là một cách mà họ cũng cố giảm thiểu việc làm hại sinh mạng, nhưng mà điều-kiện bây giờ thì thay đổi rất nhiều, có thể trong tương-lai cũng sẽ có nhiều thay đổi tốt hơn nữa.

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Thì bản-thân tôi lúc còn nhỏ cũng ăn thịt, đó là do không biết, nhưng sau này khi đi tu thì thấy chư Phật dạy cần phải phát-triển cái lòng Từ Bi với tất cả chúng-sinh, thì tôi đã bắt đầu ăn chay, và bây giờ tôi cảm thấy ăn chay rất là ngon, rất là khỏe, tôi cảm thấy đây là một cách rất là đúng-đắn để mà phát-triển cái lòng Từ Bi đối với chúng-sinh. Tôi hy-vọng rằng trong tương-lai ở Tây-tạng cũng sẽ có nhiều người ăn chay, mặc dù bây giờ nhiều khi do thói-quen họ phải giết, nhưng mà từ từ rồi sự truyền-bá về Giáo-lý về lòng Từ-Bi và mọi người hiểu được đó là quan trọng thì tự nhiên họ sẽ có sự thay đổi.

* **Hỏi** : Thưa Cô, con muốn hỏi là lúc này Thầy giảng là mình coi trọng bản-nã của mình, và Phật-tử chúng con thường rơi vào cái vòng lẫn-quần đó, nhưng mà con không biết làm cách nào để vượt qua được ...

Phiên dịch viên dịch ra tiếng Anh

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Tất cả mọi người chúng ta đều có cái cảm-giác như là có Ngã, cái cảm giác đó lúc nào cũng có, không nhiều thì ít. Khi mình thấy mình là quan trọng, mà bị người khác làm tổn-thương thì mình thấy đau khổ, cho nên mình thường hay nghĩ cách đối-phó hoặc là đáp trả lại, coi như mình trả thù cái việc người làm khổ mình thì mình làm khổ lại họ. Như vậy thì chúng ta không hiểu được là có sự tương-quan giữa người và người, ví dụ như ta làm người khác đau khổ thì chính bản-thân mình cũng không sung-sướng gì. Và nếu như mà chúng ta hiểu được cái Lý Duyên-khởi, tức là Vạn-pháp Vạn-vật đều có liên quan với nhau, mình phải hiểu là nếu như mình làm điều xấu cho người khác thì điều đó nó cũng sẽ có ảnh hưởng liên-quan đến chúng ta, làm cho chúng ta khổ-sở không có hạnh phúc, và có thể có những kết-quả xấu đến với mình.

Do đó chúng ta nhớ và hiểu được như vậy thì chúng ta sẽ giảm thiểu bớt những hành động có hại cho người khác, làm tổn thương người khác. Khi chúng ta làm được như vậy thì chúng ta cũng sẽ giảm thiểu được cái Ngã của mình, mình hiểu rằng nếu như mình làm tổn-thương người khác, làm người khác đau khổ, thì mình cũng chẳng sung-sướng gì, như vậy mình sẽ giảm bớt được cái gọi là Chấp Ngã, cái dính-mắc của mình. Cứ tu-tập như vậy, cứ làm theo lời Phật dạy, mình cố gắng làm những điều tốt cho người khác thì mình cảm thấy vui-vẻ, mình làm từ những việc nhỏ nhỏ rồi những việc lớn dần, chứ không thì mình cứ như thế hoài.

* **Hỏi** : Khi Trung-quốc đàn áp Tây-Tạng, thì người dân Tây-Tạng và Phật-giáo Tây-tạng, cũng như Phật-tử và Quý Thầy có gì khó khăn trong việc thực-hành và truyền-bá Phật-pháp không ?

Phiên dịch viên dịch ra tiếng Anh

(Thầy giảng bằng tiếng Anh)

Tôi có thể nói rằng là ở Tây-Tạng, tôi đã mở một tu-viện rất là lớn và chúng tôi cũng không có vấn đề gì, và ở miền Trung (Tây-tạng) của tôi có cả hàng trăm tu-viện và mọi người có được tự do để lựa chọn mà tu-tập. Về Tôn-giáo hay Văn-hóa và Xã-hội, họ được tự do làm như vậy, đó là ở Tây-Tạng ... *(bỏ một đoạn)* ... do đó mà những người đến Tây-Tạng thấy chúng ta xây những chùa rất là lớn, có những chùa mới xây. Chúng tôi có chùa tu Hiền, có chùa tu Mật, có chùa thực hành các pháp tu Thiền của Phật-giáo ... tôi thấy là không có vấn đề gì hết.

(Thầy nói bằng tiếng Anh)

Thầy Nguyên Tạng nói : Ngài Lạt-Ma nói rằng Ngài rất là cảm ơn tu-viện của chúng ta đã tạo duyên lành cho Ngài có buổi giảng pháp ngày hôm nay, và tất cả đạo-chúng cũng rất là vui, rất là có duyên khi nghe được những lời nói chính xác từ Ngài. Tây Tạng là một đất nước bị Trung-quốc xâm chiếm từ năm 1950, cho đến giờ là 52 năm, và ngày hôm nay chúng ta gặp được một vị Lạt-Ma mà đến từ trung-tâm Tây-Tạng, trước đây chùa này cũng đã có tiếp nhiều vị Lạt-Ma nhưng mà các Ngài đến từ Ấn-độ, nay Ngài Hungkar là người đến từ Tây-tạng, là người sống trong lòng Tây-Tạng, và Ngài cũng là người sống ở tỉnh Amdo, là nơi ra đời của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma.

..... Ngày hôm nay chúng ta được nghe Lạt-ma Hungkar kể lại cái đời sống của các vị Tăng-sĩ người Tây-tạng ở tại miền Đông, ngoài ngôi chùa có 1000 tăng-sĩ, quý-vị có thể về nhà mở website hungkar. Com để biết thêm, trong đó có giới thiệu hình ảnh tu-viện này, Thầy rất là vui. Tất nhiên chánh-quyền Trung-quốc để cho các Ngài tu-tập, không có đàn áp, để cho họ tự do phát triển Phật-giáo của họ. Còn ở bên Trung-quốc thì có cái sự kèm kẹp, có cái sự kiểm-soát, nhưng ở Tây-Tạng -nhất là khu ở miền Đông thì không.

Có một điều khác nữa mà chúng ta rất là hoan-hỷ, là hồi này Chì Thương dám hỏi một câu mà không ai dám hỏi, là trước đây tại sao Quý Ngài ăn mặn mà Quý Ngài lại xiển-dương Giáo-ly Từ Bi mà không chính-thức khuyên Phật-tử Tây-tạng ăn chay niệm Phật, như Phật-tử Việt Nam. Nói chung đây là một câu hỏi của người Phật-tử tu Đại-thừa rất là rõ ràng, rất là chính xác, phản đối rất rõ ràng. Ngài là một người xiển-dương Giáo-ly ăn chay tại tu-viện của Ngài, ở đây có các Phật-tử người Việt mình ở đây đã từng tới tu-viện của Ngài, và biết rằng tu-viện này ăn chay chứ không phải Ngài nói không. Ngài xiển-dương như vậy là có nhiều vị Lạt-Ma Tây-tạng đã thích ăn chay, đối với mình thì cái chuyện ăn chay nó rất là dễ dàng nhưng đối với các vị Lạt-Ma Tây-Tạng thì lại là một chuyện khó. Ngay bản-thân Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cũng chưa ăn chay, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cũng tự thú là Ngài không ăn chay, là vì cái cấu-trúc bao tử của Ngài không dung nạp được, ăn vô là bị tiêu chảy.

Ngài Rinpoche Đại-Đức là như vậy, Ngài xiển dương pháp-môn ăn chay cho đại chúng, Ngài nói rất rõ điều đó tức là 3 ngày sau có kết quả. Ngài biết là Ngài sinh ra trong một đất nước mà nơi đó không có trồng rau gì nhiều được, cho nên đạo-chúng không ăn chay như Ngài được. Đối với Phật-tử Việt Nam chúng ta luôn luôn đứng bên cạnh Phật-tử Tây-Tạng, từ năm 1959 khi mà người Tây-tạng bị nạn vào Dharamsala, tức là Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cùng hàng trăm ngàn người Tây-Tạng tới Dharamsala, thông báo và kêu gọi người thế-giới giúp đỡ cho người Tây-Tạng, thì cả thế-giới bây giờ chưa biết làm gì cả, không ai có một động-thái nào để giúp đỡ, nhưng mà riêng chỉ có Việt Nam mình gửi quần-áo và gạo qua cho. Chỉ có một nước Việt Nam mình gửi quần-áo và gạo qua cho.

Việt Nam mình là thích chơi nổi (*cười*) tức là cả một thế-giới này bao nhiêu nước mà chỉ có Việt Nam là gửi gạo sang Iraq cho, cho dân Iraq, xuất-cảnh (xuất-khẩu) gạo mà gửi gạo sang cho nước Iraq của Saddam Hussein, rất là đặc biệt. Và trước đó thì gửi cho dân-tộc Tây Tạng và Đức Đạt-Lai Lạt-Ma đã ghi điều này trong tập sách của Ngài có tựa là "Tự Do Nơi Lưu Đày", đã có sự cảm ơn của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma đối với người Việt-Nam chúng ta rất là thực. Đối với người, ai tới thăm Ngài thì Ngài không biết, nhưng đối với xứ-sở Việt Nam thì Đức Đạt-Lai Lạt-Ma lúc nào cũng quan tâm, cũng tiếp phái-đoàn Việt Nam. Và bản thân Thầy (Nguyên Tạng) cũng đã có gửi 3 phái-đoàn đi tới Dharamsala vào năm 2006, 2008 và 2011; ba phái-đoàn đến thăm và xin gặp Đức Đạt-Lai Lạt-Ma và Ngài không bao giờ từ chối. Không phải chỉ có phái-đoàn của tu-viện Quảng-Đức mà còn nhiều phái-đoàn, các Thầy ở khắp thế-giới: ở Việt Nam, ở Hoa-kỳ, ở Âu-châu vừa tới Dharamsala, đưa thư vào ... nhưng không phải là tới đó mà đưa thư vô, mà phải đưa trước một năm (ví dụ tháng 11 năm nay đi thì tháng 11 năm ngoái phải gửi trước rồi), chứ không phải là tới đó đưa thư vô là vô đâu, phải gửi trước một năm tới Chánh văn-phòng của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma và họ sắp

lich cho mình. Đó là phải đi cuối năm, đi vào khoảng tháng 11, tháng 12 hoặc là đầu tháng 1, còn nếu không thì thôi. Chỉ có tháng 11, tháng 12 là bên Ấn-độ Ngài giảng dạy tại Bồ-đề Đạo-tràng, còn mấy tháng khác thì rất là khó gặp. Thầy cho đạo-chúng biết một ít thông tin là như vậy.

Lạt-Ma Hungkar đã sinh ra tại Tây-Tạng nhưng được gởi tới Ấn-độ học, Ngài học ở Ấn-độ 9 năm, ở tại Phật-học đường Chu-tong tức là một trong 4 Phật-học đường lớn nhất của Phật-giáo Tây-Tạng, tức là 4 tu-viện lớn nhất của Tây-tạng, và Ngài cũng đã từng gặp Đức Đạt-Lai Lạt-Ma dù là Ngài ở Dòng Phái Nyingma tức là Cổ Mật.

Cám ơn tất cả đạo-chúng đã đến tham dự buổi thuyết-giảng ngày hôm nay với Lạt-Ma Hungkar. Cám ơn Cô Như Mai đã giúp đỡ phiên-dịch buổi thuyết-giảng ngày hôm nay rất là tốt.

Tất cả chúng ta cùng tụng Hồi Hướng :

Nguyện đem công đức này,

Hướng về khắp tất cả,

Đệ tử và chúng-sinh,

Cùng trọn thành Phật Đạo

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Tới đây là kết thúc buổi giảng của Ngài Hungkar tại Úc.

Mọi công-đức xin được hồi hướng cho tất cả pháp-giới chúng-sinh.

Mọi sai sót xin được nhận về phần mình.

Orgyen Dechen Võ Hùng.

