

**HUNGKAR DORJE RINPOCHE**

*Việt Nam tháng 10 năm 2012*

*Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa)*

## Gửi những tấm lòng,

*"Nguyện con luôn thấy được  
tất cả việc Thầy làm đều nhiệm màu trong sáng."*

Tập các bài giảng của Thầy năm 2012 vì nhiều lý do nay mới tới tay các bạn. Thời gian qua nhiều bạn đạo đã bày tỏ tấm lòng trân quý, khát khao đối với những lời dạy giản dị nhưng sâu sắc, đi thẳng vào lòng người của Thầy. Vì ân tình ấy của các bạn mà *người góp nhặt* cảm thấy mình có lỗi nhiều về sự chậm trễ này.

Cũng như đã có lần giải bày với các bạn, việc ghi chép lại lời dạy của Thầy (bằng tiếng Anh) và dịch, biên tập để thành sách là công việc đòi hỏi phải rất công phu, cẩn thận. Đây cũng là một trong những lý do khiến việc hoàn thành tập sách bị chậm.

Lời nói của Thầy thường nhẹ nhàng nhưng hàm súc, đa nghĩa và ngữ nghĩa lại thường nương theo văn cảnh. Thiếu đi văn cảnh của pháp hội, đạo tràng ... thì việc chuyển tải những nghĩa hàm chứa có khi rất khó khăn.

Thầy đã có lần trích lời nói của Nelson Mandela: "Nếu một người nói với một người khác bằng ngoại ngữ thì lời nói chỉ động tới khối óc. Nhưng nếu người ấy nói với người kia bằng tiếng mẹ đẻ thì lời nói sẽ động tới con tim."

Mong ước của người góp nhặt là tuy Thầy không trực tiếp nói với chúng ta bằng tiếng Việt, nhưng những lời pháp của Thầy vẫn tới được con tim người đọc, chứ không dừng nơi khối óc. Vì vậy rất mong quý bạn đạo gần xa góp ý để có thể chỉnh sửa cho các bản dịch hiện có và tương lai được tốt hơn.

Nguyện cầu từ tập sách nhỏ này sẽ bắt đầu muôn vàn hội ngộ cát tường.

*Người góp nhặt*

ngày 10.10.12

## THẦY - TRÒ

*“ ... được gặp lại những trái tim nhân hậu,  
chỉ thành và trung thực mới là điều đáng mong mỏi hơn.”*

Thầy đã gặp và quen biết nhiều bạn đạo Việt nam. Đó là những người có tâm thành tín với Phật, với Pháp và với Phật giáo Tây Tạng. Chắc chắn giữa chúng ta, và giữa các bạn với Pháp Bảo, có một kết nối thiện nghiệp tốt lành. Thầy đã tới Việt Nam bốn lần, gặp nhiều người tu có tâm đạo, thấy cảnh thiên nhiên tươi đẹp và rất vui khi trở lại. Nhưng được gặp lại những trái tim nhân hậu, trung thành, trung thực mới là điều mong mỏi hơn cả. Được gần những người luôn tự sửa mình để chân thật tu đạo là điều ta luôn khát khao, mong mỏi hơn.

*“Phải hết lòng trân quý những gì nghe được  
và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày.”*

Cũng bình thường thôi khi ở mọi nơi, kể cả Tây Tạng, được gặp các bậc thầy, các Rinpoche thì ai nấy đều phấn khích. Cũng tốt thôi rằng mọi người vui và phấn khích. Thế nhưng, cái lợi lạc không thể dừng ở việc gặp mà cần phải lắng nghe lời các đạo sư. Lắng nghe và rút ra cho mình những bài học - đó mới là điều chính yếu.

Kẻ làm trò, điều quan trọng nhất là phải lắng nghe (*văn*) và tư duy quán chiếu (*tu*). Phải hết lòng trân quý những gì nghe được và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày (*tu*). Lấy đó làm phương thuốc quý chữa lành phiền não trong tâm. Đó là điều trọng yếu.

Đối với bậc làm thầy, cần phải dạy học trò một cách đúng đắn. Không nhất thiết phải rất uyên áo, mà quan trọng là phải trực chỉ vào tận vấn đề và dạy sao cho khế hợp với căn cơ kẻ học. Đó là lối dạy đúng đắn.

Có người ở đây chắc đã từng thọ pháp nhiều vị thầy từ Tây Tạng hoặc từ những truyền thống khác. Bất luận là Tây Tạng, Trung Quốc hay Việt Nam, Phật giáo đều cùng chung một nền tảng. Hiểu cho được nền tảng chung này là điều thiết yếu.

Chẳng có ý nghĩa gì khi ta khoe: “Tôi theo dòng này” hay “Tôi theo thừa họ.” Điều cần thiết là phải biết làm sao để hiểu dòng tu, để hiểu đạo sư. Làm sao tu cho đúng. Làm sao biết cách mà tu cho đúng. Đó mới thật là quan trọng.

## **TU ĐẠO**

*"Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần."*

Phật dạy ác nghiệp, ám chướng nơi tâm chúng sinh nước sông chẳng thể gột sạch. Đau khổ của chúng sinh Phật chẳng thể làm vơi. Chứng ngộ của Phật chẳng rót được vào tâm chúng sinh. Chỉ con đường tu đạo và trao truyền giáo lý là cách duy nhất để cứu họ. Còn đối với kẻ học đạo thì nghe pháp (*văn*), tư duy quán chiếu (*tu*) và đưa vào thực hành (*tu*) – đó là con đường duy nhất đưa tới giải thoát.

Đức Phật nói: “Ta đã chỉ ra con đường. Phải hiểu, tất cả phụ thuộc vào các ông.” Giải thoát được hay không là ở nơi các vị. Do các vị hiểu ra sao, nỗ lực tới đâu, và hành trì như thế nào. Vậy nên Phật dạy giải thoát phụ thuộc vào chính người tu đạo.

Thành tựu phụ thuộc vào kẻ tu, nhưng mặt khác thành tựu cũng tùy thuộc vào ngoại duyên. Chẳng hạn như để nghe pháp - và để văn, tư, tu - cần phải có một vị chân sư. Sau đó phải dốc lòng công phu. Chỉ có như vậy mới mong thành tựu được.

Hoàn toàn sai lầm nếu có kẻ thọ được chút pháp để rồi bỏ đó. Dù có nuôi hy vọng: “Ta sẽ được giải thoát” thì cũng chỉ vô ích. Cách duy nhất đúng là một khi đã biết phải tu ra sao thì đưa tất cả vào thực hành – miên mật và tinh cần. Mà cũng không được tùy hứng: khi vui thì tu còn khi buồn thì bỏ. Thế rồi ta cũng quên Pháp luôn. Cách đó không được.

Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần. Thói hư tật xấu sâu dày khiến ta không đủ kham nhẫn để tu hành. Ta thường thối chí và bỏ cuộc. Ta để tâm tán loạn đuổi theo đủ thứ, đủ chuyện của đời thường. Tất cả những thứ này là chướng duyên khiến ta có tu cũng không tiến. Ta phải rất cẩn trọng và tỉnh giác. Phải có phương cách đúng đắn để sửa đổi lỗi nghĩ, lỗi tu học của mình. Chỉ như vậy mới hòng mong chuyển hóa được tâm.

*"Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ  
sai khác với bản chất của chúng."*

Ta có thể hỏi: “Tại sao chúng ta cần Pháp?” “Lợi lạc của việc tu ở đâu?” Cần tìm ra câu trả lời, bằng không ta sẽ không bao giờ thực sự hiểu tại sao ta lại làm việc này hay việc khác. Chúng ta không biết Pháp có tác dụng gì. Nếu quyết tìm ra lời đáp đúng thì sẽ thấy ta có lý do để tu đạo. Và lý do nằm ở sức mạnh, ở lợi lạc Pháp đem lại. Vậy nên, đặt câu hỏi và tìm ra lời đáp đúng là rất quan trọng.

Tại sao chúng ta cần Pháp? Bởi ta có quá nhiều phóng dật khiến tâm bị tắc nghẽn. Khiến ta không thể nhìn mọi thứ một cách đúng đắn. Ta sống trong vô minh. Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ sai khác với bản chất của chúng. Và từ đó phát sinh phiền não. Vì nhìn nhận sự việc sai khác đi mà mọi thứ đều hỏng. Vì nhìn nhận sự việc sai lầm mà sinh rắc rối. Rắc rối sinh ra từ phiền não và phiền não bắt rễ từ vô minh, từ cách nhìn sai lạc của ta. Vì thế mà ta cần Pháp. Pháp giúp ta điều chỉnh lại tất cả.

Tu hành là gì? Là để chuyển tâm theo hướng đúng. Tâm ta sai lạc. Vì vậy, cách ta cảm nhận, xem xét mọi thứ đều không ổn, đều sai. Ta phải điều phục tâm mình. Làm sao để điều phục tâm? Ta phải tu đạo.

## **TÁNH KHÔNG - TÂM BỒ ĐỀ**

*"Giáo lý của đức Phật có hai phần ...  
Một về tánh không và một về tâm bồ đề."*

Giáo lý của đức Phật có hai phần. Phần thứ nhất là giáo lý tánh không, phần thứ hai là giáo lý về tâm bồ đề. Tu Phật có nghĩa là hợp nhất hai phần làm một. Đây là con đường đúng đắn để thực hành giáo lý Phật đà. Khi lắng nghe giáo lý chúng ta phải nhận ra hai phần này. Một về tánh không và một về tâm bồ đề. Nếu người tu chỉ biết có một phần thì chưa hoàn chỉnh. Khi tu đạo chúng ta tu tâm bồ đề trước. Ta bắt đầu với việc tu tâm bồ đề và tâm từ bi. Rồi sau đó tiếp tục công phu về tánh không.

## TÁNH KHÔNG - LÝ NHÂN DUYÊN

*"... không hiểu lý nhân duyên thì  
không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không."*

Phải công phu về tánh Không thế nào? Tánh Không là gì? Trước hết ta cần phải hiểu lý nhân duyên. Theo giáo lý duyên khởi tất cả vạn pháp đều phụ thuộc lẫn nhau. Nếu người tu không hiểu lý nhân duyên thì không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không. Tánh Không thậm thâm thật khó mà chứng ngộ, vì vậy mà người tu phải dựa vào việc hiểu tâm bồ đề và tâm từ bi. Một người hiểu sâu sắc, đúng đắn về tâm bồ đề và tâm từ bi thì có nhiều cơ duyên thấu đạt chân nghĩa của tánh Không.

Về ý nghĩa của lý nhân duyên? Như Thầy đã nói ở trên, sự sinh tồn của mọi thứ phụ thuộc vào những thứ khác, mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau. Không có một pháp nào độc lập. Không có một pháp nào tồn tại không phụ thuộc vào các pháp khác. Mọi thứ để thành trụ đều phải nương vào các thứ khác. Điều đó có nghĩa là vạn pháp đều không có tự tánh. Vạn pháp đều thành trụ không phải nhờ tự tánh của chúng mà nhờ các duyên, nhờ các pháp khác.

*"không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập.  
Ngã có tánh phụ thuộc."*

Nhưng chúng ta không hiểu điều này và ta tưởng rằng ta thành trụ là do chính bản thân mình. Ta tưởng rằng ta độc lập và từ đó mà nuôi tâm cống cao ngã mạn. Đó là chấp ngã. Ta tưởng là ta thành trụ tự thân nào ngờ ta thành trụ được là do nhiều yếu tố, nhiều duyên [tụ hợp lại]. Nhưng thông thường chúng ta không nhìn thấy điều đó. Ta chỉ thấy cái hiển lộ ra ngoài [trên

bề mặt] và điều này tạo nên rắc rối. Ta xem mình là trung tâm, thành tựu không bởi cái gì cả. Ta là trung tâm, ta là quan trọng, ta là quyền lực. Và ta muốn thu tóm, muốn điều hành tất cả. Ta không thấy rằng sự sinh tồn của ta phụ thuộc vào chúng sinh khác. Ta chỉ thấy có ta và ta nói: Tôi, của Tôi, chính Tôi v. v. Tôi là quan trọng, Tôi là vua, Tôi là Chúa tể, Tôi là lãnh tụ v. v.

Ta chỉ đang làm mà thôi.

Theo tri kiến của Phật giáo chư pháp vô ngã. Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa là không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập. Ngã có tánh phụ thuộc. Đời là ảo huyền. Tại sao ta nói đời ảo huyền như giấc mộng? Bởi vì nó phụ thuộc vào nhiều thứ. Khi mọi thứ *tụ* lại thì tạo thành một cái gì đó. Thứ đó giống như giấc mộng. Ví dụ, ngày hôm qua giống như giấc mộng. Ngày hôm qua khi nhiều thứ *tụ* lại thì có ngày hôm qua. Rồi thì nó tan biến. Bởi vì các thành tố, các duyên tạo thành ngày hôm qua *tán* nên nó cũng *tán*, nó tan biến. Ngày hôm qua tan biến như giấc mộng.

Tất cả mọi thứ đều như vậy. Cuộc đời này cũng như vậy. Vào thời điểm này ta thấy nó như thực. Ta nói: “Cái này xấu”, “Cái này tốt” và đưa ra nhiều phán xét. Nhưng duyên biến dịch thì quả cũng biến dịch. Không có gì thường trụ và không bao giờ biến dịch. Vạn pháp đều biến dịch. Câu trả lời là: ngày hôm qua như giấc mộng, vạn pháp đều như vậy. Đó là thực tánh của vạn pháp. Không có sức mạnh nào giữ được chúng thường trụ. Đó gọi là lý nhân duyên.

## TỪ BI - LÝ NHÂN DUYÊN

*"... ta cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau.*

*Vì ta phụ thuộc vào nhau."*

Vậy nên con người phải phụ thuộc lẫn nhau. Chúng sinh hữu tình phụ thuộc lẫn nhau. Phụ thuộc như thế nào? Chúng ta [thoạt tiên] thấy người trong một nhóm nhỏ phụ thuộc lẫn nhau. Rồi bức tranh mở rộng dần, mở rộng dần ... Rồi ta thấy cả vũ trụ sinh loài đều phụ thuộc lẫn nhau. Thấy và hiểu được sự kết nối này rất có lợi cho việc trưởng dưỡng tâm bồ đề của chúng



ta. Bởi vì ta [sẽ thấy ta] cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau. Vì ta phụ thuộc vào nhau. Đó là tri kiến của Phật giáo được gọi là lý nhân duyên.

Hiểu được điều này là một phương thức thâm diệu để chứng ngộ tánh Không. Đó chính là tánh Không. Nhưng chúng ta không biết, không thấy sự kết nối này. Ta không thấy nó vận hành một cách thâm diệu và vi tế ra sao. Chúng ta chỉ thấy mọi thứ ở cấp độ thô. Chúng ta chỉ thấy thực tại trên bề mặt mà không thấy chi tiết của nó. Vì vậy mà ta là kẻ trên-bề-mặt. Ta chỉ lang thang giữa sự vật hiện tượng (*vạn pháp*) mà không thể nào thấy được chân tánh của chúng.

Chúng ta không thấy được thật tánh của vạn pháp. Chúng ta chỉ thấy cái khung, cái phần vật-chất, cái thuộc về phần-bên-ngoài mà không thấy cái phần bên-trong, cái phần trong-thể-tánh. Vậy nên ta là kẻ phàm phu và tâm ta là tâm phàm phu. Do đâu ta thành kẻ phàm phu? Chính vô minh đã duyên cho việc đó. Vì không thấy sự kết nối, không thấy thực tánh mà ta có nhiều vô minh, vọng tưởng. Ta phải chỉnh sửa tâm mình. Ta phải biết Pháp.

Đó là tri kiến Phật giáo, là cách người tu Phật hiểu về [thực tại của] vạn pháp. Ý nghĩa của Pháp (Dharma) là gì? Pháp có tác dụng gì? Ý nghĩa của Pháp là ở chỗ Pháp là phương thuốc trị bệnh. Pháp là thuốc chữa lành, là duyên. Duyên này có tác dụng gì? Nó khiến cho điều gì đó xảy ra. Nó có sức mạnh.

## TU TÂM

*"Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ."*

Sức mạnh của Pháp (Dharma) là ở chỗ nào? Làm cho tâm ta tốt lành hơn. Tại sao tâm ta lại cần phải chuyển hóa thành tốt lành hơn nương vào năng lực chữa lành của Pháp? Như Thầy đã nói ở trên, tâm ta không hoàn hảo. Nó cấu uế. Vì vậy, nó luôn lầm lạc. Vì tâm ta không hoàn hảo nên ta phải chuyển hóa nó. Vậy Pháp có thể làm được gì? Điều phục cái tâm điên đảo cho nó thành thuần tịnh hơn. Đó được gọi là Pháp.

Khi tâm ta nhu nhuyễn, an hòa, thanh tịnh hơn tức là lúc Pháp đang thấm. Khi điều đó xảy ra tức là ta đang tu tốt. Tuy nhiên, lắm khi ta nói rằng ta tu Phật, rằng ta có tín tâm nơi Pháp Phật nhưng hình như Pháp chẳng chuyển được tâm tánh của ta. Tâm ta vẫn bất tri, hung hãn, dữ dằn. Khi người ta chất chứa trong tâm nhiều sân hận, điên đảo, dữ dằn thì có nghĩa là việc tu của họ không tốt đẹp. Vì vậy mà phải hiểu ý nghĩa đích thực của Pháp (Dharma) và thực hành đi thực hành lại nhiều lần. Khi ta gặp rắc rối, sân hận, tham luyến hay ganh ghen đố kỵ, khi phiền não khởi trong tâm thì đó là lúc ta cần Pháp hơn bao giờ hết. Đó là cách mà ta áp dụng Pháp vào cuộc sống hàng ngày để thuần hóa tâm điên đảo của mình.

Pháp có hai phẩm tánh: 1. điều phục tâm, 2. cứu ta thoát luân hồi. Tóm lại Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ. Khi một người tu đạo chân chánh tức là người đó đang nỗ lực đoạn phiền não, tránh ác đạo, vượt thoát luân hồi. Hai việc đó làm nên một người tu đạo hoàn hảo.

Phiền não là gì? Có nhiều loại phiền não nhưng thông thường được chia ra thành tam độc hoặc ngũ độc. Có ba hoặc năm loại tâm độc là nhân của đủ mọi loại phiền não trong tâm ta.

*"Chúng ta luôn luôn né tránh  
không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình."*

Chắc ai cũng thấy chúng ta đã nghe chuyện này hàng nghìn, hàng trăm nghìn lần rồi. Càng nghe thì ta lại càng bỏ ngoài tai. Tại sao ta lại làm như vậy. Tại sao ta lại muốn bỏ ngoài tai đề tài quan trọng này? Vô minh quá sâu dày trong tâm khiến ta không muốn nghe *chuyện ấy*. Bởi vì nghe *chuyện ấy* là phải thấy cái dở trong tâm, phải mang tiếng xấu, phải mất thể diện - và đây là lý do chính khiến ta thấy không thích nghe những chuyện này. Khi có chuyện gì đó không ổn ta liền tự nhủ: “Ồ, ổn cả có sao đâu!” Khi ganh ghen đố kỵ nổi lên trong tâm thì ta liền tự nhủ: “Ai ấy chứ có phải mình đâu ...”

Chúng ta luôn né tránh không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình. Đó gọi là vô minh, là sức mạnh của vô minh. Nó ngăn không cho ta thấy chân tánh của thực tại. Vì thế mà ta mãi lẩn lóc trong luân hồi. Ta muốn mãi làm kẻ phàm phu như bây giờ. Thử hỏi ta có

thực sự muốn thay đổi chẳng? Chúng ta phải thay đổi. Phải cố gắng hiểu những điều này và thay đổi.

## SÂN HẬN

*"Sân hận, ác tâm chỉ đẻ thêm rắc rối, hận thù."*

Sinh nơi cõi Dục giới dĩ nhiên tâm ta đầy tham dục. Nếu đó là những nhu cầu thiết yếu thì không sao. Ta không thể đoạn diệt những nhu cầu đó. Vấn đề rắc rối của con người là ta có quá nhiều tham dục và tham quá nhiều thứ. Tu Phật là giảm bớt tham luyến, phiền não. Không thể ngay lập tức đoạn diệt tham luyến, phiền não, nhưng Pháp giúp ta giảm dần dính mắc. Thật vô ích nếu tu mà cứ ngày càng tích thêm tham luyến, bám chấp. Là người tu ta cần phải hiểu như vậy.

Sân hận không đem lại điều gì tốt lành. Tức giận, hận thù bao giờ cũng rất tệ hại. Nó chỉ gây đau khổ. Những nhu cầu cần cho sinh tồn thì không thể thiếu: ta cần cái ăn, cái mặc v. v. Nhưng sân hận lại là chuyện khác. Sân hận, ác tâm bao giờ cũng rất xấu. Tuyệt đối không có ích. Vì vậy, ta phải đoạn tuyệt với sân giận, ác tâm. Thù hận chỉ gây thêm nhiều đau khổ, nhiều rắc rối phức tạp, nhiều chuyện khó chịu giữa con người với nhau. Đây là tâm xấu, vô ích, dư thừa – ta không cần nó.

Thế nhưng, tâm ta tự nó luôn đầy phiền não, không dễ gì đoạn diệt. Vì vậy, ta phải hết sức cố gắng giảm phiền não để trở nên hiền hòa hơn, cảm thông hơn, nhu nhuyễn hơn, nhân hậu hơn. Điều đó tốt lành, không chỉ cho ta mà còn cho cả mọi người, cho môi trường mình sống.

Tu Phật chúng ta phải cố gắng hết sức mình để hiểu được sân hận, ác tâm xấu biết chừng nào; và không sân hận, ác tâm là tốt biết chừng nào.

*"... việc tu đạo đôi khi lại đem tới đủ thứ chuyện,  
nó khiến ta sanh tâm ganh ghen đố kỵ."*

Chúng ta có nhiều chuyện để nói. Thầy có thể thấy nhiều chuyện nơi tâm quý vị, chỉ ra và chỉnh sửa. Đó là chuyện của người. Con người luôn nhiều chuyện, và chuyện người thì dễ nhìn ra. Nhưng nhìn ra được chuyện của ta thì thật thiên nan vạn nan. Mong rằng ai cũng sẽ thay đổi nhiều nhờ tu đạo. Ta cần thay đổi thế nào? Cần chuyển biến tới mức người ngoài nhận thấy được. “Mười năm trước, tôi đầy phiền não, tâm lượng nhỏ nhen, hẹp hòi. Nhờ tu đạo nên tâm giờ đây rộng mở hơn, cảm thông và chấp nhận nhiều hơn.” Thật lành thay khi ai đó nói được như vậy.

Đáng tiếc, với nhiều người sự việc có vẻ theo chiều ngược lại. Việc tu đạo đôi khi đem tới đủ thứ chuyện, nó khiến người ta sanh tâm ganh ghen đố kỵ. Từ đó mà sinh nhiều bất hạnh và họ giờ đây dễ nổi giận hơn trước nhiều. Họ vì thế mà không thể hiểu và cảm thông như tước đây. Đó là điều không tốt lành. Và, chắc chắn đó không phải là cái ta mong muốn.

Chúng ta mong mọi cái khác ở người tu. Tâm rộng mở hơn, kham nhẫn hơn, từ bi hơn, hiền hòa hơn. Cần phải hiểu đối với người tu Phật đó là chuyện duy nhất quan trọng, chứ không phải chuyện gì khác. Chúng ta có bao nhiêu tiền ư? Có thì tốt, không cũng không sao. Ta có bao nhiêu tình thương? Điều đó rất quan trọng. Ta cảm thông tới đâu? Rất quan trọng. Ta sân hận cỡ nào? Không tốt. Thực ra là xấu. Ta hám tiền cỡ nào? Không tốt.

Khi ai đó làm nhiều việc thiện và nỗ lực sửa tâm làm người tốt thì, Thầy nghĩ, những điều tốt đẹp sẽ tự nhiên tới với người đó. Chúng ta không cần phải cố cho được may mắn như họ, cố ép cho những điều tốt lành xảy ra với ta. Ví dụ, khi một người đã tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức thật tốt thì những điều tốt lành tự nhiên sẽ đến với người đó. Ta cần phải hiểu như vậy.

## LÀM NGƯỜI TỐT

*"... đức tính trung thực là điều cần trước tiên."*

Khi Phật thành đạo Ngài không truyền Pháp cho tất cả mọi người mà chỉ có một ít đệ tử. Ngài chọn một số rất ít kẻ may mắn và truyền Pháp. Tại sao Phật làm như vậy? Bởi vì Pháp có cứu được bạn hay không phụ thuộc vào chính bạn, vào việc bạn là người tốt hay không. Điều đó phụ thuộc vào việc bạn có là một người tu tốt, một con người tốt hay không.

Vậy nên, để làm người tu đạo tốt trước hết ta phải là một người tốt. Đây là cái duyên làm nên một người tốt. Tất nhiên, đức tính trung thực là điều cần trước tiên. Phẩm chất này rất quan trọng. Kẻ không trung thực, luôn gian dối lừa người thì không có duyên làm người tu chân chính. Sân hận và ác tâm không phải là duyên để làm người chân tu. Một người tu đạo chân thực phải từ bi và trung thực.

Và trí tuệ cũng rất quan trọng. Nếu không có trí tuệ để hiểu Pháp thì cũng không thể tu đạo. Vì vậy trí tuệ rất cần thiết. Nhưng thông minh phải đi kèm với đức tính trung thực chứ không phải ngược lại. Những yếu tố căn bản này rất quan trọng đối với những người tu Phật. Thiếu những duyên căn bản này thì khó có thể nghĩ tới việc tu.

## VẤN ĐÁP

*Hỏi: Con tu pháp Tịnh Độ của Hiền giáo, nay con có thể chuyển sang tu Kim Cương Thừa được không ạ?*

Trả lời: Không nói “chuyển” mà nói “tu Hiền cùng với tu Mật”. Bởi vì Hiền Mật liên hệ mật thiết và giữa hai bên luôn có sự gắn kết. Không cần phải chia tách hai bên ra hoàn toàn. Tu pháp Kim Cương thừa hành giả quán tưởng chư Phật, chư vị Bồ tát trong Hiền giáo. Trong pháp Tịnh độ Hiền giáo các bạn quán tưởng Phật A Di Đà, nghĩ về Ngài và các phẩm tánh của cõi Tịnh Độ A Di Đà. Trong Kim Cương thừa bạn cũng quán tưởng đức A Di Đà. Bởi vì có ngũ bộ Phật trong Kim Cương thừa. Như vậy là cả Hiền và Mật ta tu cùng nhau.

Lần chuyển Pháp luân đầu tiên đức Phật dạy Tứ Diệu Đế. Đó là tên gọi trong Kinh thừa. Trong Kim Cương thừa có *Bốn Niệm chuyển tâm* tức là pháp tu tiên yếu (ngoại), cũng giống như pháp Tứ Diệu Đế. Bất luận Mật hay Hiền cũng đều bắt đầu từ pháp tu này. Người tu phải quán chiếu *Thân người quý báu khó gặp, Cuộc đời vô thường, Nhân quả, và Khổ trong luân hồi*. Tư duy, quán chiếu, hiểu và thực hành pháp này – đó chính là nền tảng căn bản trong Kim cương Thừa. Chúng ta cần phải hiểu như vậy.

*Hỏi: Con xin hỏi một câu mà nhiều người quan tâm. Để tu người ta xuất gia. Vậy xuất gia là gì? Tại sao lại phải xuống tóc.*

Trả lời: Để trở thành một người tu Phật không nhất thiết phải xuất gia thành tu sĩ. Nhiều người muốn xuất gia làm tăng hoặc ni để có một cuộc sống đơn sơ, có nhiều hơn cơ duyên để trở thành người tu đạo chân chánh và thậm chí được gần hơn với con đường của đức Phật. Như vậy ý nghĩa chính yếu là giảm bớt tham luyến trong tâm bằng cách từ bỏ nhiều thứ trong cuộc đời này. Làm tăng hay ni không chỉ mang ý nghĩa bên trong mà còn có ý nghĩa bên ngoài. Người xuất gia muốn khác với người tại gia. Người tại gia mặc quần áo bình thường còn tăng ni khoác áo người tu may theo kiểu riêng. Họ cạo tóc để làm cho cuộc sống giản dị hơn. Có tóc bạn phải

gội đầu và cắt tóc. Tốn ít nhất 10 hay 15 phút mỗi ngày. Còn chúng tôi không có tóc (*cười*) và như vậy cuộc sống đơn giản hơn, đỡ hao tốn công sức. Lý do mà ba chúng tôi cạo tóc rất đơn giản là vì khí trời ở Việt nam quá nóng.

*Hỏi: Nếu con muốn quán tưởng mình là một vị Phật hay Bồ tôn thì có cần phải nhận quán đánh từ Bồ sư hay không? Vì con nghe nói nếu quán tưởng mà chưa nhận quán đánh thì mắc tội. Nếu con muốn quán tưởng Ngài thì có thể thọ nhận nghi lễ không ạ?*

Trả lời: Kim cang Thừa đòi hỏi phải thọ quán đánh, giáo lý và truyền lung (khẩu truyền) để có thể tu pháp bồ tôn hay bất cứ pháp nào khác. Vì vậy câu trả lời là “có”. Tuy nhiên nếu một người chưa gặp duyên thọ quán đánh từ một vị Kim cương Thượng sư nhưng người đó muốn tu và có tâm thiết tha tu pháp Kim cang Thừa thì, theo Thầy, người đó có thể tu. Người đó có thể tu bồ tôn hoặc trì chú. Nhưng tốt nhất vẫn là dựa trên những điều kiện đã nêu.

Về câu hỏi thứ hai. Thầy không có phương tiện gì để truyền quán đánh lần này. Lễ quán đánh cần nhiều thứ: các chất liệu, mạn đà la và các thứ khác. Lần trước có hai vị tăng: Dawa và Nyima. Họ có tất cả mọi thứ. Họ có nghi quỹ, họ có các chất liệu v. v. Nếu có những thứ này thì thầy sẽ nói “có”. Nhưng vì không có nên thầy nói “không” (*cười*).

*Hỏi: Thưa Thầy, con muốn có việc làm tốt để có phương tiện cúng dường Tam bảo, chư tăng, có phương tiện để làm từ thiện như ấn tống kinh sách. Như vậy có phải là tham không ạ?*

Trả lời: Đối với các bạn những người có gia đình, sống trong xã hội, có cuộc sống bình thường thì có công ăn việc làm việc là điều quan trọng. Chúng tôi tán đồng và chấp nhận. Chúng tôi, tăng và tăng chúng, cầu mong mọi người có công ăn việc làm tốt và có cuộc sống đầy đủ. Thế nhưng, tâm con người hay dòi dỏ. Nhiều người lúc đầu nghĩ: “Nếu ta có nhiều tiền ta sẽ làm cái này cái nọ”. Nhưng khi có rồi thì họ lại bảo: “Ta muốn nhiều hơn. Ta phải làm nó sinh sôi thêm”. Rốt cuộc tâm tham cứ thế mà phình ra.

*Hỏi: Khi con nghe Thầy giảng về những nhân duyên dẫn tới giác ngộ thì yếu tố Pháp gây ấn tượng sâu sắc nhất. Xin Thầy giảng thêm cho con về yếu tố Guru. Con nghĩ đây là yếu tố quyết định.*

Trả lời: Đúng, một vị thầy có đầy đủ phẩm tánh là rất quan trọng. Nhưng thầy nghĩ chúng ta còn nhiều dịp để nói về đề tài này. Khi đó sẽ đàm luận nhiều hơn. Các bạn ngồi nghe Pháp đã lâu và rất kiên nhẫn. Bây giờ thì nên nghỉ. Nếu bài pháp hay thì xin các bạn hãy nhớ những gì thầy nói. Đừng quên đưa nó vào thực hành để giải quyết những vấn đề của tâm mình. Xin nhớ rằng không phải việc gặp thầy mà việc nghe lời thầy mới đem lại lợi lạc. Xin cảm ơn các bạn. Chúc các bạn một buổi tối tốt lành, bữa cơm chiều vui vẻ, và giấc ngủ bình yên.

*hết bài giảng ngày 10.10.2012*



ngày 12.10.2012

## PHÁP

*"Pháp luôn là đức hạnh  
ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối."*

Trong các bạn nhiều người đã biết văn hóa Tây Tạng, Phật giáo Tây Tạng, đã gặp các Lạt ma Tây Tạng và thọ giáo lý. Các bạn ấy đã biết truyền thống Tây Tạng. Tuy nhiên, hai truyền thống Tạng và Việt có những khác biệt, nên chúng ta vẫn có những điều mới mẻ để cùng chia sẻ. Các bạn có thể học và thầy cũng học thêm điều gì đó. Đây là một cách học hỏi lẫn nhau rất bổ ích.

Mặc dầu thuộc hai truyền thống khác nhau, chúng ta vẫn chung cách hiểu về đạo Phật và Pháp của Phật. Pháp là gì? Pháp là thiện hiền<sup>1</sup> và Pháp chuyển hóa mọi thứ thành thiện hiền, thành thanh tịnh. Pháp luôn là đức hạnh<sup>2</sup>. Pháp luôn là đức hạnh ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối. Pháp là như vậy.

Cái gì làm cho Pháp là đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối? Đó là tâm Bi, tâm Bồ đề và Thiện Hạnh (Good Action). Những phẩm tánh này làm cho Pháp đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối.

Có những nét tương đồng giữa các truyền thống, các tôn giáo khác nhau. Ví dụ, các truyền thống khác cũng nói về tánh Không, các truyền thống khác nhau đều coi trọng tình thương yêu. Nhưng cách Phật giáo quan niệm về tâm bi mẫn sâu rộng hơn, và đúng. Bởi vì người tu Phật coi tất cả chúng sinh hữu tình quan trọng như nhau. Một số tôn giáo khác coi con

---

<sup>1</sup> Thiện (Phạm: Kusala): Chỉ cho pháp thanh tịnh ... mang lại lợi ích cho mình và người trong đời hiện tại và đời vị lai.... hễ hợp với giáo lý Phật giáo thì đều được gọi là "Thiện". (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 5)

<sup>2</sup> Đức: Cái đức đạt được nhờ tu hành chính đạo. (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 2)

Hạnh: Nết na còn ở trong tâm gọi là "đức", đã thực hành ra ngoài là "hạnh". (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 2)

người là quan trọng nhất, còn chúng sinh khác không mấy quan trọng. Con người là chúa tể và chúng sinh khác tồn tại vì lợi ích con người.

Đạo Phật không quan niệm như vậy. Chúng ta coi tất cả hữu tình chúng sinh quan trọng như nhau vì tất cả đều có Phật tánh. Tất cả chúng sinh đều nương vào nhau, phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại. Tất cả đều muốn sống, muốn hạnh phúc. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều rất quan trọng theo quan điểm của Phật giáo.

Tại các tu viện Tây Tạng, chư tăng phải học 5 môn (*ngũ minh học*). Đây là sự khác biệt giữa hai truyền thống Tây Tạng và Việt Nam. Ở các tu viện Tây Tạng chư tăng phải học 5 môn, thứ nhất là logic học. Ở Tây Tạng môn học này rất quan trọng. Họ học giáo lý Trung quán, giáo lý Bát nhã Ba la mật, giáo lý A Di Đà và Giới luật của truyền thống Tiểu thừa.

Tây Tạng là đất nước Phật giáo. Đa số người dân ở đây là Phật tử có tâm đạo thành tín. Họ cũng thọ giáo lý và tu trì nhưng không học tập, nghiên cứu nhiều. Vì phải nuôi gia đình, vì có nhiều công việc, trách nhiệm phải lo toan nên họ không có nhiều thời gian để hành trì như chư tăng ni. Các đạo sư cũng dạy giáo lý cho họ, nhưng cách dạy đơn giản hơn. Các ngài dạy những gì thực tế, hữu ích và thật sự cốt tủy. Luôn luôn các ngài nói về Từ, Bi và Nhân quả. Đây là những chủ đề rất quan trọng cho dân chúng và cho người tu tại gia ở Tây tạng.

*"Pháp dễ nói mà khó làm.*

*Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy*

*cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ ..."*

Nói chung, khái niệm "học giả" là một thứ khác xa với khái niệm "hành giả". Có nhiều học giả tuy thông tuệ, uyên bác nhưng vẫn lẫn lộn trong luân hồi, thậm chí không có khả năng tự đoạn diệt phiền não. Chỉ hiểu biết giáo lý thôi chưa đủ. Để thành người tu đạo đích thực ta phải thực hành. Phải nuôi dưỡng tâm Bi, phải chuyển hóa tâm, xa lìa phiền não, vọng tưởng phân biệt. Đây là con đường duy nhất để thành người tu chân chính.

Những ai quyết lòng chân tu, nhất thiết phải đi con đường này. Phải chọn con đường của Pháp chân thực. Bằng không, quý vị có thể là một học giả uyên bác, nhưng vẫn mãi lẩn lóc trong sinh tử, vẫn đau khổ, vẫn không được tự do.

Để chân thực tu đạo, ta cần phải biết: Pháp dễ nói mà khó làm. Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ, nhắc đi nhắc lại mãi cho đệ tử vẫn cùng một thứ. Họ có lý do chắc chắn để làm như vậy.

*"Tu pháp A Di Đà  
chỉ trì chú thôi không đủ."*

Ở Tây Tạng, từ người dân cho tới các hành giả, ai cũng biết pháp Tịnh độ A Di Đà. Ở Việt nam và Trung quốc cũng có pháp Tịnh độ. Ở Tây Tạng, pháp A Di Đà rất phổ biến và rất quan trọng. Pháp tu này rất tốt, đơn giản nhưng có sức mạnh rất lớn mà người tu nên theo. Do căn cơ và hoàn cảnh chúng ta rất khó đạt được giải thoát ngay trong một đời. So với việc đó thì vãng sanh Tịnh độ là con đường dễ hơn. Vì vậy, tu pháp Tịnh độ là rất tốt.

Nơi cõi Tịnh độ vắng bật những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt trong thế giới này – những thứ có trong tâm và trong thân chúng ta. Trong chữ “Dewachen” thì “De” có nghĩa là “lạc” – đối lập với “khổ”. Cõi Cực lạc có nhiều phẩm tính thù thắng nên nhiều người muốn vãng sanh về đó. Và họ trì chú A Di Đà hoặc niệm hồng danh của Ngài. Đây là nhân duyên để vãng sanh Tịnh độ. Nhưng chỉ niệm hồng danh đức A Di Đà thôi chưa đủ. Có bốn nhân duyên vãng sanh cõi Cực lạc ta cần phải biết.

Bốn nhân duyên này được đức Thích ca Mâu ni tuyên thuyết trong kinh A Di Đà. Nhân duyên thứ nhất gọi là "trợ duyên", tức là hỗ trợ cho việc tu pháp A Di Đà. Chúng ta phải quán tưởng đức A Di Đà. Chúng ta phải biết thân tướng của Ngài ra sao, Ngài khoác y áo gì. Cần phải biết rõ ràng bốn nguyện của Ngài và cõi Cực lạc. Có nhiều lời nguyện vãng sanh Tịnh độ. Một

trong những lời nguyện phổ biến nhất, đơn giản, dễ tụng và rõ ràng nhất là lời nguyện của Ngài Kama Chagme, đã dịch sang tiếng Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt. Nó có oai lực lớn và rất lợi lạc.

Phật A Di Đà trong truyền thống Hiền giáo thường có sắc đỏ, một mặt, hai tay. Ngài khoác ba y Tì kheo, ngự trên bảo tòa dưới cội Bồ đề với đầy đủ các món trang nghiêm thân Phật. Bồ Tát Ma ha tát Quán Thế Âm ở phía bên phải Ngài, và Đại Thế Chí Bồ Tát ở phía bên trái. Có hàng trăm ngàn vị Bồ tát và chư Thánh tôn của cõi Cực lạc vây quanh Ngài. Hãy nghĩ về đức A Di Đà và quán tưởng Ngài đang ở phía trước mặt mình.

Tu pháp A Di Đà chỉ trì chú thôi không đủ. Như đã nói ở trên, cần phải luôn tỉnh giác về động cơ của mình và các vọng niệm trong tâm. Khi tu pháp A Di Đà hành giả phải tập trung tâm ý vào pháp quán tưởng. Nhưng ta thường không làm như vậy. Đa số chúng ta đều có rất nhiều ý nghĩ, nhiều vọng niệm khởi lên trong tâm, vừa trì chú vừa nghĩ về đủ thứ chuyện, như chồng, vợ, con cái v. v. Như vậy không tốt. Vì vậy, cần phải giữ định tâm. Làm sao có được định tâm? Tập trung vào việc quán tưởng Phật A Di Đà và cố gắng không xao nhãng việc ấy.

Nhân duyên thứ hai là tu tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức trước đức A Di Đà. Phải thực hiện việc này như thế nào? Có nhiều cách. Kinh A Di Đà dạy rằng có thể tu Thất chi nguyện: lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh đức Bồn sư hoặc chư Phật chuyển pháp luân, thỉnh các ngài trụ thế, và hồi hướng.

Đây là nền tảng căn bản: nuôi dưỡng tâm Bồ đề và tâm Bi. Chỉ trì chú thôi không đủ, mà phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề. Ta làm như vậy không chỉ cho riêng mình, mà cho tất cả chúng sinh. Tâm Bồ đề chính là động cơ. “Bodhi” có nghĩa là “giác ngộ”, còn “cita” có nghĩa là “tâm”. “Bodhicita” có nghĩa là “tâm giác ngộ”. “Tâm giác ngộ” là như thế nào? Nó rất thanh tịnh. Tại sao lại nói tâm ấy thanh tịnh? Bởi vì tâm chúng ta không như vậy. Tâm chúng ta đầy ô nhiễm, đầy ích kỷ, và đầy những ý nghĩ vị kỷ. Vì thế, nó không thanh tịnh. Tâm các bậc tối tôn như Phật A Di Đà, đức Quán Thế Âm thì tuyệt đối thanh tịnh. Các ngài không ích kỷ mà luôn nghĩ tới chúng sinh. Còn chúng ta thì luôn nghĩ đến mình. Chúng ta phải nuôi vun bồi tâm bồ đề. Làm thế nào để vun bồi tâm ấy? Chúng ta phải nghĩ tới chúng sinh, mong ước họ được thoát luân hồi, viên thành Phật đạo.

Nhân duyên thứ tư gọi là “giúp đỡ” cho pháp tu. Cần phải phát nguyện: “Nguyện con vãng sanh Tịnh độ. Nguyện hết thảy hữu tình chúng sinh vãng sanh Tịnh độ.” Chúng ta lặp đi lặp

lại lời nguyện như vậy nhiều lần. Phải phát nguyện với quyết tâm mãnh liệt, sau đó hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sinh vãng sanh Tịnh độ. Đây là bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ.

Tâm bi mẫn và tâm Bồ đề rất quan trọng đối với pháp tu A Di Đà. Phát triển các phẩm tánh này là rất quan trọng, rất lợi lạc. Các phẩm tánh này lợi lạc không chỉ trong việc tu, mà còn giúp ta giải quyết các vấn đề khác nữa. Ta thấy có người không có chút lòng tốt hay tâm Bồ đề. Những người này không hạnh phúc và những việc bất như ý luôn xảy ra với họ. Hầu như lúc nào họ cũng trong tâm trạng xấu, họ có thể rất hung dữ hoặc rất ích kỉ. Tâm Bồ đề và tâm bi mẫn giúp ta giảm bớt những phiền não ấy. Những phẩm tánh này làm cho tâm ta trong sáng, cho ta thành người thiện hiền, từ hòa, được mọi người trân quý, khâm phục và noi gương. Chúng ta không muốn giống làm người xấu tính, ác tâm, và hung dữ. Vì vậy, lòng bi mẫn, lòng tốt và tâm Bồ đề là những phẩm tánh mà ta cần cố gắng nuôi dưỡng.

## PHÁP TU

*"Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm  
khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro trước."*

*Hỏi: Đạo Phật ra đời cách đây 2556 năm. Tại sao đến nay lại có nhiều tông phái ra đời.  
Ngay khi đức Phật còn tại thế có nhiều tông phái như hiện nay không?*

Trả lời: Sự thật đúng là như vậy. Truyền thống Phật giáo ở Ấn độ có bốn dòng phái chính. Các dòng phái này lại chia thành các nhánh, ví dụ như Trung quán tông có bốn nhánh nhỏ. Hiện tượng này là bình thường vì giáo lý Phật bao la, rộng lớn cho nên cách mà con người hiểu giáo lý ấy cũng rất khác nhau; từ đó mà phát sinh ra các dòng phái. Tuy nhiên các dòng phái đều cố gắng đạt tới cách nhìn đúng đắn về giáo lý Phật đà. Vì vậy nhiều dòng phái cũng không đáng

ngại. Căn cơ của con người rất khác nhau nên sinh ra nhiều dòng phái, nhưng mục đích thì chỉ một: đạt tới giải thoát. Tại sao có nhiều dòng phái? Câu trả lời là: bởi vì có nhiều loại nghiệp khác nhau.

*Hỏi: Người tu Kim cang Thừa có bắt buộc phải qua ngondro không? Nếu không tu ngondro mà tu các pháp khác, như pháp Dược Sư, Tara, hay A Di Đà thì có được không ạ?*

Trả lời: Tại sao lại có Kim cang thừa? Kim cang thừa dành cho những ai có cơ duyên vượt thoát sinh tử trong một thời gian ngắn hơn. Có nhiều cấp độ giáo lý, nhiều pháp tu trong Kim cang Thừa, như Đại Thủ ấn, Đại Viên mãn. Để tu Đại Thủ ấn hay Đại Viên mãn phải qua pháp tu tiên yếu (ngondro). Đây là pháp chuẩn bị nhằm tạo nhân duyên cho người tu đạt tới cứu cánh. Thiếu những nhân duyên ấy thì việc đạt chứng ngộ hầu như không thể được. Vậy nên, ngondro quan trọng hơn đối với những hành giả đó. Tóm lại câu trả lời là “có”. Còn để các pháp, như pháp Tara hay pháp Dược Sư, thì yêu cầu đối với người tu chỉ là thọ quán đảnh, thọ giáo lý, và những chỉ dạy về pháp tu. Chỉ cần như vậy là có thể tu được rồi. Nhưng đối với giáo lý về chân tánh của tâm thì không như vậy. Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro trước.

*Hỏi: trong Kim cang Thừa có các Bản tôn (Yidam) khác nhau vậy làm sao con biết được con phù hợp với Bản tôn nào?*

Trả lời: Câu hỏi này rất phổ biến. Có nhiều người hỏi như vậy. Không dễ đưa ra câu trả lời “hãy làm cái này” hay “hãy làm cái kia”. Làm sao để quyết định nên tu Bản tôn nào? Có một số cách để xác định, ít ra là hai. Thứ nhất, đức Bổn sư giới thiệu Bản tôn cho đệ tử. Thứ hai, việc này xảy ra một cách tự nhiên. Có người nghĩ: “Ồ, Bản tôn này hợp, mình rất thích tu.” Hoặc là một số người nằm mơ, còn một số khác thì có cảm giác đặc biệt khi vừa nghe đến tên Bản tôn. Đó là hai cách chính để chọn Bản tôn, hai loại nghiệp chính.

Ngoài ra, có một cách rất phổ biến để hiểu về chư Phật và chư Bản tôn. Tất cả chư Phật, chư Bản Tôn có vô lượng Từ, Bi, Trí, Tuệ, vô lượng Đại Lực cứu độ chúng sinh. Vì vậy, hành trì bất cứ pháp Bản tôn nào cũng đem lại nhiều lợi lạc và nhiều điều tốt đẹp sẽ đến. Có pháp của Phật Vô lượng Thọ, Phật Dược Sư, Phật của Hạnh, Phật của Tuệ. Ai muốn trường thọ thì tu pháp Phật Trường thọ Amitayus. Tu pháp này có thể đạt giải thoát. Người muốn thành công trong đời thường, như trong kinh doanh, có thể tu pháp Lục độ Mẫu Tara hoặc pháp Bảo tạng Chủ Orgyen

Dzambhala. Người muốn có trí tuệ nên tu pháp Văn Thù Sư lợi, Diệu Âm Thiên nữ Sarasvati. Đó là cách chọn Bồ tôn rất phổ biến.

## GIỚI

*"Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật  
nói chung, đều chính là tu giới."*

*Hỏi: Hiện nay Phật tử không biết 14 Mật nguyện của Kim cang Thừa. Xin Thầy giảng và truyền giới cho chúng con.*

Trả lời: Ai cũng thích thề thốt (take vows). Nhưng thiên hạ không ai thích giới nguyện cả (cười). Đây là một đề tài lớn. Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật nói chung, đều chính là tu giới. Ví dụ, khi thầy nói về pháp Tịnh độ thì bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ chính là một loại giới. Bởi vì nếu ta không làm đúng như vậy thì không thể thành tựu; và rồi sẽ nảy sinh nhiều rắc rối. Còn nếu làm được thì bạn sẽ thành tựu. Vậy nên nói rằng [tu] Kim cang Thừa hay việc tu [nói chung], tất cả đều là việc tu giới. Mười bốn Mật nguyện trong Kim cang Thừa rất quan trọng, nhưng đề tài này cần có nhiều thời gian hơn.

Giới có nghĩa là gì? Ý nghĩa của giới là phát lời thề rằng ta sẽ làm việc này, việc nọ. Khi một ai đó nói: "Tôi tu tâm bi" thì giới người đó thọ là: không nổi giận, không hung dữ, không thù ghét. Tâm thù hận, sân giận và ích kỷ là chướng duyên cho việc tu tâm bi. Tóm lại, [thọ] giới có nghĩa là nói rằng: "Tôi sẽ làm thế này, tôi sẽ không làm thế kia."

Khi một ai đó nói: "Tôi tu Kim cang Thừa" thì điều này có nghĩa gì? Điều này có nghĩa là: "Tôi sẽ trụ trong tánh, trong tâm thanh tịnh." Đây là ý nghĩa tổng quát của Kim cang Thừa. Giới người đó tu là: "Tôi sẽ không khởi ý nghĩ tiêu cực, bất tịnh về những người khác, về các sự vật, hiện tượng." Đây là một trong những thực hành chính yếu của Kim cang Thừa. Có nhiều

giới nhưng người tu có thể chỉ cần trì một, hai hoặc ba giới thôi. "Tôi sẽ [luôn] thấy đức Bổn sư là một vị Phật. "Tôi sẽ làm theo ý chỉ của Ngài." "Tôi sẽ cố gắng trụ trong Tuệ, trong tâm của Guru."

Trong tiếng Phạn "giới" là "samaya". Nghĩa của nó là "giữ lời cam kết". Trong tiếng Tạng thì "giới" là "tamsit". "Tam" có nghĩa là: "Tôi sẽ làm điều này hay điều kia." Và sau đó bạn phải giữ lời hứa. Đó là "tamsit". Đó là "sammaya". Khi ai đó nói: "Tôi tu Phật." Bạn hỏi: "Tu Tiểu Thừa hay Đại Thừa?" Nếu người ấy nói "Đại Thừa" thì đương nhiên có nghĩa là: "Tôi tu tâm bi." Đó là Đại Thừa, nên nói như vậy có nghĩa là: "Tôi thệ nguyện xem tất cả hữu tình chúng sinh như cha mẹ, thương yêu họ như mẹ hiền."

Giới nguyện rất quan trọng nhưng lại cũng chính là cái mà các bạn chẳng hiểu gì mấy. "Tôi đang tu tâm bi mẫn nhưng tôi cứ nổi sân hận ác tâm." Như vậy không được. Khi bạn nổi sân hận ác tâm với ai đó thì bạn đã phá giới rồi - giới của bồ đề tâm, của tâm bi.

*"Giáo huấn của Patrul Rinpoche  
rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch."*

Đây là cuốn "Lời Vàng Thầy Tôi" của Ngài Patrul Rinpoche. Ngài là bậc đạo sư dạy bạn cách nuôi dưỡng tâm bồ đề, tâm từ, tâm bi, cách nhìn nhận đúng đắn về mọi sự vật hiện tượng và mọi người xung quanh. Chúng ta nên dành thời gian đọc cuốn sách này. Nó sẽ cho bạn những bài học rất bổ ích. Bạn sẽ thấy rất rõ ràng bạn ích kỷ ra sao, bạn sân hận tới mức nào. Khi đọc cuốn sách này bạn sẽ thấy điều đó rất dễ dàng.

Tác giả của cuốn sách này, Ngài Patrul Rinpoche, là một hành giả nổi tiếng. Ngài được mọi truyền thống của Phật giáo Tây Tạng thừa nhận. Thậm chí các bậc thầy vĩ đại đều một lòng tán thán rằng Ngài là một đại hành giả như Milarepa. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nhắc tới Ngài. Giáo huấn của Patrul Rinpoche rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch. Ngài dùng từ ngữ rất giản dị để những người dân thường hiểu được. Thầy không biết bản dịch Việt ngữ ra sao nhưng trong



bản tiếng Tạng thì lời dạy của Ngài rất giản dị, rõ ràng, trong sáng. Một phong cách dạy rất giản dị.

Patrul Rinpoche không giàu có và không nổi tiếng nhờ có nhiều đệ tử. Nhưng Ngài nổi tiếng vì phong cách [riêng] khác mọi người. Ngài rất thẳng thắn và khiêm tốn. Ngài phê phán tất cả những vị lạt ma cao ngạo. Đây là bức hình của Ngài. Nhiều người đặt câu hỏi liệu đây có phải là Patrul Rinpoche không. Bởi vì, vị lạt ma này mặc đồ rất đẹp nên họ cho rằng đó không phải là Ngài. Ngài thường trông như một hành khất.

Thầy đã nói về Patrul Rinpoche. Người tu, thuộc truyền thống hay dòng truyền thừa nào đi nữa, đều có thể lợi lạc rất nhiều nhờ đọc cuốn "Lời Vàng Thầy Tôi." Cuốn sách này dạy cách chân tu Pháp Phật, cách tu hạnh xả li, trưởng dưỡng tâm bi và tâm bồ đề, cách hiểu về giới, hiểu cuộc đời, cách đối nhân xử thế và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của bạn. Có rất nhiều trí tuệ, tri thức và hiểu biết trong cuốn sách. Đây là một cuốn sách lớn cần phải đọc.

Như thầy đã nói ở trên, Patrul Rinpoche rất nổi tiếng. Mọi truyền thống Phật giáo Tây Tạng đều thừa nhận Ngài vĩ đại như Milarepa. Khai Mật tạng Vương vĩ đại Jamyang Khyentse Wangpo, một trong những Khai Mật tạng Vương quan trọng nhất của Tây Tạng, một bậc chứng ngộ rất cao trong lịch sử Tây Tạng, đã viết lời cầu nguyện cho Patrul Rinpoche. Ngài viết một bài nguyện dài rất hay rồi bảo người đệ tử chịu trách nhiệm xuất bản chỉ được đưa lời nguyện này cho Patrul Rinpoche xem sau khi việc xuất bản đã hoàn tất, nếu không Patrul Rinpoche sẽ hủy nó đi. Người đệ tử không làm được đúng lời thầy dạy. Patrul Rinpoche đã biết được việc này và Ngài ném lời nguyện vào lửa.

Thế nhưng người đệ tử đã thuộc lòng lời nguyện nên vẫn cứu được bản văn. Ở cấp ngoại, Patrul Rinpoche là hóa thân của tổ Tịch Thiên (Shantideva), ở cấp nội Ngài là hóa thân của Đại thành tựu giả Ấn Độ Sahari. Ở cấp mật, Ngài là hóa thân của Quán Thế Âm. Patrul Rinpoche là một Tôn thánh vĩ đại và là một hóa thân rất đặc biệt.

## BARDO

*"... tu là cách chuẩn bị cho  
một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết."*

*Hỏi: Con người đi về đâu sau khi chết? Xin Thầy dạy chúng con về nội dung của sách  
Tứ thư.*

Trả lời: Thầy nghĩ rằng ta đi về đâu sau khi chết phụ thuộc vào việc ta muốn đi về đâu. Nếu chúng ta muốn tới một nơi tốt hơn thì ta phải chuẩn bị. Đối với những người tu thì tu là cách chuẩn bị cho một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết. Đó là ý nghĩa chung của việc thực hành Pháp. Trong truyền thống Phật giáo có giáo huấn về nơi nên tới và nơi nên tránh. Giáo lý Phật đã chỉ dạy rất rõ ràng về nơi nào nên tới và nơi nào không nên.

Theo giáo lý Trung âm (Bardo) có 6, hoặc 3, hoặc 4 trạng thái trung âm. Giai đoạn giữa kiếp này và kiếp sau là một trung âm. Nói chung, "bardo" là một thứ gì đó nằm giữa hai thứ khác. Giấc mộng cũng là một bardo khác (*bardo giấc mộng*). Khi chúng ta thiền định, tâm buộc vào một đối tượng, thì đây cũng là một bardo (*bardo thiền định*). Khi chúng ta bệnh và bệnh tật lấy đi mạng sống, thì từ lúc đó cho tới khi hơi thở [bên trong] dừng bật gọi là bardo cái chết. Để hiểu được bardo thật rõ ràng cần phải hành trì miên mật. Hàng ngày chúng ta phải nghĩ rằng tất cả trên đời này đều là mộng. Mọi thứ là mộng huyễn và ta đang sống trong giấc mộng.

Mặc dù ta đang còn thức nhưng vẫn phải nhớ rằng tất cả mọi sắc tướng chỉ là huyễn mộng. Đó là một cách để hiểu về bardo. Vì chấp chặt vào hình tướng của thế gian nên ta không thể nào nhận chân được bản chất huyễn ảo của bardo. Vì vậy, quán chiếu bản chất huyễn của vạn pháp trong thế gian chính là cách để ta hiểu bardo. Có một cách khác nữa: hãy giảm bớt tâm niệm nguyên phân biệt và tham luyến. Cách này đơn giản, hữu hiệu giúp ta chuẩn bị đối mặt với cái chết, với bardo.

Giáo lý bardo là một đề tài rộng lớn, đòi hỏi tốn nhiều thời gian để truyền dạy. Để hiểu giáo lý này người tu phải có một số hiểu biết căn bản, phải hội đủ duyên, phải có sự chuẩn bị, như pháp ngondro chẳng hạn. Pháp tu ngondro chuẩn bị cho giáo lý Đại Viên mãn (Dzogpa Chenpo). Để hiểu được chân nghĩa của bardo, bản chất của bardo người tu cần hiểu chân tánh của tâm. Tất cả mọi thứ trong giáo lý [bardo] đều nhắc tới sự hóa hiện của tâm. Giáo lý này dựa trên nền tảng của Dzogchen, vì vậy để thọ nhận được giáo lý này ta phải qua giai đoạn tu dự bị.

Hiện nay thầy thường dạy giáo lý Sáu bardo tại tu viện vào mùa đông, trong vòng ba tháng hoặc 100 ngày. Đây là một giáo lý thậm thâm vi diệu, hoàn chỉnh, rất thực dụng, rất đẹp, hỉ lạc và mạnh mẽ. Nếu ai đó muốn học thì phải chuẩn bị. Khi đã hội đủ các yếu tố duyên nghiệp thì sẽ có cơ duyên thọ nhận giáo lý này.

Năm trong sáu bardo là thuộc về cuộc đời này. Giáo lý về bardo thứ năm - bardo quang minh, bardo Pháp tánh - chủ yếu nói về chân tánh của tâm. Nếu một người công phu hành trì các pháp tu về tánh và các pháp tu Kim cang Thừa khác, thì có nhiều khả năng đạt được giải thoát trong bardo Pháp tánh ngay sau khi chết. Việc này đòi hỏi phải có nhiều nỗ lực và nhiều chứng nghiệm. Vì vậy, phải công phu hành trì rất nhiều.

*Hỏi: Đối với người sơ cơ như chúng con làm thế nào để bố trí thời gian hợp lý giữa trì chú và ngồi thiền.*

Trả lời: Trong cuộc đời người tu đạo bất cứ thời khắc nào cũng là tu. Tuy nhiên, trong xã hội như xã hội ngày nay, bận rộn thế này thì thật khó dành phần lớn thời gian cho việc hành trì. Nhưng chúng ta phải [vẫn] phải cố gắng để dành một phần thời gian cho việc tu. Sáng sớm, hãy thức dậy trong chánh niệm, hãy nghĩ về ý nghĩa cuộc đời và bản chất vô thường của nó. Để làm tươi mát tâm mình hãy nghĩ về vô thường.

Hãy nghĩ rằng vì vô thường nên ta không có nhiều thời gian để làm được một cái gì đó cho bản thân. Vì vậy, ta muốn làm cái gì có ích, có ý nghĩa - đó chính là thực hành pháp. Tóm lại, cái đầu tiên phải nghĩ tới [khi thức giấc] là lý vô thường.

Quán chiếu vô thường rất quan trọng. Ta phải tu vì ta có rất nhiều ác nghiệp, nếu không khi chết ta sẽ đọa cõi ác. Ta muốn thành một người tốt hơn, muốn có nhiều tự do hơn. Tóm lại, quán vô thường là một pháp tu tâm tuyệt vời mà ta phải thực hành bất cứ lúc nào có dịp. Nếu bạn

có nghi quỹ ngondro thì hãy dùng nghi quỹ. Các bạn đã biết phải thực hành như thế nào, ví dụ như phần Quy y hoặc Bồ đề tâm. Điều này có ghi trong nghi quỹ và bạn phải làm theo. Khi hành trì hãy cố gắng suy nghĩ về ý nghĩa [lời văn trong nghi quỹ] và ghi nhớ chúng.

## **BỔN SƯ DU GIÀ - A DI ĐÀ**

*"Luôn trụ trong trí tuệ,  
trong tâm của Guru là cốt tủy của người tu Mật."*

*Hỏi: Tu pháp A Di Đà theo Kim cang Thừa có nghi quỹ hướng dẫn không? Và có cần bộ sách ngondro đi kèm không ạ?*

Trả lời: Có nhiều nghi quỹ A Di Đà của các dòng phái khác nhau. Có một số nghi quỹ phục diễn của Lama Sang. Nói chung, ngondro hay Đạo sư Du già rất quan trọng đối với người tu, đặc biệt là người tu Mật. Kim cang Thừa đòi hỏi [hành giả] phải thường xuyên tu pháp Bổn sư du già. Luôn trụ trong trí tuệ, trong tâm của Bổn sư là cốt tủy của người tu Mật. Vì vậy tu Bổn sư Du già là rất rất quan trọng.

Nhiều hành giả, như Ngài Patrul Rinpoche chẳng hạn, tu Bổn sư Du già hàng ngày. Thỉnh thoảng Ngài tu pháp A Di Đà, pháp Văn Thù hoặc tu các Bổn tôn khác; nhưng trước khi tu các pháp đó Ngài bắt đầu bằng Bổn sư Du già. Tóm lại, Bổn sư Du già là pháp tu hàng ngày của người tu Kim cang Thừa, cho mọi thời kỳ và mọi truyền thống. Không phải chỉ ở Tây Tạng, mà đối với các bậc thầy [ở các nơi] khác, như các thành tựu giả Ấn Độ Tilopa, Naropa ... chẳng hạn, đây cũng là truyền thống của họ. Và các Ngài dạy chúng ta cách tu. Các Ngài ban giáo huấn và

cho chúng ta thấy truyền thống của các Ngài. Vì vậy, điều này quan trọng không những chỉ với Tây Tạng mà ở còn cả với Ấn độ nữa.

*Hỏi: Xin Thầy cho chúng con biết chú A Di Đà là gì. Xin Ngài cho chúng con biết trì chú thể nào để đạt hiệu quả?*

Trả lời: Nếu người tu cố gắng làm được việc đó, bốn nhân duyên vãng sanh, và quán tưởng đức A Di Đà cùng cõi Tịnh độ, rồi trước hình ảnh quán tưởng thực hành tích tập, tịnh hóa, phát Bồ đề tâm, phát nguyện vãng sanh Tịnh độ thật mãnh liệt thì bốn nhân duyên sẽ giúp cho người đó thành tựu. Phải tụng chú thể nào? Các bạn tụng "A Di Đà Phật". Khi các bạn tụng hồng danh A Di Đà là các bạn đang gọi Ngài. Tại sao chúng ta gọi tên Ngài nhiều lần? Là để tạo kết nối bền chặt với Ngài. "Con kêu tên Ngài, xin hãy nghĩ đến con, gia hộ cho con, ban cho con sức mạnh." Đây là ý nghĩa của việc tụng hồng danh đức A Di Đà nhiều lần. Người Trung quốc tụng: "Nam mô A Mi Ta Phật".

"Nam mô" có nghĩa là bạn tỏ lòng tôn kính, bạn đánh lễ Ngài. Tại sao ta gọi tên Ngài với tâm thành kính? Tâm thành kính đem lại cái gì? Chỉ có tâm chí thành chí tín mới đem bạn lại gần với đức A Di Đà và đem Ngài gần với bạn một cách rất đặc biệt. "Nam mô" thể hiện lòng sùng mộ, thành kính - là điều rất quan trọng. Vì vậy, nếu chỉ tụng hồng danh thôi không đủ. Còn nếu tụng hồng danh với lòng tôn kính, với tâm chí thành, với đức tin thì điều này mới thực sự tạo nên khác biệt lớn. Điều này sẽ đem cho ta nhiều lực hộ trì, khiến lời cầu nguyện thành tựu.

Chữ "A Di Đà" có ý nghĩa gì? "A Di Đà" có nghĩa là "quang" (ánh sáng), là "chói sáng". Tất nhiên cũng có nhiều thứ ánh sáng. Và đôi khi chẳng có nhiều ánh sáng cho lắm (*cười*). Ánh sáng của Phật A Di Đà nhiều vô tận. Nó giống như ánh mặt trời hay ánh đèn điện chẳng? Không. Đây là ánh sáng của Đại Tuệ, Đại Lực, Đại Hạnh, Đại Bi, Đại Giác, Đại Phẩm. Đây là vô lượng vô biên quang minh của đức A Di Đà.

*Hỏi: Xin Thầy cho con biết cõi Tịnh độ có nơi nào đó hay không? Hay là chỉ trong tâm thức, quán tưởng?*

Trả lời: Cõi Tịnh độ A Di Đà không tồn tại trong Thế giới này. Tuy nhiên, nó tồn tại, không chỉ trong tâm mà trên thực tế. Nó là một nơi rất khác biệt. Trong lời nguyện vãng sanh Tịnh độ của Ngài Kama Chagme và trong kinh A Di Đà nói rằng cõi Tịnh độ A Di Đà nằm phía

Tây, cách rất xa nơi chúng ta - hàng muôn ức thế giới. Sau khi vượt qua hàng muôn ức thế giới bạn sẽ tới được cõi Cực Lạc. Nhưng tới đó bạn không đi bằng thân xác vậy lý mà đi bằng tâm. Không đi bằng máy bay hay xe máy. Cuộc hành trình tới đó rất ngắn và nhanh.

## GURU

*"Để làm Guru ai đó không phải dễ dàng.*

*Để làm đệ tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào."*

*Hỏi: Xin Thầy cho con biết làm sao xác định được vị thầy nào là Căn bản Thượng sư của mình?*

Trả lời: Kết nối nghiệp quyết định ai là Guru của bạn. Kết nối nghiệp rất quan trọng. Nói chung, có rất nhiều yêu cầu về một vị Kim cang Thượng sư. Một vị đạo sư phải có nhiều phẩm hạnh. Người đó phải đạt những tiêu chuẩn được mô tả trong kinh sách. Nếu muốn tìm bậc chân sư hãy khảo sát các phẩm hạnh nơi người thầy. Xem người đó có thông tuệ giáo lý không, có từ bi và trung thực hay không. Người đó đối nhân xử thế có đúng Pháp không, hay luôn việc trái. Chúng ta cần phải biết nhiều điều khác nhau có liên quan tới vị thầy đó.

Ở Trung quốc và Việt Nam người ta lại làm rất khác. Mọi người ở đây không có điều kiện để khảo sát đạo sư. Họ thọ giáo lý và quán đảnh trước rồi sau đó mới phán xét [vị thầy]. Như vậy quá muộn. Cách đó khiến ta mắc lầm lỗi. Như vậy không tốt. Vì thế, trước khi thiết lập kết nối Pháp người tu phải khảo sát, phải biết rõ về vị thầy. Rồi sau đó mọi thứ [mới] bắt đầu. Làm sao ta nhận biết ai là Guru của mình? Một khi đã thiết lập kết nối Pháp thì đương nhiên đó

là Guru của bạn. Đó là một việc. Nếu người đó có đủ phẩm chất, có lòng bi mẫn, thông tuệ giáo lý, hành động và xử sự đúng Pháp thì bạn có thể nhận làm Bổn sư của mình.

Thế nhưng ở đây mọi việc lại khác. Ở Trung quốc hay ở Mỹ cũng vậy. Có người thọ nhận nhiều giáo lý từ một vị thầy, rồi sau đó lại nói: "Ồ, tôi không thích ông thầy này." Nói như vậy không được, bởi bạn đã nhận nhiều giáo lý từ ông thầy đó. Nếu muốn nói như vậy thì phải nói trước khi có kết nối Pháp. Như vậy bạn không phạm giới. Còn nếu nói sau đó thì việc ấy không tốt cho bạn. Đó gọi là "phạm giới".

Chữ "Guru" rất nặng. "Guru" có nghĩa là một ai đó cao hơn tất cả mọi người khác. Cái gì làm cho Guru cao hơn hết thảy mọi thứ? Để làm Guru ai đó không dễ dàng. Để làm đệ tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào. Vì để làm một đệ tử, làm một người tu, thì phải có đủ các phẩm chất: trung thực, hiểu biết, thông tuệ, siêng năng .... Những phẩm chất này làm nên người đệ tử đích thực.

Không có những phẩm chất này, không có hiểu biết để biết phân biệt giữa tốt và xấu, thì người ta có thể nhảy ào vô những chuyện ngu xuẩn. Đó không phải là đệ tử tốt. Khi một kẻ đã không trung thực, thì cho dù có thấy những phẩm chất tốt ở người thầy đi nữa, kẻ đó cũng không nói đúng sự thật. Họ sẽ nói những điều hoàn toàn trái với sự thật, chỉ chê bai và thêm thắt. Đó là cung cách dối trá. Đó là một học trò rất xấu. Vì vậy, để làm một đệ tử cũng cần phải có một số phẩm chất.

## THẾ GIỚI NGÀY NAY

*"...phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình:*

*'Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá!'"*

*Hỏi: Hiện nay luyện ái và sex tràn lan khắp mọi nơi. Mọi phương tiện đều được dùng cho việc này. Làm sao bảo vệ được tâm?*

Trả lời: Đạo Phật dạy nhiều cách chuyển hóa tâm. Tâm con người thường điên đảo, tán loạn. Nó luôn dính vào cảnh trần, đắm vào dục lạc. Phật dạy phải "thiểu dục tri túc" - một việc rất quan trọng. Đắm trong tham, con người đánh mất những phẩm chất đẹp trong tâm. [Nên] phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình: "Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá". Đó là cách để chế ngự tham. Cần phải biết sức mạnh của tham luyện, dính mắc. Để tâm tự tung tự tác thì nó sẽ làm tới mãi, không biết chỗ dừng. Biết dừng lại, ta sẽ chế ngự được nó. Ở chừng mực nào đó, nếu thực sự muốn thì ta sẽ làm chủ được tâm.

Vì vậy, làm việc với tâm là một cách giảm tham dục. Quá nhiều tham muốn gây nên chướng ngại trong cuộc sống của ta. Nếu không muốn mắc phải chướng ngại thì phải tri túc, phải biết kiểm soát tâm.

Vì còn dịp trao đổi về chủ đề này, và bây giờ không đủ thời gian nên tạm dừng ở đây. Có một điều cần nhấn mạnh: ngày nay trên thế giới nhiều học giả thừa nhận rằng Đạo Phật không chỉ là một tôn giáo. Đạo Phật là một nền giáo dục vĩ đại. Điều đó được nhiều người công nhận. Nghiên cứu Phật giáo là một cách học tuyệt vời. Nó giúp ta thành một người tốt, trung thực, nhu hòa, từ ái và bi mẫn – một điều rất quan trọng và rất cần thiết. Trong thế giới hiện đại này - một thời buổi rất dữ dằn - thiếu một nền giáo dục như vậy con người có thể làm những điều đòi bại tới mức vượt ngoài sức tưởng tượng. Nghiên cứu Phật giáo là một việc rất bổ ích, có ý nghĩa cho cuộc đời và cho mọi người.

*hết bài giảng ngày 12.10.2012*



ngày 13.12.2012

## PHÁP

*"... bởi vì Pháp tốt cho tôi*

*nên Pháp sẽ tốt cho các bạn."*

Nhiều người trong các bạn có lòng tin mạnh mẽ vào Phật Pháp (Dharma). Vì các bạn có lòng tin ấy mà ta gặp nhau. Ta nói “nghiệp”, tất cả mọi thứ đều do nghiệp mà thành. Chúng tôi những người tu Tây Tạng tới đây để giúp những người tu Việt Nam. Chúng ta gặp gỡ nhờ kết nối nghiệp và đây là điều thật tốt lành. Vì kết nối nghiệp này mà tôi sẽ giúp được các bạn. Nhiều người trong số các bạn, nhất là những người tham gia tổ chức đã đóng góp tiền của, thời gian .... Việc này chúng ta ghi nhớ và bản tôi cũng rất trân quý.

Các bạn biết rằng Tây Tạng đã trải qua những thời kỳ gian khó. Nhưng Pháp Phật vẫn còn và vẫn còn nhiều chân đạo sư. Phật giáo Tây Tạng vẫn còn, đầy đủ trọn vẹn và giàu có. Vì vậy, đạo Phật Tây Tạng được truyền khắp thế giới, và nhiều người đang nỗ lực tu học theo truyền thống này. Nhờ vậy, tôi có dịp tới nhiều nơi, truyền dạy Pháp Phật, gặp gỡ mọi người, đàm đạo giáo lý và chia sẻ những quan điểm khác nhau với họ. Đó là một điều rất tốt.

Là một người tu đạo từ khi sinh ra đời, nên cả đời tôi được tắm trong [ánh sáng] của Phật giáo. Truyền thống này gần gũi với tôi, nên tôi thấy được lợi lạc của nó, của việc tu đạo. Tôi có thể nói rằng: “Tôi là người tu. Và việc ấy cho tôi nhiều lợi lạc.”

*(Có nhiều đạo hữu muốn nghe kể đôi lời về Rinpoche)*

*"Chúng ta không nói gì ngoài Pháp.*

*Điều này rất quan trọng."*

Người tu Pháp nói Pháp - một việc mà đối với người đó là rất đặc biệt. Chúng ta không nói gì ngoài Pháp. Điều này rất quan trọng. Và điều này quan trọng đối với cả tôi nữa. Việc nói Pháp thể hiện sự hiểu biết và kinh nghiệm của người đó. Vì vậy tôi nghĩ rằng không cần nói về bản thân tôi, vốn đã luôn gắn với Pháp một cách đặc biệt.

Khi tôi dạy người khác những gì thực sự tốt cho tôi thì tôi cố gắng chuyển tới họ thông điệp: bởi vì Pháp tốt cho tôi nên Pháp sẽ tốt cho các bạn. Cho nên nếu cái gì đó tôi không nghĩ là tốt thì tôi sẽ không nói rằng nó tốt; đó không phải là cách dạy Pháp chân chánh.

Bất cứ cái gì tôi thấy là tốt thì tôi nói: "Các bạn phải học cái này." Chẳng hạn tôi nói tâm bi là quan trọng. "Ồ, Thầy thật sự thấy điều đó là tốt." Bạn phải nhìn thấy điều đó [nơi tôi]. Bạn phải tin như vậy. Cũng có những người - họ cứ đi lòng vòng nơi này nơi nọ; hoặc họ nghiên cứu Phật Pháp chỉ vì muốn kiếm tiền hay vì một cái gì đó. Còn với tôi thì khác. Cả khi tôi nói về bản thân mình, thì thật ra đó là dạy Pháp. Đối với các đạo sư thì điều cốt tủy là quan điểm, tri kiến, thói quen, cách dạy của họ. Tất cả đều cho ta thấy chính con người họ. Đó là cách để các bạn tìm hiểu người thầy.

Giả như, có ông thầy nói: "Hạnh xả li rất quan trọng", thì ông ta phải chân thật tin rằng nó là quan trọng. Đó là cách người học đạo dùng để khảo sát thầy dạy đạo.

## AN BÌNH NỘI TẠI

*"... sự hủy hoại*

*đến từ bên trong."*

Bữa trước tôi có nói sơ qua về tu viện ở Tây Tạng, như về những gì chư tăng phải học ở tu viện. Họ phải qua một hệ thống [tu học] như vậy. Tây Tạng rất khác biệt, đặc biệt là Tây Tạng hồi xưa. Đó là một nơi xa xôi và độc nhất vô nhị. Ở đó không có trường học bình thường cho dân chúng. Cách duy nhất mà người dân có thể làm là gửi con trai của họ tới tu viện để chúng được học hành. Do đó mà ở Tây Tạng có nhiều tăng. Vì dân chúng tin vào Phật Pháp, họ mong muốn con em họ được giáo dục ở các tu viện. Tu viện cũng giống như một trường đại học ở Tây tạng. Truyền thống ấy có mặt rất tích cực, nhưng nó cũng có mặt tiêu cực. Nhiều người dân không có cơ hội được học hành. Người dân bình thường không có học thức. Những người may mắn nhất chính là chư tăng. Và đương nhiên nhiều vị ni cũng được học, nhưng phần lớn những người được hưởng nền giáo dục là chư tăng.

Ngày nay mọi thứ đã thay đổi. Cả hệ thống đã thay đổi. Mọi thứ ở Tây Tạng đã thay đổi nhiều. Có nhiều cơ hội hơn cho những người dân bình thường được học hành. Ngày càng nhiều người học tiếng Tạng để đọc kinh sách và trình độ hiểu biết của họ cải thiện rất nhiều. Mặc dầu tình hình có lúc rất khó khăn nhưng mọi thứ đang thực sự hồi sinh. Ở nhiều tu viện việc học hành còn tốt hơn trước kia. Đây là một tin vui cho các bạn.

Tôi đã kể về tu viện cho các bạn Việt Nam tới Golok năm nay: lịch sử của nó, cuộc sống của tu viện trước kia và bây giờ. Và các bạn ấy đã nghe câu chuyện tôi kể. Tôi nói, chẳng hạn như đôi khi thời kỳ gian khổ lại chính là Pháp rất hữu ích. Nếu nội tâm con người kiên định thì cảnh bên ngoài không thể tác động. Ví dụ, mặc dầu người Tây Tạng phải trải qua Cách mạng Văn hóa và những thời kỳ gian khổ khác nhưng sâu bên trong chẳng có mấy thay đổi. Chúng tôi

đã giữ được truyền thống Phật giáo Tây Tạng rất phong phú trong tâm. Thật ra, Phật giáo Tây Tạng chẳng bị hủy diệt cho dù đã trải qua những thời kỳ khó khăn như vậy.

Nhưng cái gì sẽ làm nó thay đổi? Tôi nghĩ rằng sự hủy hoại đến từ bên trong. Sự hủy hoại do có quá nhiều tham dục, quá nhiều ham muốn vật chất chẳng hạn. Chính cái đó hủy hoại cả truyền thống [tinh thần] vốn giàu có, chứ không phải cái xảy ra trong môi trường xung quanh. Vậy nên, vào những thời kỳ khó khăn nhất ở Tây Tạng người dân rất trung tín, nhưng ngày nay họ lại bị tán tâm, có lẽ do họ đã nhìn thấy nhiều thứ trên thế giới, nhiều sự phát triển vật chất [ở xung quanh]. Họ tập trung quá nhiều vào sự phát triển bên ngoài chứ không phải vào thế giới bên trong. Đó chính là vấn đề.

## TRUYỀN THỐNG

*"... Phật giáo đã được bảo tồn  
bởi những con người trung tín."*

Vậy nên, tôi nghĩ truyền thống Phật giáo đã được bảo tồn bởi những con người trung tín. Có nhiều bậc đạo sư vĩ đại, dũng cảm và các Ngài rất trung thành với truyền thống đó nên nó đã được bảo tồn. Tuy nhiên, cũng như tôi đã kể, tình hình bây giờ đang tốt dần lên. Chư tăng, việc học hành nghiên cứu, việc tu trì v. v. tất cả đã cải thiện nhiều kể từ khi tôi còn nhỏ.

Tôi nghĩ rằng điều này chung cho mọi nơi. Sự phát triển bên ngoài, sự tăng trưởng vật chất ảnh hưởng tới an bình nội tâm, thế giới nội tâm. Khi có quá nhiều sự phát triển ở bên ngoài thì thiên hạ tập trung chú ý vào đó, và có nguy cơ đánh mất sức mạnh nội tại, an bình nội tâm. Tăng trưởng vật chất có mặt tích cực nhưng chủ yếu nó đem lại nhiều mất mát cho con người. Nó khiến họ rất bận rộn và đem lại nhiều lo lắng, phiền muộn, gây ra nhiều sức ép cho tâm trí

họ. Và họ cứ thế đeo theo sự phát triển ấy, đuổi theo nó, rượt theo nó. Tất nhiên, nghĩ về những thứ khác, làm những việc khác cũng không sao. Nhưng rồi những gì ở bên trong [sẽ mất], an bình nội tại sẽ mất. Họ theo đuổi sự phát triển ấy không chỉ bằng thể xác mà bằng cả tinh thần. Điều này có hại cho tâm, cho an bình của tâm, cho truyền thống, cho tôn giáo. Điều này theo tôi mọi người cũng biết. Và họ phải tỉnh thức về hiểm họa này.

## ĐỨC TIN

*"Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ  
an bình nội tại, sức mạnh nội tâm."*

Đức tin vào một tôn giáo, hay lòng tin vào Phật hoặc các vị Chúa, có một sức mạnh lớn lao. Người ta ví nó như con sư tử. Nó không thể bị kẻ nào khác hủy diệt ngoại trừ chính bản thân nó. Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng Giáo Pháp của Ngài sẽ không bị hủy diệt bởi ngoại đạo, mà bởi chính các đệ tử của Phật, những người con của Phật, bởi các vấn đề do họ gây nên. Ví dụ, nếu tăng ni có quá nhiều tham dục và họ không học hành, không tu trì, thiền định, thì họ sẽ chạy theo cám dỗ vật chất. Việc đó sẽ hủy diệt tôn giáo, hủy diệt Đạo Phật. Con sư tử rất mạnh nên không con vật nào tấn công nó được, nhưng những con trùng nhỏ trong thân sư tử sẽ giết chết nó. Đức Phật đã nói như vậy. Nên đức tin của ta phụ thuộc vào chính ta. Nếu bạn muốn giữ gìn, phát triển nó thì bạn sẽ cố gắng làm được điều đó. Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ an bình nội tại, sức mạnh nội tâm. Đó là con đường duy nhất để giữ gìn và phát triển đức tin, tâm chí thành với Phật và Pháp.

Ở đâu cũng có những vị tăng xấu, Lạt ma xấu, Phật tử xấu. Nhưng thiên hạ thường lầm lẫn. Họ nói tôn giáo này xấu vì người ấy người kia xấu. Phật giáo xấu vì vị tăng này nọ xấu. Cách phán xét như vậy không trung thực. Họ cần phải biết đạo Phật đòi hỏi người tu, đặc biệt là

tăng ni, phải như thế nào. Những lạt ma ấy, vị tăng ấy không thể đại diện cho tôn giáo, cho truyền thống. Nhưng thiên hạ không nhìn nhận như vậy và họ nói rằng tôn giáo đó xấu. Vì vậy tôi nghĩ rằng người tu, đặc biệt là các vị thầy, phải rất cẩn trọng về các việc họ làm: cách ứng xử, cách suy nghĩ, cách nói năng. Bởi vì điều này ảnh hưởng đến cả tôn giáo, cả truyền thống.

Nếu một Phật tử nói năng rất tử tế, nhu hòa, trung thực thì đó là điều rất tốt. Chúng ta cần làm như vậy và cố gắng làm như vậy. Bất cứ khi nào ta không làm như vậy, bất cứ khi nào ta mất kiên nhẫn, thì phải nghĩ: "Ồ, ta đã làm một việc xấu." Ta phải sửa sai ngay. Nhưng vẫn có những người tu nói những chuyện xấu xa, cãi cọ với nhau nhưng họ không nghĩ rằng chuyện đó không hay. Chuyện đó rất không hay. Vì vậy tôi muốn nói rằng là người tu bạn phải nhận ra rằng có cái gì đó không tốt và bạn không được làm như vậy. Chúng ta phải cố gắng. Như vậy tốt không những cho bạn mà cho cả cộng đồng, cả truyền thống tôn giáo nữa.

Tôi không thấy các vị tăng Trung quốc hay Việt Nam làm những chuyện như vậy, nhưng thật không may là ở Tây tạng có một vài vị như vậy. Đôi lúc các vị lạt ma hoặc tăng Tây Tạng làm những chuyện như vậy, và như thế không tốt. Ở Tây Tạng tôi cố gắng khuyên họ không nên làm như vậy và phê phán họ rất dữ. Mặc dầu tôi không thấy có ai như vậy ở Việt Nam hay Trung quốc, nhưng cũng có thể. Ai mà biết được? Nhưng Tôi hi vọng là không.

## THAM

*"... phải kiểm soát tham muốn nếu  
không cái tham nào cũng có thể thành thái quá."*

Khi con người quá tham thì thậm chí những ai được gọi là tăng cũng không kiểm soát được tâm. Ở Tây Tạng cách đây ba bốn năm có một vị tăng không thật là tăng tốt. Anh ta đi lòng vòng, la cà nơi này nơi khác ngoài xã hội, làm ăn gì đó để kiếm tiền. Không biết để làm gì vì anh

ta đâu có gia đình. Một ngày nọ anh ta khởi tâm muốn giết người bạn tốt nhất để chiếm tài sản của người đó, vì anh bạn có chút đồ trang sức và tiền mặt. Rồi anh ta bí mật giết người bạn. Cảnh sát phát hiện được và giờ đây vị tăng đó đang ngồi tu. Chuyện ấy thật là xấu xa. Chuyện có thật xảy ra trong ở Tây Tạng quê tôi. Đó là chuyện có thật đã xảy ra. Những chuyện tương tự có thể xảy ra với bất cứ tôn giáo nào. Trên thế giới việc một người có đạo giết một ai đó cũng thường xảy ra. Nhưng một vị tăng làm một chuyện như vậy thì rất hiếm khi nghe thấy. Vì vậy, luôn rà soát tâm mình để chế ngự tham dục và bám chấp là việc tốt nên làm.

Ta thấy tâm có thể khiến con người điên đảo ra sao. Bởi vì chúng ta ai cũng có cái tâm, rất điên đảo và rất tệ hại, nên điều đó có thể xảy ra với bất cứ ai. Cái tâm ấy thấy nhiều thứ là quan trọng. Điều đó có thể dễ dàng xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta. Trong cõi Dục Giới này tất nhiên chúng ta có tâm tham nhưng ta phải kiểm soát tham muốn nếu không cái tham nào cũng có thể thành thái quá. Vì vậy, để làm một người tu, để làm một đệ tử Phật điều căn bản là phải rà soát tâm, làm việc với nó để đem lại an bình và hiểu biết trong tâm. Chúng ta phải cố gắng chuyển hóa tâm vì trong bản tánh nó vốn thanh tịnh. Bản tánh của tâm thanh tịnh nên ta có cơ duyên chuyển hóa nó, điều phục nó để nó trở nên bình hòa, có trí tuệ, kham nhẫn và có tình thương. Đó là làm người tu đạo.

Con người có cuộc sống nên phải sinh tồn. Nhưng ta phải sinh tồn hợp với lẽ luật, với cộng đồng. Như vậy sẽ tốt, và ta sẽ có cuộc sống tốt đẹp mà không cần tới những thứ xấu xa khủng khiếp như: tham nhũng, đòi trụy, dối trá, lừa lọc v. v. Không cần [tới những thứ đó] chừng nào tốt chừng ấy. Được như vậy chắc cuộc sống sẽ an ổn.

Tăng già Phật giáo, gồm cả các tăng thân và các tu viện, luôn cầu nguyện cho mọi người, cho Phật tử có cuộc sống tốt lành và thành tựu các ước nguyện. Nhưng, như đã nói ở trước, chúng ta phải có tổ chức, có hệ thống. Đức Phật không nói rằng người dân không được kinh doanh. Kinh doanh, làm ăn thì không sao. Nhưng phải kinh doanh một cách trung thực. Ý nghĩa của "kinh doanh" là gì? Là kiếm tiền, là có lời lãi từ việc đó. Nhưng ở đây cũng có một hệ thống và có giới hạn: không thể kiếm quá nhiều tiền trong một thời gian [nhất định]. Ví dụ, [lời] 100% hay 200 % - chúng ta không thể lời đến thế. Và nếu bạn nói: "Tôi làm được điều đó," thì sẽ có lừa lọc, dối trá vì việc này. Như vậy không ổn.

Chúng ta thường nói: "Đừng làm hại chúng sinh khác". Đáng tiếc, ở Tây Tạng có những người Phật tử làm nghề sát sanh - cũng như ở Trung quốc và Việt Nam. Đức Phật dạy rằng không được hãm hại chúng sinh, không hại sinh mạng và phải cố gắng cứu mạng sống chúng sinh khác. Đây là một hệ thống. Đây là một yêu cầu trong đạo Phật. Tuy nhiên, không chỉ ở Việt Nam, Trung Quốc mà cả ở Tây Tạng, những người quy y Tam Bảo vẫn giết bò yak, giết cừu để sinh sống hoặc để kiếm tiền. Điều này rất đáng buồn. Đối với nhiều người họ không có lựa chọn nào khác - đây là nguồn sống duy nhất của họ - thì còn có thể hiểu được. Nhưng không được làm như vậy vì tham lam. Nếu ai đó giết con vật để làm giàu thì không được. Nếu buộc phải giết gà, heo vì không còn cách nào khác thì có thể hiểu được. Nhưng có người không ở trong tình huống như vậy. Họ muốn kiếm nhiều tiền nên lạm dụng chúng sinh khác, lạm dụng mạng sống của chúng. Điều này thật kinh khủng.

Sáng nay, chúng ta nói về một số đề tài quan trọng của Phật giáo, về những lỗi lầm con người thường phạm. Sáng nay thầy lưu ý mọi người rằng có nhiều việc có thật mà trên thực tế đã xảy ra với nhiều người. Lý do khiến thầy nói về những chuyện có thật này chúng ta rất nên biết. Bởi vì chúng ta muốn trở thành những người tốt, những người tu đích thực. "Người tu đích thực" có nghĩa là người không có những lỗi lầm như vậy, những vấn đề như vậy. Họ là những người hành động đúng, suy nghĩ đúng. Họ làm những việc tốt, việc tử tế, việc lợi lạc, đức hạnh.

## TRUNG THỰC

*"Hãy cố gắng làm người tử tế, làm người trung thực.*

*Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ."*

Bạn có thể bỏ cả cuộc đời để nghiên cứu giáo lý bởi vì trong Phật giáo có nhiều chủ đề, nhiều môn phái. Giáo lý Phật đà vô cùng rộng lớn nên có những học giả



học suốt đời mà vẫn thấy: "Ồ, mình chưa thật thông tuệ. Phải học nữa, học nữa." Như vậy bạn có thể bỏ nhiều thời gian và công sức ra để nghiên cứu Phật giáo. Nhưng những người như chúng ta - những con người bình thường của đời thường - cũng vẫn muốn học pháp, muốn tu đạo.

Chúng ta không phải bỏ ra nhiều thời gian như vậy cho việc học tập, nghiên cứu. Chúng ta chỉ cần có một ít hiểu biết căn bản và [biết] một ít điều căn bản cần phải làm. Hãy cố gắng làm người tử tế, làm người trung thực. Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ. Tất cả ý nghĩa giáo lý Phật đà tựu trung lại là về cách làm người trung thực. Các bậc thầy chỉ cho ta cách làm một người trung thực và [cho ta thấy] đức tính trung thực quan trọng nhường nào. Điều này rất quan trọng.

Thế nhưng làm được việc này vẫn rất khó. Lý do mà chúng ta cứ không trung thực được chính là cái tâm của chúng ta. Chúng ta cứ luyện cái tâm mình theo những lối khác - những lối bất chính, lén lút, những lối không trung thực. Vì chúng ta có những thói quen thâm căn cố đế như thế nên rất khó mà trung thực.

Tuy nhiên, như đã nói sáng nay, bản tánh tâm của chúng ta rất thanh tịnh. Tự bản nguyên nó vốn thanh tịnh - nên tự nhiên nó rất thanh tịnh, trung thực, an hòa. Cho nên, nếu muốn luyện tâm theo hướng đó thì vẫn ta vẫn có cơ duyên. Có cách [để làm]. Và điều đó có thể. Nó phụ thuộc vào việc ta có muốn hay không. Nếu ta muốn thì có cách. Bởi vì đương nhiên là có cách. Vậy nên tôi nghĩ đó là một điều rất quan trọng.

## **BÌNH ĐẰNG**

*"Chúng ta không được*

*chối bỏ một ai cả."*

Và người tu phải là người tốt, tốt với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Đó là một trong những chủ đề cốt tủy của Phật giáo. Có những người có thể tử tế và tốt bụng với những người nào đó, nhưng họ vẫn cứ ác tâm, xấu bụng với ai đó khác. Họ có thể rất hung hãn, ganh ghen đó

kị, sân hận ác tâm và vân vân. Họ có thể như vậy với những người khác. Chỉ tốt với bạn bè thân thuộc, bà con họ hàng, gia đình thôi không đủ. Chúng ta phải tốt với tất cả, kể cả những người chúng ta không ưa cho lắm. Chúng ta phải cố gắng tử tế và giúp đỡ người khác.

Chúng ta không được chối bỏ một ai cả. Chúng ta không thể khước từ việc có ích cho bất cứ một ai. Vì nếu làm như vậy tức là ta chối bỏ việc phải có tâm từ. Tức là ta đã chối bỏ việc làm một người có tâm bi mẫn. Tâm bi mẫn đòi hỏi ta phải tốt một cách bình đẳng với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Và điều đó rất quan trọng.

Chúng ta phải nhu hòa, dịu ngọt, tốt bụng, trung thực đặc biệt đối với những ai theo cùng một đạo Phật như ta, những ai học đạo cùng một vị thầy như ta. Nếu trong cộng đồng có người làm những việc không tử tế, tốt đẹp, cố tình không hiểu và cảm thông, thì điều đó gây nên chướng ngại cho cả cộng đồng, cho cả dòng truyền thừa, cho cả truyền thống của bạn. Vì vậy, rất cần phải tốt bụng, tử tế. Và phải thấy mối quan hệ tốt đẹp giữa những người được gọi là bạn tu quan trọng đến nhường nào.

## **ĐỒNG TU HÒA HỢP**

*"Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa."*

Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa. Nó có sức hủy diệt lớn; nó phá hoại những cộng đồng, những tăng thân tốt, những nhóm bạn, những tu viện, chùa chiền tốt. Đức Phật dạy rằng phá hòa hợp giữa những người tu là ác hạnh nghiêm trọng. Vì vậy Phật dạy rằng giữ quan hệ tốt, nuôi dưỡng tình bằng hữu giữa người tu đạo là một việc làm quan trọng và thiện lành. Chúng ta có thể thấy rằng ở Tây Tạng gần đây có một số tu viện lớn đã không còn nữa vì chia rẽ, bất hòa. Họ đã nói xấu lẫn nhau, đã ganh ghen đố kị với nhau, cãi lộn, tranh chấp với nhau, rồi chia tay mỗi bên mỗi ngã, thế là tan cả cộng đồng.

Điều đó xảy ra ở nhiều nơi, với nhiều tầng thân, cộng đồng thậm chí trong thời Phật còn tại thế. Một cộng đồng, một tầng thân, một nhóm nào đó có vấn đề - có bất hòa, chia rẽ - và thế là cả cộng đồng tan rã. Trong truyền thống của các bạn chẳng hạn cũng vậy. Trong các cộng đồng tu tình bạn đạo, mối tương giao thuận hòa, tấm lòng cảm thông bao giờ cũng rất quý báu.

Điều đó không những tốt cho cộng đồng mà còn tốt cho cả việc giữ giới nguyện của riêng từng người. Bởi vì giới nguyện luôn gắn chặt với bầu bạn, huynh đệ, tỉ muội của ta. Pháp ta thọ nhận càng cao, giáo lý ta thọ nhận càng thâm sâu, thì mối kết nối với bầu bạn, huynh đệ, tỉ muội của ta càng sâu sắc, càng đặc biệt. Vì vậy, rất cần phải tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng tất cả chúng sinh, đặc biệt là những ai cùng một đạo, một truyền thống.

## **XÃ HỘI THUẬN HÒA**

*"Để có hạnh phúc, bình an hãy hiền hòa  
và cảm thông - đó là cách duy nhất."*

Mối quan hệ tốt đẹp cần không những cho cộng đồng mà cho cả xã hội. Trong gia đình rất cần sự hòa thuận. Vợ chồng cãi cọ thì gia đình bất hòa. Điều đó có hay ho không? Không! Vậy nên, đạo Phật dạy con người luyện tâm nhu hòa mọi lúc, mọi nơi. Đạo Phật không chỉ dạy rằng người tu trong chùa phải có cuộc sống an bình. Cái gì tạo an bình cho cuộc sống và an lạc cho tâm? Những gì đã nói ở trên là căn bản. Những điều này rất cho cuộc sống, không chỉ cho Phật Pháp mà cho cuộc sống an bình [nói chung].

Làm người nhu hòa không dễ. Khi muốn thành công người ta muốn có sức mạnh. Nên người ta diệt người này, cãi cọ với người khác, cố giành giật, triệt hạ nhau và làm đủ trò đủ chuyện. Những hành động theo lối ấy giống trò trẻ con. Những trò ấy sẽ không đi tới đâu cả. Chúng chỉ tạm thời có hiệu quả, nhưng không thể lâu dài được. Tính về lâu về dài, nếu quý vị

hung hãn, ác tâm, gian dối thì chính quý vị sẽ gặt hái nhiều chuyện không hay. Nó chỉ đem lại những chuyện không hay cho quý vị. Để có hạnh phúc, an bình hãy hiền hòa và cảm thông - đó là cách duy nhất. Về lâu về dài thì điều đó rất quan trọng.

Đó là đạo của người tu. Thông tin đó, phương pháp đó do Phật Bảo, Pháp Bảo trao cho ta. Tôi cũng thường dạy những điều ấy. Tôi không dạy gì đặc biệt về dòng này dòng nọ. Tôi cũng không nhắc tới chuyện tôi thuộc dòng truyền thừa nào. Điều đó không quan trọng lắm, không cần thiết lắm, trừ khi có người đề nghị - như khi cần dạy những giáo lý đặc biệt hay ban những quán đánh chẳng hạn.

Tôi dạy những chủ đề ấy thậm chí ở Tây Tạng và mọi người đều thấy những điều đó có ý nghĩa thực tế trong cuộc sống. Nhờ vậy, mọi người có sự hiểu biết và cách nhìn mới về những giá trị, và những vấn đề quan trọng của Phật giáo. Người Tây Tạng thường rất bình lặng. Người tu ở nhiều nơi trên thế giới cũng giống như vậy - rất kín đáo, rất bình lặng trong tâm. Nhưng giữ bình lặng mãi không phải dễ nên họ cũng thôi [không bình lặng nữa] và [rớt cuộc] rời bỏ cuộc đời này mà không thành tựu gì cả.

Tóm lại, những chủ đề đó của Phật giáo rất quan trọng và rất thực tế. Trong cuộc sống của bạn khi bạn phải giải quyết nhiều việc, đối mặt với nhiều khó khăn trong xã hội, cuộc sống, gia đình thì hiểu biết, cảm thông và kham nhẫn rất quan trọng. Luôn nóng giận, bực bội, khó chịu - những cách xử sự như vậy rất dở và chẳng giúp ích gì cho ta. Chẳng hạn, trong nhà khi vợ hoặc chồng bạn nổi giận vì lý do nào đó thì bạn phải nhẫn nhịn, không được bực tức. Hãy cố gắng buông bỏ chuyện đó để đem lại an bình cho gia đình và cho tâm của bạn.

## KURUKULLA - SỨC MẠNH

*"Kẻ phạm phu trong luân hồi  
không có sức mạnh, do vô minh ám chướng."*

"Lời Nguyện cầu Năng lực" này được soạn ở Việt Nam. Tôi có soạn một số lời nguyện Kurukulla và đây là một trong số những lời nguyện mà mọi người thường tu. Quanh lời nguyện này có nhiều câu chuyện hay. Một số người thực hành lời nguyện này và những điều tốt đẹp xảy ra, nên họ tin rằng lời nguyện này rất đặc biệt, nó có lực gia trì,

Đối với tôi Kurukulla không phải là thực hành chính. Đứng ra thì tôi không tu pháp Kurukulla. Nhưng có lần, ở Việt Nam, do nhân duyên khởi mà tôi viết ra lời nguyện này. Tôi cảm thấy Kurukulla là một bản tôn rất từ bi. Trong cuộc đời tôi Kurukulla là một nguồn hộ trì rất mạnh, theo nhiều cách, mặc dầu tôi không hành trì pháp tu này nhiều lắm. Đó là vì tôi có kết nối [với Ngài], và cũng vì đôi lúc, do phải dạy pháp tu này, nên tôi cũng thực hành một chút; như lễ lạy Kurukulla chẳng hạn.

"Lời Nguyện cầu Năng lực". Đây không phải là năng lực bình thường, không phải thứ năng lực phát sinh do những nhân duyên [nào đó], cực đoan hoặc trung dung. Năng lực này là đại lực khởi từ chân tánh của vạn pháp, chân tánh của tâm. Lời nguyện này nhằm đánh thức, làm sống lại sức mạnh nội tại và tính thanh tịnh của tâm. Kẻ phạm phu trong luân hồi không có sức mạnh, do vô minh ám chướng. Đại lực này (*của chân tâm*) siêu vượt năng lực thế tục. Cho nên với tâm tuyệt đối thanh tịnh ta sẽ thấy chân tánh của tâm và của vạn pháp.

Phải hiểu rằng ý nghĩa chân thực của sức mạnh là hiểu được chân tánh của tâm và chứng ngộ được chân tánh ấy. Sự chứng ngộ đó là sức mạnh, là năng lực chân thực - một thứ năng lực bất hoại có khả năng điều phục tất cả, Niết bàn và luân hồi. Còn những thứ sức mạnh khác không phải là sức mạnh đích thực. Chúng ta hay nói Mỹ là cường quốc. Nhưng Mỹ vẫn nằm dưới quyền lực nào đó - luôn bị khống chế bởi nhiều người, như người Hồi giáo chẳng hạn. Họ không thể vượt thoát nhị nguyên phân biệt cho nên bao giờ cũng có những chuyện không ổn. Đó không

phải là chân sức mạnh. Chúng ta cứ nói "tự do như Mỹ" nhưng chính họ cũng không thực sự có tự do. [Nếu có thì] đó là tự do trả tiền cho nhiều thứ (*cười*). Đó không phải là tự do chân thực.

Có nhiều loại giáo lý Phật đà. Vì có nhiều loại căn cơ, căn tánh chúng sinh nên nhiều loại giáo lý được truyền trao. Đối với những chúng sinh rất may mắn, thông minh đức Phật ban giáo lý có oai lực lớn như giáo lý về bản tánh của tâm.

Xét về tâm, do con người có nhiều hạng căn cơ khác nhau nên giáo lý được dạy ở những thời điểm khác nhau, nơi chốn khác nhau. Nhưng mục đích của giáo lý chỉ có một: đưa chúng sinh tới tự do, tới chốn của đại năng lực. Kurukulla không nhằm tới thịnh vượng vật chất hay tầm cầu thế tục. Mục đích chính yếu là loại trí tuệ ấy, sức mạnh ấy.

Hai hàng kệ đầu tiên nói về tự tánh của tâm. Tự tánh của tâm là như vậy. Trí tuệ của nó giống như thân kim cương bất hoại. Không bao giờ mất đi sức mạnh và tri giác. Cho nên, tự bản thể từ vô thi vốn li khổ. Vốn không có nhị nguyên đối đãi của khổ, ác, nhiễm. Bản tâm vốn trong sạch. Tiếng cười của Kurukulla là điệu âm của lạc và không.

Ý nghĩa chân thực của lời nguyện là ta khẩn cầu tới Kurukulla, vì muốn thoát khỏi vọng tưởng phân biệt, chấp trước trong tâm. Ta hiểu rằng bản chất Kurukulla đồng với tánh Không. Khẩn cầu Kurukulla, chúng ta xin Ngài che chở cho ta thoát khỏi biên kiến cực đoan, cho ta sức mạnh trí tuệ, năng lực hiểu ngộ chân tánh thực tại.

Trong lời nguyện còn có 9 Bồ đề tôn, chúng ta khẩn cầu các Ngài cùng với Kurukulla: A Di Đà, Quán Thế Âm, Mã đầu Minh vương, Orgyen Dzambhala, Tara, Kim cang Du già Thánh nữ. Đôi khi Hồng Tara là Bồ đề tôn của oai lực, nhưng ở đây Lục Tara là Bồ đề tôn của tất cả công hạnh. Rồi Kama Raja cùng phối ngẫu và vân vân. Chúng ta khẩn cầu chư vị Bồ đề tôn này và Kurukulla. Kurukulla là hóa thân của thân khải, ý, đức và hạnh của tất cả chư Phật. Vậy nên Kurukulla là một vị Phật vĩ đại. Và chúng ta khẩn cầu Ngài.

Đối với phàm phu, khi vọng tưởng nổi lên, họ liền rong ruổi theo chúng. Vọng niệm vừa khởi ta liền mất định lực, sức mạnh, và cứ thế đuổi theo chúng. Nếu đây là ý nghĩ không tốt lành thì ta buồn phiền và tán tâm. Ta bất lực, không có sức mạnh để kiểm soát tâm nên cứ chạy theo vọng niệm, chìm nổi theo chúng. Và ta không mạnh, không tự do siêu việt biên kiến. Đó gọi là hư vọng.

Những ý nghĩ, vọng niệm này như một mạng lưới vô tận vô biên. Cái này nối cái kia, vô số vọng niệm vô tận cứ khởi lên và ta vướng vào đủ loại cảm xúc, tâm trạng. Ta bắt lực không trụ được tâm trong hạnh phúc, và đôi khi cũng không thể trụ được cả trong đau khổ nữa. Ta chỉ rong ruổi theo cái ta đang nghĩ. Giờ đây có cơ duyên ta cầu nguyện Kurukulla cứu ta thoát khỏi tình cảnh này.

Trang 3 : "Chúng con khẩn cầu ...". Với hiểu biết về tình cảnh của mình và chân tánh của Kurukulla, ta sám hối trước Ngài để tịnh hóa nghiệp đã tạo qua ba cửa thân, khẩu, ý.

Có nhiều cách hiểu khác nhau. Những cấp độ, những thừa khác nhau nói về những đề tài, những vấn đề khác nhau. Và có những cách hiểu khác nhau về vạn pháp, về bản chất của thân người. Vô minh trong ta sâu dày đến mức ta không biết được các phẩm tánh và bản tánh chân thực của những gì thuộc về ta. Nên ta thường sai lầm. Vậy ta sám hối trước Kurukulla: "Nguyện con được tịnh hóa nhờ thành tâm hối hận và nhờ sức mạnh của kết nối này." Chúng ta tụng như vậy để tịnh hóa nghiệp chướng.

Trang 4: "Nguyện tất cả chúng con cho đến khi thành Chánh giác". Ta cầu nguyện về những thứ khác: "Nguyện chúng con tịnh hóa được nghiệp chướng. Nguyện tất cả chúng con cho tới khi thành Chánh giác được thọ hưởng cuộc sống bình an, gia đình hạnh phúc, phước duyên dồi dào ..."

"Nguyện con thành tựu công hạnh làm lợi lạc chúng sinh." Có nghĩa là "Nguyện con trở thành như đức Thích Ca Mâu Ni làm lợi lạc cho chúng sinh". Chúng ta cũng nguyện: "Nguyện con đem lại hạnh phúc, niềm vui cho những chúng sinh nào nghe thấy con, nghĩ tưởng về con ...". Đó là cách chúng ta phát nguyện làm lợi lạc chúng sinh theo nhiều cách, càng nhiều càng tốt.

"Nguyện trí tuệ và từ bi vô trụ ..." có nghĩa là: "Nguyện con ở đây mãi mãi để làm lợi lạc cho chúng sinh." Có nghĩa là chúng ta không nói: "Ta muốn vãng sanh Tịnh độ. Ta chán cuộc đời này rồi." Không. Ta muốn làm gì đó cho chúng sinh nên ta ở lại đây cho tới chừng nào vẫn còn chúng sinh trong cõi luân hồi. Đó là cách chúng ta phát Bồ đề tâm - đó là động lực của bồ tát.

Nguyện bồ tát là một thứ [năng lực] rất mãnh liệt và rất dũng cảm. Bồ tát không dễ ngã lòng, chán nản. Họ có lòng tin mạnh mẽ, lòng tin vào những thiện hạnh vì lợi lạc chúng sanh. Họ

không sờn lòng cho dù khó khăn như thế nào đi nữa. Họ nguyện làm những việc đó. Đó là cách mà các bạn phát nguyện tôi rèn động lực bỏ đề.

"Nguyện tất cả bệnh khổ, quỷ ma và chướng duyên ..." trang 5. Chúng ta phát nguyện cho kiếp sống này. Chúng ta nguyện không có [gặp] quỷ ma, năng lượng tiêu cực chướng ngại, rủi ro v. v. "Khi tám thân huyền ..." dòng 2 trang 6. Khi cái chết tới chúng ta phải đối mặt với nó như thế nào? Do hành trì pháp Kurukulla, khi thân xác bị hủy hoại, cái chết tới thì ta chuyển tâm thức của mình nhập vào trí tuệ, vào tâm Kurukulla. Nếu tụng lời nguyện này nhiều lần và quán tưởng thì ta có thể thực hiện được điều đó. Nếu các bạn tu pháp này hàng ngày và thiết lập được kết nối mạnh mẽ với Kurukulla, thì khi cái chết tới Ngài sẽ xuất hiện và đưa bạn tới cảnh giới an bình.

Có nhiều tranh tượng Kurukulla khác nhau. Đây là một trong những bức tranh phổ biến nhất. Nhiều người đã biết bức tranh này: một mặt, hai tay, đứng thẳng và tay cầm những pháp khí khác nhau. Tôi đã dạy pháp Kurukulla ở Mỹ nên các bạn có thể kiểm băng ghi âm các buổi giảng để nghe.

*hết bài giảng ngày 13.10.2013*

*Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,  
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.*