

ལྷོང་ཚེན་སྣིང་ཐེག



ལྷོང་ཚེན་སྣིང་ཐེག

## Hungkar Dorje Rinpoche

Transcripts & Documents

# VẤN ĐÁP

“Luôn hướng tâm về Tam bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.  
Đó là quy y Tam bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong tâm.”

Tại Hà Nội Ngày 15 tháng 10 năm 2011

(Do Cô Hiếu Thiện ghi chép và dịch sang tiếng Việt Nam)



**Câu hỏi:** Thưa Rinpoche, tại sao khi bắt đầu tu tập bất cứ pháp nào chúng con đều phải bắt đầu bằng pháp “quy y”?

**Rinpoche:** Quy y trước hết là để nhắc nhở chúng ta là người tu Phật. Thứ hai, khi đã quy y rồi, ta phải luôn tự nhắc nhở mình Tam bảo là bậc hộ chủ duy nhất, nơi che chở duy nhất cho chúng ta.

Thứ ba, bất luận hoàn cảnh nào ta phải giữ giới nguyện quy y: không làm các điều ác, luôn làm các việc lành. Phải biết suy xét điều gì nên làm, điều gì nên bỏ. Phải luôn nhắc mình nhớ tới thế nguyện quy y. Như vậy chúng ta sẽ có hướng đi đúng đắn trong cuộc đời.

Thông thường trong cuộc sống khi ta gặp khó khăn thì tâm liền dao động. Đã xác định mình là người tu Phật nhưng khi gặp nghịch cảnh thì ta liền quên Tam bảo, quên Thượng sư, quên lời thề lúc quy y. Khi đó, một người tu vẫn có thể làm những việc ác độc, xấu xa, ích kỷ hại người. Chẳng hạn như tâm thù ghét. Một người có thể xác định họ là người tu Phật và biết Phật dạy phải giữ giới nguyện thế nào. Nhưng khi đụng chuyện thì họ lại đi ngược với lời Phật dạy. Nổi tâm căm hận thế là quên hết tất cả. Quên cả Tam Bảo, quên cả lời nguyện quy y. Lúc đó người ấy cũng không còn làm chủ được bản thân mình nữa, không còn là Phật tử nữa. Cách duy nhất để người đó có thể làm chủ được tâm, tránh được ác hạnh là hướng về Tam Bảo – quy y Tam bảo tự trong tâm. Luôn hướng tâm về Tam bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Đó chính là quy y Tam bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong tâm.

**Câu hỏi:** Kim Cang thừa khác Đại thừa Hiển giáo như thế nào? Xin Thầy giúp con thấy sự khác nhau giữa phân biệt giữa Hiển và Mật?

**Rinpoche:** Câu hỏi này đụng chạm tới một đề tài rất sâu sắc và rộng lớn, rất khó trả lời đầy đủ trong một vài câu. Nhưng thầy sẽ cố gắng trả lời ngắn gọn, để chúng ta có một khái niệm nào đó.

Đầu tiên chúng ta phải hiểu Kim Cang thừa là Đại thừa. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu sự khác nhau giữa Kim thừa và Mật thừa. Kinh thừa và Kim Cang thừa giống nhau ở chỗ đều là Đại thừa. Cả hai thừa đều lấy Bồ đề tâm làm căn bản nền tảng. Tại sao lại nói như vậy? Vì còn có một thừa khác là Tiểu thừa. Tiểu thừa không dùng Bồ đề tâm làm nền tảng căn bản cho người tu. Vì vậy mà Tiểu thừa khác biệt với Kinh thừa và Mật thừa. Chữ “Đại thừa” bao gồm chữ “Đại” có nghĩa là “lớn”. “Lớn” ở đây có nghĩa là bánh xe lớn hơn, bánh xe lớn chở hết tất cả hữu tình chúng sinh.

Ngoài ra thầy cũng muốn phân tích một số điểm để chúng ta thấy được sự khác nhau giữa Kinh thừa và Mật thừa. Cả Kinh thừa và Mật thừa về căn bản đều giống nhau ở cách hiểu về tánh không. Tuy nhiên, cũng có sự khác biệt. Mật thừa dạy và đòi hỏi hành giả thật sự thấy mỗi hữu tình chúng sinh là một vị Phật. Mật giáo giải thích rằng tất cả hữu tình chúng sinh là những vị Phật, nhưng chúng ta không nhìn thấy bởi do vô minh ngăn ngại. Trong Kinh thừa người tu cũng được dạy rằng chúng sinh có Phật tánh nhưng vẫn có một sự khác biệt về phương diện này so với Mật thừa.

Một khác biệt quan trọng nữa giữa hai thừa đó là tri kiến về thật tánh của “ngũ uẩn”. Theo Kim Cang thừa thì ngũ uẩn chính là hiển tướng của Ngũ Bộ Như Lai. Đây không phải là tri kiến của Đại thừa Hiển Giáo. Vì pháp tu Kim Cương thừa thâm sâu hơn, nhanh hơn nên về phương diện đó hai thừa cũng có sự khác biệt. Trong Kim Cang thừa có những pháp tu mà trong Kinh thừa không có. Ví dụ, pháp quán tưởng, pháp tu Bốn tôn, pháp tu Dakini. Còn trong Đại thừa Hiển giáo pháp tu tập trung chủ yếu vào việc phát triển sáu Ba la mật, tu ngũ vị và thập địa. Những pháp tu như quán tưởng bốn tôn, trì minh chú, thiền quán bốn sự, quán đỉnh và những pháp khác ở các giai đoạn tiếp theo, rất đặc thù cho Mật tông, không có trong Kinh thừa.

# Tu Tâm Bồ Đề

*Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát*

*dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau, không có máy may phân biệt.*

Ý nghĩa cốt lõi của tâm bồ đề là ở ước nguyện thanh tịnh giúp hết thảy chúng sinh đạt tới chân lý cứu cánh. Để trưởng dưỡng bồ đề tâm cần có hai yếu tố, hai điều kiện căn bản người tu phải ghi nhớ. Thứ nhất, phải có tình thương yêu. Tình thương yêu này phát triển dựa trên hiểu biết và quán chiếu rằng hết thảy hữu tình chúng sinh từ vô thủy đến nay đều từng là cha ruột hay mẹ ruột của ta. Từ đó ta có nền tảng để phát khởi mong muốn hạnh phúc cho chúng hữu tình. Thứ hai, phải có lòng tin vững chắc rằng hết thảy hữu tình có Phật tánh và trong tương lai sẽ chứng vô thượng bồ đề.

Một yếu tố quan trọng khác để phát tâm bồ đề là người tu phải có tu tâm bình đẳng. Có nghĩa là chúng ta phải coi hết thảy hữu tình đều quan trọng ngang nhau, không sót một ai. Bất cứ khi nào, ở đâu, làm việc gì đều phải giữ được tâm bình đẳng đó.

Có nhiều phương pháp khác nhau để tu tâm bồ đề. Trong nghi quỹ ngondro của dòng Longchen Nyingthik, tu tứ vô lượng tâm là con đường để phát tâm bồ đề. Như vậy là có hai khía cạnh của tâm bồ đề quý vị phải phân biệt rõ. Thứ nhất là tâm vì hạnh phúc của chúng sinh. Thứ hai là tâm cầu giải thoát cho người khác, cho chúng sinh khác. Hai tâm đó cần phải trưởng dưỡng và kết hợp lại với nhau.

Vô lượng tâm thứ nhất là “Đại từ”. Ta phát nguyện: “Nguyện cho hết thảy hữu tình có được hạnh phúc và có được cội nguồn của hạnh phúc.” Ước nguyện hạnh phúc cho tất thảy hữu tình gọi là “đại từ”. Đây chính là yếu tố thiết yếu để đạt tới bồ đề tâm chân thật, không ngăn mé.

Vô lượng tâm thứ hai là “Đại bi”, tức là ước nguyện hữu tình chúng sinh thoát khổ. Ta nguyện: “Nguyện cho hết thảy hữu tình chúng sinh thoát khỏi đau khổ và thoát khỏi cội nguồn của đau khổ.”

Vô lượng tâm thứ ba là “Đại hỷ”, hoan hỷ trước phước đức, thiện duyên của hữu tình chúng sinh, nguyện cho họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thiện duyên để có được hạnh phúc. Thực ra về bản chất thì hạnh phúc và đau khổ gắn liền với nhau, vì vậy nên từ và bi cũng gắn liền với nhau.

Yếu tố thứ tư là “Đại xả”, nghĩa là tâm bình đẳng. Tâm bình đẳng coi mọi chúng sinh quan trọng như nhau không phân biệt, là ước muốn tốt đẹp cho tất cả hữu tình không sót một ai.

Thông thường con người chúng ta không có được tâm xả chân thực. Bao giờ ta cũng thiên lệch, yêu quý thân bằng quyến thuộc, những người gần gũi mình hơn những kẻ khác. Những kẻ khác thì ta không quan tâm, ghẻ lạnh hoặc không ưa. Vì vậy mà khó phát bồ đề tâm. Tâm xả là tâm bình đẳng, là trái tim rộng mở không vướng vào phân chia kỳ thị. Để tự giải thoát mình khỏi tâm phân biệt chúng ta cần pháp đối trị. Những giáo huấn bên tai trong cuốn “Lời vàng Thầy tôi” có dạy chúng ta về cách tu tâm bồ đề. Trong cuốn sách đó tác giả nhấn mạnh người tu nên bắt đầu việc tu tâm bồ đề, tu tứ vô lượng tâm bằng việc tu tâm **xả**. Sau đó hành giả mới tiếp tục hành trì để phát triển các vô lượng tâm khác là từ, bi, hỷ.

Lý do tại sao? Thì bởi vì nếu chúng ta có tâm xả thì những phẩm chất, những đức tính tốt khác mà chúng ta đang cố gắng nuôi dưỡng sẽ bị hoen ố bởi tâm phân biệt đối xử và mang sắc thái bất bình đẳng. Có nghĩa là khi tâm của chúng ta vẫn luẩn quẩn trong phân biệt, khi chúng ta còn xem người này quan trọng hơn người kia thì những tình cảm đó sẽ khiến ta khó phát tâm bồ đề chân thật.

Hạt giống đã gieo từ thời vô thủy khiến chúng ta có thói quen phân biệt như vậy. Hạt giống này cắm rễ rất sâu và chắc trong tâm thức của chúng ta. Để thoát được nó là một điều vô cùng khó khăn. Con người chúng ta luôn có xu hướng yêu thương, nâng đỡ những người thân, những bằng hữu của mình, những người mình ưa thích giao du. Trái lại, ta thường xa cách những người mình không ưa, không muốn quan tâm tới. Đó là tâm phàm phu. Còn các bậc giác ngộ thì đã hoàn toàn thoát khỏi lối suy nghĩ và hành xử như vậy. Các Ngài đã lia bỏ trú xứ của tâm nhị nguyên đối đãi, đã siêu vượt lên những tham luyến trần tục. Các Ngài thấy mỗi một chúng sinh đều quan trọng như nhau không khác. Tâm các Ngài hoàn toàn bình đẳng. Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau, không có mảy may phân biệt. Đối với các Ngài không có người đáng quý hơn hoặc người hoàn toàn không nằm trong tầm quan tâm. Vì vậy, ta nên noi theo gương các bậc Đạo sư mà đối xử công bằng, bình đẳng với hết thảy hữu tình, hoặc ít ra là với những người xung quanh mình. Chỉ khi ta có được tâm bình đẳng như vậy thì mới có thể trên nền tảng đó trường dưỡng bồ đề tâm chân thực.

Tại sao thầy phải nhấn mạnh những tai hại của tâm nhị nguyên phân biệt? Phàm ở đời ai cũng hay so sánh: người này quan trọng hơn còn người kia không quan trọng bằng; người này may

mắn hơn còn người kia không may mắn bằng. Lối suy nghĩ như vậy tạo trong tâm ta trùng trùng duyên khởi các rắc rối, buồn phiền. Ta bắt đầu ưa người này không ưa người kia. Rồi nhiều cách ứng xử tồi tệ liên tiếp xảy ra như gây hiềm khích, thắc mắc, nghi ngờ, ... Tất cả cũng chỉ vì lối so sánh hẹp hòi với tâm đầy phiền não như vậy. Chúng ta phải sửa lại cái tâm đó. Phải luyện cho cái nhìn, cách nghĩ của mình trong sáng, rộng mở hơn. Khi những ý nghĩ nhị nguyên dần bớt đi thì ta sẽ có được tâm bình đẳng, yêu thương chân thực. Và lúc đó ta sẽ phát được bồ đề tâm.

Có nhiều phương pháp để chúng ta có thể trưởng dưỡng bồ đề tâm. Như phương pháp của Ngài Atisha, hoặc phương pháp trong Ngondro Longchen Nyingthik. Tuy cũng có đôi chút khác biệt nhưng đều là những phương pháp rất tốt để phát bồ đề tâm. Phương pháp tu tứ vô lượng tâm là phương pháp có tác dụng chuyển hóa rất mạnh. Nếu chúng ta kiên trì tu tập và sử dụng phương pháp đó để chuyển tâm mình thì dần dần tâm bồ đề sẽ tăng trưởng. Chúng ta có những con đường ngắn và nhanh để nuôi dưỡng tâm bồ đề nhưng yếu tố quyết định vẫn là nỗ lực hành trì của người tu.

Có hai loại bồ đề tâm: bồ đề tâm nguyện và bồ đề tâm hạnh. Nói một cách dung dị bồ đề tâm nguyện có nghĩa là ta có ước muốn, có động cơ trong sáng, tốt lành. Khi ta nuôi dưỡng những ý nghĩ, mong ước tốt lành, thánh thiện đối với những chúng sinh khác thì đó là bồ đề tâm nguyện. Để phát bồ đề tâm nguyện chúng ta dùng những phương pháp như phát đại nguyện, cầu nguyện, mong ước. Người tu phát đại nguyện trong tâm: “Nguyện con trưởng dưỡng bồ đề tâm vì lợi lạc của hết thảy hữu tình.” Và cứ thế công phu lặp đi lặp lại lời nguyện này nhiều lần. Bất cứ ở đâu, làm việc gì đều nguyện như vậy, làm với động cơ như vậy trong tâm thì chắc chắn dần dần bồ đề tâm của sẽ ngày càng lớn mạnh. Ở giai đoạn này việc phát bồ đề tâm cần phải dựa vào các phương tiện.

Thầy giải thích thêm về chữ “ước” và chữ “nguyện”. “Nguyện” là đại tâm, đại nguyện hướng tới hết thảy hữu tình, vì hạnh phúc của họ. Còn “ước” là mong muốn, mong ước. Mong muốn, mong ước tốt lành cho tất cả hữu tình. Ước muốn đó phải hướng thượng và thánh thiện. Đôi khi có người ước tai họa sẽ xảy ra với người mà họ nuôi cảm ghét trong lòng. Đó là tâm ác. Là người tu Phật chúng ta không cho phép mình, dù chỉ một thoáng, nuôi dưỡng ác tâm như vậy. Điều đó là trái với đạo tâm và có sức phá hoại rất mạnh tâm từ bi của chúng ta, khiến cho ta không thể phát được bồ đề tâm.

Đó là một vấn đề mà người tu chúng ta vẫn thường hay mắc phải. Vì vậy, phải hết sức cẩn thận với tâm của mình. Phải hiểu rằng khi chúng ta có một ác tâm, một ác hạnh hướng tới kẻ khác

thì thật ra ta đã gây ác hạnh cho chính bản thân mình, chứ không ai khác. Chính ta sẽ là người trực tiếp chịu hậu quả gây ra bởi ác tâm, ác hạnh của mình. Vì vậy, nếu ta muốn điều tốt cho mình thì hãy mong muốn điều tốt lành cho người! Nếu ta muốn người khác nghĩ tốt về mình thì hãy nghĩ tốt về người khác! Phải thay đổi tâm mình. Sao cho ý nghĩ của mình về tha nhân phải ngày càng hướng thượng, ngày càng trong sáng, tốt lành hơn. Tất cả mọi người quanh ta đều có nhiều phẩm tính tốt đẹp đáng quý. Không ai là không có. Nhưng khi muốn nghĩ xấu cho người khác thì ta luôn bói ra toàn là những chuyện xấu xa. Và chỉ chuyện xấu mà thôi. Đó là cách hành xử rất tồi tệ mà ta phải thay đổi.

Vậy tu bồ đề tâm nguyện là luôn có trong tâm mong muốn tốt lành cho tất cả chúng sinh. Bình đẳng như nhau, không khác. Chứ không chỉ cho những ai ta thích, những ai có lợi cho riêng ta. Nếu là người tu Phật, tu Đại thừa, thì làm bất cứ việc gì đều phải biết tâm mình, biết được động cơ thật của mình. Phải rằng mình làm việc này vì lợi ích của ai? Nếu như vì quyền lợi ích kỷ của mình mà đi ngược lại lợi ích của mọi người, thì lúc đó ta đang hủy hoại bồ đề tâm của mình. Bất cứ khi nào tâm khởi lên dù chỉ một niệm ích kỷ hại người thì nhất định phải ngừng ngay lại, ngừng ngay lại và hướng tâm tới những điều thiện lành.

Một lần nữa thầy muốn nhắc lại: không có được bồ đề tâm nguyện mạnh mẽ kiên cố thì không thể có tiến bộ trong con đường tu. Phải luôn giữ tâm mình trong sáng, luôn nuôi dưỡng những ước muốn tốt lành trong tâm đối với tất cả không kỳ thị, phân chia. Tâm tốt lành đó là điều kiện ban đầu để đạt tới bồ đề tâm tối thượng.

Có một mối liên hệ rất mật thiết giữa tu tâm bồ đề và làm một con người tốt. Mặc dầu ta nói rằng ta tu tâm bồ đề vì hết thấy hữu tình nhưng trên thực tế ta làm việc đó trước hết là cho bản thân mình. Ta làm việc đó để cho bản thân ta trở thành người tốt. Như thế nào có nghĩa là một người tốt. Một người tốt là một người có trái tim thương yêu. Một người tốt là người có tấm lòng nhân hậu, có ước muốn thiện lành. Người không có một trái tim ấm áp, một tấm lòng nhân hậu thì không thể làm một người tốt được. Nếu một người không thể làm người tốt được thì người đó cũng không bao giờ có được hạnh phúc chân thực trong tâm. Bởi vì tâm người đó luôn bị những ý nghĩ không tốt khuấy động. Những người như vậy là cái họa cho chính bản thân họ và cho những người xung quanh. Chỉ có lòng tốt, tình thương yêu, tâm vô ngã vị tha là những giá trị cao quý mang lại chân hạnh phúc.

Tất cả chúng ta ở đây đều là người tu Phật tử. Vì vậy mà, ở một phương diện nào đó, ta có tình thương, có lòng tốt với chúng sinh khác. Ví dụ, chúng ta tham gia các hoạt động như phóng sinh để cứu những con vật sắp bị sát hại. Đó là một hoạt động tốt của người tu Phật. Thế nhưng, một mặt chúng ta làm những việc tốt như vậy, nhưng mặt khác chúng ta vẫn cho phép mình làm những việc đi ngược lại với tinh thần tương thân, tương ái. Chúng ta nói xấu sau lưng, khích bác, đâm thọc, bịa đặt chuyện xấu xa cho người khác. Rất nhiều! Những điều đó hoàn toàn đi ngược lại thiện nghiệp mà người tu phải tích lũy. Chúng ta đang tu hạnh bồ tát. Bồ tát không thể làm chuyện đó.

Chính vì vậy ta phải nhìn tấm gương của các bậc thầy tôn quý. Suy nghĩ, quán chiếu xem các ngài sống ra sao, đối nhân xử thế như thế nào. Các ngài luôn luôn là những tấm gương tuyệt vời trong sáng về tâm từ, tâm bi, về tấm lòng nhân hậu đối với những người xung quanh. Biết để cố gắng học theo những tấm gương của các bậc Bồ tát đó. Thầy nghĩ rằng đối với chúng ta sửa cái tật xấu đó không dễ chút nào. Bỏ tật đơm đặt chuyện xấu cho người khác không dễ chút nào. Nhưng là người tu Phật thì phải tu chỉnh chính mình. Nếu ta quyết tâm thì nhất định sẽ làm được.

## Trung thực và nhân hậu

*“Nếu chúng ta không trung thực thì những điều chúng ta làm  
sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn - cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình ...  
Và cho chính bản thân.”*

Muốn làm một con người đúng với ý nghĩa chân thực của chữ đó thì ta phải tu sửa mình theo hướng như vậy. Có ba đức tính quan trọng để ta dựa vào đó soi xét mình xem mình có thực sự là một người tốt hay chưa. Phẩm tánh thứ nhất là **trung thực**, chân thật. Phẩm tánh này rất rất quan trọng. Phẩm tánh thứ hai là có tấm lòng **nhân hậu**, là lòng tốt. Khi ta không thật sự có tấm lòng tốt và đức tính trung thực thì ta gây ra đủ thứ chuyện không tốt, đủ thứ bất hạnh cho người và cho chính bản thân. Phẩm tánh thứ ba là khả năng **hiểu và cảm thông** với người khác. Ba phẩm tánh này là những yếu tố cần thiết quan trọng để chúng ta có thể nói rằng mình là một người tốt, một



con người có chân thực giá trị. Còn nếu không có được những đức tính tốt đẹp đó thì chưa thể gọi là một người tốt, một con người có chân giá trị được. Một kẻ không có những đức tính tốt đó là một người “dỏm” (fake) – một con người của ngụy giá trị. Nếu chúng ta soi xét lại bản thân thì mình sẽ thấy để làm người tốt thực sự rất khó; có nhiều lúc chúng ta là người không tốt. Có lúc ta còn ganh ghen, đố kị như con gà. Có lúc ta còn nói dối, gian ngoan, lừa lọc như là con cáo. Thầy nghĩ rằng chúng ta không muốn giống như những con vật ấy, chúng ta muốn làm người với ý nghĩa tốt đẹp, với chân giá trị. Vì thế mà ta cần tu dưỡng ba phẩm tánh căn bản đó.

Chúng ta có thể nghĩ rằng hai đức tính này (trung thực và nhân hậu) là chuyện của những người tu Phật. Thật ra không phải như vậy. Hai đức tính này rất quan trọng đối với tất cả mọi người, bất kể có hay không có niềm tin tôn giáo. Trong xã hội chúng ta ở đâu cũng vậy, người ta đều nói về lòng tốt và tính trung thực như điều kiện để một con người xứng đáng được gọi là một người tốt. Không cần tìm kiếm đâu xa, mà ngay nơi cuộc sống hàng ngày ta đều gặp những lời dạy về hai phẩm tánh quan trọng đó. Đó cũng là điều kiện căn bản để hình thành những phẩm tính khác của người tu.

Nói về đức tính trung thực chẳng hạn. Nếu chúng ta không trung thực, thì đó là một điều rất xấu, rất tệ hại. Khi chúng ta đặt sự việc này trong ở một bức tranh rộng lớn hơn thì sẽ thấy tác hại của nó rõ ràng hơn. Nếu chúng ta không trung thực thì những điều chúng ta làm sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn - cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình, cho thân bằng quyến thuộc của mình. Và cho chính bản thân.