༦༦། །ལམ་གཙོ་བོ་རྒྱ་བར་ཁྲུག་པོ། །

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Đạo

Hà Đông ngày 2 tháng 1 năm 2011,

Nhân dịp đầu năm mới 2011 tôi xin chúc mừng năm mới đến tất cả quý vị.

Hôm nay chúng ta bàn luận về giáo pháp có chút khác biệt. Bản kinh này giống như sách giáo khoa. Môn học hôm nay là môn địa lý, học để biết con đường đi tới Phật địa, biết cách đi đến Phật địa. Giống như học bản đồ chỉ dẫn để biết có bao nhiêu con đường đi đến đất Phật, đi làm sao và đi tới đâu. Học bản đồ là điều vô cùng quan trọng. Muốn đi trên con đường của Phật mà không biết bản đồ thì khó mà đi tới nơi. Quý vị mở ra trang 26.

Chí tâm đảnh lễ các Bậc Tôn Sư.

"Chí tâm đảnh lễ" có ý nghĩa tôn kính. Bất luận khi nào nói đến đảnh lễ là cần phải nghĩ đến đảnh lễ qua ba ngã thân, khẩu và ý. Trong đó ý đảnh lễ là chủ yếu nhất. Thí dụ tôn kính giáo pháp của Phật tức là thấy được đức hạnh của Phật. Điều này rất quan trọng! Khi thấy được phẩm hạnh giáo pháp của đức Phật thì đảnh lễ bằng ý không có khó khăn gì.

Phẩm hạnh của đức Phật gồm thân phẩm hạnh, khẩu phẩm hạnh và ý phẩm hạnh. Trong đó, quan trọng nhất là ý phẩm hạnh. Ý phẩm hạnh là liễu tri toàn thảy đối tượng của tri nhận, tinh thông phương pháp thoát khỏi đau khổ. Đức Phật là người đã hoàn toàn thoát khỏi khổ.

Khổ bao gồm khổ thân và khổ tâm. Đức Phật thì hoàn toàn không có hai loại khổ này. Không những Đức Phật không có hai loại khổ nêu trên mà Ngài còn là người tinh thông phương pháp thoát khổ. Không những thế Ngài còn có tâm đại từ bi với tất cả chúng sinh. Đó chủ yếu là ý phẩm hạnh của đức Phật.

Khi nói *"Chí tâm đảnh lễ"* chủ yếu là biết được phẩm hạnh của Ngài mà đảnh lễ Ngài.

1. Ý nghĩa tinh túy của toàn thảy giáo pháp của Đấng Chiến Thắng,
Con đường mà các bậc vương tử uyên thâm tán thán,
Cửa ngõ của những người hữu duyên khát khao giải thoát,
Nay tôi xin tận sức giải thích,

Ý nghĩa tinh túy của toàn thảy giáo pháp của Đấng Chiến Thắng

Đức Phật Thích Ca đã thuyết pháp trong vòng 50 năm. Trong suốt 50 năm ngài đã giảng nhiều như vậy. Vậy câu hỏi được đặt ra là Ngài đã giảng những gì? Giáo pháp mà Đức Phật đã giảng trong suốt 50 năm, nếu tóm gọn lại thì nằm trong 3 thừa: Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cang thừa.

Câu hỏi đặt ra là tại sao Đức Phật lại giảng nhiều giáo pháp khác nhau như là Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cang thừa. Bởi vì tùy theo căn tính của chúng sinh mà Đức Phật giảng giáo pháp khác nhau. Đối với hàng trí huệ tinh anh thì Ngài giảng cao. Đối với hàng trí huệ thấp kém thì Ngài giảng thấp. Thí dụ, khuyên người bệnh thân thể yếu ớt nên ăn thịt. Trong khi đó lại khuyên, người khác không nên ăn thịt vì có hại cho sức khỏe. Tương tự, Đức Phật giảng pháp tùy theo lợi lạc của chúng sanh. Do đó không phải giáo pháp Kim Cang thừa là hay nhất hoặc Đại thừa là hay nhất, hoặc Tiểu thừa là hay nhất, mà đó là tùy theo đường lối tư duy của mỗi cá nhân. Cho nên ý nghĩa của toàn thảy giáo pháp nếu nói một cách tóm lược thì gồm có ba điểm tinh yếu của đường đạo:

1. Xuất ly/buông xả
2. Tâm Bồ Đề
3. Chánh Kiến

Cho nên *"Ý nghĩa tinh túy của toàn thảy giáo pháp. Nay tôi xin tận sức giải thích"* ý nói xuất ly, tâm Bồ Đề và chánh kiến là căn bản của đạo.

2. Tóm lại, không tham chấp vào lạc thú thế gian,
Nỗ lực vì mục đích tận dụng thân người nhàn mãn,
Do đó, tin tưởng vào con đường khiến Đấng Chiến Thắng hoan hỷ,
Những người hữu duyên hãy lắng nghe với tín tâm.

Đoạn này nói về điểm đầu tiên của con đường đạo đó là xuất ly/buông xả.

Nếu không hiểu chữ “buông xả” nghĩa là gì thì sẽ có chút ít rắc rối. Tôi xin cho quí vị một thí dụ. Theo truyền thống Phật giáo Đại hàn thì người ta hiểu chữ “buông xả” nghĩa là người xuất gia rồi thì không được trở về nhà, cắt ly với gia đình. Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, “buông xả/xuất ly” không có nghĩa là phải cắt ly thân này với cái gì đó mà chủ yếu là tâm phải xa lìa tham chấp. Tâm phải buông xả tham chấp! Không nhất thiết tăng hay ni mới cần buông xả tâm tham chấp. Cư sĩ cũng phải cần buông xả tâm tham chấp. Buông xả tâm tham chấp là điều vô cùng quan trọng.

Sự khác biệt giữa tham chấp và yêu thương? Vài năm trước có một cặp tình nhân yêu cầu tôi cầu nguyện cho đám cưới của họ. Tôi hỏi người hôn phu rằng tại sao muốn lấy hôn thê của mình. Người đó trả lời nếu lấy được cô ta thì anh ta sẽ hạnh phúc hơn. Tôi nói với anh ta rằng: *“Anh nghĩ như vậy là sai rồi! Anh phải nghĩ là lấy vị hôn thê để cô ta được hạnh phúc hơn”.* Nếu muốn hạnh phúc cho bản thân tôi đó là tham chấp. Muốn hạnh phúc cho cô ta đó là yêu thương. Hai lối suy nghĩ này hoàn toàn khác nhau. Cho con vào trường đi học, muốn cho con được hạng nhất để cho mình được tiếng tốt đó là tham chấp, không phải là yêu thương đứa con. Đó là điều sai lầm! Cho nên tâm tham chấp hoàn toàn khác với tâm yêu thương. Tâm tham chấp là chỉ lo nghĩ cho chính bản thân. Tâm yêu thương là nghĩ đến lợi lạc cho kẻ khác. Cho nên “buông xả/ xuất ly” nghĩa là phải từ bỏ tâm tham chấp.

Buổi sáng tôi thường uống trà hoặc cà phê. Có lúc thì uống trà, có lúc thì uống cà phê. Đối với tôi trà hay cà phê cũng được, chẳng có gì khác biệt. Khi tôi không ở Việt nam nữa, tôi không nhớ Việt nam mà tôi chỉ nhớ thức ăn của Việt nam thôi. Nhưng tôi không nhớ tới bữa ăn điểm tâm của Việt nam. Bình thường tôi uống trà hay cà phê cũng thấy không có gì khác biệt. Một hôm tôi chợt thèm uống cà phê do đó tôi đã nói với đệ tử pha 1 ly cà phê nhưng người đệ tử nhầm lẫn lại đi pha trà. Trà thì đã đem tới rồi cho nên tôi đành phải uống nhưng tôi thấy trà thật là nhạt nhẽo. Lý do là vì tôi quen, thích uống cà phê. Tôi đã tham chấp vào cà phê. Một khi tham chấp thì không còn sự lựa chọn thứ hai. Khi mình thích điện thoại Nokia thì mình không quan tâm đến hiệu khác như là Samsung, v.v... Mình đã tham chấp vào hiệu Nokia. Các nhà quảng cáo hay đánh vào tâm lý tham chấp của mình. Họ nói hãy mua Nokia nếu không bạn sẽ hối hận. Họ làm tăng trưởng sự tham chấp. Thực sự nếu bạn không có điện thoại hiệu Nokia thì đâu có mất mát gì đâu. Nhưng nếu bạn tham đắm thì bạn cảm thấy như mất mát gì đó. Chúng ta phải làm giảm đi tham chấp và tăng trưởng thương yêu. Tham chấp và tâm từ ái hoàn toàn khác biệt. Tham chấp là chỉ nghĩ tới hạnh phúc cho bản thân. Nghĩ tới hạnh phúc của kẻ khác đó là tâm từ ái.

Câu *"Không tham chấp vào lạc thú thế gian"* có nghĩa chúng ta không tham đắm say mê vào cõi luân hồi này.

Mình muốn mua đồng hồ phải làm việc cả tháng trời. Nhưng khi có đồng hồ rồi mình vui được bao nhiêu ngày thì mình chán nó. Chắc được ba ngày. Làm lụng cả tháng trời mà chỉ mua vui được 3 ngày như vậy thì mình đi buôn bị lỗ rồi. Tương tự, để dành tiền một năm trời để mua xe hơi mới nhưng chỉ vui được trong một tháng, vậy là bị lỗ rồi. Tại sao gọi là tham chấp? Bởi vì nghĩ nếu tôi không mua được chiếc đồng hồ đó thì tôi sẽ không vui. Nếu tôi không mua được chiếc xe đó thì tôi sẽ không vui. Thực sự không phải vậy đâu. Trên thế giới này có rất nhiều người không có đồng hồ, không có xe nhưng họ cũng rất hạnh phúc. Khi mình nghĩ mình muốn mua đồng hồ, muốn mua xe là tâm tham chấp nổi lên. Không tham chấp là mình chấp nhận những gì mình có. Có cũng được, không có cũng không sao. Quí vị có biết Alexander Đại đế không? Ông ta là người Hy Lạp. Ông ta đánh trận từ Hy Lạp sang Ấn Độ, xâm chiếm lãnh thổ hơn nửa quả địa cầu nhưng vẫn không thỏa mãn. Ông ta không bao giờ hạnh phúc. Ông ta lấy được thế giới nhưng tâm vẫn không thỏa mãn. Ông ta lúc nào cũng nghĩ xem bên ngoài còn miếng đất nào chưa lấy được. Điều này hiển nhiên cho thấy tâm ông bất an, vì tham chấp nên không bao giờ được an lạc.Trong cuộc đời chúng ta mà càng tham chấp bao nhiêu thì càng đau khổ bấy nhiêu.

Nỗ lực vì mục đích tận dụng thân người nhàn mãn

Có được thân người thì phải tận dụng thân người vào việc có ý nghĩa. Quí vị quan sát sự khác biệt giữa hình tướng con người và hình tướng con hổ. Con hổ phải có răng nanh, móng vuốt để vồ mồi để sinh tồn. Con người sinh ra không có răng nanh, móng vuốt. Điều đó chứng tỏ bản chất của con người vốn lương thiện, thương yêu, bất bạo động. Con người có hai bàn tay để ôm ấp thương yêu. Mình phải phát triển bản chất của con người là từ bi, bác ái.

Khi hỏi ghét ai nhất thì mỗi người có câu trả lời khác nhau. Nhưng khi hỏi thương ai nhất, thì mọi người đều có một câu trả lời tương tự đó là thương chính mình nhất. Bất cứ người nào sinh ra cũng thương mình nhất. Điều này cho thấy gì? Cho thấy bản chất con người là thương yêu. Chúng ta đã là người rồi thì nên suy nghĩ cặn kẻ, phải lấy tình thương yêu làm trách nhiệm. Trách nhiệm đầu tiên của con người là tình thương yêu, bác ái. Mỗi dân tộc có trách nhiệm khác nhau như là người Việt Nam thì có trách nhiệm của người Việt Nam, người Tây Tạng thì có trách nhiệm của người Tây Tạng, người Anh thì có trách nhiệm

của người Anh. Tuy nhiên, chúng ta đều là người, cho nên trách nhiệm cũng khác nhau. Vì vậy Phật pháp luôn luôn đặt chủ nghĩa nhân đạo làm nền tảng.

Nỗ lực vì mục đích tận dụng thân người

Chúng ta đã là người rồi thì phải làm cho cuộc đời của mình có ý nghĩa. Theo Phật pháp thân người khó mà có được. Quí vị lại tự hỏi làm sao mà thân người khó có vì trên thế giới có cả tỉ người mà. Quí vị tự hỏi càng ngày dân số trên quả địa cầu càng tăng mà tại sao thân người lại khó có. Nói chung thân người khó có nếu so sánh số lượng con người với số lượng súc sinh thì súc sinh nhiều hơn.

Ngày xưa có một người muốn nhảy sông tự vận. Một vị đạo sư đã nói với người đó cho Ngài thời gian 2 ngày rồi sau đó hãy tự sát. Người muốn quyên sinh đó nói được và theo vị Đạo sư đến hoàng cung diện kiến đức vua. Vị đạo sư đó kề tai đức vua nói nhỏ rồi trở lại chỗ của người đó và nói đức vua hỏi ông tại sao muốn chết. Anh ta nói đời tôi có sống cũng bằng thừa vì tôi không có tiền, không có của cải gì đáng giá cho nên tôi nghĩ chết thì tốt hơn. Vị đạo sư lại quay sang kề tai đức vua nói nhỏ rồi trở lại chỗ của anh ta và nói là đức vua mua hai lỗ tai của anh với giá 10 đồng tiền vàng. Người đó liền nói: *"Tôi không bán đâu."* Vị đạo sư đó lại quay sang kề tai đức vua nói nhỏ rồi trở lại chỗ anh ta và nói đức vua muốn mua hai bàn tay của anh ta với giá 50 đồng tiền vàng. Người đó cũng không chịu bán. Vị đạo sư đó lại quay sang kề tai đức vua nói nhỏ rồi trở lại chỗ anh ta và nói đức vua muốn mua hai con mắt của anh với giá 1000 đồng tiềng vàng. Người này tức giận nói: *"Ông có khùng không, ai mà bán."* Vị đạo sư nói : "*Anh bảo chết còn sướng hơn vì không có của cải đáng giá. Anh hãy nhìn lại thân người của anh coi, anh không thể bán đi đôi tay, hai con mắt với giá 1000 đồng tiền vàng. Có món vật còn có giá trị hơn 1000 đồng tiền vàng nữa. Hãy nhìn lại thân người của anh đi. Bây giờ anh lại thấy thân anh quí giá hơn, mà anh cũng đâu chịu bán*."

Điều này cho thấy thân người vô cùng quí báu, khó tìm. Nếu không biết tận dụng thân người, không tận dụng lý trí để rồi hành sự sai trái thì rất là tệ hại. Nếu không hành sự đúng đắn, tốt đẹp thì chính cá nhân sẽ không được an vui. Gia đình sẽ không được an vui. Xã hội cũng sẽ không được an vui. Tất cả đều sẽ không được an vui!

Nỗ lực vì mục đích tận dụng thân người nhàn mãn,

Vì vậy đã có được thân người phải tận dụng một cách có hữu ích.

Do đó, tin tưởng vào con đường khiến Đấng Chiến Thắng hoan hỷ,
Những người hữu duyên hãy lắng nghe với tín tâm.

Muốn tận dụng thân người một cách có ý nghĩa thì phải nương theo con đường của đức Phật. Nương vào con đường của đức Phật thì đầu tiên phải khởi tâm buông xả như là không tham đắm vào cõi luân hồi, không tham đắm vào của cải vật chất. Muốn giảm đi tham chấp thì trước hết phải thiền quán về buông xả/xuất ly. Buông xả thì đầu tiên phải thiền quán về nguyên lý vô thường.

Vô thường có ý nghĩa gì? Trước hết hãy nghĩ mọi vật luôn thay đổi, không thường hằng. Thí dụ như đồ đạc, đồng hồ,… không thể nào tồn tại mãi mãi. Vô thường có nghĩa là có sự thay đổi. Nếu không hiểu vô thường thì khi món đồ bị vỡ mình sẽ buồn phiền vô cùng vì mình nghĩ món đồ đó luôn thường hằng, không thay đổi. Còn nếu hiểu vô thường thì mình sẽ không đau khổ.

Một cách khác để tư duy về nguyên lý vô thường đó là đau khổ trong cuộc đời mình là vô thường. Gian nan như vậy đã xảy ra trong cuộc đời tuy nhiên gian nan đó không vĩnh cửu, sẽ có thay đổi vì nó là vô thường. Có người bị thi rớt một lần rồi đâm ra nản chí vì người đó không hiểu được nguyên lý vô thường. Đừng nghĩ rằng thi rớt kỳ này là trong cuộc đời sẽ luôn thi rớt. Mình thi kỳ này rớt nhưng kỳ khác có thể đậu vì tất cả là vô thường mà.

Tôi có đọc qua một quyển Tôn Tẩn Binh Pháp có câu: *"Thua một lần thì có kinh nghiệm nhiều hơn."* Tục ngữ Tây tạng có câu: *"Thua một lần là nền tảng cho lần sau thắng."* Điều này cho thấy có sự thay đổi liên tục. Không phải thua một lần rồi thua hoài. Sẽ có lúc thắng. Khi hiểu được vô thường thì con người sẽ lạc quan hơn. Trong tiếng Việt có nói lạc quan và bi quan không? Pháp là phải phát triển tinh thần lạc quan. Trong cuộc sống chủ yếu là phải có tinh thần lạc quan. Càng có tinh thần lạc quan bao nhiêu thì càng dễ đối phó với nghịch cảnh bấy nhiêu. Do đó mình phải phát triển tinh thần lạc quan. Nói chung có hai đối tượng lắng nghe pháp: Phật tử và ngoại đạo. Đường lối chuyển tải Phật pháp đến cho những người ngoại đạo là giảng về làm sao để sửa tâm, cải thiện trạng huống tư tưởng và sự cách mạng tư tưởng này đem lợi ích gì đến cho họ. Cho nên căn bản của Phật pháp là sửa tâm, là phát sinh dũng khí. Suy nghĩ chiều hướng lạc quan, làm cho tâm thức thay đổi thì đầu tiên là phải nghĩ đến nguyên lý vô thường. Hiểu được những đau khổ sẽ có thay đổi và qua đó có thể đối phó với nghịch cảnh. Khi có món vật ưa thích bị vỡ thay vì buồn phiền thì hãy nghĩ đến vô thường, nghĩ đến trạng huống thật sự của món vật đó vốn vô thường.

Nói chung, con người thì tham đắm vào danh lợi, vì không hiểu nguyên lý vô thường nên cho rằng danh tiếng của mình là thường hằng, rồi bỗng dưng khi không còn nổi danh nữa thì trở nên rất đau khổ, đưa đến tự sát. Tôi hiểu rõ vấn đề này vì tôi có gặp một nữ diễn viên đài truyền hình Anh quốc rất nổi tiếng trong năm 2003 được nhiều người mến mộ. Nhưng sau một thời gian tên tuổi cô ta bị phai mờ nên rất đau buồn. Tại sao như vậy? Vì cô ta không hiểu nguyên lý vô thường cho nên nghĩ cô ta sẽ luôn luôn nổi tiếng. Những người mẫu cũng gặp nhiều khó khăn vì không hiểu nguyên lý vô thường, cũng có nhiều cạnh tranh, lớp người mẫu trẻ hơn thay thế lớp trước một cách nhanh chóng vì vậy có rất nhiều đau khổ. Tôi có một đệ tử người Iran đã từng làm người mẫu. Trước kia anh ta nhận được nhiều cú điện thoại mời đi show. Hai ba năm sau anh ta ngược lại là người gọi điện xin được làm người mẫu nhưng vẫn bị chối từ với lý do người ta không muốn nhìn mãi hình ảnh của anh ta. Anh ta đã gọi điện nhiều lần nhưng không ai trả lời. Như vậy phải hiểu được nguyên lý vô thường thì tâm mới an lạc. Cho nên đây gọi là thực trạng của cõi luân hồi. Vì là cõi luân hồi cho nên làm gì có hạnh phúc vĩnh cửu, luôn có đau khổ. Cho nên khi gặp đau khổ phải nghĩ đây chính là thực trạng của cõi luân hồi. Khi còn trẻ thì hay nghĩ là cõi luân hồi chỉ có hạnh phúc. Không phải như vậy.

Tâm không buông xả hoàn toàn,

Tâm buông xả cõi luân hồi vì cõi luân hồi là vô thường, có thay đổi. Tư duy như vậy thì mới xả được tâm tham chấp. Tâm tham chấp giảm bớt thì đau khổ cũng sẽ giảm bớt. Cho nên tâm buông xả tiêu trừ tâm tham chấp.

Truy cầu lạc quả của biển thể thì an lạc pháp không thể có,
Vì tham chấp vào cõi luân hồi mà tất cả chúng sinh mang thân trói buộc,
Cho nên trước tiên là phải tâm buông xả.

Ở đây nói đến bản chất thật sự của cõi luân hồi. Những chúng sinh tham chấp vào cõi luân hồi vì mục đích thoát khỏi luân hồi cho nên đầu tiên phải tầm tâm buông xả. Trước tiên hãy nghĩ đến cõi luân hồi đầy dẫy đau khổ. Hầu để tiêu trừ đau khổ luân hồi nên mưu cầu giải thoát. Vì mục đích xa lìa khổ đau quan trọng nhất là phải đạt được quả vị giải thoát. Đừng nghĩ rằng truy cầu giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi thì cần phải xuất gia làm tăng, làm ni. Giải thoát có nghĩa là khi nào mà trong tâm đã diệt hết phiền não. Không phải là cần xuất gia mới tiêu trừ được phiền não trong tâm. Tuy nhiên tôi không hề nói đừng xuất gia đối với quí vị nào có ý muốn xuất gia. Một khi mà phát nguyện dẹp bỏ tâm tham đắm thì tâm

buông xả mới nảy sinh. Có tâm buông xả thì sẽ thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Muốn buông xả thì cần phải tư duy như thế nào? Quí vị hãy đọc kệ thứ 4:

4. Thân người nhàn mãn khó tìm, cuộc đời không đủ thời gian,
Tiêu trừ tham chấp vào dục lạc của đời này bằng cách luyện tâm,
Những đau khổ luân hồi cùng nghiệp quả không hư ngụy,
Liên tục tư duy thì tiêu trừ được tham chấp vào dục lạc của đời sau.

Thân người nhàn mãn khó tìm có nghĩa là khó mà có được thân người. Khó có được thân người vậy hãy tư duy làm sao mà có được thân người hiếm quý này. Có được thân người để tu theo pháp của Phật thì vô cùng khó. Nói chung dân số trên thế giới có cả tỷ người nhưng có bao nhiêu người biết Phật pháp. Điều này rất khó! Biết Phật pháp rồi có bao nhiêu người có thể tu hành được vì thế mới gọi là "nhân thân nan đắc", khó mà có được thân người. Một cách tư duy khác về thân người nhàn mãn khó tìm đó là hãy so sánh số lượng súc vật với số lượng con người. Súc vật nhiều hơn con người phải không? Vì thế thân người khó mà có được là vậy. Có thân người rồi nhưng *"cuộc đời không đủ thời gian"* vì làm sao biết được khi nào sẽ chết? Thọ mạng không được bao lâu.

Giáo dục trong xã hội hiện đại chỉ có giá trị cho con người lúc sinh đến lúc chết. Sau khi chết thì nền giáo dục đó không còn giá trị gì cho quí vị cả. Tu hành thì sẽ giúp quí vị từ lúc sinh đến lúc chết rồi từ chết đến sinh. Như vậy, trong cuộc đời phải có hai dự án, một cho đời này và một cho đời sau. Cần phải có 2 dự án A và dự án B. Tu hành thì có lợi cho cả dự án A và dự án B. Tôi xin kể cho quí vị kinh nghiệm của tôi.

Lúc trước tôi có đáp chuyến bay từ Nepal đến Delhi. Thời tiết lúc bấy giờ rất xấu, ngoài trời sấm chớp mưa gió. Đúng ra thì phi cơ sẽ hạ cánh trong vòng 10 phút nhưng cứ bay vòng vòng trên không trung, cách mặt đất khoảng 2000 mét. Tôi lúc đó nghĩ nếu mà sấm sét đánh trúng phi cơ thì chỉ còn dự án B thôi cho nên tôi bắt đầu tụng kinh chuẩn bị cho kiếp tương lai. Khi nghĩ như vậy thì tôi không còn sợ nữa. Hơn 20 phút sau phi cơ đáp xuống phi trường. Trong khoảng thời gian 20 phút đó tôi đã không sợ hãi vì tôi đã nghĩ đến dự án B. Phi cơ hạ cánh rồi thì tôi mới hết hồn khi nghĩ lại lúc còn ở trên phi cơ. Tôi đã không còn nhớ tới dự án B nữa. Cuộc đời con người phải có hai dự án A và B. Khi A xong rồi thì chuyển sang B. Đây là phương pháp đối phó với đau khổ. *(Đại chúng thỉnh Rinpoche chỉ dự án B*). Trong hai ngày tôi có trách nhiệm hướng dẫn quí vị cả hai dự án A và B.

Cuộc đời không đủ thời gian.

Trước hết đừng nghĩ rằng cuộc đời mình là thường hằng. Chắn chắn ta sẽ chết. Khi chết đi chỉ duy có Phật pháp mới giúp được ta. Tuy nhiên ngày nào còn chưa chết thì phải sống trong hạnh phúc, giữ cho tâm an lạc, thư thả. Nói tới dự án B thì ở đây ghi:

Những đau khổ luân hồi cùng nghiệp quả không hư ngụy

"Nghiệp quả không hư ngụy" Quan trọng nhất là phải tư duy về nghiệp quả. Kiếp sau phải thọ sanh vào 6 ngã luân hồi. Không thể nào muốn sanh ở đâu thì sanh, phải tùy theo nghiệp lực. Đây không phải xổ số. Việc tôi được nhận là tái sinh là do xổ số. Hôm trước em này đã hỏi tôi là thọ sanh vào 6 ngã luân hồi phải là do xổ số không? Không đâu. Chủ yếu là do nghiệp lực. Quan trọng nhất là giảm bớt ác nghiệp, tăng trưởng thiện nghiệp. Vì một khi tạo ác nghiệp thì chắc chắn là quả sẽ chín mùi. Nhân nào thì quả đó, tạo ác nghiệp thì lãnh ác quả, tạo thiện nghiệp thì lãnh thiện quả. Nhiều người rất thích coi bói. Bói nói năm nay sẽ như vầy, năm sau sẽ như vầy, sẽ gặp nhiều chướng duyên, trong lòng hoang mang. Đức Phật dạy rằng nếu gieo ác nghiệp thì sẽ gặp đau khổ. Nếu tạo thiện nghiệp thì sẽ được an lạc. Đức Phật bói đúng 200%. Quí vị không thấy Đức Phật chính là thầy bói hạng nhất sao? Cho nên Đức Phật đã dạy rồi *"Nghiệp quả không hư ngụy"* , gieo ác nghiệp thì chuốc lấy đau khổ; tạo thiện nghiệp thì sẽ được hạnh phúc. Chúng ta cần phải thận trọng. Vì vậy, chúng ta phải bớt tạo 10 ác nghiệp. Hôm trước tôi đã có nói qua về 10 ác nghiệp rồi.

Liên tục tư duy thì tiêu trừ được tham chấp vào dục lạc của đời sau.

Phải luôn tư duy về nỗi đau khổ của cõi luân hồi. Khi nghĩ đến sự đau khổ cõi luân hồi thì cá nhân quan trọng nhất là nên nghĩ đến nỗi đau khổ của những kẻ mình không ưa thích, nghĩ tới đau khổ của người thân mình, rồi đau khổ của tất cả chúng sinh. Cho tới bây giờ chúng ta chỉ nghĩ tới sự đau khổ của chính mình thôi. Đừng nghĩ như vậy mà quan trọng nhất là hãy nghĩ đến sự đau khổ của kẻ khác. Khi nghĩ về đau khổ của người mà mình không thích thì mình sẽ thấy thương họ hơn. Trong xã hội sinh hoạt hằng ngày dù muốn hay không thì mình vẫn có sự liên hệ với kẻ khác. Mình đi học, đi làm đều phải liên hệ đến nhiều người vì vậy có nhiều vấn đề phức tạp xảy ra. Vấn đề phức tạp xảy ra vì mình không thể khởi tâm bi mẫn với kẻ khác. Tại sao? Vì mình không hề nghĩ đến sự đau khổ của họ.

Hồi trước lúc ở Nam Ấn tôi đang trên xe lửa đêm ở Ấn độ, có rất nhiều người bán trà đi qua đi lại. Tôi đã hỏi một anh bán trà chừng nào xe lửa sẽ đến chỗ tôi sẽ tới. Anh ta quát lớn tiếng với tôi. Lúc đó mọi người xung quanh cùng các học trò của tôi rất ngạc nhiên. Tôi nghĩ tội nghiệp cho anh ta quá, phải chạy tới chạy lui bán trà, có nhiều người cũng hỏi giống

như tôi đã hỏi anh ta như vậy. Anh ta cũng đã quá mệt mỏi! Anh ta đã quát tháo tôi nhưng tôi vẫn không thấy giận anh mỗi khi thấy anh đi qua đi lại bán trà. Tuy nhiên, những người xung quanh thì rất bực mình khi thấy anh ta. Vì tôi phát tâm thương yêu nên tôi không cảm thấy phiền mỗi khi anh ta đi ngang tôi. Nhưng mà những người chung quanh cảm thấy rất khó chịu khi thấy anh ta đi qua đi lại trước mặt. Tôi đã phát tâm thương yêu đến anh bán trà để đương đầu với nghịch duyên nên trong suốt mấy tiếng đồng hồ trên xe lửa mặc dầu anh ta cứ lãng vãng trước mặt tôi nhưng tôi vẫn không thấy khó chịu. Vì thế hãy nghĩ tới hạnh phúc và đau khổ của kẻ khác. Ở đây dạy rằng hãy nghĩ đến đau khổ của kẻ khác trong cõi luân hồi.

Một câu chuyện khác. Tôi đi từ phi trường Nepal. Trong hành lý của tôi, mẹ tôi có bỏ một con dao Thụy Sĩ vào. Nhân viên phi trường không cho tôi mang con dao lên máy bay. Họ bảo tôi phải làm nhiều thủ tục để gởi con dao nên tôi cảm thấy mệt mỏi và đã cho nhân viên an ninh con dao. Anh ta rất thích! Sau đó tôi gọi điện thoại nói với mẹ tôi là con dao mà mẹ đã bỏ vào túi xách tay tôi đã cho người ta rồi. Tôi hỏi mẹ tôi con dao đó bao nhiêu tiền. Mẹ tôi nói khoảng 50 đô la Thụy sĩ. Trong vài giây tôi đã thấy rất tiếc. Tuy nhiên, lập tức tôi có một lối suy nghĩ khác. Tôi nghĩ đến người nhân viên mà tôi đã cho con dao sẽ vui biết bao nhiêu. Rồi ông ta cầm con dao về nhà khoe với mấy người con là con dao do một vị tu sĩ cho và những người con sẽ rất vui nói rằng "*vị tu sĩ đó đã cho ba con dao*". Như vậy trong gia đình của ông ta sẽ vui biết bao nhiêu. Tôi đã nghĩ như vậy. Tôi đã rất vui trong vòng một phút. Tôi cũng vui theo và không còn buồn nữa. Vì đã cho rồi mà nếu tôi cứ tiếc 50 đô Thụy Sĩ hoài thì tôi sẽ buồn mãi cho tới bây giờ. Cho thì đã cho rồi làm sao mà lấy lại được. Nếu cứ tiếc 50 đô hoài thì rất phiền phức. Nhưng nếu nghĩ người nhân viên đó vui biết bao nhiêu, cả gia đình ông cũng vui biết bao nhiêu thì chính tôi cũng vui lây. Nhưng bây giờ nếu lập lại thì tôi sẽ không cho con dao nữa đâu. Tu hành phải dùng lý trí. Bây giờ mà xảy ra nữa thì tôi sẽ chịu khó đi lên đi xuống làm thủ tục khai báo chứ không cho. Lỡ cho rồi thì không lấy lại được, cho nên hãy nghĩ đến hạnh phúc và đau khổ của người khác thì tâm sẽ được an lạc. Quan trọng nhất là tâm phải nghĩ đến hạnh phúc và đau khổ của kẻ khác. Còn bố thí thân mạng hay tiền tài thì từ từ hãy tính sau.

Khi nói nghiệp quả không hư ngụy thì phải đoạn trừ ngay cả một ác nghiệp nhỏ và phải tạo ngay cả một thiện nghiệp nhỏ. Một ác nghiệp nhỏ cũng không làm. Mấy hôm trước tôi đã nói về 10 ác nghiệp. Quí vị nên từ bỏ 10 ác nghiệp hoặc giảm bớt. Đây là bước đầu tiên của dự án B. Bước đầu tiên của dự án B là nghĩ về nghiệp quả.

Trong kiếp này khi gặp đau khổ thì mình hãy nghĩ do kiếp trước mình đã tạo ác nghiệp. Khi nghĩ như vậy trong tâm mình sẽ được an lạc. Đây gọi là kế hoạch A. Tiếng Mỹ

hay nói “calm down” (*bình tĩnh, thư thả đi*) nhưng làm sao để được thư thả? Nếu không biết cách làm cho thư thả thì làm sao mà thư thả được. Cần phải biết làm sao để được thong thả. Người ta thường nói hãy thư thả đi. Nhưng phải biết cách làm cho tâm an lạc. Cho nên khi biết về nghiệp quả thì khi gặp gian nan trong cuộc đời lập tức nghĩ đây là báo ứng của nghiệp đã tạo trong đời trước thì tâm sẽ được thư thả. Đây gọi là kết quả tâm lý.

Nếu nói hết về bản chất của nghiệp quả thì rất dài. Nếu tôi chỉ giảng trong vòng vài tiếng đồng hồ thì quí vị sẽ không hiểu được nên từ từ sẽ học. Nghiệp quả là một trong những căn bản của Phật pháp. Do đó phải từ bỏ 10 ác nghiệp.

Đầu tiên là không sát sinh hoặc bớt sát sinh. Quí vị nên suy nghĩ lại về cách ăn thịt, cố gắng hạn chế đi ăn ở nhà hàng mặn. Ở nhà hàng người ta giết thú ăn liền tại chỗ. Nếu đến thì ăn thức ăn có sẵn chứ đừng nói người ta giết con thú. Có phải phong tục Việt nam thích giết thịt ăn liền không? *(TL: Dạ phải.)* Thịt mới giết ngon hơn hay thịt để lâu ngon hơn? Có gì khác biệt không? *(TL: Dạ mới giết ăn ngon hơn).* Tôi nghĩ chắc đó là do tâm lý. *(TL: Dạ không phải do tâm lý đâu à. Thật sự ngon thiệt.) (Rinpoche cười)* Quí vị cố gắng giảm bớt ăn thịt mới giết. Nếu quí vị là con cá thì quí vị cảm thấy thế nào? Quí vị hãy thử nghĩ mình là con cá đi, rồi cảm thấy thế nào. Rồi hãy nghĩ đến đau khổ của những chúng sanh khác. Họ cũng có biết bao nhiêu khổ đau. *(Có một cô Phật tử trả lời: Nếu con là con cá thì con sẽ nghĩ đến dự án B) (Rinpoche cười)* Mình phải hiểu sự khác biệt là do khẩu vị. Phải giảm bớt sát sinh. Cố gắng một tuần ăn chay một ngày. Nói chung thì ăn rau cải, ăn chay có lợi cho sức khỏe. Hôm qua tôi đã gặp nhiều người bị ung thư có lẽ do ăn thịt nhiều. Người ta nuôi thú bằng nhiều hóa chất cho nên có thể vì lý do đó mà ăn thịt nên bị ung thư. Quan trọng là đừng nghĩ ăn cho ngon mà hãy nghĩ ăn cho sức khỏe. Công việc của cái lưỡi là xem vị của thức ăn chứ nó đâu có biết suy nghĩ. Đừng có lập tức không ăn mặn vì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Chỉ nên ăn bớt thịt lại. Vậy là vừa có lợi cho sức khỏe vừa bớt được nghiệp sát sanh. Người Việt nam hay chúc sống lâu trăm tuổi. Muốn sống lâu trăm tuổi thì quan trọng là phải có sức khỏe. Nếu là tôi, tôi sẽ chúc các bạn có sức khỏe. Nếu có sức khỏe thì dĩ nhiên là sẽ sống dai rồi. Vì sức khỏe nên phải giảm ăn thịt. Như vậy, trong 10 ác nghiệp thì ác nghiệp đầu tiên là sát sinh. Quí vị đừng đi nhà hàng bảo người ta làm cá cho mình ăn liền. Không sát sinh hoặc ít nhất phải giảm bớt.

Mình phải liên tục tư duy về những đau khổ trong cõi luân hồi, không phải chỉ đau khổ của mình mà đau khổ của tất cả chúng sinh.

5. Tu luyện như thế thì tất cả phồn vinh thế tục,
Ngay cả một sát na cũng không khởi tâm tham đắm,
Ngày đêm tâm hy cầu giải thoát
Nếu có thì lúc đó quả thật khởi tâm buông xả luân hồi.

Một khi trong tâm không còn tham, ngã mạn, … tức là đã giải thoát. Giải thoát khỏi gì? Giải thoát khỏi phiền não. Khi trong tâm không còn tham, sân, mạn, đố thì mình đã đạt giải thoát, thì sẽ được an lạc, thì đi bất cứ nơi nào cũng được hỉ lạc. Đó là giải thoát. Quí vị hiểu chữ "giải thoát" không? Nghĩa là giải thoát khỏi phiền não. Đừng nghĩ rằng giải thoát là sinh vào cõi tịnh độ. Đây là lối suy nghĩ sai lầm. Nếu sinh vào cõi tịnh độ mà trong tâm vẫn còn tham, sân, si, mạn, đố thì mặc dầu ở cõi tịnh độ nhưng tâm vẫn không an lạc. Khi chưa diệt phiền não mà sinh vào cõi tịnh độ thì giống như nhà có đầy kẻ thù, người nào cũng đầy rẫy sân hận. Ở cõi tịnh độ mà còn đánh nhau thì có nguy cơ đó. *(Rinpoche cười).* Như vậy, nếu chưa diệt tham, sân, si, mạn, đố mà sinh vào cõi tịnh độ thì cũng như vậy thôi. Còn khi trong tâm mình đã diệt được phiền não tham, sân, si, mạn đố thì mình đã giải thoát rồi.

Tới đây tạm dừng. Bây giờ tôi sẽ dành một vài phút cho quí vị đặt câu hỏi. Tôi sẽ tiếp tục giảng vào lúc 2 giờ chiều. Nửa tiếng đầu thì giảng pháp rồi sau đó tôi sẽ làm lễ chú nguyện bình tài bảo. Hồi nãy tới giờ những gì tôi giảng chắc chắn 100% là sẽ có lợi cho quí vị. Như hôm qua tôi đã nói, làm lễ chú nguyện bình tài bảo chỉ bảo đảm 50% thôi.

VẤN ĐÁP

Hỏi: Những vị tu thành Phật đạo sau đó nhập niết bàn. Có những vị thì chuyển thế đầu thai lại cõi luân hồi để giáo hóa chúng sinh?

Đáp: Theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, người tu thành Phật sau khi nhập niết bàn thì sẽ chuyển thế đầu thai trở lại cõi luân hồi để giúp đỡ chúng sinh cho đến khi không còn một chúng sinh nào trong cõi luân hồi. Theo phái Tiểu thừa thì khi đã nhập niết bàn thì không chuyển thế nữa. Trong Phật giáo có 2 quan điểm khác nhau. Theo quan điểm Đại Thừa thì sau khi nhập Niết Bàn chư Phật liên tục chuyển thế cho tới khi nào cõi luân hồi không còn

chúng sanh nữa. Nếu một người tu thành Phật đạo, mà không chuyển thế thì dòng tâm thức của người đó sẽ gián đoạn. Tâm thức của Phật thì không thể nào bị gián đoạn được. Cũng như theo khoa học, năng lượng không thể bị hủy diệt hoàn toàn. Mấy hôm trước tôi đã từng nói trong vật lý cho rằng không có gì bị hủy diệt, không có gì được tạo ra, tất cả đều chuyển hóa. Như vậy, tâm thức không thể bị hủy diệt mà chỉ có thể chuyển hóa thôi. Tâm thức của Phật là tâm thức. Là tâm thức thì không thể nào bị hủy diệt mà chỉ chuyển hóa thôi. Cho nên tâm thức của Đức Phật lúc nào cũng thọ sinh. Quí vị có thấy khó không? *(TL: Dạ khó.)* Phật pháp rất thâm sâu. Từ nãy tới giờ tôi chưa có nói gì thâm sâu đâu. Quan trọng là phải học Phật pháp. Muốn tu thì trước tiên phải biết Phật pháp.

Hỏi: Phải có phúc thì mới được làm người. Nhưng tại sao có những người vừa sinh ra là chết luôn? Có nhiều trường hợp thai nhi bị phá?

Đáp: Có được phước đức để làm người nhưng do ác nghiệp nên đoản thọ. Có người đã tạo rất nhiều công đức nhưng đồng thời cũng đã tạo nhiều ác nghiệp. Do vì có công đức nên được làm người nhưng lại gánh quả của ác nghiệp đã tạo nên bị đoản thọ. Giống như sữa để lâu thành sữa chua. Nhưng nếu bỏ đường vào sữa chua thì sẽ trở nên ngọt. Kết quả khác nhau. Vì có công đức nên được làm người nhưng vì có ác nghiệp nên không được sống lâu.

Hỏi : Con muốn thờ Phật và thờ gia tiên chung một bàn thờ và một bát hương có được không? Chủ yếu là do tâm.

Đáp*: (Rinpoche cười)* Tôi nghĩ đây là phương pháp tiết kiệm tiền bạc của bác. *(Mọi người cười ầm lên.)* (*Bác trai nói: Chủ yếu do tâm mà.)* Câu bác nói rất đúng. Chủ yếu do tâm. Bác để chung cũng được nhưng để đức Phật ở trên và gia tiên ở phía dưới. Nói chủ yếu là do tâm nhưng không có thể để đôi giày lên đầu được. *(Mọi người cười và vỗ tay).*

Hỏi: Các chùa Việt nam ở giữa là Tam bảo, hai bên là thánh như vậy mình đến chùa lễ Tam bảo và lễ thánh luôn thì có sai không?

Đáp*:* Không có sai, tuy nhiên quan trọng là do đường lối tư duy. Đường lối cúng dường Tam bảo khác đường lối cúng dường Thánh. Cúng dường Tam bảo mình phải hiểu mình qui y, nương theo và noi theo Tam bảo, hành sự giống như Tam Bảo. Cúng dường Thánh là mình mong họ giúp đỡ mình. Chỉ có Tam Bảo mới là nơi nương tựa, nơi để ta qui y. Còn cầu giúp đỡ thì nương theo Thánh. Qui y theo Phật là hành y như lời Phật dạy. Cúng dường cho Thánh thì chỉ cầu họ giúp đỡ chứ không nguyện là hành theo lời họ nói, tạm thời chứ không phải hoàn toàn nghe theo. Trẻ con gặp người lớn thì phải kính trọng bằng cách gọi chú, gọi anh, nhưng nếu gặp ai cũng kêu ba hết thì có vấn đề. Phải không? Tương tự, nơi để ta qui y

là Tam Bảo. Cúng dường cho Thánh thì được. Nhưng nơi nương tựa duy nhất là Tam Bảo vì ta hành y như lời Phật dạy.

Hỏi: Khi quán đỉnh khẩu đức Quán Âm. Mình quán tưởng chuỗi Om Mani Padme Hung đi vào tim từ bên ngoài hay đi qua khẩu để vào trong.

Đáp: Hào quang phía trước đi vào cổ. Tiêu trừ ác nghiệp qua khẩu chỗ luân xa khẩu. Nếu quán ánh sánh đi vô miệng thì sẽ bị ngập miệng.

Hỏi: Ở Việt nam, khi muốn thỉnh linh hồn người chết người ta đến chỗ mồ mả.

Đáp: Theo quan điểm Phật giáo thì sau khi chết sẽ thọ sanh nhiều lần trong vòng 49 ngày rồi sau đó phải đi đầu thai.

Hỏi: Trước kia người ta chôn người chết. Nhưng do vấn đề đất đai, ngày nay người ta có thể thiêu. Các cụ già rất sợ.

Đáp: Mỗi đất nước có một phong tục khác nhau nhưng theo Phật giáo thì chủ yếu là tâm.

Cảm ơn quí vị *(Rinpoche nói tiếng Việt)*

Tôn sư **Khangser Rinpoche thuyết giảng.*
**Đệ tử Pháp Đăng kính dịch và đệ tử Giáo Pháp kính ghi lại.*
**Trình bày: Nguyệt Đăng.*
@2011 Hỷ Lạc hiệu đính lần thứ nhất.

Nguyện cho các Bậc Thầy kính yêu phúc thọ an khang,
Nguyện cho cơn mưa to Mật pháp tối thượng thấm nhuần khắp mọi nơi,
Nguyện cho mật nhũ Kim Cang Thừa xuôi dòng Cửu Long đến tận quê hương tôi,
Nguyện cho giáo pháp diệu thâm của Đức Thích Ca chiếu sáng đời đời.