

Garchen Rinpoche gặp gỡ và trả lời câu hỏi của nhóm Phật tử Hà nội, sáng 13/8/2014 tại Singapore

Câu hỏi 1: *Con hàng ngày tụng kinh và phát nguyện xin vãng sanh Tây Phương Cực Lạc. Xin Thầy gia trì và chỉ dẫn thêm cho con.*

Tâm con nên luôn nghĩ về Phật A Di Đà. Chân tâm bản tánh của chúng ta và tâm của Phật A Di Đà là một. Trong “*Lời nguyện đại toàn thiện của Phổ Hiền Như Lai*” có nói “*cùng một nền tảng, nhưng có hai con đường và hai kết quả*” [cùng nền tảng tâm nhưng xuất hiện hai kết quả là cõi Luân hồi và cõi Tịnh Độ, do bởi đi theo hai con đường khác nhau là con đường của sự chấp ngã và con đường vị tha].

Khi muốn tái sinh Tịnh Độ, thì chúng ta nên có tâm nguyện [muốn tái sinh ở đó] vì lợi lạc cho tất cả chúng sinh chứ đừng chỉ nghĩ đến bản thân. Bởi vì thông qua việc nghĩ cho tất cả chúng sinh thì chấp ngã sẽ giảm thiểu. Nếu tâm không còn chấp ngã, thì tâm ta chính là Phật. Chư Phật phát khởi tâm vị tha và đạt được Giác Ngộ, Giác Ngộ có nghĩa là tự do khỏi sự chấp ngã. Bởi vì khi chúng ta phát tâm từ bi và nghĩ về người khác, thì điều đó giúp chúng ta sẽ không nghĩ về bản thân, tức là sẽ giảm thiểu được sự chấp ngã. Phá bỏ chấp ngã thông qua hướng tâm nghĩ đến lợi lạc của người khác là phương pháp duy nhất để đạt đến Giác Ngộ.

Quan trọng là con cần luôn nghĩ đến Phật A Di Đà. Ngay cả khi tụng kinh điển, hay trì danh hiệu đức Phật, thì con cũng luôn nghĩ đến Phật trong tâm tưởng của mình. Vì khi chết, cho dù con không tụng được danh hiệu Phật nhưng nếu tâm con chỉ nghĩ đến Phật thì cũng vẫn là đủ. Khi ta chết, [thần thức] ta bị rơi vào trạng thái bất tỉnh, và sau đó sẽ tỉnh lại. Và nếu ý nghĩ đầu tiên sau khi thần thức tỉnh lại là đức Phật A Di Đà, thì ngay lập tức con sẽ được tái sinh tại cõi tịnh độ của Phật A Di Đà. Điều này là chắc chắn.

Sự gia trì thực sự là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu chúng ta yêu thương nhau thì sẽ nghĩ về nhau. Nếu con nghĩ về người nào đó yêu thương con, thì con sẽ thấy hạnh phúc. Tuy nhiên đó cũng mới chỉ là tình yêu nhỏ bé. Hãy nghĩ đến tình yêu vĩ đại của đức Phật A Di Đà, tình yêu vĩ đại đó giúp phá hủy chấp ngã của tất cả các chúng sinh. Tất cả người nữ có thể coi mình chính là đức Quan Âm (Tara), còn người nam coi mình là đức Quán Thế Âm (Chenrezig). Từ tay phải của Phật A

Di Đà có hàng triệu hiện thân của đức Quán Thế Âm hóa hiện. Từ tay trái của Phật A Di Đà, hàng triệu hiện thân của đức Quán Âm hóa hiện. Vì vậy đức Quán Thế Âm và Quán Âm cũng có cùng một bản chất với đức Phật A Di Đà và đều khởi hiện từ Phật A Di Đà. Mặc dù thế giới này chúng ta có người nam và người nữ, nhưng điều đó chẳng qua là do nghiệp và do những dấu ấn trong dòng tâm thức. Tâm thì không có nam hay nữ. Vì vậy đức Phật đã nói tâm không có giới tính, nam hay nữ chỉ là những tư tưởng và suy nghĩ mà thôi.

Nếu ta nhất tâm chỉ nghĩ về đức Phật A Di Đà thì chắc chắn sẽ được tái sinh tại cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Chính vì vậy đừng nên đau đầu nghĩ về gia đình của tôi, nhà cửa của tôi, và đất nước tôi [với tâm bám luyến]... Bởi vì như vậy có thể sẽ tái sinh thành động vật hay một loài nào đó trong luân hồi. Bởi vì tâm nghĩ về điều gì thì ta sẽ hòa với điều đó. Cho nên quan trọng là không hình thành những xu hướng hay thói quen luân hồi.

Con có thể học cách điều phục tâm bây giờ, mỗi khi sáng dậy con hãy nghĩ ngay đến đức Phật A Di Đà tại suy nghĩ đầu tiên. Bởi vì quá trình ngủ cũng giống quá trình chết. Khi chết, [thần thức] chúng ta cũng bất tỉnh và sau đó tỉnh dậy. Nếu con có thể nghĩ đến Phật A Di Đà vào ý nghĩ đầu tiên ngay sau khi [thần thức] tỉnh dậy thì không còn nghi ngờ gì nữa, con sẽ chắc chắn được tái sinh tại Tịnh Độ Cực Lạc.

Câu hỏi 2: *Nếu con chỉ thực hành tại nhà mà không đi đến Đạo tràng như trước thì có được không ạ? Con có cần quán tưởng rõ Phật A Di Đà không, hay chỉ cần nghĩ đến Phật?*

Thực hành tại nhà hay tại Đạo Tràng đều như nhau. Quan trọng nhất là lòng sùng mộ và tín tâm với Phật. Khi thực hành con nên có bức ảnh Phật A Di Đà và luôn nhớ tưởng đến Phật trong tâm.

Con không cần quán tưởng, chỉ cần nghĩ đến Phật trong tâm là đủ rồi. Con có thể nhìn vào bức ảnh, nhắm mắt lại và để hình ảnh đó lưu vào tâm, cũng không cần phải lo rằng hình ảnh có được rõ ràng hay không rõ ràng trong tâm. Con đừng nên nghĩ rằng kia là đức Phật và đây là tôi, mà chỉ nghĩ về đức Phật thôi thì khi đó tâm mình sẽ trở thành Phật. Hãy để tâm nhập sâu vào định thông qua việc chỉ nghĩ đến Phật. Một số người không dễ dàng để hiểu điều này thì họ có thể quán tưởng đức Phật trên đỉnh đầu và điều này giúp họ hiểu được dễ dàng hơn. Nhưng thực ra Phật

A Di Đà có trong chính tâm của chúng ta, vì vậy nếu tâm con nhất tâm nghĩ về Phật A Di Đà thì con cũng không cần quán tưởng.

Tâm của chư Phật giống như sợi dây của chuỗi tràng, giúp giữ được các tràng hạt trong chuỗi lại với nhau. Tâm của chúng sinh giống như những hạt này, chúng sinh giống như những miếng đá cứng, đâm chạm vào nhau và gây ra đau khổ, đó chính là sáu cõi luân hồi. Lấy cái cây làm ví dụ, tuy nhiên ví dụ cái cây cũng không phải là ví dụ tốt lắm. Một cây cỏ thụ có rễ ở dưới đất, và ở phía trên là cành lá, hoa trái. Chúng ta có thể ăn hoa quả của cây. Rễ cây ở dưới đất. Tại sao nó lại ở dưới đất, đó là do chấp ngã. Chấp ngã làm ta đi xuống các cõi thấp như cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Và các cõi cao hơn là cõi người, trời, và các cõi Tịnh Độ. Các bông hoa cũng có thể ví như Đức Phật. Trong *37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo* có nói rằng “Chư Phật toàn hảo đến từ tâm vị tha”. Vì vậy nếu chúng ta làm lợi lạc cho người khác thì chúng ta sẽ đi lên các cõi cao. Nếu chúng ta chỉ nghĩ “tôi, tôi, tôi” chúng ta lại càng đi xuống cõi thấp. Bởi vì chấp ngã nhiều thì giống như tảng đá nặng, tảng đá nặng thì chỉ có thể đi xuống mà thôi. Vì vậy trong “*Lời nguyện đại toàn thiện của Phổ Hiền Như Lai*” đã dạy rằng “*xuất phát từ một nền tảng tâm mà có hai con đường và hai kết quả*”. Trong *37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo* có nói: “tất cả chư Phật đều đến từ tâm vị tha”, đó là con đường đi lên. Còn “tất cả đau khổ đều đến từ tâm mong cầu cho bản thân” đó chính là con đường đi xuống. Điều này nói về cùng một ý nghĩa giống như trong *Lời nguyện đại toàn thiện của Phổ Hiền Như Lai*.

Đức Phật giảng dạy tám mươi tư vạn Pháp môn nhưng tinh túy của tất cả chính là Bồ Đề Tâm. Nếu chúng ta hiểu được điều cốt tủy này thì sẽ không cần phải nói nhiều. Nếu chúng ta chỉ cần nghĩ “tôi nguyện được giúp đỡ chúng sinh” thì điều đó là đủ. Tất cả mọi khổ đau đều đến từ tâm chấp ngã, mặc dù Phật và chúng sinh đều chung một nền tảng tâm. Ví dụ nếu chúng ta cho sữa vào nước thì có thể uống được, sữa ở đây cũng giống như lòng từ bi, tâm vị tha. Nhưng nếu cho nước thải vào nước thì ta không muốn uống, mặc dù cũng cùng là nước.

“*37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo*”, và “*Lời nguyện đại toàn thiện của Phổ Hiền Như Lai*” là hai thực hành quan trọng nhất. Nếu chúng ta hiểu rõ được hai thực hành này thì các vị Thầy cũng không cần phải nói nhiều điều khác nữa. Đây là gốc rễ của Pháp. Tất nhiên chúng ta có thể giải thích chi tiết hơn. Ví dụ nói về Bồ Đề Tâm thì có các tác phẩm như *Nhập Bồ Tát Hạnh* sẽ giải thích kỹ và chi tiết hơn.

Hoặc có những giải thích về Lục Độ Ba La Mật... hoặc rất nhiều kinh điển nói về Bồ Đề Tâm. Vì thế chúng ta nói là tám mươi tư vạn Pháp môn đều bắt rễ từ Bồ Đề Tâm. Đây chính là điều đức Phật đã nói. Đức Phật nói có hàng tỷ thế giới và hàng tỷ hóa hiện, vì thế đức Phật đã giảng dạy nhiều Pháp môn. Nhưng cuối cùng thì có một thứ quan trọng nhất cần thực hành, đó là thực hành lòng từ bi. Có nhiều lời giảng dạy giải thích, nhưng chỉ có một bản chất. Nếu chúng ta hiểu được tinh túy của tất cả giáo huấn (Bồ Đề Tâm) thì có nghĩa là chúng ta hiểu được tất cả. Vì vậy thầy nhắc lại là trong *37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo* đã nói “Chư Phật toàn hảo đến từ tâm vị tha”. Cho dù nếu chúng ta không biết đọc và không biết viết, nhưng nếu có tình yêu thương và lòng bi mẫn thì chúng ta vẫn đạt được Giác Ngộ. Còn nếu chúng ta biết rất nhiều kinh điển nhưng lại kiêu ngạo về điều đó và không thực hành [phát triển tình yêu thương và lòng bi mẫn] thì cũng chẳng giúp ích được gì.

Thầy nói thầy không học rộng biết nhiều, nhưng thầy có tình yêu thương giành cho tất cả mọi người. Một số người mang đồ ăn đến cho Thầy, và thầy thì gửi lại cho họ tình yêu thương. Đặc biệt, những người lớn tuổi thì coi trọng tình yêu thương nhiều hơn, một số người trẻ tuổi thì có thể vẫn còn có hoài nghi trong tâm (cười).

Câu hỏi 3: *Hiện tại con đọc và nghiên cứu nhiều sách Phật giáo Tây Tạng, và con nhận thấy việc phát nguyện tái sinh Tịnh Độ thì phù hợp với căn cơ và khả năng của con hơn. Vì vậy con mong nguyện tái sinh Tịnh Độ, vậy xin Thầy chỉ dẫn thêm cho con.*

Con có thể vẫn đọc bất cứ sách Phật giáo nào. Nhưng điều quan trọng khi muốn tái sinh Tịnh Độ là phải nghĩ đến đức Phật A Di Đà bằng trái tim của mình. Phải nghĩ về đức Phật A Di Đà mọi lúc, và nghĩ rằng mình cũng không khác đức Phật A Di Đà, và quán tưởng xung quanh không gian đầy các vị Phật, Bồ Tát, Bồ Tôn.

Thực chất thì con người gồm cả hai phần: phần của Bồ Tôn, và phần của con người. Nhưng vì [bản] tâm chúng ta là tâm Phật, nên theo tri kiến thanh tịnh của Kim Cang Thừa thì chúng ta [bản chất] cũng chính là các vị Bồ Tôn. Trong Kim Cang Thừa, chúng ta cần nghĩ mọi người đều là các vị Bồ Tôn, và cả các nguyên tố cũng thanh tịnh và là hóa hiện của Bồ Tôn. Đó là thực hành tri kiến thanh tịnh, và trong Kim Cang Thừa thì thực hành tri kiến thanh tịnh là quan trọng nhất. Cả mặt trời, mây, mưa... tất cả đều là hóa hiện của Bồ Tôn. Tất cả các chúng sinh trong vũ trụ đều là hóa hiện của Bồ Tôn. Đây là tri kiến thanh tịnh của Kim Cang

Thừa. Một số người không hiểu và không tin, hoặc họ có nghi ngờ, đó là do họ không hiểu bản chất thực sự.

Thầy tặng mọi người cuốn sách nhỏ “*Lời nguyện đại toàn thiện của Phổ Hiền Như Lai*” và giải thích bức ảnh của Phật Phổ Hiền trong tư thế hòa nhập với Phật Mẫu. Ý nghĩa của sự hòa hợp trong bức ảnh là nói về bản chất của tâm, là sự hợp nhất của tịnh quang và tính không. Khi chúng ta trực nhận được bản tâm, đó chính là một tâm nhận biết sáng tỏ, biết được bản chất rỗng rang và đạt đến trạng thái đại hỷ lạc.

Câu hỏi 4: *con muốn thực hành Tonglen nhưng đôi khi cảm thấy khó thực hành trong hoạt động hàng ngày. Xin Rinpoche chỉ dẫn.*

Thực sự thì những cái chúng ta làm và phục vụ người khác chính là Tonglen trong hoạt động thực tế. Đó chính là Tonglen trao trực tiếp - những thứ chúng ta mang lại lợi ích cho người khác trong hoạt động thường ngày. Ví dụ khi chúng ta làm việc vất vả, chúng ta nghĩ “để cho mọi người được nghỉ ngơi, tôi sẽ làm giúp cho họ, tôi chịu khổ đỡ cho họ...” và chúng ta cầu nguyện “cầu cho mọi chúng sinh không phải làm việc vất vả nhưng vẫn được trả lương cao, để họ có thời gian nghỉ ngơi...”. Ví dụ khi ta đói, ta có thể nghĩ “Cái đói con đang chịu cũng giống như cái đói mà chúng sinh chịu. Thông qua cái đói mà con đang chịu đựng, cầu cho mọi chúng sinh được giải thoát khỏi bị đói”. Hoặc khi chúng ta bị ốm đau, chúng ta nghĩ “con xin nguyện chịu việc đau ốm này thay cho chúng sinh, cầu cho thông qua việc con phải chịu đựng ốm đau mà những đau bệnh của chúng sinh được giải phóng”. Chúng ta có thể áp dụng điều này với mọi khó khăn mà ta gặp phải. Và đôi khi chúng ta thiền định và tâm trở nên rất hạnh phúc, hoặc khi chúng ta có công việc tốt, có lương cao và ta hạnh phúc, thì những lúc đó chúng ta nghĩ rằng: “cầu cho mọi chúng sinh cũng có được những thứ thuận duyên như vậy, cũng được hạnh phúc, con chia sẻ hạnh phúc này cho tất cả mọi chúng sinh”.

Tong-len chính là cho đi hạnh phúc và nhận lại khổ đau. Hoặc khi chúng ta cảm thấy vui vẻ và an lạc khi uống một cốc trà, thì cũng nghĩ: “xin cho mọi chúng sinh cũng được thưởng thức trà vui vẻ và an lạc”. Và đây cũng là cúng dường lên tất cả chư Phật. Và thực sự thì thông qua tâm, chúng sinh sẽ cảm nhận được điều đó. Làm sao họ nhận được, đó là thông qua tình yêu thương ta giành cho họ. Tình yêu của người mẹ cho đứa con đã giúp bà sản sinh sữa cho con mình. Người mẹ không

biết sản xuất sữa nhưng sữa đó đến một cách tự nhiên nhờ tình yêu thương. Ngay cả những con bò hay các con vật khác cũng không biết cách làm ra sữa, nhưng vì chúng cũng có tình yêu thương cho con của chúng nên sữa đã chảy ra một cách tự nhiên.

Vì vậy nếu chúng ta có tình yêu thương thì chúng ta sẽ làm lợi lạc cho chúng sinh một cách tự nhiên. Và tình yêu thương cũng giúp chính bản thân chúng ta vì nó làm cho chấp ngã biến mất đi. Tình yêu thương giống như mặt trời và chấp ngã thì giống như là tảng băng. Khi tình yêu thương càng nhiều thì tảng băng chấp ngã càng tan chảy dần đi. Tình yêu thương càng nhiều thì chấp ngã càng giảm thiểu.

Để hoàn thành mục tiêu của cả mình và người, chúng ta cần có tình yêu thương. Thầy chẳng có kẹo bánh gì cho mọi người nhưng Thầy có tình yêu thương giành cho tất cả. Hoặc ví dụ như đức Đạt-lai-lạt-ma chẳng bao giờ cho Thầy kẹo bánh gì nhưng vào khoảnh khắc gặp Ngài thì Thầy cảm động muốn khóc. Tuy nhiên vẫn có những người tranh luận này nọ, thế nhưng nhiều người khi đến gặp đức Đạt-lai-lạt-ma đã khóc. Đó là dấu hiệu chứng tỏ đức Đạt-lai-lạt-ma thực sự là một vị Phật. Và Ngài đã bảo vệ và tán dương tất cả các tôn giáo khác nhau và tất cả các dòng truyền thừa trong Phật giáo. Một số người thì chỉ bảo vệ và giữ gìn mỗi dòng truyền thừa của họ hay tôn giáo của họ. Nhưng thực ra là chúng ta cần có nhiều tôn giáo khác nhau trên thế giới này. Chừng nào mà chúng ta vẫn có một con đường, có một tôn giáo để đi theo thì vẫn còn hơn là không có con đường tâm linh nào để đi theo.

Trong tương lai sau nhiều đời nhiều kiếp thì những người ngoại đạo [theo tôn giáo khác] sẽ trở thành Phật tử, nhưng không thể nào tất cả mọi người ngay lập tức có thể trở thành Phật tử được. Phật giáo đạt đến mức độ [tâm] tối thượng. Nếu mà chúng ta cứ kiên trì tiếp tục tịnh hóa che chướng thì cuối cùng chúng ta sẽ sinh ra giống như là đức Milarepa, khi đó chúng ta sẽ không có nhu cầu gì cả mà chỉ cần sống cuộc đời từ bỏ [thế gian]. Có những truyền thống ngoại đạo, thực chất cũng không phải là tồi. Thực ra là các tôn giáo có sự hỗ trợ lẫn nhau, chúng ta cần tất cả các tôn giáo. Chúng ta cần phải phân biệt tôn giáo với chính trị. Miễn là chúng ta có một con đường tâm linh hay một tôn giáo để đi theo thì đó là một điều tốt.

Vì vậy mọi tôn giáo đều tốt và Thầy coi mọi tôn giáo như một Tăng đoàn lớn. Tuy nhiên tranh đấu và đánh nhau thì lại không tốt. Nói chung khi có cảm xúc ô nhiễm

thì đều giống nhau, dù đó là người Phật tử hay người ngoại đạo. Bị thôi thúc bởi cảm xúc ô nhiễm thậm chí người ta có thể gây ra chiến tranh dù rằng họ là Phật tử hay ngoại đạo. Thiên chúa giáo cũng nói về từ bi, đạo Hồi nói về quảng đại, rộng lượng. Các tôn giáo đều nói về các đức hạnh. Nhưng đôi khi một số tôn giáo hay dòng truyền thừa lại muốn bảo vệ riêng đệ tử hay tông phái của mình, họ không muốn mất của cải và tiền bạc... đây là lúc mà chính trị đã xen vào và làm cho mọi thứ trở nên phức tạp. Vì vậy Thầy đã nói với các đệ tử của Thầy là có thể đi khắp mọi nơi trên thế giới, nghe mọi giáo huấn và trải nghiệm các giáo huấn. Và có những đệ tử đã đi khắp mọi nơi, lắng nghe giáo huấn và suy ngẫm về nó. Bởi vì khi chúng ta mở rộng đón nhận nhiều thứ thì tâm cũng mở rộng và thư giãn hơn. Nhưng chúng ta cần phải phân biệt giữa Pháp và các hoạt động chính trị mang tính thao túng, đây là hai điều tách biệt cần phân biệt rõ. Vì vậy chúng ta lắng nghe giáo Pháp, suy ngẫm về giáo Pháp và bỏ phần chính trị ra. Các học giả họ biện luận để làm sáng rõ luận điểm của họ, ví dụ các học giả dòng Gelupa và các học giả dòng Sakya biện luận để làm sáng rõ sự hiểu biết giáo lý của các dòng truyền thừa đó. Nhưng chúng ta là hành giả, nên việc biện luận tranh cãi không phải là việc của chúng ta mà chúng ta nên thực hành. Chúng ta cần làm tâm mình trở nên thư thái. Vì thế mà dòng truyền thừa của chúng ta [Drikung Kagyu] được gọi là dòng truyền thừa thực hành của sự gia trì. Chúng ta có sự sùng kính đến tất cả, và chúng ta có lòng từ bi cho tất cả.

Câu hỏi 5: *Ngoài thực hành Đại thủ ấn [Mahamudra] buổi sáng, con có cần thiết thực hành thêm Yamantaka vào các thời khóa khác trong ngày không ạ? Vì con cũng có ý định muốn tham gia khóa tu nhập thất Yamantaka...*

Con nên thực hành một vị Bồ Tôn, điều đó sẽ tốt. Vị Bồ Tôn mà Thầy thực hành trong khóa tu Yamantaka là Manjushri Yamantaka. Khi thực hành pháp tu Bồ Tôn Yamantaka, chúng ta sẽ gặp phải những từ ngữ đáng sợ như “bắt tất cả, giết và ăn tất cả...” đại loại như vậy... Thực ra đó là nói đến cảm xúc ô nhiễm của chúng ta, ví dụ như tham đắm là máu, sân hận là xương, vô minh là thịt. Chúng ta có tất cả những thứ đó, có xương thịt máu và thật ra chúng có liên hệ với các cảm xúc ô nhiễm. Khi chúng ta mới được hình thành trong thai mẹ thì máu và xương được tạo lập. Trong pháp tu Yamantaka chúng ta lấy tất cả các cảm xúc ô nhiễm đó và dâng lên Bồ Tôn.

Còn về khía cạnh thiền định thì pháp tu Đại thủ ấn [Mahamudra] và Yamantaka đều giống nhau. Khi chúng ta có giận dữ, thông qua thực hành Đại thủ ấn [Mahamudra] thì cơn giận sẽ tan biến đi. Và nghĩ rằng cơn giận của con cũng giống như cơn giận của mọi chúng sinh, giờ đây con nhận sự sân hận của mọi chúng sinh và để chúng tan biến đi [trong thiền định Đại thủ ấn [Mahamudra]]. Tâm trí tuệ giống như là lửa, và cảm xúc ô nhiễm giống như là củi. Chúng ta cho củi vào lửa giống như là cho dầu vào lửa, sân hận cũng như là dầu, được cho vào lửa là tâm trí tuệ. Chúng ta ăn cảm xúc ô nhiễm, cảm xúc ô nhiễm được đưa vào lửa và được làm tan biến đi. Đây là việc chuyển hóa ô nhiễm thành trí huệ. Ngọn lửa biểu trưng cho tâm trí tuệ.

Ví dụ khi người bạn tức giận với ta, ta nghĩ là chúng ta vẫn yêu thương người bạn này mà không giận người đó, thì cơn giận sẽ tan biến thông qua thực hành lòng bi mẫn, vì ta có tình yêu thương và bi mẫn cho người bạn. Còn nếu thực hành thông qua tri kiến, thì chúng ta hiểu được rằng ta và người là không tách biệt, vì vậy khi cơn giận xảy ra giữa ta và bạn thì cũng giống như tâm ta đang xem chương trình trên ti vi, chúng ta hiểu cơn giận không có bản chất. Chúng ta nhìn cơn giận trong tâm, nó giống như là sóng trên mặt nước, nó đến rồi đi mà không có bản chất tồn tại thực sự. Nếu chúng ta bám chấp vào cơn giận, nghĩ rằng ồ, người bạn kia tức giận với ta... khi đó cơn giận đã bị đông thành nước đá và chúng ta có thể đánh và làm người khác đau với những gì cứng như đá. Khi cơn giận nổi lên, chúng ta phải ngay lập tức nhận ra là sóng đang dâng lên, khi chúng ta nhận ra được thì chúng sẽ tan đi. Đức Milarepa đã nói “hãy thiền định về tâm của con giống như đại dương, hãy thấy rằng những cơn sóng là sự phản chiếu của đại dương”.

Và chúng ta cũng có thể quán tưởng một ngọn lửa tại rốn. Bởi vì khi chúng ta mới sinh ra từ thai mẹ, thì sinh lực bắt đầu xuất phát từ rốn, sức nóng bắt đầu từ rốn. Khi người mẹ mang thai thì dây rốn là chỗ nối kết giữa mẹ và con, khi đứa trẻ sinh ra thì người ta cắt dây rốn và đứa trẻ chào đời. Vì vậy rốn là nơi bắt đầu nguồn sinh lực con người. Và giọt tinh chất ta nhận được từ mẹ thì nằm ở rốn. Đó là sức nóng, là sinh lực giữ nhiệt cho cơ thể.

Câu hỏi 6: *Xin thầy Truyền khẩu về Bát Nhã Tâm Kinh*

Thầy nói thường thì Thầy cần kinh điển khi truyền khẩu, nhưng vì không có kinh ở đây nên Thầy cũng vẫn sẽ truyền khẩu Bát Nhã Tâm Kinh.

(Rinpoche truyền khẩu Bát Nhã Tâm Kinh)

Câu hỏi 7: *Xin Thầy hãy ban gia trì và chỉ dẫn để con thực hành Tong-len mà Khenpo Musel chỉ dạy.*

Tong-len mà Khenpo Musel chỉ dạy thì cũng giống như những gì mà Thầy đã hướng dẫn ở trên. Khi con cảm thấy hạnh phúc, hãy cầu nguyện rằng tất cả chúng sinh cũng được hưởng hạnh phúc này. Ngài *Tricksong Karbar (!)* cũng nói rằng: “hạnh phúc cần được hồi hướng cho tất cả hữu tình chúng sinh, còn đau khổ thì ta nhận lãnh thay cho tất cả”. Ở đây muốn nói tới bất kỳ vấn đề rắc rối hay khó khăn gì gặp phải. Khi chúng ta chịu đau khổ, ta nghĩ rằng: xin cho con chịu những đau khổ này thay cho tất cả các chúng sinh trên thế giới. Chúng ta không nên có nghi ngờ về điều này, mà hãy tin rằng ta đang nhận lãnh khổ đau của chúng sinh. Bởi vì tâm của chúng ta lan tràn và kết nối với tâm của tất cả hữu tình chúng sinh. Trong lời cầu nguyện tên là “*công hạnh tuyệt hảo*” có nói rằng: “nếu chúng ta muốn tâm mình lan tràn khắp tâm của chúng sinh và hòa vào tâm chư Phật thì chúng ta cần trưởng dưỡng một tình yêu vĩ đại, một tình yêu không biên giới”. Nếu chúng ta có một tình yêu không biên giới cho tất cả chúng sinh thì bởi vì [nền tảng] tâm của chúng ta là một, nên dù có nhiều bao nhiêu chúng sinh đi chăng nữa thì tình yêu vĩ đại đó cũng sẽ lan tỏa vào tất cả các chúng sinh. Nếu làm được điều này sẽ làm cho chư Phật hoan hỷ.

Phẩm hạnh của các cõi Tịnh Độ của chư Phật chính là phẩm hạnh của tình yêu thương và lòng bi mẫn. Các cõi Tịnh Độ là sự phản chiếu của tình yêu thương và lòng bi mẫn. Vì vậy nếu chúng ta trưởng dưỡng được tình yêu thương thì tình yêu thương đó ngay lập tức sẽ trở thành món cúng dường lên chư Phật. Và cùng lúc đó chấp ngã sẽ biến mất. Đó gọi là sự cúng dường không gián đoạn lên chư Phật, sự lợi lạc không gián đoạn cho chúng sinh, và sự thành tựu không gián đoạn cho bản thân. Trong kinh luân Thầy đang quay hay trong những chuỗi tràng minh chú của Kim Cang Thừa đều mang lợi ích đó. Chúng ta quay kinh luân với nguyện ước muốn làm lợi lạc hữu tình chúng sinh. Hàng triệu triệu câu minh chú sẽ tỏa ra trong mỗi vòng quay mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Và tất cả các câu minh chú sẽ hóa hiện thành đức Quán Thế Âm hay đức Quan Âm. [Chúng ta quán tưởng rằng] Đức Quán Thế Âm giúp đỡ tất cả các chúng sinh nam, và đức Quan Âm giúp đỡ tất cả các chúng sinh nữ, sau đó các vị đi thẳng lên các cõi Tịnh Độ và dâng cúng dường ở đó.

Và khi chúng ta trưởng dưỡng tình yêu thương thì chúng ta tịnh hóa che chướng của chính bản thân. Khi tình yêu thương và lòng bi mẫn càng nhiều, thì đó chính là sự cúng dường liên tục không gián đoạn lên chư Phật, và mang lại lợi ích liên tục không gián đoạn cho chúng sinh, và tịnh hóa liên tục không gián đoạn cho tâm thức của bản thân. Tất cả là do phẩm hạnh của tình yêu thương.

Tình yêu thương là cái chúng ta trao cho người khác, còn cái chúng ta nhận lãnh là mọi khó khăn và mọi đau khổ. Khi chúng ta đau ốm, chúng ta cảm thấy đau đớn, nhưng hãy nhớ rằng có nhiều chúng sinh khác đang chịu khổ đau hơn chúng ta nhiều. Và nên nghĩ rằng đau khổ con đang chịu thì đại diện cho khổ đau của mọi chúng sinh và cầu nguyện cho họ không phải chịu khổ đau nữa. Nguyên nhân của mọi khổ đau là cảm xúc ô nhiễm, và gốc rễ của cảm xúc ô nhiễm là tâm chấp ngã. Khi chúng ta tức giận, chúng ta hiểu rằng sự sân hận của tôi và sự sân hận của chúng sinh là như nhau, sự sân hận của tôi cũng giống như sự sân hận của con rắn. Ta và con rắn có thân thể khác nhau, nhưng sự sân hận thì giống nhau. Hoặc là con trưởng dưỡng tình yêu thương và cơn giận tan biến đi, hoặc con có thể thiền định Đại thủ ấn [Mahamudra] và cơn giận cũng tan biến đi. Khi chúng ta có tình yêu thương thì chúng ta sẽ mang lại lợi lạc cho những người ở xung quanh chúng ta, cho cộng đồng ở đó.

[Chúng ta cần có hiểu biết và tín tâm vào luật nhân quả]. Gần đây có một số người bị chết trong động đất, có thể là do kiếp trước họ đã làm điều gì tội tệ, họ không hiểu biết về nhân quả và không cảm thấy hối hận sau khi đã tạo ác nghiệp. Vì vậy mà không ai có thể giúp được họ. Còn người khác, họ hiểu về nhân quả, họ biết ăn năn và biết sám hối những ác nghiệp đã tạo, vì vậy có thể họ cũng ở trong cùng một hoàn cảnh, cũng sống trong vùng động đất, nhưng họ lại được ai đó giúp đỡ và được bảo vệ thoát chết. Nếu ai không biết sám hối thì chẳng ai có thể giúp được họ. Ví dụ như gần đây có tai nạn máy bay và tất cả những người trên máy bay đều tử nạn. Nhưng cũng có những máy bay gặp nạn nhưng lại có điều kỳ diệu xảy ra và mọi người được cứu thoát. Vì vậy nếu không tin tưởng vào nhân quả thì là một điều hết sức ngu ngốc vì nó sẽ gây ra sự hủy hoại cho chính bản thân.

Ví dụ khi ta cho ai vay 100.000USD và người đó không trả lại tiền. Nếu ta hiểu về nhân quả thì sẽ nghĩ được là: đó chính là nghiệp của tôi, vì trong quá khứ tôi đã không trả món nợ mà tôi đã nợ họ. Họ chính là chủ nợ của tôi. Vì vậy bây giờ họ đến đòi nợ, và điều đó cũng tốt vì đã giúp tịnh hóa nghiệp quá khứ của tôi. Và

chúng ta sẽ không tức giận. Nếu không hiểu về nhân quả, chúng ta sẽ nghĩ rằng: ô, họ vay tiền của tôi và không trả tôi, bây giờ tôi sẽ kiện họ ra tòa. Và khi đó ta lại còn tốn tiền của hơn, và kết quả có thể chúng ta lại thua kiện và càng tốn kém hơn nữa. Nhưng mà tệ hại hơn cả là chúng ta lại tức giận và vì thế tích lũy thêm ác nghiệp. Và ta lại phải trả nợ ác nghiệp đó trong tương lai.

Nếu hiểu được về nghiệp, chúng ta có khả năng chấp nhận những đau khổ mình phải chịu. Và hiểu rằng, nguyên nhân của việc tôi bị mất tiền là do quá khứ đã trộm cắp. Và vì vậy từ giờ trở đi tôi sẽ không bao giờ trộm cắp nữa. Và thay vào đó tôi cần phải rộng lượng với người khác. Hiểu biết về nhân quả sẽ mang lại lợi ích tạm thời và hạnh phúc tối hậu. Hiện thời chúng ta sẽ có khả năng chấp nhận những đau khổ phải chịu. Tối hậu chúng ta sẽ biết cách thoát khỏi mọi nguyên nhân của khổ đau, không làm bất cứ nhân gì dẫn đến đau khổ.

Nếu chúng ta không hiểu về nhân quả thì sẽ rất khó, sẽ không có khả năng đối mặt và vượt qua khó khăn và đau khổ. Một số người ở Phương Tây, họ khi trưởng thành rồi nhưng vẫn nói là: ô cha mẹ tôi đã đối xử tệ bạc với tôi khi tôi còn bé, nhiều năm sau khi đã trưởng thành mà họ vẫn còn khóc, họ thậm chí còn tự tử, cả cuộc đời họ nghĩ về điều đó. Nhưng một người thực hành Pháp cần phải hiểu đó là nghiệp của tôi và bây giờ tôi trả nghiệp đó. Ví dụ khi Thầy đã có thời gian rất lâu ở trong tù. Thầy đã nghĩ là cảm ơn thời gian trong tù, Thầy đã trả xong ác nghiệp quá khứ. Thầy đã không phàn nàn về thức ăn đạm bạc hay lao động cực nhọc và trở nên giống như người anh hùng can đảm sau thời gian ở tù. Và thậm chí Thầy còn nghĩ rằng càng chịu nhiều đau khổ càng tốt.

Và trên cả điều đó, nếu chúng ta không bao giờ chịu đau khổ thì ta cũng không biết hạnh phúc là gì. Ở nhiều quốc gia phương Tây, một số người gặp vấn đề nhỏ xíu nhưng họ lại phát điên cả lên. Thậm chí họ sống ở nơi có nhiều hạnh phúc giống như cõi Tịnh Độ mà họ lại không cảm nhận được. Họ cứ bám chấp vào một vấn đề nhỏ và rồi phóng đại nó ra, và họ không bao giờ cảm thấy hạnh phúc. Và họ khóc rất nhiều, đau khổ rất nhiều. Nếu chúng ta hiểu được về nhân quả thì chúng ta có thể tạo dựng được hạnh phúc của mình.

Giáo Pháp của đức Phật được bao hàm trong hai sự thật. Sự thật đầu tiên [hay sự thật tương đối] là luật nhân quả. Chúng ta cầu nguyện “Xin cho mọi chúng sinh có được hạnh phúc”, vậy nguyên nhân của hạnh phúc là gì? – đó chính là tình yêu

thương. “Xin cho mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau”, nguyên nhân của khổ đau là gì – đó chính là sự chấp ngã. Tất cả mọi đau khổ đều đến từ nhân đó, đều đến từ sự chấp ngã và các cảm xúc ô nhiễm. Còn sự thật thứ hai hay sự thật tuyệt đối là hạnh phúc toàn hảo, tự do khỏi mọi đau khổ – và đó là tâm Đại thủ ấn [Mahamudra]. Tâm đó không hề có đau khổ, vượt thoát khỏi sinh lão bệnh tử. Khi chúng ta có thân thể thì rồi thân sẽ phải già và chết. Nhưng tâm chúng ta không chết. Vì vậy khi chết, cũng giống như là khi chúng ta phải bỏ đi bộ quần áo cũ, chúng ta không nên bám chấp vào thân thể. Chúng ta có thể cảm thấy lạnh hay đói, thì cũng đừng để tâm bị bám chấp hay bị đồng nhất với thân thể. Khi đó chúng ta không sợ đói, không sợ lạnh, không sợ đau đớn.

Bây giờ chúng ta chuẩn bị tham dự Pháp hội A Di Đà, chúng ta muốn gửi tình yêu thương cho tất cả chúng sinh, đặc biệt những người không biết Phật Pháp. Với tất cả những người không có may mắn được biết đến Phật Pháp, chúng ta sẽ giúp họ thông qua việc tu tập tại Pháp hội này.

Câu hỏi 8: *(tóm tắt ý chính) Con đang suy nghĩ về việc thực hành Pháp ở tại nhà hay đi sang các Thánh địa như Nepal nơi có thể ở gần hơn các vị Đạo sư và có được sự gia trì. Đi sang Nepal thì có thể gặp khó khăn về tài chính và không ở được thời gian dài, còn ở nhà thì có thể chưa đủ được những thuận duyên và sự gia trì như ở Nepal... Xin Thầy cho con lời khuyên.*

Việc đi đến các Thánh tích để thăm viếng đánh lễ là tốt, còn về phương diện thực hành thì con nên nghiên cứu và thực hành tại Việt Nam, như vậy sẽ tốt hơn. Nơi chốn không phải là quan trọng lắm. Thực tế là sẽ lợi lạc hơn nếu chúng ta thực hành Pháp tại những nơi Pháp chưa được lưu truyền rộng rãi. Tại Nepal có nhiều thánh địa và nhiều tu viện rồi. Con nên thực hành tại nhà, giúp đỡ gia đình, phục vụ cha mẹ, và thực hành Lục độ Ba La Mật. Trong tâm chúng ta nên cầu nguyện là xin cho con mang lại lợi lạc cho toàn thể chúng sinh, và khi thực hành tại nhà, chúng ta cúng dường thân thông qua việc làm việc chăm chỉ, phục vụ và thông qua hạnh nhẫn nhục, trì giới, tinh tấn. Khi chúng ta tiếp tục giúp đỡ gia đình hay mọi người là chúng ta đang tinh tấn, thiên định có nghĩa là chúng ta trưởng dưỡng yêu thương và bi mẫn. Chúng ta cần nghĩ rằng, khi con chết đi xin cho con mang theo lòng từ bi với con. Để được bảo vệ, chúng ta cần thực hành nhẫn nhục, không được khởi tâm đố kỵ, không gây hấn hay chiến tranh, không bao giờ đánh mất lòng từ bi. Trí tuệ có nghĩa là luôn luôn giữ chánh niệm và tinh thức. Trí tuệ và tinh tấn có

liên quan đến nhau. Sẽ là tuyệt vời nếu chúng ta có thể thực hành Lục độ Ba La Mật. Nếu chúng ta chăm sóc cho đứa con nhỏ thì thông qua đó chúng ta có thể thực hành Lục độ Ba La Mật một cách toàn hảo. Sự khác nhau là nguyện ước trong tâm, trong tâm nên có mong nguyện mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh, và với ước nguyện như vậy thì mọi thứ chúng ta làm – theo tri kiến của Kim Cang Thừa – có thể là món cúng dường lên chư Phật. Tình yêu thương và lòng bi mẫn là quan trọng nhất. Khi tình yêu thương và lòng bi mẫn tăng trưởng thì chúng ta sẽ hiểu được tâm vị tha vô ngã. Vì trong sự bi mẫn thì một cách rất tự nhiên, cái tôi – bản ngã - không tồn tại. Còn vào khoảnh khắc chúng ta trộn từ bi với bản ngã, thì nó sẽ chuyển thành đồ kỵ.

Singapore ngày 13/8/2014.

(Trần Lan Anh dịch ra tiếng Việt dựa trên nội dung dịch từ tiếng Tạng qua tiếng Anh của Ina Bieler)