

# ༄༅། །ཤེས་རབ་སྣོད་ལོ་བཟུངས་ལོ།

## Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

མྱེ་བྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་མ་ཉི་ལྷོ་སྣོད་ལོ་ལྷི་དལ། བོད་སྐད་དུ།  
བཙེམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྣོད་ལོ།

Tiếng Phạn: *Bhagavatī prajñāpāramitāhrydaya*

Tiếng Tây Tạng: *Chôm đên đê ma shê rập chi pa rol tu chin pê nhinh pô*

**Hà nội sáng ngày 28/12/2010**

Trước hết xin thành tâm kính chào tất cả quý vị!

*(Phật tử đồng tụng A Di Đà Phật)*

A Di Đà Phật *(Ngài cười)*

Hôm nay chúng ta sẽ học Bát Nhã Tâm Kinh trong hai ngày và sau đó sẽ có lễ quán đảnh Đức Quan Thế Âm.



Trên căn bản, hiểu được chân tánh của Pháp là điều rất quan trọng. Bởi vì trên thế gian này có bao nhiêu người đi nữa thì tất cả đều như nhau, muốn được hạnh phúc và không muốn đau khổ. Tuy nhiên, làm cách nào để được hạnh phúc? Để trả lời cho câu hỏi này thì cuối cùng bắt đầu bàn luận về Pháp. Đối với ý nghĩa chánh yếu của Pháp thì cần có hai lối tư duy:

1. Pháp nghĩa là chuyển hóa tâm thức. Một khi chuyển hóa tâm thức thì trong tâm mới có thể đạt được hỉ lạc.
2. Pháp đem lại hỉ lạc, lợi ích cho kiếp này và kiếp tương lai.

Tu Pháp, hành Pháp là phải tu tâm. Tu thân hay tu miệng không phải là tu Pháp! Tu Pháp là duy tu tâm, không phải tu bằng thân hay bằng miệng. Người ta thường hiểu sai nên đã vội cho tu hành là chỉ tụng chú và lạy Phật. Đây không phải là tu Pháp thực sự! Miệng tụng chú nhưng tâm đầy sân hận, ngã mạn và đố kỵ thì không phải là tu hành. Chỉ lạy Phật trong khi tâm nghĩ đủ chuyện xấu thì không phải là tu hành. Tu hành mà không hiểu đường lối để tu thì sẽ có nhiều phiền phức. Nếu hiểu thì rất dễ dàng!

Hôm qua tôi đã kể cho vài quý vị ở đây câu chuyện về Tổ Atisha đã đến Tây Tạng. Có một người tu hành bằng cách chỉ lạy Phật, Ngài nói lạy Phật rất tốt nhưng tu hành thì tốt hơn. Người đó nghĩ rằng lạy Phật chắc không phải là tu hành cho nên chuyển sang tụng chú. Tổ Atisha lại nói tụng chú rất tốt nhưng tu hành thì tốt hơn. Người đó chuyển sang đắp tôn tượng và trùng tu chùa thì tổ Atisha lại nói như vậy cũng tốt nhưng tu hành thì tốt hơn. Người đó trở nên hoang mang và hỏi Tổ rằng như vậy tu hành như thế nào mới tốt? Tổ Atisha nói tu là phải chuyển hóa tâm thức, phải làm giảm phiền não trong tâm mình. Tâm càng thay đổi bao nhiêu, sân hận, ngã mạn càng giảm được bao nhiêu thì hỉ lạc trong nội tâm sẽ càng tăng lên bấy nhiêu. Đây là Pháp chân thực! Nếu nổi giận thì bị buồn phiền biết bao nhiêu! Làm cho gia đình người thân buồn phiền. Càng sanh tâm cống cao, ngã mạn, đố kỵ bao nhiêu thì càng hại cho thân bấy nhiêu. Như vậy, Pháp có nghĩa là cải thiện tâm thức!

Tâm thức vẫn như cũ, cho dù bạn có tụng chú Mani 100.000 lần đi nữa thì vẫn không phải là tu hành. Tụng chú 100.000 lần, tâm vẫn không thay đổi thì bạn đúng là người thất bại! Chỉ tụng một câu chú Mani nhưng tâm có chuyển hóa, phiền não thuyên giảm thì bạn là người thành công! Đức Phật đã dạy: "*Điều phục tâm thức của chính mình*". Một khi điều phục được tâm thức thì lúc nào cũng có hỉ lạc. Quý vị hiểu rõ không? (*Ngài cười*) Tinh hoa của Phật pháp là điều phục tâm thức. Hôm nay nếu bạn đã hoàn toàn điều phục tâm thức thì bất luận ở nơi đâu bạn cũng đều an lạc. Không điều phục được tâm thì đau khổ. Đau khổ và hạnh phúc cũng từ do tâm mà ra!

Tôi sẽ kể cho quý vị một câu chuyện về sự liên hệ đến tâm thức. Có một vị tu sĩ sau khi qua đời ông ta được sinh vào cõi trời. Đây chỉ là câu chuyện, không có thật. Sau vài ngày vui vẻ hưởng phước, ông ta phát hiện bạn và thầy của ông ta bị ở trong thiên lao. Ông ta quá ngạc nhiên bèn đi hỏi Ngọc hoàng, vì sao giam họ trong ngục. Ngọc hoàng trả lời, vì họ không muốn ở cõi trời; họ muốn xuống cõi trần do đó mới bị bắt giam vào ngục. Vị tu sĩ đó liền hỏi, tại sao họ muốn về lại cõi trần. Ngọc Hoàng nói, họ than ở cõi trời buồn chán quá, không có xe, internet, điện thoại di động cho nên muốn về lại thế gian vì ở đó có tất cả! (*Mọi người cười*)

Chúng ta hãy tư duy về ý nghĩa của câu chuyện này. Một khi chưa điều phục được tâm thức thì nếu ngay hôm nay chúng ta có sanh vào cõi trời thì cũng không có hỷ lạc. Nếu điều phục được tâm thức thì cho dù sinh vào địa ngục thì vẫn thấy an lạc. Nền móng rất ráo của pháp là điều phục tâm thức. Điểm này vô cùng quan trọng! Nói đến Phật pháp thì đầu tiên nền móng của pháp không gì khác hơn là điều phục tâm thức. Nếu nghĩ nền móng của Phật pháp là một pháp nào đó khác hơn thì bạn sai rồi! Hôm nay nếu các bạn không điều phục được tâm thức thì dù các bạn có tu về Bồ tôn nào cũng vậy thôi, vẫn không an lạc. (Ngài cười) Nếu có thể điều phục được tâm thức thì đâu cần phải thành tựu Bồ tôn, vì tất cả Bồ tôn sẽ đến với nội tâm, lúc nào cũng an lạc!

Khi Đức Phật thuyết chánh pháp lần đầu tiên, Ngài đã thuyết về cách điều phục tâm thức. Khi Đức Phật thuyết, Ngài đã giảng về Tiểu thừa và Đại thừa. Đối với người có tư duy lớn rộng thì Ngài đã giảng về giáo pháp Đại thừa. Đối với người có tư duy hạn hẹp thì Ngài đã giảng về giáo pháp Tiểu Thừa. Một mặt khác, Đức Phật đã thuyết Mật pháp ở các cõi khác. Khi Đức Phật thuyết Mật pháp ở cõi thế gian này thì Ngài thị hiện qua nhiều dạng của các vị Bồ tôn. Nếu quý vị nghĩ về Mật giáo và cho rằng Bồ tôn khác với Đức Phật là sai bởi vì đó cũng là sự thị hiện của đức Phật. Hiểu không? (Dạ có).

Quan trọng nhất là gì? Tu hành Phật pháp, tu Đại thừa, Mật thừa thì đầu tiên phải hiểu từ “*phật tử*” là gì? Đầu tiên trong việc tu hành cần phải hiểu Phật tử là gì, phải không? Quý vị có hiểu Phật tử là gì không? (Có người trả lời là con của Phật. Ngài cười!) Đức Phật không có con là tôi. Tôi không phải là con của Phật. Tôi là con của cha tôi. Khi nào trở thành Phật tử? Phật tử là người nương theo Tam bảo: Phật, Pháp, Tăng. Quan trọng là cần phải hiểu điều này!

Đầu tiên, “*Phật*” có nghĩa là gì. Đây là điều rất quan trọng cần phải hiểu rõ. Nói đến “*Phật*” có nghĩa là người có tâm hoàn toàn tiêu trừ tất cả phiền não tam độc. Một khi tiêu trừ hoàn toàn thì gọi là “*Phật*”. Một ngày nào đó chúng ta sẽ thành Phật. Tất cả chúng ta sẽ thành Phật! Chúng ta tất cả đều có tiềm năng tiêu trừ phiền não tam độc.

Khi chúng ta nói con xin qui y Phật có nghĩa con sẽ làm như Phật đã làm. Hạnh phúc và đau khổ của mỗi cá nhân không phải do Phật tạo ra. Theo Phật giáo thì đau khổ và hạnh phúc có do từ nghiệp đã tạo. Có sự đau khổ là do ác nghiệp của chúng ta đã tạo!

Qui y Pháp là làm theo lời dạy của Phật, đi theo con đường của Phật. Ví dụ khi mình cho con đi học, muốn con mình học tốt thì quan trọng nhất cần có 3 điều kiện:

1. Cần có người thầy giỏi.
2. Cần có môn học tốt.
3. Cần có bạn tốt.

Tương tự, nếu muốn thành người tốt chúng ta cũng cần phải có 3 điều kiện:

1. Thầy tốt đó là Phật bảo.
2. Môn học tốt đó là Pháp bảo.
3. Bạn tốt đó là Tăng bảo.

Nếu quý vị tu hành mà tâm không thay đổi thì đường lối tu hành của quý vị có vấn đề! Hiện tại trong thế kỷ 21, người ta phải chạy theo thời gian cho nên tất cả đều cần có hiệu quả liền chẳng hạn như: mì ăn liền, cà phê uống liền, ... và Pháp cũng phải có liền. Quý vị tu hành 5, 10 năm mà vẫn không thay đổi thì quá lãng phí thời gian. Thời nay chỉ cần lãng phí 1 giờ là đã quá lắm rồi. Nếu lãng phí 5 năm thì rất đau lòng. Như vậy, tu hành thì trừ phi trước hết phải hiểu được đường lối tu hành bằng không sẽ không biết cách tu hành. Nói tóm lại phải biết rõ cách tu hành. Ví dụ, chúng ta có máy vi tính nếu không biết cách sử dụng thì sẽ không thể sử dụng. Cần biết cách sử dụng! Cho nên việc tu hành cũng tương tự như vậy.

Nói chung, Đức Phật đã thuyết về giáo pháp Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cang thừa. Đức Phật giảng về giáo pháp Đại thừa rất nhiều nhưng kết tụ lại yếu nghĩa là Bát Nhã Tâm Kinh. Buổi thuyết giảng hôm nay gồm 3 phần:

1. Giảng Bát nhã tâm kinh.
2. Cách thiền quán.
3. Vấn đáp.

Hơn nữa, nói đến Phật pháp, điều quan trọng là chúng ta phải quán sát, phân tích. Đức Phật thuyết rằng những lời Ngài dạy chúng ta phải tìm hiểu, phân tích rõ ràng. Thoạt tiên không chịu kiểm chứng, phân tích, khi đi vào thực hành một thời gian sẽ phát sinh nhiều nghi vấn, phiền phức. Như vậy, khi nói đến Pháp thì đầu tiên chúng ta phải kiểm chứng xem đâu là thực hư, đâu là thật giả. Đối với Pháp, khi hiểu rồi thì phải thực hành. Nếu không thực hành thì có hữu ích gì! Không giống như toán học chỉ cần hiểu là đủ rồi; không cần phải thực hành. Quý vị hiểu rõ không? (*Dạ rõ ạ.*)

Quý vị mở sang trang 8. Chúng ta sẽ học Bát Nhã Tâm Kinh.

Có vài người đã hỏi tôi: "*Rinpoche Ngài có muốn diện kiến đức Phật không?*" Tôi trả lời, không muốn gặp. Vì khi gặp Đức Phật Ngài sẽ nói những lời y như chúng ta đã biết chứ không có nói điều gì khác. Ngài sẽ không nói một điều gì mới mẻ cả! Y như vậy! Ngay hôm nay nếu gặp Đức Phật thì cũng sẽ chỉ nói bấy nhiêu lời đó thôi. 2.500 năm trước Đức Phật trong suốt 50 năm rông rã đã nói xong rồi. Và bây giờ Ngài cũng sẽ nói y như vậy, không có gì mới mẻ. Cho nên gặp được Đức Phật hôm nay hay ngày mai thì cũng vậy, Ngài cũng sẽ thuyết y như vậy. Hôm nay việc làm của chúng ta là sẽ bắt đầu học về lời Phật dạy, học về Kinh Bát Nhã.

Nói chung, trước khi nghe Pháp chúng ta phải khởi tâm học Pháp vì mục đích lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Phải phát Bồ Đề Tâm. Quý vị cần nghĩ, nếu vì mục đích của chúng sanh thì có lợi gì?

Hiện nay trên thế giới này, khoa học vật chất ngày càng tiến bộ. Bên cạnh vật chất tiến bộ cũng có lắm cạnh tranh. Càng nhiều cạnh tranh thì tâm sẽ bị nhiều đau khổ. Càng cạnh tranh bao nhiêu thì tâm càng buồn phiền bấy nhiêu! Hồi trước ở thành phố Bangalore, miền Nam Ấn Độ một công ty tin học có mời tôi đến nói chuyện với các nhân viên của họ. Họ yêu cầu tôi đừng nói gì về Pháp vì có nhiều tôn giáo khác nhau. Người quản lý đã nói nhân viên ở đây làm việc từ sáng 8 giờ đến 6 giờ chiều, lúc nào cũng ngồi trước máy vi tính. Họ làm việc như một cái máy, không giống con người. Mặc dù là con người trong thế gian

nhưng lại giống một cái máy. Cho nên tinh hoa của đời người quan trọng là sống hạnh phúc! Sống được 5 năm, 10 năm, 20 năm, sống được bao lâu đi nữa thì chúng ta cũng cần sống hạnh phúc vì đó là tinh hoa của đời người.

Sống hạnh phúc thì phải biết đường lối tư duy! Cách tư duy đó theo Phật pháp là tâm Bồ Đề, nghĩ đến chúng sanh khác. Thí dụ, hiện tại ở trong gia đình, chúng ta chỉ duy nghĩ tới mình, lúc nào cũng nghĩ tới tôi, tôi, tôi. Hôm qua tôi có nói khi xem hình chụp cùng với một đám đông, đầu tiên quý vị sẽ tìm ai trước? (*Đại chúng trả lời “kiếm mình trước”*). Bởi vậy, lập tức kiếm mình trước, phải không? Quý vị nghĩ đến mình quá nhiều, chỉ lo kiếm mình trước. Nếu ai hỏi quý vị có gì khó khăn không thì quý vị có thể trả lời ngay lập tức. Nhưng nếu hỏi về những vấn đề của cha, của con cái quý vị thì phải suy nghĩ một chút mới nói được, phải không? Phải bớt nghĩ về mình. Càng nghĩ về tôi, của tôi, nhiều bao nhiêu thì càng khổ tâm nhiều bấy nhiêu. Mình nghĩ về mình nhiều thì mình sẽ sinh tâm cạnh tranh! Người kia có mình không có, người kia làm mình không được làm. Khi tay mình đeo đồng hồ thì mình hay nhìn đồng hồ của người khác và so sánh. Nếu đồng hồ của người kia đẹp hơn đồng hồ của mình thì lập tức mình sẽ không vui. Buồn phiền đó do ai tạo ra? Do chính ta tạo ra. Do chính ta tạo ra đau khổ. Tự quý vị tạo cho quý vị khó khăn! Tự quý vị ráng chịu khổ! Sự đau khổ và buồn phiền như vậy đã có xảy ra với quý vị chưa? (*Dạ có*) Như vậy, tu hành là phải biết đường lối tư duy. Không phải chỉ tụng chú. Có đọc chú bao nhiêu cũng vẫn còn phiền não bấy nhiêu. Tu hành nếu biết đường lối tư duy thì sẽ được an lạc, đau khổ sẽ vơi đi.

Cho nên vì nghĩ về “tôi” quá nhiều nên mới chịu đau khổ. Quý vị hãy cho tôi biết hướng đông ở đâu, hướng tây ở đâu. Vậy tôi ở đâu? Nếu dựa vào quý vị thì tôi ở đâu? Nếu mà dựa vào quý vị thì tôi là hướng Đông, phải không? Rồi nếu mà dựa vào phía bên kia thì tôi là hướng Tây phải không? Vậy ở giữa là ở đâu? (*mọi người chỉ vào mình*). Mỗi người tự lấy tay chỉ vào mình phải không? Tôi ở ngay chính giữa phải không? Hỏi chính giữa ở đâu liền chỉ vào tôi. Đây là phiền não to lớn. Ngày nào mà chưa thay đổi được phiền não thì không thể tu đúng cách được? Chúng ta hay nghĩ về tôi trước rồi mới nghĩ đến người khác. Do đó bắt đầu phát sinh đủ thứ sân giận, ngã mạn, bất hòa trong gia đình. Bắt đầu phát sinh đau khổ! Đức Phật dạy về Bồ Đề Tâm, về giáo pháp Đại thừa quan trọng nhất cần phải nghĩ về tất cả chúng sanh khác. Khi nghĩ về chúng sanh khác thì chúng ta trước hết hãy bắt đầu nghĩ về những người thân trong gia đình trước, hãy nghĩ về hạnh phúc của họ. Là cha mẹ thì hãy nghĩ về hạnh phúc của người con. Là con thì hãy nghĩ đến hạnh phúc của cha mẹ. Điều này rất quan trọng!

Hồi đó có một vị vua đặt ra 3 câu hỏi trước thần dân. Người nào trả lời được thì vua sẽ trọng thưởng. 3 câu hỏi đó là:

1. Làm việc gì quan trọng nhất?
2. Làm cho ai?
3. Làm khi nào?

Không người nào đã có thể trả lời các câu hỏi này! Tuy nhiên có một vị lạt ma lớn tuổi đã có thể trả lời 3 câu hỏi này. Vào một ngày vị vua đi đến chỗ của vị lạt ma đó thỉnh trả lời 3 câu hỏi. Vị lạt ma bảo vua hãy đến ở gần ông trong 1 tuần lễ. Trong thời gian 1 tuần đó, có một người bị tên bắn, dao đâm, bị thương nặng đến. Vị lạt ma và vua chăm sóc người bị thương. Sau 3 tuần người này bình phục, cảm ơn và ra đi. Sau khi người đó từ giã ra đi rồi

thì vua liền nói với vị lạt ma: “Ông hứa với tôi trả lời câu hỏi trong 1 tuần nhưng bây giờ 3 tuần rồi vẫn chưa có câu trả lời.” Vị lạt ma nói: “Bệ hạ đã có câu trả lời rồi”. **Đó là làm việc vì người khác là tốt nhất, làm việc tốt cho những người gần mình nhất và làm ngay lập tức.** Vì vậy, quý vị nghe pháp xong khi ra về thì phải nghĩ tới hành pháp. Chứ không phải nghe xong ra về trong tâm đầy sân giận, sanh sự cãi vã, sanh buồn phiền thì không có hữu ích gì cả. Quý vị hiểu không? (*Dạ hiểu*) Cho nên, hãy nghĩ về người trong gia đình, nghĩ tới khổ lạc của người khác, nghĩ đến “*giá mà người đó có được hạnh phúc.*” Tu theo giáo pháp Đại thừa đầu tiên là phải thực hành như vậy. Bây giờ quý vị hãy đọc Bát Nhã Tâm Kinh, câu đầu tiên:

### *Chỉ tâm đánh lễ Tam Thánh Bảo*

Cần phải hiểu từ “*Thánh*” nghĩa là gì? Là những vị đã liễu ngộ trực tiếp tính không và nguyên lý vô thường. Tôi sẽ không giảng sâu bởi vì quý vị sẽ không hiểu được. Học pháp thì phải học nhiều kinh, phải cần 20 năm. Vì thế nếu tôi lấy kiến thức 20 năm mà giảng cho quý vị thì quý vị sẽ không hiểu! Do đó tôi sẽ nói một cách dễ hiểu. Quý vị đừng nghĩ rằng Phật pháp đơn giản dễ hiểu. Chúng tôi đã có nhiều cuộc khảo cứu với các khoa học gia về mối quan hệ giữa Phật pháp và khoa học. Tâm lý học Phật giáo rất cao siêu, hơn hẳn tâm lý học của khoa học.

Tam bảo bao gồm Phật, pháp, tăng. Chúng ta cần phải hiểu Phật nghĩa là gì. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng trở thành Phật. Nếu như quý vị thành Phật trước tôi thì xin đừng quên tôi nhé. (*Mọi người cười*) “*Phật*” đến từ đâu? Cần phải nghĩ Phật đến từ nội tâm, không phải đến từ bên ngoài.

Hồi trước có một vị lạt ma đã tu thành Phật. Môn đồ mới hỏi vị lạt ma đó là, khi thành Phật thì như thế nào? Vị lạt ma trả lời rằng, “*trước khi thành Phật khi chùa đánh keng vào buổi sáng và buổi trưa thì tôi mang bát đi lấy thức ăn. Sau khi thành Phật khi chùa đánh keng vào buổi sáng và buổi trưa thì tôi vẫn mang bát đi lấy thức ăn*”. Cho nên sau khi thành Phật thì ở bên ngoài cũng y như trước nhưng bên trong nội tâm thì có thay đổi! Bên trong không còn phiền não tham sân si nữa. Thành Phật không có nghĩa là lập tức trở thành siêu nhân (superman). Phật pháp là khoa học pháp. Chuyển hóa tâm thức. Nếu thành siêu nhân mà trong tâm không an lạc vậy thì sao? Nếu trong tâm an lạc rồi mà không thành siêu nhân cũng được mà. Phải không? Tất cả chúng ta đều có khả năng tu thành Phật. Nói chung thì đầu tiên khi chúng ta vừa chào đời thì sân hận, ngã mạn không có sức mạnh to lớn nhưng từ từ chính chúng ta làm cho nó tăng trưởng!

Có một bạn trẻ tánh tình nóng nảy, thích ấu đả, đã đến gặp tôi. Tôi lúc đó đã không lập tức bảo anh trì chú hay làm lễ cầu an. Anh ta đã thỉnh tôi dạy anh ta phương pháp nào để giảm bớt sân hận, giảm bớt phiền não bởi vì anh ta rất buồn phiền. Anh ta nói anh ta sẽ làm theo lời chỉ bảo của tôi. Lúc đó tôi bắt đầu nói cho anh ta biết về tâm từ bi, cách phát Bồ Đề Tâm. Sáu tháng sau, anh ta đến chùa gặp lại tôi và đã ở qua đêm. Tôi hỏi anh đêm hôm qua ngủ có vấn đề gì không? Anh trả lời và nói tối qua anh ta không ngủ được vì bị muỗi chích nhưng anh ta đã không giết con nào. Anh ta không phải là phật tử nhưng anh ta đã hành pháp và trong vòng 6 tháng đã chuyển tâm. Vì vậy, hôm nay quý vị nghe pháp phải chuyển tâm, nếu không sẽ lãng phí thời gian! Nếu tâm thư thả, an lạc thì đó mới là tu hành. Đừng nghĩ người ta làm cho nên tôi làm theo, chẳng khác nào mình tự bắt buộc mình. Anh

đó làm, anh kia làm cho nên tôi cũng làm, giống như thời trang vậy. Nếu nói thời trang thì người đó mặc cho nên tôi cũng mặc. Tu hành không phải thời trang!

### *Chỉ tâm đánh lễ Tam Thánh Bảo*

Đầu tiên là Phật bảo. Thứ hai là Pháp bảo. Pháp là lời Phật dạy. Đức Phật tu thành Phật khi 35 tuổi và Ngài đã giảng giáo pháp Đại thừa và Tiểu thừa. Tu hành căn bản của giáo pháp Tiểu Thừa là giới luật. Tu hành căn bản của giáo pháp Đại Thừa là Bồ Đề Tâm. Kim Cang Thừa nằm trong Đại thừa. Tu hành theo Kim Cang Thừa là tu hành theo Đại Thừa! Nếu không có tâm Bồ Đề, tâm đại bi thì cho dù nhận quán đảnh đi nữa thì chắc chắn 100% cũng sẽ không thể nào thành tựu. Không phải tôi nói như vậy đâu, đức Phật đã thuyết như vậy. Nếu nghĩ lấy bảo bình đặt lên đầu là đã thọ được quán đảnh thì rất sai lầm. Nếu vậy, cũng có thể lấy bảo bình để lên đầu con bò, con chó thì con bò và con chó cũng thọ quán đảnh. Con bò và con chó đâu có thọ được quán đảnh! Tôi đang nói sự thật! Mỗi người phải cần tư duy. Mỗi cá nhân phải thực hiện tâm từ bi rồi mới thọ quán đảnh. Phải y theo đường lối này. Hiểu rõ Pháp là điều rất quan trọng. Nếu không biết thì có lắm phiền phức. Nhiệm vụ của tôi là giải thích thật rõ ràng cho quý vị hiểu. Quý vị muốn làm gì đều nằm trong tầm tay của quý vị!

Cho nên khi nói Kim Cang Thừa thì có sự hiện diện của Đại Thừa. Căn bản của Đại Thừa là tâm từ bi, tâm Bồ Đề. Khi nghĩ đến Tiểu Thừa, Đại Thừa và Kim Cang Thừa thì chung qui là nghĩ đến tính không. Nếu không hiểu tính không thì căn bản của Phật pháp cũng bị mất. Quý vị thường tụng kinh Kim Cang phải không? Ý nghĩa chính yếu của kinh Kim Cang chính là tính không. Ý nghĩa chính yếu của Bát nhã tâm kinh cũng là tính không.

Có người hỏi giáo pháp của Phật thì gồm có Tiểu Thừa, Đại Thừa, Kim Cang Thừa, vậy thì phải tu làm sao? Phải qui ba thừa về một mà tu. Phật pháp không phải lấy cái này, bỏ cái kia. Nhưng cũng có người nghĩ tu theo Kim Cang Thừa cho nên bỏ Tiểu Thừa. Quý vị hiểu rõ không?

Giáo pháp căn bản của Tiểu Thừa chủ yếu là giới luật. Giới luật căn bản là từ bỏ 10 điều ác. Quý vị biết 10 điều ác rồi phải không? Tôi không cần giải thích. (*Đại chúng yêu cầu Ngài giảng về mười điều ác*). 10 điều ác là:

#### ***Ba điều ác qua thân***

1. ***Sát sinh***: Nếu quý vị không bỏ được sát sinh thì cũng phải bỏ bớt. Nếu sát sinh thì sẽ bị đoản thọ. Nếu muốn tăng tuổi thọ thì lời cầu nguyện tốt nhất đó là không sát sanh. Có một định lý của Isaac Newton rằng mỗi hành động đều có phản ứng tương tự. Sát sinh là hành động làm đoản thọ của kẻ khác do đó phản ứng tương tự của nó là đoản thọ. Đây là khoa học. Mọi người trên thế giới đều công nhận.
2. ***Trộm cắp***: Có nghĩa là không cho mà lấy.
3. ***Tà dâm***: Có nghĩa là lấy vợ, chồng của người khác. Nếu nghĩ về phương diện sức khỏe thì nên từ bỏ tà dâm. Đây là điều rất quan trọng.

Trên đây là 3 điều ác qua thân mà chúng ta cần phải bỏ. Quý vị có hiểu không. Hiểu thì dễ, hành thì khó. Nếu có thể từ bỏ hoàn toàn sát sinh, ăn trộm thì rất tốt. Nếu không từ bỏ được thì nên bớt lại. Vào chùa ngồi thiền, tụng kinh, trì chú mấy giờ đồng hồ sau đó ra về vẫn sát sinh, trộm cắp thì hoàn toàn không phải là tu hành. Hiểu không? Sau 5 năm vẫn như vậy, rồi sau 10 năm cũng như vậy. Tôi giảng tới đây quý vị có hiểu rõ không? (*Dạ rõ*)

### ***Bốn điều ác qua khẩu***

1. ***Nói dối:*** Nói chung có nhiều loại nói dối. Có người nói “*dạo này bạn mập ra*”, “*dạo này bạn trẻ ra, đẹp ra*”, nói dối, nịnh hót đủ thứ để người ta thích mình. Sử dụng phương pháp sai lầm để làm hài lòng người khác, đây là nói dối trắng. Nói dối đen là có nói không, không nói có. Tôi trước đó đã gặp lại một người phụ nữ Tây phương sau 5 năm. Bà ta nói rằng sau 5 năm trông tôi trẻ ra. Tôi nghĩ bà này nói dối vì làm sao sau 5 năm mà trẻ ra được, phải già hơn. Nói như vậy là nói dối đó. Có nhiều người thường ưa nói như vậy. Nếu cứ nói dối như vậy thì người ta sẽ mất lòng tin! Cha mẹ sẽ không tin người con. Người con sẽ không tin cha mẹ.. Nếu không thể không nói dối thì cũng phải giảm bớt. Đây là tâm yếu của Phật pháp! Nếu không có tâm yếu của Phật pháp thì cho dầu có tụng chú bao nhiêu, có làm gì đi nữa thì vẫn y như vậy.

Ở xứ Nepal có phong tục rất là kỳ quái. Người ta hay giết con vật trước tượng của Thần Thánh để tế lễ. Ngày nay đã giảm bớt nhưng vẫn còn, người ta cắt cổ con dê để cúng Đức Quan Âm. Trước khi cắt cổ con dê người ta lấy vải bịt mắt tượng Đức Quan Âm lại. Tôi đã nói với họ là hành động rất kỳ quái, nếu bịt mắt Đức Quan Âm lại thì Đức Quan Âm sẽ không nhìn thấy sao? Nếu quý vị trì chú nhiều mà không giảm 10 điều ác như là nói láo, sát sanh, ... thì quý vị không có gì thay đổi cả! Trì chú, thọ nhiều quán đảnh, thiền quán Đức Quán Âm nhưng lại nói dối gạt người thì quý vị cũng sẽ không thay đổi được gì cả. Nếu làm như vậy thì có nguy cơ để cho Đức Quan Âm cười quý vị. Cho nên rất quan trọng! Đây là căn bản của giáo pháp. Cho nên nếu không thể từ bỏ nói dối được thì phải giảm bớt. Việc từ bỏ nói dối không có khó khăn gì, tuy nhiên có người nói với tôi là bỏ nói dối rất khó vì họ không phải là một vị chuyển thế như tôi. Tuy nhiên nếu không bỏ được thì giảm bớt. Trong một ngày mỗi cá nhân tự kiểm điểm xem hôm nay đã nói dối bao nhiêu lần và phải giảm bớt lại. Rất quan trọng! Hồi nãy tới giờ tôi đã nói được bao nhiêu điều ác rồi? (*TL: 4 điều*)

2. ***Nói chuyện phù phiếm, nói lời thị phi:*** Nếu nói chuyện linh tinh sẽ làm lãng phí thời gian. Quan trọng là nói có ý nghĩa, nói về Phật pháp. Nói lung tung thì làm lãng phí thời gian. Phải giảm bớt lại. Trong một ngày phải kiểm tra xem đã tạo bao nhiêu điều ác. Một ngày tụng kinh, trì chú được nửa tiếng trong khi đó thì nói dối, nói thị phi, sát sanh trong 7 tiếng đồng hồ thì ra sao? Cần phải tư duy! Tạo 10 điều ác trong suốt 7 tiếng đồng hồ và tạo điều thiện chỉ trong nửa tiếng đồng hồ. (*Ngài cười*). Cần phải thận trọng tư duy! Rất quan trọng! Đây là căn bản của tu hành. Cho nên mỗi cá nhân hằng ngày tự kiểm điểm xem mình tạo bao nhiêu ác nghiệp rồi cố gắng giảm bớt. Đây mới là tu hành. Quý vị hiểu rõ không? (*TL: Dạ rõ*)
3. ***Nói lời thô lỗ:*** Nghĩa là nói làm cho người khác đau lòng. Nói chung khi có người nói lời xấu với mình thì mình lập tức trả lời lại. Thật sự mà nói thì lời thô lỗ hoàn toàn không làm mình đau nhưng vì nghĩ sai cho nên nó làm mình đau. Hồi trước trong tu viện Sera ở miền Nam Ấn Độ, có một ngày tôi đã kêu học trò của tôi là một chú tiểu



vào phòng để la mắng vì chú tiểu lười biếng không học hành. Tôi đã la mắng và nói chú tiểu đó là ngu như lừa trong suốt 2 phút. Theo người Tây Tạng khi gọi người khác ngu như lừa thì rất là xấu! Theo người Việt Nam thì có nói người khác ngu như lừa như người Tây Tạng nói không? (TL: người Việt Nam thường gọi người khác là ngu như bò) Sau 2 phút la mắng chú tiểu xong thì tôi mới hỏi chú tiểu có giận tôi không? Chú tiểu nói không giận! Tôi hỏi tại sao không giận? Chú tiểu trả lời là hồi nãy giờ sư phụ nói gì con đâu có nghe vì con mãi nghĩ đến việc đi chơi. Cho nên lời nói đó đâu có làm đau lòng chú tiểu đâu! Chúng ta vì không biết cách tư duy cho nên mới đau lòng. Hôm nay quý vị nói chuyện chơi qua lại với người khác, người ta chỉ nói chơi mà quý vị lập tức nổi giận thì quý vị đâu có tu hành. Quý vị tu hành, lạy Phật thiên quán Bồn tôn, tụng chú nhưng khi người ta mới nói nặng một câu mình đã nổi giận lên thì coi như không tu gì cả. Hiểu không? Như vậy, quý vị nên từ bỏ nói lời thô lỗ với người khác. Còn khi người khác nói lời thô lỗ với quý vị thì phải biết đường lối tư duy để không bị tổn hại. Thực ra lời thô lỗ không hại quý vị đâu nhưng vì quý vị nghĩ nhiều đến chữ “tôi” nên mới phát sinh nhiều phiền phức.

4. **Nói lời chia rẽ:** Khi hai người đang hòa thuận mình nói để người ta chia rẽ với nhau.

Hồi nãy giờ tôi nói được bao nhiêu điều ác rồi? (TL: Dạ thưa 7 điều)

### **Ba điều ác qua ý**

1. **Tà kiến:** Là hiểu sai rằng không có đức Phật, không có kiếp trước, kiếp sau, không có nghiệp.
2. **Ác ý:** Đó là trong tâm mình mong muốn hãm hại người khác.
3. **Tham vọng:** Thấy ai có gì cũng muốn có.

Trên đây là 10 điều ác cần bỏ. Mỗi ngày quý vị phải kiểm tra, đếm xem đã làm bao nhiêu điều ác và làm sao để giảm bớt. Hôm nay bắt đầu ghi xuống, tới tối trước khi đi ngủ thì xem lại trong ngày đã tạo bao nhiêu điều ác. (Có người nói là tội ác của mình nhiều đếm không hết.) Đếm không hết thì hãy cố gắng giảm bớt! (Ngài cười) Rồi mới gọi là bắt đầu tu hành. Cho tới bây giờ mà không có sửa đổi gì hết thì hoàn toàn không hề bắt đầu tu gì cả! Nghiêm trì giới luật là cách tu hành căn bản của Tiểu Thừa. Đây là căn bản! Rồi kế tiếp mới tu hành giáo pháp Đại Thừa, rồi mới tới Kim Cang Thừa. Cho nên phải đặt nền tảng.

Nếu không có căn bản mà chỉ thọ quán đảnh, ngay cả thọ 100.000 quán đảnh thì cũng như vậy thôi, hoàn toàn không có thay đổi. Đây là sự thật! Hãy tự kiểm xem đã thọ bao nhiêu quán đảnh và đã có thay đổi bao nhiêu. Không tu hành mà chỉ thọ quán đảnh thì cũng chẳng có gì thay đổi! Cũng như xây một căn nhà thì trước hết phải xây nền móng có đúng không? Quý vị hiểu được nền tảng không? (TL: Dạ hiểu.)

Đức Phật đã dạy:

*Việc ác thế nào cũng không làm.  
Thiện hạnh viên mãn hành trọn vẹn.  
Hoàn toàn điều phục tâm chính mình.  
Đó là giáo pháp của Phật Đà.*

Cho nên câu đầu tiên Đức Thế Tôn đã thuyết là *“Việc ác thế nào cũng không làm”*.

Điều này cho thấy cần phải nghiêm trì giới luật, phải từ bỏ 10 điều ác. Đầu tiên Đức Phật đã nói đến pháp tu căn bản của Tiểu Thừa. Đặt nền tảng xong rồi mới tu Đại Thừa, rồi kế tiếp là Kim Cang Thừa. Không có Tiểu Thừa, không có Đại Thừa, lập tức đi ngay vào Kim Cang Thừa. Chuyện này không thể có được! Đến đây quý vị đã hiểu rõ chưa? Tu hành theo Tiểu Thừa chủ yếu là giữ giới, từ bỏ 10 điều ác. Mỗi cá nhân hàng ngày tự kiểm điểm xem mình đã tạo bao nhiêu ác nghiệp. Tốt nhất là từ bỏ hoàn toàn! Nếu không bỏ được thì phải giảm bớt đi, rồi sau đó mới tu Đại Thừa.

Tu Đại Thừa thì có hai: Tu trí và tu hạnh (tu huệ và tu phước). Tu hạnh (tu phước) là Bồ Đề Tâm, là tâm đại bi. Tu trí (tu huệ) là tánh không. Hiểu không? (*Ngài cười*) Nói chung tu Mật mà thọ quán đảnh thì có vẻ dễ quá. Tôi cứ tụng kinh, tụng gì thì quý vị cũng đâu có hiểu. (*Ngài cười!*) Tu Đại Thừa thì mỗi cá nhân phải tự tu, phải hiểu rồi mới tu. Quan trọng là phải hiểu thực chất của Phật pháp! Đại thừa bao gồm trí và hạnh. Tu hạnh là phát tâm Bồ Đề, tâm đại bi. Tu trí là tu thiền về tánh không. Kinh Kim Cang, Bát Nhã Tâm Kinh chủ yếu là nói về pháp tu Đại Thừa, nói về yếu tố cơ bản của tánh không. Bây giờ chúng ta phải hiểu thế nào là Phật pháp? Phật pháp gồm có ba thừa: Tiểu thừa, Đại Thừa và Kim Cang Thừa. Một hành giả cần phải hành trì cả ba!

Cho nên hành giả Tiểu Thừa thì căn bản là phải từ bỏ 10 điều ác, nghiêm trì giới luật. Tu Đại Thừa chủ yếu là tu hạnh và tu trí. Tu Mật Thừa cũng là tu trí và hạnh, thêm vào đó là hành trì Thiên Tôn Du Già. Không tu trí và hạnh thì không thể thành tựu được Bản Tôn chân thật. Hành trì thành tựu Bản Tôn không phải là chủ yếu. Chủ yếu là tu trí và hạnh. Có lần chân tôi bị thương, bác sĩ cho thuốc xoa lên vết thương và thuốc uống. Tôi hỏi chỉ cần xoa thuốc lên vết thương được rồi sao phải uống thuốc. Bác sĩ nói rằng nếu uống thuốc nữa thì cơ thể sẽ có thêm kháng sinh, thì vết thương sẽ mau khỏi hơn. Tương tự như vậy, tu trí và hạnh giống như thuốc xoa lên vết thương. Tu luyện Thiên Tôn Du Già thì giống như uống thuốc. Nếu không thoa thuốc lên vết thương thì có uống bao nhiêu thuốc cũng không lành. Nếu chúng ta thành tựu được trí và hạnh thì chúng ta có thể thành tựu Bản Tôn Du Già. Nếu quý vị nghĩ tu luyện Thiên Tôn Du Già là chủ yếu thì quý vị thật là sai lầm! Những gì tôi nói là lời Phật dạy chứ không phải tự tôi ngụy tạo. Tôi có thể dẫn chứng những Lời Phật dạy trong kinh nào cho quý vị biết. Cho nên hiểu rõ thực chất là điều rất quan trọng. Quý vị đã hiểu một chút về Phật pháp chưa? (*TL: Dạ rồi ạ. A Di Đà Phật! Có người nói là hiểu rất nhiều, không phải hiểu một chút*). Hiểu nhiều thì rất tốt! (*Rinpoche nói “rất tốt” bằng tiếng Việt*)

Trên đây là Phật bảo, Pháp bảo bây giờ nói về Tăng bảo. Tăng là những người tu hành đàng hoàng. Ở đây không hề nói Tăng là người tu sĩ, khoát áo cà sa. Nếu quý vị tu hành chân chánh thì quý vị là Tăng già. Làm tu sĩ mà không tu hành đúng đắn thì không phải là Tăng. Tu hành không cần làm tu sĩ. Mỗi cá nhân tự tu! Cho nên *“Chỉ tâm đánh lễ Tam Thánh Bảo”*

Bây giờ tôi sẽ dành 30 phút cho vấn đáp.



## VẤN ĐÁP

**Hỏi : Sát sinh thì có tội. Vậy ăn thịt có tội hay không?**

**Đáp:** Không thể nói được ăn thịt có tội hay không nhưng điều quan trọng là nên bớt ăn thịt. Tôi không hề nói đến tôn giáo mà quan trọng là phải nghĩ đến sức khỏe. Vì sức khỏe nên bớt ăn thịt. Nếu bỏ được thịt thì tốt nhất! Tuy nhiên tôi không nói là phải ăn chay bởi vì sẽ gây khó khăn cho quý vị. Sức khỏe là quan trọng! Nhưng các quán ăn bên Việt Nam rất là kinh hãi. Giết thú lập tức rồi nấu ăn. Rất kinh hãi. Quý vị có mua thịt mới giết qua chưa? (TL: Dạ hỏi trước thì có) Quý vị nên bớt sát sanh. Không phải nói đến 10 ác nghiệp mà quan trọng là sức khỏe. Vì sức khỏe nên bớt ăn thịt. Ăn thịt chỉ vì thích ăn, tham ăn, vì ngon miệng mà ăn; không phải ăn vì sức khỏe. Vì ngon miệng, hợp khẩu vị cho nên bỏ thịt không được. Quan trọng là phải nghĩ đến sức khỏe. Bớt ăn thịt thì tốt cho sức khỏe bởi vì hiện nay trong thịt có rất nhiều hóa chất, có hại cho cơ thể. Ăn bớt thịt lại thì rất tốt. Quan trọng là không sát sinh.

**Hỏi : Khi người đã qua đời ở trong thân trung ấm, nếu mình đọc các câu chú, hộ niệm có giúp họ chuyển tâm không?**

**Đáp:** Chúng ta đừng nói về thân trung ấm, ngay cả những người thân xung quanh, quý vị có thể chuyển tâm họ được không? Hiện tại chúng ta không thể chuyển tâm những người thân, cha mẹ, con cái xung quanh thì làm sao có thể chuyển tâm những người trong thân trung ấm. Không thể làm thay đổi được tâm họ nhưng tụng kinh cầu nguyện thì có lợi cho họ. Tụng kinh cầu nguyện hồi hướng cho họ và chuyển tâm họ là hai việc khác biệt. Tụng kinh cầu nguyện cho họ thì rất quan trọng! Không phải chỉ cho những người đã qua đời mà khi ăn thịt, tụng kinh cầu nguyện cho các chúng sinh đã bị chết. Cho nên tôi sẽ dạy cho quý vị câu chú để trì tụng, chú nguyện vào thịt trước khi ăn. Tuy nhiên đừng nghĩ rằng có câu chú rồi cứ ăn thịt. Trước khi ăn thịt thì trì chú, xong rồi thổi vào miếng thịt và cầu nguyện cho các chúng sinh đó vắng sanh tịnh độ.

Ai có nghi vấn gì thì xin cứ hỏi. Xin đừng giữ trong tâm.

**Hỏi : Tại sao theo thời gian ngày càng có nhiều người chứng đạo Bồ Đề mà dân số trong lục đạo luân hồi ngày càng tăng lên. Chúng sinh trong địa ngục cũng ngày càng tăng lên?**

**Đáp:** Chúng ta phải có lối tư duy lớn rộng! Theo Phật giáo thì không phải có một vũ trụ duy nhất, mà có rất nhiều vũ trụ. Trong vũ trụ này có một tiểu thế giới, trong số các tiểu thế giới đó là cõi Diêm Phù Đề. Có nhiều tiểu thế giới đã bị diệt và có nhiều tiểu thế giới đã được phát sinh. Chúng sanh ở các tiểu thế giới đã bị diệt, sẽ tái sanh ở các tiểu thế giới mới thành lập. Một tỉ năm về trước chúng sinh của cõi Diêm Phù Đề đầu tiên từ đâu mà có? Cần phải

đặt nghi vấn về vấn đề này. Từ cõi khác đến đầu thai có đúng không? Theo Phật giáo thì không phải chỉ duy nói đến chúng sanh trong sáu nẻo luân hồi mà phải nói đến vô số cõi giới. Cho nên Đức Phật không phải chỉ duy nói đến thế giới này mà nói đến nhiều thế giới khác. Cho nên có rất nhiều thế giới. Như vậy chúng sinh cõi khác đến sanh ra ở cõi này càng ngày càng nhiều. Thứ hai, quý vị hỏi là chúng sinh trong địa ngục tại sao càng ngày càng tăng lên. Chúng sanh trong địa ngục càng ngày càng tăng hay càng giảm đi thì không cần phải quan tâm. Quan trọng nhất là quý vị đừng có vào địa ngục. Tu hành chân chánh là đầu tiên cần phải nghĩ làm sao để đừng bị đọa địa ngục. Đâu cần phải quan tâm đến việc địa ngục càng ngày càng đông hay càng ít chúng sanh.

**Hỏi: A Di Đà Phật. Thưa Ngài xin Ngài nói rõ hơn về tánh không và làm thế nào để đạt được tánh không?**

**Đáp:** Bát Nhã Tâm Kinh chủ yếu là bàn về tánh không. Từ từ chúng ta sẽ bàn tới. Tôi sau này sẽ giảng.

**Hỏi: Xin Ngài dựa trên khoa học mà giải thích rõ hơn về việc càng sát sanh thì càng giảm thọ.**

**Đáp:** Theo định lý của Isaac Newton rằng mỗi hành động đều có phản ứng tương tự. Nếu chúng ta dùng lực đẩy một bức tường thì sẽ có một lực tương tự dội ngược. Khi chúng ta sát sanh là chúng ta làm giảm thọ của chúng. Giảm thọ là hành động. Vậy thì chúng ta phải tìm phản ứng tương tự của hành động này là gì?

**Hỏi : Xin Ngài giải thích rõ hơn về việc ngày nay có nhiều hiện tượng mà thuyết của Newton không còn giải thích được.**

**Đáp:** Khoa học không áp dụng cho tất cả mọi trường hợp. Newton là một đại khoa học gia có kiến thức sâu rộng về khoa học nhưng cuộc sống của ông thì không hạnh phúc. Điều đó chứng tỏ khoa học không thể áp dụng trong cuộc sống để giúp cho con người có được hạnh phúc. Anh có nghe câu chuyện về ngài đại thành tựu giả Milarepa chưa? Ngài ở trong hang không có cửa của cải vật chất gì, nhưng trong Chứng Đạo ca của Ngài, Ngài nói, tôi là người rất hạnh phúc, an lạc nhất! Điều quan trọng đó chứng tỏ khoa học không làm cho con người hạnh phúc. Cho nên ở đây điều tôi đang nói là áp dụng cho đời sống. Điều hiển nhiên là khoa học không phải tuyệt đối. Điều tôi đang nói ở đây chỉ là một sự so sánh trên phương diện tương đối.

**Hỏi : Tâm là gì?**

**Đáp:** Có một học trò đến gặp thầy và nói sao trong tâm con không lúc nào vui, lúc nào cũng khởi sanh phiền não, sân hận. Vị thầy nói, con hãy chỉ cho ta thấy tâm của con đi, ta sẽ chùi giúp con. Học trò nói con không tìm được tâm con. Lạt ma nói như vậy ta đã rửa tâm con rồi đó. Tương tự, khi nói đến “**tâm là gì?**” nếu tìm thì không tìm thấy đâu. Có tâm. Tâm đó làm rất nhiều việc. Nhưng nếu tìm nó thì tìm không ra. Cái mà gọi là “**tâm**” thì sáng suốt và thông hiểu. Theo khoa học đa số họ giải thích tâm chính là bộ não. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không phải là bộ não. Theo Phật giáo có rất nhiều

lý do chứng minh tâm khác bộ não bởi vì nếu dựa vào bộ não mà giải thích thì bộ não không thể nhìn thấy được tương lai. Nhưng nếu dựa trên tâm mà giải thích thì tâm có thể nhìn thấy được tương lai. Có nhiều đũa bé nhớ được kiếp trước. Điều này hiện nay rất phổ biến, có rất nhiều sách đề cập đến. Nếu dựa trên bộ não mà giải thích về kiếp trước, kiếp sau thì rất khó khăn.

Cho nên có rất nhiều lý do tại sao tâm khác với não. Nhưng tâm là gì thì tìm không ra. Nếu biết điều khiển được tâm thì quý vị sẽ có được hạnh phúc. Nếu không điều khiển được thì có nhiều rắc rối xảy ra. Cũng giống như chương trình máy tính mà có virus vậy, trong tâm cũng sẽ nảy sinh nhiều phiền phức.

**Hỏi : Làm thế nào phát hiện ra sự lừa dối của chính mình?**

**Đáp:** Khi thấy mình bị thua lỗ thì sẽ biết là chính mình lừa dối mình. Nếu mình tự lừa mình thì chính mình biết mình bị lừa. Cá nhân thấy tâm bất an đó là dấu hiệu cho thấy cá nhân đó lừa dối chính bản thân, sẽ bị thua lỗ. Khi mình buồn phiền, nổi sân, ganh ghét, sanh tâm ngã mạn đó là mình bị thua lỗ, chính mình tự lừa dối mình. Khi mình nổi nóng thì hay ném đồ đạc, ném ly chén, có phải không? Như vậy mình bị lừa 2 lần. Một lần do bị mất đồ. Lần thứ hai do mình buồn, không vui. Như vậy, quý vị làm ơn bớt ném đồ đạc!

**Hỏi : Ngài nói Phật pháp cao siêu mà con thấy Phật pháp nói chỉ cần bỏ tham, sân, si. Như vậy Phật pháp dễ hiểu chứ đâu có gì cao siêu!**

**Đáp:** Tôi tu hành, học kinh điển 20 năm rồi mà chưa bỏ được tham, sân, si, tôi thấy Phật pháp rất thâm sâu. Tôi vẫn chưa bỏ được tham sân si nhưng có giảm bớt. Bởi vì trong suốt 20 năm dầy công tôi vẫn chưa thể bỏ được tham sân si. Cho nên tôi thấy Phật pháp rất thâm sâu. Bỏ không được nhưng chần chẫn là sẽ có thể làm giảm đi. Bỏ tham, sân, si không dễ đâu. Hiện tại bạn đang ngồi yên thì tâm không sanh phiền não, phải không? Nhưng nếu có người nào nói thẳng với bạn rằng bạn là đồ ăn cắp, lập tức trong tâm bạn sẽ xảy ra gì? Lập tức sẽ nổi nóng, phải không? Sẽ lập tức nói lại: “*Tôi không phải là ăn trộm. Tại sao bảo tôi là ăn trộm*” Hoặc nếu có ai khen bạn giỏi, bạn tốt thì lập tức nghĩ “*tôi giỏi thiệt*”, phải không? Bạn hãy tự tìm hiểu, phân tích thì sẽ thấy không dễ đâu. Tuy nhiên, dựa trên kinh nghiệm của tôi, chắc chắn 100% có thể giảm được phiền não. Nếu bỏ được tham, sân, si dễ quá, vậy là bạn đã tới Phật địa rồi!

**Hỏi: Thưa Thầy nếu mà nói chỉ cần bỏ được tham sân si là thành Phật, thì lời nói này dễ hiểu quá, không có khó hiểu đâu!**

**Đáp:** Khi nghe câu “*bỏ tam độc tham sân si*” thì quá dễ hiểu. Nhưng nếu cá nhân thực hành thì tôi trong suốt 20 năm trời cho đến bây giờ vẫn chưa bỏ được. Nếu nói, “*cần phải thực hành cho đúng!*” thì nghe rất dễ. Nếu nói hành đúng đắn thì trong suốt 24 tiếng đồng hồ cũng rất khó thực hành.

**Hỏi : Lợi ích của tụng kinh là gì? Lợi ích việc chuyển tâm? Mẹ con không chú trọng luyện tâm mà chỉ tụng kinh, trì chú thì có ích lợi gì. Con không có nhiều thời gian tụng kinh mà chỉ chú trọng luyện tâm. Con có cần tụng kinh, trì chú không?**

**Đáp:** Tôi sẽ nói qua sự lợi ích của tụng kinh và chuyển tâm. Thí dụ, thân cần cả vitamin A, B, C, calcium, chất khoáng... Vitamin A có hiệu quả khác. Calcium có hiệu quả khác. Protein có hiệu quả khác. Thân của chúng ta cần đủ loại vitamin. Tương tự, trì chú sẽ tiêu trừ được nhiều chướng ngại. Chuyển tâm sẽ được hỉ lạc, tái sinh tốt đẹp. Như vậy, quan trọng là chúng ta phải chuyển tâm để chúng ta có được hạnh phúc và trong kiếp tương lai chúng ta có được tái sinh tốt đẹp!

Chị không cần nghĩ về việc mẹ không chú trọng luyện tâm, mà cần quan tâm xem chị có chuyển tâm hay không? Trước tiên thì chuyển tâm chị rồi sau đó mới nghĩ đến việc làm chuyển tâm mẹ và con cái của chị. Nếu chị tu luyện chuyển hóa tâm thức thì đâu cần trì chú. Điều đó không có nghĩa là tôi khuyên không nên tụng chú. Nếu có thể tụng chú thì tốt, nếu không cũng không sao. Chủ yếu là cá nhân phải tự chuyển tâm chính mình. Một trong những thuận duyên để điều tâm là tụng chú.

*\*Tôn sư **Khangser Rinpoche** chú giải*

*\*Đệ tử Pháp Đăng kính dịch và đệ tử Giới 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 tôi thương thấm nhuần khắp mọi nơi,  
Nguyện cho Mật nữ 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.

