



Cơ Sở Bảo Tồn Di Sản Văn Hóa Phật Giáo NHRIEN ĐANG

Website: www.dipkar.com/vi/

www.facebook.com/dipkarvn/

Email: info@dipkar.com

Giải Thoát Trong Lòng Tay Tôn sư Khangser Rinpoche chú giải

Tuần thứ 8

Như Thị Thất, ngày 08 tháng 07 năm 2012

Trước khi bắt đầu, tôi có vài điều muốn nói với quý vị. Trước hết, chúng ta cùng cầu nguyện cho một người vừa qua đời. Vài người đã thỉnh cầu tôi cầu nguyện, vì vậy chúng ta cùng cầu nguyện cho một người vừa qua đời, và cho những người bệnh. Chúng ta cầu nguyện cho họ. Cô ấy vừa qua đời khi tuổi đời còn rất trẻ, chỉ mới 23 tuổi. Chúng ta cầu nguyện cho cô có tái sinh tốt đẹp nơi cõi tịnh độ của chư Phật. Đây là sự luân vòng của cuộc sống. Người nào được sinh ra cuối cùng cũng phải chết, đó là một vòng đời, nói cách khác đó là một giấc mộng dài. Như tôi vừa nói, cô ấy vừa qua đời và chúng ta hãy cầu nguyện để cô có tái sinh tốt đẹp ở cõi tịnh độ của chư Phật. Tôi đã từng nói vài lần với quý vị, chúng ta được sinh ra đời và phải chết. Đó là thực tế của cuộc sống này. Tôi luôn nói rằng một khi đã được sinh ra đời, trước khi chết chúng ta phải có đời sống an lạc và đầy ý nghĩa. Đó là điều quan trọng. Tôi luôn gọi đó là kế hoạch A. Còn kế hoạch B nghĩa là quý vị cố gắng thực hành Pháp để sau khi chết được tái sinh vào cõi tịnh độ. Tôi luôn nói về kế hoạch A và kế hoạch B. Kế hoạch A có nghĩa là khi còn sống, quý vị phải sống an lạc, hạnh phúc, và phải có đời sống đầy ý nghĩa. Trong truyền thống Việt Nam, quý vị luôn nói rằng “Chúc bạn trường thọ, Chúc bạn trường thọ.” Nếu quý vị có đời sống tốt, có cuộc sống hạnh phúc thì trường thọ là điều rất tốt. Tuy nhiên, nếu quý vị sống lâu nhưng không hạnh phúc thì việc gì phải sống lâu đến vậy? Tôi có một kinh nghiệm với một vị giáo sư. Tôi biết ông ta đã lâu. Ông ta nói với tôi là ông đã suýt chết nhưng may mắn vẫn còn sống. Điều gì đã xảy ra? Ông ta kể rằng khi đó mọi người trong gia đình ông đều nghĩ ông sẽ chết và họ rất buồn. Ông ta nói rằng ông đã không hối tiếc. Khi ông nghĩ mình sắp chết thì ông không hề hối

tiếc. Ông ta đã nói với người thân trong gia đình rằng ông đã có đời sống tốt đẹp, ông không có gì để phàn nàn hay hối tiếc về cuộc đời mình. Đó chính là cách sống thực thụ.

Là những người thực hành Phật pháp, quý vị phải có được những kinh nghiệm như vậy. Ở giờ phút lâm chung, quý vị không nên cảm thấy hối tiếc gì cả. Những người thực hành Phật pháp phải như vậy. Mỗi người sẽ sống trong bao nhiêu năm? Không ai biết cả. Tuy nhiên, sống như thế nào là điều trong tầm tay của quý vị. Sống một cuộc đời hạnh phúc hay đau khổ, điều đó nằm trong tầm tay của quý vị. Đó là điều quan trọng. Rất nhiều người nghĩ rằng để sống hạnh phúc thì họ cần phải sở hữu điều gì đó. Thực tế thì không phải như vậy. Con người nghĩ rằng để sống hạnh phúc thì cần phải có rất nhiều thứ. Thực tế thì không phải như vậy. Đó là lối nghĩ sai lầm. Rất nhiều người nghĩ rằng để hạnh phúc thì họ phải có những thứ mới mẻ, vật dụng mới, quần áo mới... Thực tế thì không cần đến vật dụng mới, quần áo mới... quý vị cũng có thể hạnh phúc. Tôi sẽ cho ví dụ về bản thân tôi. Khi tôi cần thứ gì đó, trước hết tôi sẽ liệt kê mình cần bao nhiêu thứ, rồi tôi làm một phép tính. Ví dụ, nếu tôi cần năm thứ, tôi chỉ mua hai thứ và không mua ba thứ kia. Đối với giới luật của tu sĩ, Đức Phật đã dạy “thiểu dục và tri túc.” Giảm thiểu mong cầu có nghĩa là nếu tôi cần năm thứ thì tôi chỉ mua hai thứ mà thôi. Tôi sẽ từ chối ba thứ kia, tôi không mua dù tôi cần đến chúng. Tuy nhiên, tôi vẫn hạnh phúc. Tôi không buồn phiền vì không có những thứ mình muốn. Do đó, rõ ràng hạnh phúc không phụ thuộc vào vật chất mà nó phụ thuộc phần lớn vào đường lối tư duy.

Chính vì vậy, tôi luôn nói rằng tôi có kế hoạch A, đó là một đời sống tươi đẹp và an lạc; và kế hoạch B là thực hành pháp và cầu nguyện để khi chết chúng ta được tái sinh vào cõi tịnh độ của chư Phật. Hôm nay, chúng ta cầu nguyện cho người vừa mới qua đời, hãy cầu nguyện cho họ có thêm công đức để được sinh vào cõi tịnh độ. Quý vị rõ không? Vì vậy, từ phía quý vị, hãy cầu nguyện với Ruộng Phước cho những người vừa qua đời để họ có thể tái sinh vào cõi tịnh độ của chư Phật, cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Khi nghĩ về người vừa qua đời, quý vị có thể rất buồn. Tuy nhiên, trong thực tại của cõi luân hồi thì tất cả mọi người đều phải chết. Nếu quý vị không muốn chết thì quý vị phải đắc Phật quả. Hãy cầu nguyện cho người vừa mới qua đời, tôi cũng sẽ cầu nguyện cho họ. Hãy cầu nguyện với Ruộng Phước rằng họ sẽ được tái sinh vào cõi tịnh độ của chư Phật. Không chỉ cầu nguyện cho một người, mà hãy cầu nguyện cho tất cả những ai vừa qua đời trên thế giới.

Bây giờ chúng ta bắt đầu. Tôi nghĩ tôi đang nói đến Ruộng Phước. Do đó tôi sẽ nói về Ruộng Phước. Lần trước chúng ta dừng ở đâu? Tôi không nhớ, hãy nhắc tôi lần trước chúng ta dừng ở điểm nào của Ruộng Phước? Quý vị có thấy hình Ruộng Phước không?

Bây giờ quý vị có thể nhìn vào hình Ruộng Phước. Quý vị có thể thấy ở phía trên, có năm cột phía sau lạt ma Tông Khách Ba (Tsongkhapa), có phải không? Trên cùng của cột chính giữa là Phật Kim Cang Trì (Vajradhara Buddha). Bên tay phải của Phật Kim Cang Trì là Phật Đại Uy Đức Kim Cang (Yamantaka Buddha), bên tay trái Phật Kim Cang Trì là tổ Atisha. Bên tay phải của ngài Đại Uy Đức Kim Cang là Tập Hội Bí Mật (Guhyasamaja). Bên tay trái của tổ Atisha là Thắng Lạc Luân Kim Cang (Chakrasamvara). Trong mật điển của Phật giáo có rất nhiều vị bổn tôn. Điểm quan trọng nhất là khi có nhiều bổn tôn như vậy thì quý vị sẽ nghĩ mình cần nương tựa vào vị nào, mình cần thực hành vị nào. Người Tây Tạng có một câu nói, “Khi thực hành thành tựu một vị bổn tôn thì bạn sẽ thành tựu tất cả bổn tôn. Khi bạn cố thực hành tất cả bổn tôn thì bạn không thể thành tựu bất cứ bổn tôn nào.” Điều đó rất đúng. Có nhiều vị bổn tôn nhưng quý vị cần tập trung thực hành hai đến ba vị là tốt nhất. Nếu cố gắng thực hành tất cả thì quý vị sẽ không thể nào thành tựu bất cứ bổn tôn nào. Ba vị bổn tôn Thắng Lạc Luân Kim Cang, Đại Uy Đức Kim Cang và Tập Hội Bí Mật là những bổn tôn chính của lạt ma Tông Khách Ba. Chính vì vậy, các vị ấy hiện diện trên Ruộng Phước.

Khi thực hành Ruộng Phước, quý vị sẽ thấy có rất nhiều bổn tôn ngự trên Ruộng Phước. Quý vị cần tư duy và quán tưởng rằng tất cả bổn tôn đều là sự hóa hiện của Đạo Sư của quý vị hoặc là sự hóa hiện của lạt ma Tông Khách Ba. Thực tế, quý vị cần quán tưởng tất cả bổn tôn và lạt ma Tông Khách Ba không tách rời nhau, là một nhất thể, chỉ là một nhất thể.

Như tôi đã từng nói, khi cảm thấy buồn hoặc căng thẳng, hoặc bất cứ khi nào, quý vị có thể quán tưởng và cầu nguyện Ruộng Phước. Khi thấy buồn quý vị có thể cầu nguyện Ruộng Phước để vượt qua khổ đau, vượt qua nỗi buồn. Sau khi cầu nguyện thì quý vị quán tưởng Ruộng Phước hòa tan vào cơ thể mình. Có vài cách để quán tưởng Ruộng Phước hòa tan vào cơ thể quý vị. Nhìn chung, cách dễ nhất là quán tưởng tất cả bổn tôn, tất cả chư Phật trước hết hòa tan vào lạt ma Tông Khách Ba. Sau đó, quý vị quán tưởng có thêm một lạt ma Tông Khách Ba nữa hóa hiện ra từ tim của lạt ma Tông Khách Ba ở trung tâm Ruộng Phước và hòa tan vào cơ thể quý vị, tuy nhiên lạt ma Tông Khách Ba ban đầu ở trung tâm thì vẫn còn hiện diện. Quý vị chỉ quán tưởng có thêm một lạt ma Tông Khách Ba hóa hiện từ tim của lạt ma Tông Khách Ba nơi trung tâm Ruộng Phước, và vị lạt ma Tông Khách Ba vừa

hiện lên đó hòa tan vào cơ thể quý vị. Đó là cách quán tưởng hòa tan. Một cách khác để quán tưởng hòa tan là quý vị quán tưởng có thêm một Ruộng Phước nữa hóa hiện ra từ Ruộng Phước ban đầu và hòa tan vào cơ thể quý vị.

Sau khi quán tưởng Ruộng Phước hòa tan vào cơ thể quý vị, hãy nghĩ rằng quý vị đã vượt qua mọi khổ đau tinh thần và bệnh tật tâm linh. Quý vị có thể thực hành pháp này bất cứ khi nào. Trong cuộc sống của chúng ta có rất nhiều thử thách, chúng ta chịu quá nhiều áp lực trong cuộc sống. Vì vậy, bất cứ khi nào cảm thấy đau khổ, quý vị có thể thực hành pháp này. Khi quý vị có nhiều thời gian hơn thì hãy thực hành bảy bước cầu nguyện.

Bước thứ nhất là lễ lạy. Khi có nhiều thời gian rồi, quý vị có thể quán tưởng Ruộng Phước và đánh lễ. Nói chung, thực hành lễ lạy là để tịnh hóa tất cả ác hạnh của quý vị. Đó cũng là bài tập thể dục tốt. Nếu có nhiều thời gian rồi thì sau khi quán tưởng Ruộng Phước, quý vị có thể thực hành bảy bước cầu nguyện. Bước thứ nhất là lễ lạy. Có nhiều cách lễ lạy. Ở đây, tôi nói về cách lễ lạy toàn thân. Nếu không có đủ không gian để lạy toàn thân thì quý vị có thể lễ lạy theo cách thông thường, hoặc bất cứ cách lễ lạy nào. Quý vị có thể cho tôi xem quý vị lễ lạy như thế nào không? Có lẽ tôi sẽ nói quý vị cần suy nghĩ những gì khi lễ lạy. Phong, con đang lạy theo cách nào vậy? Lạy theo kiểu Tây Tạng hay là kiểu nào? [*Rinpoche cười*] Tốt! Bây giờ tôi sẽ nói một điều. Quý vị chạm tay vào cơ thể ba lần. Quý vị phải hiểu ý nghĩa của ba lần chạm tay đó. Ở Tây Tạng chúng tôi cũng lễ lạy tương tự. Ba lần chạm tay đó là biểu tượng của thân, khẩu, ý của Phật. Thực hành lễ lạy cũng có nghĩa là việc lễ lạy đang tịnh hóa ác hạnh của thân, khẩu, ý của quý vị. Quý vị cũng cần để cho năm vị trí của cơ thể chạm đất. Năm vị trí đó là trán, hai bàn tay và hai đầu gối. Năm điểm này tượng trưng cho ngũ Phật. Khi thực hành lễ lạy, quý vị cần nghĩ rằng nguyện cho việc lễ lạy này tịnh hóa ác hạnh của thân, khẩu, ý của quý vị. Chính vì vậy quý vị cần chạm tay vào ba điểm trên cơ thể. Theo quan điểm mật điển, cơ thể con người có năm luân xa chính. Chúng ta đang chạm vào ba điểm, đó là ba luân xa quan trọng nhất của cơ thể. Chúng ta chạm vào luân xa đỉnh đầu, luân xa cổ họng và luân xa tim. Đây là những vị trí quan trọng nhất của cơ thể để nhận gia trì từ chư Phật. Khi nhận gia trì từ chư Phật thì những điểm nào trên cơ thể có thể tiếp nhận lực gia trì? Những phần có thể tiếp nhận lực gia trì là các luân xa. Lực gia trì từ chư Phật cần được tiếp nhận qua đỉnh đầu, cổ họng hoặc tim. Nếu có thời gian rồi, sau khi quán tưởng Ruộng Phước quý vị có thể bắt đầu lễ lạy. Ba lần, năm lần, hoặc nhiều hơn... Đây là bước đầu tiên. Khi lễ lạy thì quý vị cần nghĩ rằng nguyện cho việc lễ lạy này giúp quý vị tịnh hóa ác hạnh của thân, khẩu, ý của mình. Quý vị cũng có thể nghĩ rằng thông qua việc lễ lạy quý vị sẽ thành tựu thân,

khẩu, ý của Phật. Khi chạm đỉnh đầu, quý vị nghĩ rằng nguyện cho con thành tựu thân Phật. Khi chạm cổ họng, quý vị nghĩ rằng nguyện cho con thành tựu khẩu Phật. Khi chạm tim, quý vị nghĩ rằng nguyện cho con thành tựu ý Phật.

Tôi có một câu hỏi. Ở thành phố Hồ Chí Minh, quý vị hãy giơ tay cho tôi biết nếu quý vị có thể hiểu tiếng Anh của tôi? Nếu không hiểu thì quý vị có thể hỏi tôi bất cứ lúc nào. Đừng ngại đặt câu hỏi. Đức Phật có nói một điều, “Đêm rất dài đối với người mất ngủ; một dặm rất xa đối với người mỏi mệt; còn Phật quả thì rất xa đối với những ai không hiểu Phật pháp.” Đức Phật đã nói rằng Phật quả không xa đối với những người hiểu Phật pháp. Với những người có thể ngủ ngon thì đêm không dài. Với người mất ngủ thì đêm lại rất dài. Để hiểu Phật pháp thì quý vị cần phải hỏi nhiều hơn. Điều đó rất quan trọng. Khi không hiểu thì quý vị có thể hỏi tôi bất cứ lúc nào. Trước khi thực hành Pháp thì quý vị phải hiểu Pháp, đó là điều quan trọng nhất. Trước hết phải hiểu Pháp, sau đó thực hành Pháp. Nếu không hiểu thì quý vị không thể thực hành bất cứ điều gì.

Sau khi quán tưởng Ruộng Phước, quý vị cần thực hành lễ lạy. Pháp hành đó tịnh hóa mọi ác hạnh của quý vị. Khi tôi nói đến lễ lạy thì có loại lễ lạy: lễ lạy bằng ý, lễ lạy bằng khẩu và lễ lạy bằng thân. Khi không thể dùng thân lễ lạy thì quý vị có thể lễ lạy bằng ý. Thậm chí khi du lịch, quý vị có thể lễ lạy bằng ý, chỉ cần quán tưởng Ruộng Phước và quán tưởng tất cả chúng sinh đang lễ lạy Ruộng Phước. Quý vị có thể thực hành như vậy.

Khi người ta có thời gian rỗi, khi họ không có gì để làm thì họ nghĩ đến những thứ không cần thiết. Họ sẽ bắt đầu nghĩ đến rất nhiều thứ không cần thiết. Hầu hết thời gian quý vị nghĩ đến khuyết điểm của người khác. Một dịp nọ, trong một thời pháp, tôi yêu cầu người nghe hãy kể ra năm khuyết điểm của bản thân. Có một người nói với tôi rằng anh không thể nào tìm ra bất cứ khuyết điểm nào của mình [*Rinpoche cười*]. Khi rảnh rỗi thì chúng ta luôn nghĩ đến khuyết điểm của người khác. Khi nghĩ đến khuyết điểm của người khác một cách không cần thiết, quý vị sẽ cảm thấy buồn hơn, bối rối hơn. Khi nghĩ đến những thứ không cần thiết thì quý vị sẽ cảm thấy bối rối hơn, buồn bã hơn và quý vị gây ra nhiều nỗi sợ hơn. Đó là bản tính của tâm chúng ta, chúng ta luôn suy nghĩ quá nhiều. Chính vì vậy, khi có thời gian rỗi, quý vị hãy thực hành những điểm này. Khi các thực hành Phật pháp trở thành thói quen thì bất cứ khi nào có thời gian rỗi, quý vị sẽ tự nhiên nghĩ đến những pháp hành này. Khi căng thẳng, khi quý vị suy nghĩ đến những điều không cần thiết thì chúng trở thành thói quen. Bây giờ quý vị phải từ bỏ thói quen đó. Để từ bỏ thói quen cũ thì quý vị phải huân tập thói quen mới. Vì vậy, nếu quý vị nhìn vào những người nghiện thuốc lá, khi phải cai thuốc lá thì bác sĩ giới thiệu

cho những người nghiện đó một loại thuốc lá điện tử, nhằm tạo thói quen hút thuốc lá điện tử. Những pháp hành này chính là thói quen mới quý vị cần huân tập. Ban đầu nó sẽ rất khó. Tuy nhiên, một khi đã trở thành thói quen thì nó sẽ dễ dàng đến một cách tự nhiên. Bước đầu tiên là lễ lạy. Quý vị có thể lễ lạy qua ý.

Bước thứ hai là cúng dường, cúng dường lên Ruộng Phước. Khi cúng dường thì quý vị có thể cúng dường qua ý. Đây không phải là cúng dường qua thân. Bằng tâm ý, quý vị có thể cúng dường hoa, nước, hoặc bất cứ thứ gì quý vị thích. Mỗi khi thấy những điều tốt đẹp, quý vị có thể cúng dường những điều tốt đẹp đó lên Ruộng Phước. Cúng dường qua ý rất dễ, ai cũng có thể thực hành. Vì vậy, giáo lý lamrim nhấn mạnh cúng dường qua ý hơn. Điểm quan trọng là khi thực hành pháp hành, quý vị quán tưởng tất cả vật phẩm cúng dường quý vị thích, rồi bằng tâm ý cúng dường lên Ruộng Phước. Đây là bước thứ hai trong bảy bước. Khi ra ngoài hoặc khi có thời gian rỗi, quý vị có thể thực hành qua tâm ý. Trước hết quý vị lễ lạy, sau đó bắt đầu cúng dường.

Tôi sẽ kể cho quý vị một câu chuyện. Có một người đàn ông làm việc ở trạm tàu hỏa, và ông ta nghỉ hưu ở tuổi sáu mươi. Ông ta đã làm việc ở trạm tàu hỏa trong nhiều năm. Sau nghỉ hưu, ông sống gần trạm tàu hỏa. Mỗi khi có một chiếc tàu hỏa chạy ngang nhà ông thì ông đếm tất cả toa tàu. Đứa cháu trai hỏi ông, “Tại sao ông lại đếm toa tàu? Ông không còn làm việc ở trạm tàu hỏa nữa thì ông đếm toa tàu để làm gì?” Ông ta nói với cháu mình, “Đó là thói quen. Ông không thể từ bỏ thói quen đó được.” Ngày nọ, cả gia đình cắm trại ngay trước nhà họ. Lúc đó, có hai đoàn tàu chạy ngang qua nhưng người đàn ông không đếm bất cứ toa tàu nào. Đứa cháu lại hỏi, “Tại sao hôm nay ông không đếm? Mọi khi, dù đã nghỉ làm nhưng ông vẫn đếm toa tàu khi có tàu chạy qua dù ông không cần phải làm như vậy. Hôm nay có đến hai đoàn tàu chạy qua nhưng tại sao ông không đếm?” Người đàn ông mới bảo cháu mình, “Hôm nay ông không đếm vì hôm nay là Chủ Nhật. Ông không làm việc vào Chủ Nhật.” [Rinpoche cười] Khi điều gì đó đã trở thành thói quen thì rất khó từ bỏ. Tương tự, quý vị cần phải làm cho những pháp hành này trở thành thói quen của mình, khi đó mọi pháp hành đều trở nên dễ dàng.

Tôi sẽ kể cho quý vị một kinh nghiệm của tôi. Dịp nọ ở bến tàu hỏa ở Ấn Độ, tôi hỏi về thời gian đến của một chuyến tàu. Tôi nghĩ quý vị đều biết bến tàu hỏa ở Ấn Độ rất đông. Tôi hỏi một người ở đó về thời gian tàu đến nơi. Người đó phản ứng và trả lời tôi rất thô lỗ. Người đó trả lời “Tôi không biết” rất thô lỗ, lớn tiếng và giận dữ [Rinpoche cười]. Đột nhiên, trong tâm tôi cầu nguyện với chư Phật hãy làm thuyên giảm cơn giận của ông ta. Lời cầu nguyện bất chợt đến trong tâm tôi. Cách hành xử thô lỗ của ông ta không ảnh hưởng đến hạnh phúc của tôi. Thông

thường, cách cư xử thô lỗ thường ảnh hưởng đến hạnh phúc của người khác. Lúc đó thì lỗi ứng xử thô lỗ của ông ấy không ảnh hưởng hạnh phúc của tôi. Chính vì vậy, việc thực hành Pháp nên trở thành thói quen của quý vị. Một khi nó đã trở thành thói quen, thậm chí trong tình huống có người nói năng thô lỗ với quý vị thì pháp hành vẫn tự nhiên đến trong tâm của quý vị. Trong tình cảnh đó, nếu pháp hành tự nhiên đến trong tâm thì tâm quý vị sẽ vẫn bình thản và an lạc, thậm chí trong một tình huống bất thuận như vậy.

Hôm nay tôi cho quý vị hai bài tập về nhà. Trước hết là quán tưởng Ruộng Phước. Mỗi khi cảm thấy buồn chán hay giận dữ, quý vị hãy quán tưởng và cầu nguyện với Ruộng Phước giúp quý vị vượt qua cơn giận và nỗi buồn, sau đó hòa tan Ruộng Phước vào cơ thể quý vị. Đó là một pháp hành mà quý vị cần tiến hành. Hòa tan Ruộng Phước vào cơ thể chính là tiếp nhận gia trì từ Ruộng Phước. Đây là cách tiếp nhận gia trì. Mỗi khi có thời gian rỗi, quý vị hãy thực hành bảy bước, hai bước đầu tiên là lễ lạy và cúng dường. Hôm nay chúng ta đã nói về hai bước đầu tiên. Khi đã hiểu Pháp rồi thì quý vị phải thực hành Pháp, nếu không thì Pháp chẳng có hiệu quả gì. Pháp sẽ không giúp quý vị. Tôi luôn nói một điều. Nếu Phật pháp không giúp quý vị trong đời sống hàng ngày thì đâu là lợi ích của việc thực hành Phật pháp? Mục đích của Phật pháp là mang đến niềm an lạc, bình thản và hạnh phúc. Đó là mục đích thực thụ của Phật pháp. Khi thực hành Pháp, quý vị sẽ có nhiều hạnh phúc nội tại, an lạc trong tâm mình. Đó là mục đích thực thụ của Pháp. Nếu không, nếu thực hành Pháp mà lại không có thay đổi gì trong tâm và trong cuộc sống thì quý vị đang phí phạm thời gian của mình.

Bây giờ tôi sẽ dành vài phút cho phần hỏi đáp.

Hỏi: Theo con hiểu, phát bồ đề tâm là mình phải sẵn sàng chấp nhận sẽ ở lại thế gian cho đến khi không còn cõi luân hồi nữa, giống như nguyện hạnh của Ngài Địa Tạng Vương bồ tát là khi nào còn chúng sinh ở trong địa ngục thì ngài sẽ không thành Phật. Tuy nhiên, trong những nghi quỹ do một số bậc thầy soạn thì lại có lời nguyện rằng, “Nguyện con sẽ thành Phật để dẫn dắt tất cả chúng sinh”. Do vậy câu hỏi của con là cần phải theo cách cầu nguyện nào trong thực hành phát bồ đề tâm, cách đầu tiên hay cách thứ hai và ý nghĩa của mỗi cách đó.

Rinpoche: Có hai lối suy nghĩ. Cách thứ hai tốt hơn. Trước hết, quý vị hãy nghĩ bản thân mình phải giác ngộ trước rồi mới cứu vớt người khác. Cách đó tốt hơn. Đối với người có lòng bi mẫn mãnh liệt dành cho người khác, trước hết anh ta không nhìn lại bản thân để xem mình có khả năng cứu vớt người khác hay không,

mà anh ta nhảy vào cố gắng cứu giúp người khác ngay. Do đó, trước hết hãy tự thân quý vị đạt giác ngộ, rồi quý vị sẽ có năng lực mạnh mẽ hơn để cứu người khác. Khi quý vị và bạn mình sắp bị chết đuối, quý vị phải làm gì? Trước hết, đừng cố gắng cứu người khác. Hãy cố gắng thoát khỏi dòng nước trước, rồi tìm cách cứu người bạn đang bị đuối nước. Đó là cách tốt hơn. Khi một người có lòng bi mẫn mãnh liệt, hoặc tình thương yêu mãnh liệt dành cho người đang bị đuối nước thì anh ta chỉ cố gắng cứu người kia; làm như vậy thì đôi khi gây khó khăn cho cả hai người. Khi quý vị nghĩ đến hai cách này thì cách thứ hai tốt hơn. Trước hết hãy đạt giác ngộ rồi sau đó cứu vớt người khác. Tôi suy nghĩ theo cách này [*Rinpoche cười*]

Hỏi: Vì sao Đức Phật bước bảy bước trên hoa sen khi Ngài đản sanh?

Rinpoche: Tôi sẽ giải thích theo hai cách. Trước hết, khi Đức Phật bước bảy bước, Ngài đã nói, “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn.” Một trong những danh hiệu của Phật là Tathagata. Tathagata là một trong những danh hiệu đồng nghĩa với “Phật.” “Tathagata” có nghĩa là “đi như đã từng.” Vì vậy, Đức Phật muốn chỉ ra rằng Ngài đang đi trên con đường giống với con đường của các vị Phật quá khứ. Một điểm khác, hầu hết con người đều không thể đi ngay sau khi ra đời, và Đức Phật muốn chỉ ra Ngài là bậc siêu phàm của cõi giới, nên Đức Phật đã bước đi khi Ngài vừa chào đời. Điểm quan trọng là khi Đức Phật bước đi như vậy, Ngài có bước trên hoa sen hay không thì không một ai chỉ rõ. Các họa sĩ chỉ vẽ hoa sen khi mình họa Đức Phật đang bước đi. Nếu quý vị hỏi tôi vì sao Đức Phật bước bảy bước thì tôi có câu trả lời. Tuy nhiên, nếu quý vị muốn biết vì sao Đức Phật bước bảy bước trên hoa sen thì quý vị nên hỏi ông họa sĩ [*Rinpoche và đại chúng cười*]. Bước bảy bước mang ý nghĩa Ngài đang bước đi trên con đường giống với con đường của các vị Phật quá khứ. Vì vậy, Ngài còn có tên là Tathagata, nghĩa là “đi như đã từng.” “Tathagata” là một từ Phạn ngữ. “Tatha” nghĩa là “giống”, “gata” nghĩa là “đi.” “Tathagata” được dịch ra tiếng Trung Hoa là “Rulai,” mang một ý nghĩa rất khác, nghĩa là “vừa mới đến nơi.” Tôi nghĩ người Việt đang dùng phiên dịch từ tiếng Trung Hoa.

Hỏi: Khi lễ lạy, con có cần phải đếm túc số không?

Rinpoche: Nói chung, khi thực hành lễ lạy, con số không quan trọng. Chất lượng mới quan trọng, số lượng không quan trọng. Khi nhìn vào chính sách thị trường, có

hai kiểu chính sách: định giá tùy theo chất lượng, hoặc tạo nên chất lượng tùy theo giá cả. Rõ ràng cách thứ nhất nhấn mạnh chất lượng và cách thứ hai nhấn mạnh số lượng. Tương tự đối với thực hành lễ lạy: nhấn mạnh chất lượng chứ không phải số lượng. Nếu tôi nói quý vị phải lễ lạy mười ngàn lần, quý vị chỉ quan tâm đến số lượng. Vì vậy, nếu quý vị chỉ lễ lạy một, hai hay ba lần thì hãy thực hành đúng đắn. Số lượng không quan trọng.

Hỏi: Có phải người ta chịu khổ đau bởi nghiệp của họ trong quá khứ?

Rinpoche: Có hai dạng khổ đau. Dạng thứ nhất do nghiệp quá khứ, dạng thứ hai không phải do nghiệp quá khứ. Khi quý vị dùng dao cắt tay mình thì nổi khổ đó không phải do nghiệp quá khứ. Chính quý vị gây ra nổi khổ. Chịu đựng khổ đau đó không phải là nhận gia trì từ chư Phật. Khi quý vị cắt tay mình và chịu khổ thì quý vị không nhận được sự gia trì nào từ chư Phật. Khi quý vị đau đớn, quý vị có thể nghĩ rằng con đau đang tịnh hóa ác hạnh của mình, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị không nên cố gắng vượt qua nổi đau.

Hỏi: Xin nói rõ hơn cho con cách chạm tay khi lễ lạy? Có phải là bốn điểm không ạ?

Rinpoche: Khi thực hành lễ lạy, quý vị chỉ nên chạm vào ba điểm, không phải bốn điểm. Ba điểm là đỉnh đầu, cổ họng, tim. Chúng là những điểm quan trọng.

Hỏi: Khi quán tưởng Đạo Sư trên Ruộng Phước thì con có thể quán tưởng Ngài không?

Rinpoche: Nếu quý vị quán tưởng tôi thì quý vị phải trả phí [*Rinpoche cười lớn*]. Tôi nói đùa thôi [*Rinpoche cười*]. Được! Bất cứ cách nào quý vị thấy thoải mái đều được cả.

Hỏi: Xin Ngài ghi tên của vị bồ tôn ở hàng trên cùng, ngoài cùng bên phải.

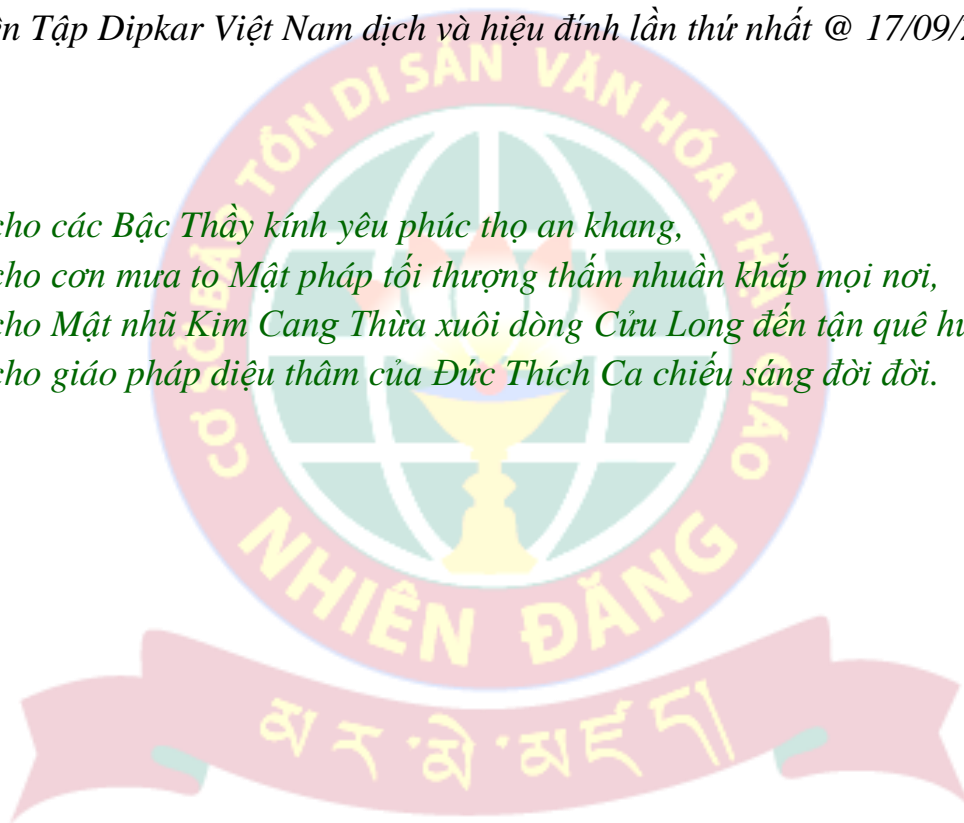
Rinpoche: Tôi nghĩ tên các vị bồ tôn có trong quyển *Giải thoát trong lòng tay*.

Như tôi đã nói, hôm nay quý vị có hai bài tập về nhà. Bên cạnh đó, hãy cầu nguyện cho những người vừa qua đời và những người bệnh. Hãy cầu nguyện cho họ! Tôi cũng cầu nguyện cho họ. Chủ Nhật tới tôi sẽ truyền khẩu *Cúng Đường Đạo Sư (Guru Puja)*. Tôi nghĩ bản kinh chưa được Việt dịch. Tôi nghĩ bản kinh đã được dịch sang Anh ngữ và Hoa ngữ. Hãy thử tìm xem quý vị có bản tiếng Việt hay không. Bản kinh được trước tác bởi ngài Pachen Lozang Chokyi.

Bây giờ tôi dừng ở đây. Tôi có việc khác nữa. Cảm ơn quý vị! Chúc ngủ ngon! Hẹn gặp lại! [*Rinpoche nói “Chúc ngủ ngon! Hẹn gặp lại” bằng tiếng Việt*]

**Ban Biên Tập Dipkar Việt Nam dịch và hiệu đính lần thứ nhất @ 17/09/2014.*

*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 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.*



*Tôn sư **Khangser Rinpoche** khuyến khích tất cả mọi người tham gia thảo luận và chia sẻ kinh nghiệm tu học tại trang facebook **Gia đình Dipkar Việt Nam** theo địa chỉ: <http://www.facebook.com/dipkarvn/> Do đó, nếu có bất cứ thắc mắc nào về bài giảng, hoặc khi gặp vấn đề khó khăn trong cuộc sống, các bạn có thể đặt câu hỏi và chia sẻ với Gia đình Dipkar Việt Nam để cùng nhau thảo luận tại trang facebook trên. Gia đình Dipkar Việt Nam hoan nghênh mọi chia sẻ từ các bạn!*