

Ngày 25 / 05/ 2010

## **Vấn Đáp 1:**

### **Đạo Sư Garchen Rinpoche Trả Lời Câu Hỏi Phật Pháp**

---

**Câu hỏi : Xin ngài cho biết những kĩ thuật về tụng chú và hướng dẫn lễ lạy ngondro ?**

Trả lời: Để tu ngondro, phải thực hành một phần gọi là dự bị của ngondro nữa. Từ nội ngondro, đến ngoại ngondro, cho đến tất cả các pháp tu của Tây Tạng đều phải thực hành phần này, đó là bốn nguyện chuyển tâm.

Chỉ biết phải tu ngondro thế nào thôi chưa đủ mà điều quan trọng là phải suy tư, quán chiếu về điều này liên tục suốt ngày để cuối cùng có thể chuyển hóa, nhập tâm. Buổi sáng sớm khi mở mắt dậy phải nghĩ ngay đến “thân người quý báu khó gặp” như thế nào. Như vậy thì ta mới có động lực mạnh mẽ để không nằm ngủ nướng mà vùng dậy ra khỏi giường. Nếu không hiểu sâu sắc thân người quý báu và khó gặp như thế nào thì ta sẽ cho phép mình ngủ bao nhiêu cũng được. Còn khi đã hiểu sâu sắc điều này thì bạn sẽ không thể phung phí một giây phút nào trong cuộc đời. Vì vậy lúc nào trong tâm cũng phải tự nhắc nhở biết trân quý báu thân này.

Tương tự như vậy, phải luôn nhớ rằng quá trình ngủ rất giống với quá trình chết. Cùng một bản chất huyền mộng. Mỗi giây có vô lượng chúng sinh chết đi, chỉ có điều là các con không biết đó thôi. Con có thể chết bất cứ lúc nào. Khi con chết, con sẽ bị nghiệp lực mà con đã tích lũy lôi kéo. Nếu con không thanh tịnh tâm mình trong kiếp sống này thì con sẽ không thể nào có lại được thân người quý báu ở kiếp sống sau. Tóm lại, vào buổi sáng, hãy nghĩ về “thân người quý báu khó được”; suốt cả ngày trong mọi hoạt động, hãy quán chiếu về nghiệp do thân khẩu ý tạo ra. Buổi tối trước khi rơi vào giấc ngủ, hãy nghĩ về vô thường. Và con hãy làm như vậy suốt cả ngày và suốt cả đời, chừng nào con vẫn còn sống trên cõi đời này.

Chúng ta lạy xuống, đó là lễ lạy bằng thân. Nhưng thực ra thì lễ lạy bao gồm cả lễ lạy bằng thân và tâm. Mà tâm là quan trọng nhất nên lễ lạy bằng tâm quan trọng hơn lễ lạy bằng thân. Khi chúng ta lễ lạy bằng tâm thì cần phải nhớ tới sự tôn quý của Tam Bảo và phát triển tâm chí thành, chí tín đối với Tam Bảo. Đó chính là lễ lạy bằng tâm. Khi lễ lạy, chúng ta phải quán chiếu rằng chỉ có một con đường duy

nhất giúp chúng ta thoát khỏi luân hồi và đau khổ là nương tựa nơi Tam Bảo. Tam Bảo là cội nguồn duy nhất để chúng ta quy y. Và điều trước tiên ta cần phải hiểu đó là bản chất của luân hồi là đau khổ và chúng ta muốn thoát khổ.

Bằng việc trưởng dưỡng tâm Từ Bi và Trí Tuệ để chúng ta được giải thoát. Chư Phật, chư Bồ Tát yêu thương chúng sinh như người mẹ yêu con. Đức Phật đã tích lũy Ba la mật suốt ba a-tăng-kỳ kiếp. Ngài đã viên mãn sáu hạnh ba la mật và đã đạt tới tâm Đại Bi vĩ đại. Còn tâm từ bi của chúng ta còn rất nhỏ so với tâm Từ Bi của chư Phật. Chư Phật có thể hóa hiện trong hình tướng Báo thân để làm lợi lạc cho chúng sinh - cho những hành giả tu pháp Bốn tôn. Các Ngài có thể xuất hiện trong hình tướng các vị Phật trước những ai đạt tới thành tựu thông thường hoặc thành tựu siêu việt. Các Ngài xuất hiện trong hình tướng Hóa thân, trong muôn vàn hình hài của chúng sinh bình thường ở khắp sáu cõi luân hồi. Khi chúng ta thực hiện 100.000 lễ lạy chúng ta cần hiểu sâu sắc những điều này.

Khi hiểu rõ các phẩm hạnh của Tam Bảo, chúng ta sẽ thấy chắc chắn rằng chúng ta không thể nương tựa vào bất kỳ một ai khác ngoài Tam Bảo. Từ bây giờ tới khi đạt tới Vô thượng Bồ đề, chúng ta chỉ có một nơi nương tựa này mà thôi. Khi lễ lạy, chúng ta cần quán chiếu điều này lần nữa, rồi lần nữa.

Trong cuộc đời này, cha mẹ được coi là những người từ ái nhất đối với chúng ta. Họ che chở cho chúng ta suốt đời hoặc một quãng thời gian nào đó của cuộc đời. Cũng có đôi lúc họ thậm chí có thể trở thành kẻ thù. Tuy nhiên chắc chắn là họ chỉ che chở được cho chúng ta trong một kiếp này mà thôi. Thầy cô của chúng ta cũng có những người rất thương yêu chúng ta. Nhưng họ cũng chỉ có thể giúp chúng ta trong một kiếp sống này. Và tất cả những mối quan hệ này đều thuộc về huyết thống thế tục. Còn chư Phật là những đấng đã đạt tới trí tuệ tối thượng, siêu vượt thế gian. Nếu chúng ta gìn giữ giới nguyện trong sạch thì Tam Bảo sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng ta trong suốt cuộc đời. Chúng ta sẽ được đầu thai vào những cõi cao hơn và sẽ đạt tới Phật quả. Chúng ta sẽ được hộ trì nếu chúng ta giữ giới nguyện trong sạch. Giới nguyện là cam kết - cam kết trưởng dưỡng tình thương yêu đối với hết thảy hữu tình chúng sinh và cam kết phát triển chánh niệm tỉnh thức. Nếu chúng ta không gìn giữ cam kết thì không ai có thể che chở cho chúng ta được.

Như vậy Phật Bảo bên trong chính là chánh niệm. Pháp Bảo bên trong chính là tình thương yêu. Nếu chúng ta có hai thứ đó thì chúng ta sẽ được che chở, được hộ trì suốt cuộc đời. Nếu chúng ta thực hành được hai điều đó thì chúng ta sẽ có sangha (tăng) đích thực [chữ “sangha” có nghĩa là “tăng”, “đạo tràng”, “tăng đoàn”]. Để có được *tăng/đạo tràng/giáo đoàn* đích thực, chúng ta phải chăm lo cho những người khác và có như thế chúng ta mới xây dựng được cộng đồng của những người tu. Phải hết sức nỗ lực để mang lại lợi lạc cho những người khác. Hãy thương yêu những người khác. Nếu bạn thương yêu người khác, nếu bạn có

lòng vị tha, thì thói quen chấp ngã sẽ giảm dần và biến mất. Ví dụ, như nếu bạn chăm lo cho cái chân thì cả cơ thể sẽ khỏe mạnh. Thế nhưng, nếu bạn làm tổn thương cái chân thì cả cơ thể đều sẽ bị thương tổn. Phải hiểu rằng mình và người là không thể tách rời. Làm hại người khác tức là làm hại chính bản thân mình và cái hại sẽ quay trở lại với chính bản thân ta.

Giúp người khác chính là giúp bản thân mình - đó là vô ngã vị tha. Bạn sẽ hạnh phúc ngay bây giờ và trong tương lai. Đó chính là lý do tại sao thầy tổ đều dạy rằng không được làm hại người khác và phải làm lợi lạc cho người bằng bất cứ cách nào khi có thể. Nếu chúng ta làm được điều đó tức là chúng ta có Tăng Bảo trong tâm.

Khi chúng ta lễ lạy, chúng ta quán tưởng cây quy y, chúng ta nghĩ tưởng tới sự tôn quý của Tam Bảo. Chư Phật có ba thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Pháp thân là tâm của chư Phật và tâm chư Phật là vô biên bao trùm khắp vũ trụ. Báo thân ví như bầu trời còn Hóa thân thì giống như mây trong hư không. Khi chúng ta tu pháp Bốn tôn, chúng ta tụng nghi quỹ thì đó là lúc chúng ta tiếp xúc với Báo thân - chính việc tiếp xúc với Báo thân sẽ đem lại vô lượng lợi lạc cho chúng ta.

Bất cứ những gì đem lại lợi lạc cho chúng sinh đều có thể là Hóa thân của chư Phật. Đó có thể là con người cụ thể, là hoa trái, là mặt trời, mặt trăng v. v. Tất cả những gì các khoa học gia không thể giúp ta sản xuất ra thì đều có thể là hóa hiện của chư Phật. Nếu chúng ta hiểu như vậy thì chúng ta sẽ có thể hiểu rằng tất cả bên trong mỗi chúng sinh đều có Phật. Tuy họ tạm thời, bây giờ đây, vướng phải những thất tình lục dục nhưng chân tâm của họ thì hoàn toàn thanh tịnh, y như chư Phật không khác. Chỉ tạm thời tâm họ bị che chướng bởi thói chấp ngã và những thất tình lục dục và họ cần phải được giải thoát khỏi những che chướng đó.

Khi lễ lạy, hãy nghĩ tưởng tới cây Quy y, quán tưởng cây quy y. Đôi lúc hãy nghĩ tới tất cả những nhiệm ô của mình và thành tâm sám hối với mong muốn mãnh liệt được tịnh hóa hoàn toàn. Đôi lúc hãy nghĩ tưởng tới công đức của Tam Bảo. Và điều quan trọng nhất là hãy nuôi dưỡng tâm chí thành, chí tín với tam Bảo. Khi lễ lạy hãy quán tưởng rằng hiện đang có vô lượng chúng sinh với con số được nhân lên hàng triệu triệu lần. Hãy quán tưởng rằng mình đang lễ lạy cùng với chúng sinh của khắp sáu nẻo luân hồi, vô lượng chúng sinh đang cùng lễ lạy.

Việc lễ lạy có những khó khăn, gian khổ về phương diện thân và nhờ đó mà ta có thể tịnh hóa nghiệp về thân. Trong khi lễ lạy, chúng ta tụng lời nguyện quy y bằng miệng và nương vào đó mà tịnh hóa nghiệp khẩu như nói dối, nói lừa dối, nói chia rẽ, nói lời hung ác, nói lời vô nghĩa. Khi lễ lạy chúng ta nghĩ tưởng tới công đức của Tam Bảo và làm tăng trưởng tâm chí thành, chí tín đối với Tam Bảo - đó là lúc chúng ta tịnh hóa những ô nhiễm về tâm là tham, sân và si. Như vậy chúng ta tịnh hóa tất cả những bất tịnh của thân tâm bằng pháp lễ lạy.

Khi lễ lạy bằng thân, ta phục xuống và nghĩ rằng mình đang xuống sáu cõi để cứu giúp cho chúng sinh ở đó. Khi đứng lên, chúng ta nghĩ rằng mình đang đưa tất cả các chúng sinh đó tới giải thoát tối hậu; không phải chỉ một mà là hết thấy chúng sinh không sót một ai. Như vậy, có thể nghĩ tưởng về công đức của Tam Bảo vào ngày đầu tiên, ngày hôm sau quán bốn niệm chuyển tâm và ngày hôm sau nữa quán tưởng cây Quy y. Cứ như thế mà thay đổi lần lượt.

**Câu hỏi : Khi chúng ta tụng chú nghi quỹ ngondro hay các nghi quỹ khác thì chúng ta tụng tiếng Việt hay tiếng Tạng , hay tụng cả hai thứ tiếng và ý nghĩa của việc tụng từng thứ tiếng như thế nào ?**

Trước hết, chúng ta phải hiểu ý nghĩa của những kinh mình sẽ tụng vì vậy nên tụng nghi quỹ tiếng Việt trước đã. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được ý nghĩa của những kinh ấy và cái nghĩa đó dần dần thấm vào trong tâm thì khi đó Pháp mới ăn sâu bén rễ trong tâm thức. Thế nên chuyện tụng tiếng mẹ đẻ là rất cần. Còn khi nào mình tu tập theo nhóm, mình tụng cùng với nhau, mình có thể tụng bằng tiếng Tạng.

Bởi vì cội nguồn của tất cả đau khổ là tâm chấp ngã, là thói ích kỷ nên ta cần phát nguyện: “Nguyện cho con được giải thoát khỏi tâm chấp ngã”. Bởi vì ngã chấp chính là gốc rễ của các thất tình lục dục, của ngũ độc nên dù là làm việc gì chúng ta cũng đều phải tránh nghĩ đến lợi lạc cho riêng bản thân và hướng tâm tới người khác, nghĩ tới việc chăm lo cho người khác, cho chúng sinh khác. Như bà mẹ chăm lo cho con cái của mình. Do đó, lời nguyện này là lời nguyện quan trọng nhất trước khi chúng ta bắt đầu bất cứ một việc gì, hay một pháp tu tập nào. Cho dù đó là thực hành nào, nếu chúng ta có nguyện ước này thì thực hành đó sẽ rất lợi lạc. Còn nếu chúng ta không có động cơ vị tha đó thì cho dù ta có tu tập gì, có làm gì đi nữa thì cũng chẳng có mấy kết quả. Khi chúng ta tu pháp Quán Thế Âm hay pháp Tara chúng ta cũng phát nguyện “Nguyện công phu hành trì này mang lại lợi lạc cho hết thấy chúng hữu tình ” Bởi vì tinh túy của Quán Thế Âm và Tara đều là tâm Từ Bi. Như vậy, cho dù là chúng ta tu pháp gì đi nữa, chúng ta cũng không bao giờ đi sai đường . Nếu bạn không bao giờ nghĩ cho mình mà luôn luôn nghĩ cho người khác thì đó cũng chính là tu.

Khi chúng ta tu pháp bốn tôn, chúng ta phải cảm nhận được tình thương yêu của bốn tôn. Chúng ta phải trường dưỡng tình thương yêu đó nơi mình. Và nếu ta có tình thương yêu thì ta có tất cả hạnh phúc trên cõi đời này. Bởi vì nếu ta có tình thương yêu, chúng ta sẽ tự nhiên phát tâm bố thí, sẽ tự nhiên phát tâm trì giới; còn nếu ta không có tình thương yêu thì tự nhiên ta không muốn làm những việc đó. Kết quả của hạnh trì giới là có được thân người quý báu. Kết quả của hạnh bố thí là giàu có và hạnh kham nhẫn là trường thọ, có ngoại hình đẹp và có nhiều bạn bè hòa hợp. Tóm lại, cội rễ của hạnh phúc là tình yêu. Và nếu ta có tình thương yêu

thì trí tuệ sẽ bùng nổ. Vì vậy, khi chúng ta tu pháp bản tôn [ ví dụ như Dzambala] chúng ta cũng không chỉ nghĩ: “Mong sao con được giàu sang”. Hoặc như khi tu pháp Phật Dược Sư, chúng ta không chỉ mong cho riêng bản thân mình thoát khỏi bệnh tật.

Đức Phật có dạy rằng nếu ta muốn biết quá khứ của mình thì hãy nhìn vào hiện tại. Những gì ta gặp trong hiện tại là kết quả của tất cả những việc làm của chúng ta trong quá khứ. Và những việc làm này thúc đẩy bởi những thất tình lục dục, bởi tâm chấp ngã. Chúng ta không thể thay đổi được nhiều hoàn cảnh hiện tại vốn có gốc rễ đã được tạo từ quá khứ. Tuy nhiên, chỉ có một cách đó là chúng ta tu bản tôn và phát triển tâm từ bi và khi đó ta có thể thay đổi ít nhiều hoàn cảnh của mình. Tất cả các bệnh tật, đau khổ đều do tâm sân hận tạo nên. Còn quả của thói tham ái, tính bòn xén là bị nghèo khổ và thất bại trong kinh doanh. Còn những hành vi tà dâm sẽ tạo quả ác là ngoại hình khó coi. Nhưng tựu chung lại thì tất cả mọi nhiễm ô, khổ nạn này nhất nhất đều từ tâm chấp ngã mà ra. Bởi vậy, nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy vun trồng tình thương yêu, tâm từ bi.

Lễ lạy là nhằm tăng trưởng lòng kính quý, đức tin nơi Tam Bảo. Còn cúng dường mandala là pháp đối trị với tâm chấp ngã. Khi chúng ta cúng dường mandala chúng ta cúng dường toàn bộ vũ trụ bên ngoài, tất cả những gì tồn tại nơi đó. Đó là ngoại cúng dường. Chúng ta cũng cúng dường tâm chấp ngã và đó là cúng dường ẩn mật. Ngoài ra, chúng ta phải thực hành cúng dường những gì tâm ta còn dính mắc. Ví dụ như trong nhà ta có một bức tượng nhỏ và ta luôn nghĩ:” Nó là của tôi. Của tôi!” Khi đó ta cúng dường nó cho Tam Bảo cùng với tất cả tài sản của ta, những gì tâm ta còn dính mắc. Đó là nội cúng dường. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp hay khi ta thấy bất cứ vật gì ta ưa thích thì không khởi tâm chiếm hữu.” Nó là của tôi! Của tôi!” Thay vào đó hãy hướng tâm tới Tam Bảo và nghĩ rằng Tam Bảo đã ban tặng cho ta điều kỳ diệu đó.

Pháp tu Kim Cang Tát đỏa - hay Bách tự minh chú có tác dụng tịnh hóa nghiệp mãnh liệt. Khi ta tạo bất thiện nghiệp bằng thân khẩu ý thì điều cần phải làm là sám hối về những ác nghiệp đã tạo. Ví dụ như khi ta nổi giận thì phải nghĩ: ”Sân hận dẫn ta tới địa ngục. Sân hận làm ta đau khổ và những người khác đau khổ.” Rồi ta sám hối và thực hành các pháp đối trị sân hận như trì chú [ Quán Thế Âm, Tara v. v.] và quán tưởng hình ảnh, tâm từ bi của các Ngài.

**Câu hỏi 2 : Xin thầy giảng cho chúng con nghe về nghi thức làm lễ phóng sinh và ý nghĩa của phóng sinh. Bên Đại Thừa hiện giáo có nghi thức quy y cho con vật được phóng sinh, ý nghĩ của việc này là như thế nào ?**

Loài vật cũng trải nghiệm khổ đau. Đôi khi do si mê mà chúng không cảm nhận được điều này nhưng chúng vẫn trải nghiệm khổ đau. Vì vậy, khi thực hiện nghi lễ phóng sinh, hãy nghĩ về những người ta yêu quý nhất như cha mẹ, bạn bè. Quán

tưởng rằng những người thân yêu đó của ta chính là những loài vật đó và họ đang rất đau khổ. Khi đó ta sẽ cảm thấy khổ sở vô cùng và muốn giải thoát cho họ. Hãy nghĩ rằng những con vật kia cũng từng là cha mẹ ta trong quá khứ và do đó mà phát khởi tình thương đối với chúng. Khi tâm ta phát khởi tình thương yêu đối với các con vật đó thì chúng sẽ cảm nhận được tình thương yêu và hạnh phúc. Nếu các con vật đó mang nghiệp nặng phải đọa địa ngục thì khi ta thực hành pháp tu phóng sinh, chúng có thể được cứu thoát cảnh ác đó và đó là một lợi lạc thật lớn lao. Xin nhớ rằng về bản chất tâm của ta và chúng sinh khác là một và không có sự ngăn cách thực sự nào giữa ta và người. Nếu tâm ta phát khởi tình thương yêu đối với ai thì tâm từ bi của ta sẽ bao trùm tới tâm của chúng sinh đó. Nếu ta có tình thương yêu thì tâm của chúng sinh mà ta yêu thương sẽ tràn đầy tình yêu của ta. Tâm và tâm luôn nối kết. Khi bạn thực hành pháp tu này, bạn nên thỉnh cầu Đức Quán Thế Âm hoặc Đức Tara; tức là trì chú và tụng lời cầu nguyện cho những con vật được phóng sinh sẽ được tái sinh vào cõi cao hơn và không bị rơi vào cõi thấp. Chúng ta có thể dùng thuốc Pháp cho các con vật được phóng sinh và chúng sẽ không bị đọa lạc. Nếu bạn giơ tấm giấy có chú này\* cho chúng thấy hoặc cho chúng đi qua phía dưới thì nghiệp của chúng sẽ được tịnh hóa như đã giải thích ở trên tấm giấy này.

**Câu hỏi : Tại sao gây cản trở khó khăn cho các vị Bồ Tát hoằng pháp lại chịu quả báo nặng nề đến như vậy ?**

Nếu vị Guru của ta là một vị Bồ Tát và ta bất đồng ý kiến với Ngài, ta khởi tâm sân hận đối với Ngài rồi nói điều đó với những người khác khiến họ phát khởi tri kiến sai lạc về vị Thầy thì tất cả sẽ bị đọa địa ngục do tà kiến đó. Đó là lý do tại sao mà quả báo lại nặng nề đến như vậy. Hơn nữa, chúng ta có giới nguyện Bồ tát; nếu chúng ta phá vỡ giới nguyện ấy thì việc làm đó cũng giống như cắt sợi dây tràng hạt ra làm đôi. Đó là phá vỡ thế nguyện Bồ Đề tâm. Vì vậy việc tệ hại nhất là việc nói xấu một vị Guru bởi vì những người khác có thể tin vào lời nói đó và do mắc tà kiến mà bị rơi vào cõi thấp. Cho nên, khi chúng ta không đồng ý với Guru thì vẫn không được làm tổn thương tới tâm chí thành, tới lòng tin đối với Ngài. Thậm chí nếu ta không nói ra điều gì nhưng ta gây cản trở tới việc hoằng Pháp của một vị Bồ tát thì việc đó cũng tạo ác nghiệp nặng nề. Bởi vì một vị Bồ tát có khả năng đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Các chúng sinh này cần có ánh sáng của giáo pháp. Cản trở việc hoằng pháp của Ngài, sẽ gây thiệt hại to lớn cho rất nhiều chúng sinh. Guru giống như một chiếc bình chứa đầy nước tinh khiết.

Khi ta nổi sân, gây cản trở cho việc hoằng pháp của Ngài thì tâm của ta giống như nước đã nhiễm chất độc. Đó là tâm đã bị nhiễm chất độc. Tất cả tâm chúng sinh đều được kết nối là MỘT. Vì vậy tâm nhiễm độc ấy sẽ tràn ngập tất cả các tâm chúng sinh khác. Đó là lý do tại sao mà chúng ta phải trường dưỡng tình yêu và

lòng khát ngưỡng đối với tất cả các bậc Đạo Sư. Đặc biệt đối với những ai đã thọ giới Bồ tát thì việc nói xấu Guru là một việc làm tệ hại nhất.

**Câu hỏi : Tại sao ủng hộ a đua theo người đang làm việc sai trái cũng chịu quả báo cùng người đó nhưng về mức đó nhẹ hay là nặng hơn?**

Khi chúng ta có những người bạn xấu, họ tạo những ác nghiệp nhưng chúng ta không có hoan hỷ với những ác nghiệp của họ, chúng ta không làm những việc họ muốn chúng ta làm thì chúng ta không có chịu quả báo giống như họ. Còn nếu chúng ta hoan hỷ với việc của người đó làm thì chúng ta sẽ phải chịu quả báo xấu. Nếu mà chúng ta thấy một người bạn xấu có hành động làm hại người khác mà chúng ta có tâm hoan hỷ thì lẽ dĩ nhiên chúng ta sẽ phải chịu quả báo cùng với người đó. Còn nếu chúng ta bị ép buộc phải làm thì không phải chịu quả báo giống như người kia.

Khi chúng ta có những người bạn xấu, điều tốt lành nhất chúng ta có thể làm là chúng ta phát tâm từ bi đối với họ, thương yêu họ, cầu nguyện cho họ. Điều nguy hiểm nhất là khi những người bạn xấu gieo vào trong chúng ta lòng ngờ vực với Phật, Pháp, Tăng khiến ta có tà kiến. Đó là ác hạnh to lớn nhất. Cái nghiêm trọng nhất, nguy hiểm nhất là đánh mất lòng tin đối với Tam Bảo.

Tâm của chúng ta và tâm của chúng sinh là một và tâm này cũng đồng với tâm Phật . Khi mà chúng ta tu tập theo Kim Cang Thừa, chúng ta phải giữ giới. Tại sao vậy? Bởi vì nếu mà chúng ta không tự giữ giới nguyện thì sẽ bị đọa vào trong những cõi thấp. Không chỉ có riêng hành giả của Kim Cang Thừa, chúng ta mới phải giữ những giới này. Nếu mà chúng ta không giữ giới, chúng ta để cho cái tâm sân hận, vô minh nổi lên che mờ và chúng ta sẽ bị đọa những cõi thấp. Đừng nghĩ rằng các giới đó là đặc biệt có ở Kim Cương Thừa mà thôi.

Khi chúng ta giữ giới, chúng ta có được tình thương yêu thì đây chính là nối kết giữa chúng ta với những người bạn đạo, giữa chúng ta với sư phụ. Khi chúng ta không có tình yêu thương, chúng ta phá giới thì đồng nghĩa với việc chúng ta cắt đứt sợi giây chỉ của chuỗi tràng. Khi chúng ta cắt đứt sợi chỉ này thì chúng ta sẽ mất đi sự nối kết giữa mình và bạn đạo, giữa mình với Đạo sư.

Phật tánh mà tất cả chúng sinh có giống như nguồn điện. Còn tâm từ bi và trí tuệ giống như sợi dây dẫn điện. Nếu ta có cả hai: nguồn điện và sợi dây dẫn thì ánh sáng sẽ được thắp lên tức là giác ngộ tối thượng. Còn nếu ta đánh mất tình thương yêu, tâm từ bi thì sẽ không có được ánh sáng. Đó cũng là chánh niệm và tỉnh giác. Nếu chúng ta luôn có được chánh niệm và tỉnh giác thì ta luôn có được giới nguyện thanh tịnh. Bởi vì toàn bộ giới nguyện tựu chung đều nằm trong hai chữ chánh niệm và tỉnh giác.

**Câu hỏi: Giữ im lặng không nói khi người khác làm điều sai trái thì có phạm giới Bồ Tát hay không? Nếu phạm giới thì có nặng hay không?**

Khi ta biết rõ người bạn và có tình thương yêu, có lòng tin, thì khi thấy bạn mình làm sai, tốt nhất là nên nói thẳng với người đó. Nên nói bằng tất cả tấm lòng chân thành, với tâm từ bi. Nói như vậy người bạn có thể hiểu và sửa được cái sai của họ. Như vậy là tốt nhất bởi vì trong trường hợp này, mình vừa giúp được người bạn của mình và cũng vừa giúp được bản thân mình, với nhiều người khác nữa. Còn trong trường hợp mình không biết rõ về người kia, mình cũng không biết chắc phản ứng của người ta như thế nào thì điều tốt nhất là mình vẫn khởi tâm từ bi, mong cho người đó nhận ra được cái sai của họ. Những người làm sai mà không có người giúp đỡ thì là do họ thiếu may mắn. Trường hợp có một tên tội phạm đang gây hại cho nhiều người khác trong cộng đồng. Nếu vì lợi ích của mọi người mà chúng ta báo với nhân viên an ninh thì đó là một việc làm rất tốt. Như vậy là chúng ta đã làm một việc ích lợi cho cộng đồng và cho đất nước của mình. Còn nếu không báo cho nhân viên an ninh biết về tên tội phạm đó và để nó tiếp tục hại nhiều người khác, hại cộng đồng của mình, đất nước của mình thì như vậy là mình đã không thực hiện thệ nguyện làm lợi lạc cho những chúng sinh khác.

**Câu hỏi : Con xin hỏi ý nghĩa của việc hồi hướng công đức như thế nào ?**

Hồi hướng công đức có nhiều loại và có nhiều tầng mức khác nhau phụ thuộc vào khả năng của chúng ta. Hồi hướng công đức cao nhất là khi tâm chúng ta hoàn toàn thanh tịnh, khi chúng ta có thể an trụ nơi tự tánh. Tâm thanh tịnh đó không có nhị nguyên đối đãi phân biệt giữa ta và người, nơi đó ta và người không thể phân biệt. Khi đó ta sẽ không phải làm cái gì hết vì sự hồi hướng đã liên tục của tự tánh không vướng một vọng niệm nào. Đó là sự hồi hướng hoàn hảo nhất.

Nếu chúng ta không thể làm như vậy; ta không thể thấu đạt được chân tâm. Vì tâm ta còn ô nhiễm nên trước hết bớt nghĩ đến mình mà nên nghĩ đến các chúng sinh khác. Nguyện rằng : “Nguyện cho công đức này đem lại lợi lạc cho hết thảy chúng hữu tình .” Ví như chúng ta tụng, dù chỉ một câu chú “om mani padme hum,” mà ta làm với ước nguyện vị tha đó thì lời tụng có sức mạnh rất to lớn. Còn nếu ta tụng câu chú đó bằng tâm ô nhiễm, vị kỷ thì như vậy sẽ rất ít lợi lạc, ít sức mạnh. Điều quan trọng là ta làm việc đó với cái tâm như thế nào?

Thứ hai, khi ta hồi hướng thì công đức của chúng ta sẽ không bị tiêu tan mất. Nó luôn còn đó với ta và sẽ sinh sôi nảy nở, sẽ tăng trưởng cho tới khi ta đạt vô thượng Bồ đề. Nếu như việc thiện ta làm mà không được hồi hướng thì công đức sẽ bị mất đi rất nhanh chóng khi sân hận của ta nổi lên. Có câu nói: “Chỉ cần cơn giận nổi lên trong một khoảnh khắc thì cũng đủ hủy hoại hết công đức tích tụ qua hàng ngàn a tăng kỳ kiếp, nếu ta không hồi hướng công đức ấy.” Thế nhưng, nếu ta biết hồi hướng thì công đức ấy sẽ không bao giờ bị mất mà trái lại nó được nhân

lên mãi, nhân lên nhiều lần và nó được giữ lại mãi trong không gian vô tận và thời gian vô biên cho đến khi ta đạt được giác ngộ viên mãn.

Chúng ta không thể đổi được nghiệp đã gieo. Nhưng nếu ta trường dưỡng Bồ Đề tâm thì ta có thể có được chút ít biến chuyển nào đó. Lý do là vì nghiệp sống trong ngôi nhà của nó là chấp ngã. Thói vị kỷ là nơi cư trú của nghiệp. Nếu không có ngã chấp, vị kỷ thì không có các thất tình lục dục như tham, sân, si. Nếu ta không ích kỷ, chỉ nghĩ lợi ích cho riêng mình; nếu ta nghĩ tới người khác thì chúng ta có thể tịnh hóa được nghiệp chút ít. Tuy nhiên, vì ta đã tích lũy nghiệp từ trong quá khứ nên không thể thay đổi được gì nhiều. Các nhà chiêm tinh học hay nhấn mạnh tới việc có thể tạo dựng hạnh phúc trong kiếp sống hiện tại nhưng họ không hiểu rằng nhân của khổ đau tới từ kiếp trước. Còn chúng ta không thể dựa vào họ được. Nếu kiếp trước đã gieo nhân thì kiếp này phải gặt quả. Chỉ có một hy vọng cho sự thay đổi là nếu kiếp trước ta làm việc ác nhưng ta đã quy y và biết được việc ác mình làm - khi đó ta sám hối, và trong kiếp sống này, có thể hy vọng thay đổi chút ít. Còn nếu kiếp trước ta không sám hối thì kiếp này sao có thể thay đổi được. Việc sám hối bây giờ có thể thay đổi khổ đau do nghiệp báo chỉ chút ít thôi.

**Câu hỏi : Gia đình con có những người thân rất tin tưởng và quy y vào thần thánh ngoài phật giáo , vậy làm thế nào để có thể giải thích cho họ quy y vào phật pháp**

Khi trong gia đình có những người tin theo thần thánh khác ngoài đạo Phật thì điều đầu tiên là ta nên tu tập kín đáo nếu mình cảm thấy việc tu tập này làm những người thân trong gia đình giận dữ. Thứ hai là ta cần có tâm từ bi đối với họ. Người ta chưa hiểu về đạo Phật và dính mắc ngoại đạo là do những duyên nghiệp riêng của họ. Vì thế việc đầu tiên là mình không nên thúc bách họ - nếu làm như vậy sẽ khiến cho họ sân hận. Ta có thể tụng chú Quán Thế Âm hoặc chú Tara rồi hồi hướng cho họ. Điều quan trọng là phải thương yêu họ vì khi tâm từ bi phát khởi nơi ta thì nó sẽ lan tỏa tới và chuyển hóa những người thân.

Khi chúng ta đến với bất kì tôn giáo nào, đó không phải do chúng ta muốn mà là do trong quá khứ chúng ta đã có những liên kết về nghiệp. Ví dụ, chúng ta đến với đạo Phật vì trong quá khứ đã gieo những duyên lành liên kết với đạo Phật. Còn những người thân trong gia đình, họ đã có những liên kết nghiệp với các tôn giáo khác thì như vậy kiếp này cái quả đó trở cho nên họ phải theo những tôn giáo đó thôi. Thế nhưng nếu kiếp này, chúng ta phát lòng từ bi, hồi hướng, cầu nguyện, sống từ bi với họ thì tất cả những việc tốt của mình sẽ trở quả trong kiếp sau. Nhờ những nhân duyên ấy, họ sẽ dần dần chuyển sang tu Phật. Nhưng phải có thời gian và theo luật nhân quả chứ không thể nào ép buộc được .

Các tôn giáo trên thế giới đều như vậy chứ không riêng gì đạo Phật. Khi người ta đến với một tôn giáo nào đó thì là do duyên nghiệp. Ví dụ như đạo Hindu giáo là

đạo rất gần gũi với đạo Phật, có rất nhiều điểm giống với đạo Phật. Tuy nhiên, Hindu giáo cũng có nhiều điểm khác biệt. Người theo Hindu giáo tin những vị thần, vị thánh thế gian vì họ có những duyên nghiệp với các vị thần, vị thánh đó. Sự thay đổi của họ cũng cần có thời gian. Tâm linh, tôn giáo là một quá trình tiến hóa qua rất nhiều kiếp.

**Câu hỏi : Xin thầy hãy giải thích thêm về các sự giải thoát trong Mật Tông, chẳng hạn như giải thoát qua sự nhìn ngắm, giải thoát qua sự lắng nghe. Sau khi đã gặp được một trong những sự giải thoát trên thì có khả năng chúng ta còn tiếp tục bị đọa xuống cõi thấp không?**

Chúng sinh nào nhìn thấy những tấm sticker này là cũng đã từng tích lũy công đức trong nhiều kiếp chứ không phải chỉ mới đây.

Chư Phật có rất nhiều cách để cứu giúp chúng sinh, đặc biệt là những chúng sinh không có được thân người, không có được cơ hội thực hành giáo Pháp, như loài vật chẳng hạn. Ví dụ, những loài vật nhìn thấy câu chú trên tấm thẻ này thì có thể sẽ được sinh về cõi thiên. Rồi sau đó dần dần ác nghiệp giảm bớt thì họ sẽ sinh về cõi người và có thể gặp Phật pháp nhờ chính nhân duyên hy hữu này. Khi được nhìn thấy minh chú này thì sẽ không bị đọa cõi thấp kiếp sau; tuy nhiên dù có lên được cõi cao thì vẫn không có nghĩa là họ sẽ thoát khổ vì mỗi cõi của luân hồi đều có những khổ đau riêng. Cõi thấp hay cõi cao thì chúng ta cũng đều bị đau khổ cả vì chúng ta đã tạo ra rất nhiều ác nghiệp .

Có người nói rằng khi mà họ được nhìn câu minh chú đó, họ không có thấy thay đổi, hay lợi lạc gì cả, như vậy nghĩa là sao. Thật ra có sự thay đổi nhưng nó ngầm ngầm; họ không thấy được bởi nghiệp của họ quá sâu dày. Họ không nhìn thấy được bằng mắt phàm, họ không nhìn thấy được những sự thay đổi bên mặt dưới. Ví dụ giống như một ngọn núi phủ đầy tuyết trắng trên đó. Mặt trời chiếu ánh nắng vào những lớp tuyết và tuyết có tan chảy đi từng chút, từng chút một. Nhưng vì núi tuyết quá to lớn nên ta không nhìn thấy sự tan chảy của những lớp tuyết dày bên dưới.

Nhưng đối với những người nghiệp của họ nhẹ, thì họ có một lớp tuyết mỏng thôi chứ không phải cả núi tuyết lớn. Khi họ nghiệp nhẹ thì họ có thể thấy rõ sự biến đổi như những lớp tuyết mỏng tan đi. Đối với những người đó thì sự chuyển hóa dễ nhận thấy hơn nhiều. Tâm họ trở nên trong sáng hơn, trí tuệ tăng trưởng và bừng sáng, tình thương yêu trở nên rộng lớn, mạnh mẽ hơn. Đó là những dấu hiệu cho thấy họ tịnh hóa được nghiệp nhờ những phương tiện mà Chư Phật đã ban cho. Nhưng không phải tất cả chúng sinh đều giống nhau. Đa phần chúng sinh mang nghiệp nặng và giống như núi tuyết khổng lồ, nên ta không nhìn thấy sự thay đổi, sự chuyển hóa nhưng thật ra thì có thay đổi, tuy rất nhỏ và chậm. Có nhiều loại chướng ngại nhưng chướng ngại lớn nhất và tệ hại nhất vẫn luôn là tâm

chấp ngã. Chấp ngã càng nhiều, tâm vị kỷ càng lớn thì chướng ngại càng nặng. Tất cả mọi phiền não, mọi đau khổ, chướng ngại, mê mờ đều từ đó mà ra. Tâm từ bi, tình thương yêu của Chư Phật dành cho chúng ta quả là mệnh môn không bờ bến nên các Ngài muốn giúp cho chúng ta có nhiều phương tiện để hóa giải tâm chấp ngã đó. Bởi vậy mà ta nương vào tình thương yêu của Chư Phật, nương vào lời cầu nguyện của Chư Phật và nương vào những phương tiện của các Ngài. Nhưng tựu chung thì chướng ngại to lớn nhất vẫn là tâm chấp ngã và phương tiện hiệu quả nhất mà chúng ta có thể áp dụng là phát triển tình yêu thương cho tất cả chúng sinh, và chính tình yêu thương, tâm từ bi là pháp đối trị quan trọng nhất cho tâm chấp ngã

**Câu hỏi : Việt Nam vào hai thời Lý, Trần đạo Phật rất phát triển. Có các thiền sư làm nhiệm vụ hộ quốc, chống xâm lăng, mang lại hòa bình cho quốc gia. Vậy điều thứ 13 [trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo] được giải thích như nào? Có vi phạm hạnh Bồ Tát hay không? Bảo vệ tổ quốc thì phải tiêu diệt kẻ thù. Vậy tội sát sinh này nên hiểu như thế nào ?**

Nếu như chúng ta buộc phải sát hại người khác để bảo vệ tổ quốc của mình thì có thể nghiệp báo không lớn bởi vì cái quyết định quả báo mà ta phải chịu vẫn phải dựa vào “động cơ” dẫn đến hành động ấy.

Trong Phật giáo Đại thừa bao giờ cũng nhấn mạnh Bồ đề tâm, nhấn mạnh rằng tâm chúng ta làm việc gì cũng hướng về lợi ích của chúng sinh chứ không phải lợi ích của riêng bản thân mình. Nếu như chúng ta buộc phải làm việc đó để bảo vệ tổ quốc mình thì quả báo có thể sẽ nhẹ chứ không nặng. Thậm chí nếu như chúng ta giết một con vật thôi mà ta làm với động cơ ích kỷ, vì tham lam hay sân hận, thì quả báo nhiều khi còn nặng nề hơn rất nhiều. Nếu ta làm việc gì đó với động cơ vị kỷ thì đôi khi mình tưởng đó là việc nhỏ nhưng thật ra quả báo có thể rất nặng do tâm ác tạo ra.

Khi ta sát hại người khác, cho dù ngay cả ta đã làm với động cơ vị tha thì ta cũng đã tạo ra nghiệp giữa chúng ta với họ nhưng quả báo đó có thể sẽ không nặng. Ví dụ trong kinh Hiền Ngu có kể câu chuyện về Đức Phật. Kiếp trước Ngài là một thuyền trưởng của một thuyền buôn. Trên thuyền buôn đó 500 hành khách. Thuyền trưởng biết rằng trong số hành khách đi trên chiếc thuyền buôn đó có một tên cướp muốn giết những hành khách kia. Ông biết nếu để kẻ đó giết những người còn lại thì quả báo của anh ta sẽ vô cùng nặng nề nên ông đã giết tên cướp kia để hẳn không bị đọa ngục vì tội lỗi khủng khiếp đó. Tuy nhiên, thuyền trưởng không bị đọa ngục mà quả báo của ngài rất nhẹ: kiếp sau ngài bị một cái gai ở chân.

*Garchen Rinpoche trả lời vấn đáp với một nhóm nhỏ Phật tử tại Việt Nam. Ina Bieler thông dịch qua Anh ngữ. Hiếu Thiện thông dịch qua Việt ngữ. Tâm Bảo Đan phụ thông dịch. Các đạo hữu trong đạo tràng ghi chép lại từ băng âm; Hiếu Thiện nhuận văn. Thầy Chúc Khá hiệu đính (6/2010).*