



PHẬT PHÁP CĂN BẢN CHỖ NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

KHANGSER RINPOCHE thuyết giảng

2

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH



05/07/2015



1. LỢI LẠC CỦA LÒNG TỪ BI

Hôm nay, tôi sẽ nói về chủ đề “Lợi Lạc Và Cách Thực Hành Lòng Từ Bi”.

Như các bạn đã biết, lòng từ bi là một trong những nội dung chính yếu trong Phật pháp. Đạo Phật nói rất nhiều về lòng từ bi và chúng ta cần phải biết lòng từ bi quan trọng ra sao, nói cách khác, chúng ta cần phải hiểu lòng từ bi mang đến lợi ích gì và cách thực hành lòng từ bi như thế nào.

Nói chung, khi nhìn lại đời mình, chúng ta sẽ thấy có hai nỗi buồn phiền thường xảy ra. Thứ nhất, buồn phiền do không có được những gì ta mong muốn. Vấn đề này thì tất cả mọi người đều biết rõ. Nỗi buồn thứ hai rất khôi hài, là buồn phiền sinh ra bởi việc có được những gì ta muốn! Như vậy, có hai nỗi buồn lớn trong cuộc đời chúng ta, là không có được những gì ta muốn và có được những gì ta muốn. Làm thế nào để đối phó với cái phiền nào do có được những gì ta muốn? Có một câu chuyện rất nổi tiếng: Ngày xưa ngày xưa, có một vị vua rất tham lam. Ông ta luôn khao khát có thật nhiều của cải châu báu. Một ngày nọ, khi nhà vua đang cầu nguyện thì có một vị thần hiện ra trước mặt vua và hỏi rằng, “Nhà ngươi mong muốn điều gì?” Vị vua tham lam liền xin thần linh ban cho ông quyền năng biến tất cả những gì ông chạm tay vào đều hóa thành vàng. Vị thần đồng ý và ban cho vua phép màu như ông ta mong ước, là biến tất cả những gì vua chạm tay vào thành vàng hết. Thế là, khi nhà vua chạm tay vào lâu đài, thành quách... thì tất cả liền biến thành vàng. Tất cả mọi vật vua chạm tay vào đều biến thành vàng! Nhà vua lúc ấy cảm thấy quá đổi vui mừng hạnh phúc. Và rồi sau đó, khi vua ngồi vào bàn ăn thì tất cả những bánh trái mà ông chạm tay vào cũng đều biến thành vàng nốt. Vô tình, nhà vua chạm tay vào con gái của mình, ngay lập tức, nàng công chúa biến thành một bức tượng bằng vàng. Lúc ấy nhà vua mới bắt đầu cảm thấy hối hận vì đã xin thần linh ban cho ông phép màu biến mọi thứ thành vàng khi chạm tay vào. Vua khóc lóc thảm thiết và thỉnh cầu thần linh hãy lấy đi quyền năng mà thần đã ban cho ông và hãy trả lại cho ông người con gái, làm cho nàng trở lại như xưa.

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



Tương tự như vậy, trong cuộc sống của chúng ta, đôi khi đạt được những gì mong muốn lại dẫn đến bi kịch. Như vậy câu hỏi đặt ra là, làm thế nào để chúng ta có thể giữ được cân bằng trong cuộc sống?

Khi chúng ta tự nhìn vào đời mình, thường có hai loại phiền não như thế. Vậy làm sao để có được một cuộc sống hoàn hảo? Để có được một cuộc sống hoàn hảo, trọn vẹn thì chúng ta cần phải có những quan điểm, đường lối sống hoàn hảo và đúng đắn. Tôi đã đi đến nhiều nơi và thường đặt một câu hỏi cho mọi người, “Các bạn định nghĩa thế nào là một cuộc sống hoàn hảo?” Rất nhiều người đã đưa ra định nghĩa về một cuộc sống hoàn hảo, như: mạnh khỏe, hạnh phúc, thành đạt... [Thầy cười]. Một mặt, những điểm đó rất chính xác cho một cuộc sống hoàn hảo. Tôi rất đồng tình với những ý kiến đó. Mạnh khỏe, hạnh phúc, thành đạt tạo nên một cuộc sống hoàn hảo, và việc chúng ta cần đến một lối sống đúng đắn để tạo nên một cuộc sống hoàn hảo thì cũng rất quan trọng. Như vậy sẽ có một câu hỏi tiếp theo là, lòng từ bi có vai trò gì trong việc mang đến hạnh phúc cho đời ta? Chẳng hạn, lòng từ bi đóng vai trò gì để giúp chúng ta khỏe mạnh hơn? Đó là một câu hỏi đáng để suy nghĩ.

Khoảng hai hoặc ba tuần trước, ở châu Âu, trong một buổi giảng, tôi có nói rằng, “Nếu các bạn hỏi mọi người làm thế nào để sống hạnh phúc thì chắc chắn các bạn sẽ thu về được rất nhiều câu trả lời. Còn nếu các bạn sử dụng Google và đánh máy vào đó câu hỏi làm thế nào để sống hạnh phúc? thì các bạn có thể tìm được hàng ngàn phương án cho câu hỏi này.” Tuy nhiên các bạn cần biết là Google chỉ cung cấp các thông tin thôi, Google không thể chia sẻ cùng các bạn những trải nghiệm, mà trong cuộc sống thì lại có rất nhiều kiến thức mà chúng ta chỉ có thể tích lũy được thông qua trải nghiệm mà thôi.

Do đó, khi tôi hỏi “Bạn định nghĩa như thế nào về một cuộc sống hoàn hảo?” thì có rất nhiều người đã trả lời tôi. Hầu hết mọi người cho rằng hãy có sức khỏe, hạnh phúc, và sung túc là có một đời sống hoàn hảo. Tôi rất đồng ý với các quan điểm đó. Nhưng câu hỏi của tôi đặt ra trong ngày hôm nay là: “Lòng từ bi có vai trò gì trong việc mang đến cho chúng ta một cuộc sống hạnh phúc và lành mạnh?” Có một điều các bạn cần hiểu

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



là mình không thể nào tự ép buộc bản thân mình phải hạnh phúc, chúng ta không thể nào làm được điều đó. Các bạn cũng không thể tự bắt buộc bản thân mình phải mạnh khỏe. Do đó, chúng ta cần tìm hiểu xem lòng từ bi đóng vai trò gì để giúp chúng ta hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn? Hơn nữa, các bạn nên lưu ý chủ đề mà tôi nói đến hôm nay về lòng từ bi – tầm quan trọng và cách thực hành thật sự không liên quan đến tôn giáo. Đề tài này chủ yếu nói về một phương pháp, một lối sống mà thôi, nhằm giúp cho quý vị có được một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ. Tóm lại, bất cứ khi chúng ta nói về tình yêu thương và lòng từ bi, thì đề tài ấy chẳng liên quan đến bất kì tôn giáo nào cả.

Khi chúng ta nói về tình yêu thương và lòng từ bi thì ngay cả thế giới các loài thú cũng rất cần. Loài thú hoàn toàn không có tôn giáo và cũng không đòi hỏi phải có tôn giáo nhưng chúng vẫn cần đến tình yêu thương và lòng từ bi. Như vậy, chính tình yêu thương và lòng từ bi, chứ không phải là tôn giáo, rất cần cho cả các loài thú vật. Nói chung, tất cả chúng ta vốn không được sinh ra cùng với tín ngưỡng hay tôn giáo. Khi chúng ta chào đời, chúng ta nào đã biết gì về tôn giáo. Do đó, khi chúng ta được sinh ra thì chúng ta không cần đến tôn giáo nào hết mà cái chúng ta cần là tình yêu thương và sự quan tâm từ những người khác. Chúng ta cần đến tình yêu thương và lòng từ bi của người mẹ. Có một điều rất lạ nhưng có thật là khi một đứa trẻ sơ sinh được nuôi bằng sữa mẹ, các bạn chỉ thấy được dòng sữa mẹ thôi chứ không thể nào nhìn thấy được tình yêu thương và lòng từ bi của người mẹ đi vào đứa con nơi dòng sữa ấy. Tôi lấy một ví dụ, có hai em bé mới được sinh ra, một bé được nuôi bằng sữa mẹ, và một bé được nuôi bằng một loại sữa dinh dưỡng khác tương đương với sữa mẹ, thì các bạn hãy suy nghĩ thử xem có sự khác biệt nào trong sự phát triển của hai em bé này hay không? Chắc chắn là có sự khác biệt lớn bởi khoa học đã chứng minh được sự khác biệt giữa hai trường hợp này. Khi một đứa trẻ được sinh ra và lớn lên, sự phát triển của trẻ không hoàn toàn phụ thuộc vào chế độ dinh dưỡng hay thức ăn, trẻ có thể sinh tồn và phát triển được là còn nhờ vào sự quan tâm, thương yêu và chăm sóc của người mẹ. Do đó, chính nhờ vào sự quan tâm, chăm sóc của người mẹ mà trẻ mới có sự phát triển tốt. Giống như vậy, khi một đứa trẻ

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



mới được sinh ra thì nó hoàn toàn không mang theo một tôn giáo nào cả, mà nhờ vào sự quan tâm, thương yêu của người mẹ, trẻ mới sinh tồn và phát triển được. Do đó, các bạn có thể thấy được tầm quan trọng của tình yêu thương. Không chỉ có sữa mẹ mới giúp cho đứa trẻ phát triển mà còn phải có tình yêu thương và lòng từ bi của người mẹ dành cho đứa con ẩn nơi dòng sữa ấy.

Có một câu hỏi được rất nhiều người biết đến, như sau: “Nếu bạn chỉ còn có một ngày để sống thôi thì bạn sẽ làm gì?” Các bạn hãy tưởng tượng nếu mình chỉ còn có một ngày nữa thôi để sống thì các bạn sẽ làm gì? Tuy nhiên các bạn chớ hiểu lầm tôi, tôi không có ý nói là quý vị chỉ còn có một ngày để sống nữa thôi [Thầy cười], điều tôi muốn nói là giả sử chỉ còn có một ngày để sống thôi thì bạn sẽ làm gì? Tôi nghĩ rằng các bạn có rất nhiều kế hoạch trong cuộc đời! Nhưng nếu chỉ còn có một ngày để sống nữa thôi thì các bạn sẽ làm gì? Thông thường người ta sẽ đến gặp những người thân yêu của mình, có đúng không? Các bạn hãy về nhà và suy nghĩ về câu hỏi này. Theo tôi, phần lớn những người trưởng thành nghĩ rằng họ sẽ tìm về với cha mẹ, hoặc con cái...Họ sẽ cảm thấy cần phải làm như vậy bởi vì đó là những người mà họ quan tâm, yêu quý. Sau bài giảng này sẽ là phần hỏi đáp và quý vị đừng đặt ngược lại cho tôi câu hỏi mà tôi đã hỏi quý vị. Đừng có đặt cho tôi câu hỏi: “Nếu bạn chỉ còn có một ngày để sống thôi thì bạn sẽ làm gì?” [Thầy cười].

Như vậy, chúng ta đang tìm hiểu về tầm quan trọng và cách thực hành lòng từ bi. Về tầm quan trọng của lòng từ bi, có hai điều chúng ta cần phải ghi nhận là lòng từ bi đóng vai trò rất lớn trong việc mang đến hạnh phúc, và thứ hai là đối với những vấn đề về sức khỏe thể chất của chúng ta. Đó là hai điểm chính yếu của lòng từ bi. Vậy làm thế nào mà lòng từ bi có thể mang đến hạnh phúc cho chúng ta? Tôi sẽ nêu ra vài yếu tố như sau. Nhìn chung, khi các bạn muốn một đời sống hạnh phúc thì có một số điểm rất quan trọng sau đây: Thứ nhất, các bạn phải biết rằng khi các bạn có một đời sống hạnh phúc thì điều đó chủ yếu có nghĩa là bạn phải có rất ít cảm xúc nhiễu loạn, chẳng hạn như các tâm trạng sân hận, ích kỷ...phải rất ít. Thứ hai, các bạn cần phải có những mối quan hệ hết sức lành mạnh, như những mối quan hệ tốt đẹp trong gia đình, với chồng/vợ,

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



với bạn bè... Đó là những mối quan hệ rất thiết yếu và bạn thật sự cần phải có các mối quan hệ thật tốt. Thứ ba, các bạn phải có tính kỷ luật hay những nguyên tắc sống của bản thân. Kỷ luật cũng sẽ mang đến hạnh phúc cho các bạn. Ba điểm này rất quan trọng.

Tóm lại, khi chúng ta xem xét ba yếu tố tôi vừa nói thì các bạn cần giảm bớt những cảm xúc loạn động như sân hận, ích kỷ vì những tâm tính tiêu cực đó sẽ hủy hoại sự an bình nội tâm và hạnh phúc của chúng ta. Các bạn cần phải nhận biết được các cảm xúc tiêu cực đó và kiểm soát chúng. Bên cạnh đó, các bạn cũng cần đến những mối quan hệ lành mạnh, trong sáng. Đó là những mối quan hệ lành mạnh với cha mẹ, với gia đình, với người hôn phối và với bè bạn bởi những mối quan hệ tốt đẹp như vậy sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc của các bạn. Yếu tố thứ ba là tính kỷ luật hay nguyên tắc sống của bản thân. Điều này có nghĩa là các bạn phải thiết lập được những mục tiêu rõ ràng cùng các phương thức đúng đắn để đạt được các mục tiêu đó trong cuộc đời.

Có một người đàn ông lái xe trên đường và gặp phải một vòng xoay (bùng binh). Người lái xe chỉ vào một ngã rẽ và hỏi một người đi đường rằng con đường này dẫn đến đâu. Người đi đường mới hỏi người lái xe rằng ông ta muốn đi đâu nhưng người lái xe lại đáp chính ông ta cũng không biết mình phải đi đâu. Nghe vậy, người đi đường mới bảo người lái xe rằng, “Được rồi, ông đi lối nào cũng được, như nhau cả.” Do đó, thiết lập mục tiêu và xác định hướng đi đúng đắn là những điều mà chúng ta cần phải thực hiện và theo đuổi.

Đó là ba yếu tố giúp chúng ta đạt được hạnh phúc trong đời. Và như vậy, lòng từ bi đóng vai trò rất quan trọng.



2. Cách Thực Hành Lòng Từ Bi

Khi các bạn có được những mối quan hệ lành mạnh, như mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ, người hôn phối, bạn bè, con cái v.v... thì các bạn cần đến điều gì? Khi các bạn muốn xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp thì trước hết là các bạn cần phải có sự hy sinh, điều này rất cần thiết.

Ví dụ, có một lần, khi tôi ngồi trong một nhà hàng ở Đài Loan, tôi thấy có một đôi nam nữ ngồi trò chuyện với nhau rất say sưa và nắm tay nhau một cách thân mật. Cũng tại nơi đó, ở một góc khác, tôi thấy một đôi nam nữ ngồi với nhau nhưng lại không trò chuyện gì nhiều mà họ chỉ chú tâm vào những chiếc điện thoại di động thông minh của mình. Khi đó, tôi mới nghĩ ra rằng, trong hai đôi nam nữ đó, một cặp thì có lẽ mới quen nhau; còn cặp kia chắc đã quen nhau từ rất lâu rồi!

Cho nên, để duy trì một mối quan hệ tốt đẹp thì các bạn cần phải có sự hy sinh. Có nhiều thứ để hy sinh, như hy sinh thời gian sử dụng điện thoại di động để trò chuyện với người khác như trong câu chuyện trên. Có một cậu bé thường được cha mẹ cho tiền tiêu vặt. Mỗi tuần cậu bé được cha mẹ cho 10 đô-la. Vào một ngày nọ, khi nhận được 10 đô-la thì cậu bé mới hỏi cha mình rằng, “Một ngày đi làm cha kiếm được bao nhiêu tiền?” Cha cậu bé trả lời, “Một ngày đi làm cha kiếm được 50 đô-la.” Nghe vậy, cậu bé lại hỏi cha, “Cha ơi! Cha cho con thêm 10 đô-la nữa có được không?” Người cha bấy giờ hơi bực mình, bèn bảo đứa con, “Cha đã cho con 10 đô-la rồi, tại sao bây giờ lại đòi thêm 10 đô-la nữa trong khi vừa mới biết một ngày đi làm cha chỉ kiếm được 50 đô-la?” Lúc này, cậu bé mới nói với người cha rằng, “Cha ơi! Thật ra, không phải con đòi thêm 10 đô-la mà bởi vì từ những tuần trước mỗi tuần cha cho con 10 đô-la và đến ngày hôm nay con đã tiết kiệm được 40 đô-la rồi, ngày mai là sinh nhật của con nên con muốn xin thêm cha 10 đô-la nữa cho đủ 50 đô-la để gửi lại cho cha. Con muốn cha dành cho con một ngày trọn vẹn trong sinh nhật của con!”

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



Do đó, những mối quan hệ tốt đẹp phần nhiều nhờ có sự hy sinh. Các bạn chỉ có thể hy sinh khi hiểu về lòng từ bi. Khi chưa hiểu về lòng từ bi thì hy sinh là việc khó làm. Khi đã hiểu về lòng từ bi thì các bạn có thể hy sinh rất nhiều. Khi đã có thể hy sinh thì những mối quan hệ các bạn có được sẽ trở nên bền vững. Tình bạn. Tình vợ chồng. Tình cảm giữa cha mẹ và con cái... sẽ rất vững chắc khi các bạn có lòng từ bi và sự hy sinh, và để có thể hy sinh thì các bạn cần có lòng từ bi. Sở dĩ tôi nói như vậy vì tôi nghĩ rằng tôi đã hy sinh phần lớn cuộc sống và thời gian của mình. Tôi có thể nói như vậy vì bản thân tôi đã có trải nghiệm, tôi đã có sự hy sinh. Tôi không giống như Google là không hy sinh gì hết! [Thầy cười], Google có thể nói giống như vậy nhưng Google chẳng có hy sinh gì cả!

Do đó, trong các mối quan hệ với bạn bè, đôi lúc cũng cần phải có sự hy sinh. Khi các bạn có tâm từ bi đối với bạn bè thì các bạn sẽ dễ dàng hy sinh, nhường nhịn lẫn nhau.

Nhìn chung, khi nói về Phật pháp, về tôn giáo thì tôi có một kinh nghiệm. Lúc tôi còn nhỏ, cha tôi thường nhắc đến một câu nói của người Tây Tạng: “Người lười biếng thì lúc nào cũng cảm thấy thực hành Pháp là việc dễ làm; Còn để trở thành một hành giả thực thụ thì quý vị sẽ không có thời gian để ngủ.” [Thầy cười] Bởi vì để trở thành một người thực hành Pháp thực thụ thì các bạn phải hy sinh rất nhiều. Để trở thành tu sĩ, tôi phải tuân thủ 253 giới, có nghĩa là tôi phải hy sinh 253 điều. [Thầy cười] Và nhìn chung thì chúng ta cũng còn phải có hiểu biết về những gì mình cần phải hy sinh và những gì mình không cần phải hy sinh. Chúng ta cần phải có sự khôn ngoan.

Điều thứ hai, lòng từ bi là một trong những thực hành trọng yếu giúp các bạn giảm trừ tất cả những cảm xúc tiêu cực như giận dữ và ngã mạn. Những cảm xúc tiêu cực này thật sự mang đến rất nhiều phiền phức làm hỏng mất niềm vui và hạnh phúc của chúng ta. Rất đơn giản, ví dụ khi các bạn đưa ra một quyết định nào đó trong đời mình, thường thì trong công việc hàng ngày các bạn vẫn phải đưa ra rất nhiều quyết định, có đúng không? Và mỗi khi đưa ra quyết định, các bạn đều biết là mình cần phải căn cứ trên một viễn cảnh mà các bạn đã hình dung ra trước đó, tôi nói

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



như vậy có đúng không? Nhưng hầu hết chúng ta lại không làm thế. Phần lớn tất cả chúng ta mỗi khi quyết định việc gì thường lại chỉ để thỏa mãn cảm xúc, chỉ vì cái bản ngã của mình mà chúng ta đưa ra quyết định. Các bạn hãy nghĩ xem có bao nhiêu quyết định mình đã đưa ra chỉ để thỏa mãn cái tôi cá nhân của mình? Ví dụ như khi các bạn cãi nhau với ai đó, các bạn thường có những quyết định rất mạnh mẽ và như vậy là do bản ngã của mình chứ không phải vì một điều gì đó rộng lớn hơn. Quyết định của bạn chỉ là để thỏa mãn cái tôi cá nhân của mình.

Kinh nghiệm của tôi khi ở Việt Nam, tôi chưa gặp người Việt Nam nào nói với tôi rằng: “Tôi không biết” khi trò chuyện về những chủ đề khác nhau. [Thầy cười] Mọi người luôn cố gắng nói ra những ý tưởng riêng của mình. Có một câu chuyện thú vị vào năm ngoái, tôi nghĩ là ở Thụy Sĩ. Khi ấy, tôi có thảo luận với một nhóm chủ đề về những cách thức quản lý và điều hành. Chúng tôi trò chuyện rất nhiều cùng nhau và có một quý ông người Thụy Sĩ ở trong nhóm đã thổ lộ với tôi rằng thật sự là ông ta không biết phải làm việc này như thế nào. Ông ấy nói rằng thật sự là ông không biết làm. Điều này quả thật làm cho tôi rất ngạc nhiên, khiến tôi cảm thấy sửng sốt và thích thú. Do đó, đôi khi vì bản ngã mà chúng ta tỏ ra biết tất cả, biết rất nhiều. Có một câu nói rất thú vị trong tiếng Anh, là: “Người mà nghĩ mình biết tất cả thì bản thân anh ta cần phải học hỏi nhiều nhất”. [Thầy cười] Cho nên, đôi lúc những cảm xúc phiền muộn trong tâm như ngã mạn, sân giận sẽ làm chúng ta mắc phải rất nhiều sai lầm. Vì thế, để giảm bớt phiền não thì nhất thiết là chúng ta phải thực hành lòng từ bi.

Khi tôi nói về thực hành lòng từ bi thì có rất nhiều người hiểu sai điều này. Khi tôi nói về thực hành lòng từ bi thì tôi không hề nói là các bạn phải đem đồ đi cho người khác. Tôi không bảo các bạn làm vậy. Có một câu chuyện thế này, một người đàn ông nói rằng ông ta sắp sửa thực hành lòng từ bi. Một người bạn của ông ta nghe vậy liền nói với ông rằng, “Ồ, tuyệt quá, anh sắp thực hành về lòng từ bi rồi!” Người bạn đó lại nói, “Bây giờ anh thực hành lòng từ bi, nếu anh có hai con ngựa thì anh có sẵn sàng đem một con ngựa tặng cho người chưa có ngựa hay không?” Người đàn ông trả lời, “Có chứ, chắc chắn rồi vì tôi đang thực hành lòng từ bi mà.” Người bạn lại tiếp tục hỏi một câu, “Nếu bây giờ anh có hai con

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



bò, anh có sẵn sàng đem một con bò tặng cho một người chưa có bò hay không?” Người đàn ông trả lời, “Có, chắc chắn rồi vì tôi đang thực hành lòng từ bi mà.” Và rồi người bạn lại hỏi, “Nếu bây giờ anh có hai con lừa thì anh có sẵn sàng đem một con lừa tặng cho một người chưa có lừa hay không?” Người đàn ông liền bảo, “Không, tôi không cho.” Người bạn rất ngạc nhiên vì câu trả lời này khác với hai câu vừa rồi dù cùng tình huống, nên liền thắc mắc, “Tại sao anh có thể cho đi một con ngựa cho người không có con nào khi anh có hai con ngựa, và anh cũng có thể cho đi một con bò cho người không có con nào khi anh có hai con bò, mà anh lại không thể cho người ta một con lừa khi anh có hai con lừa? Anh đang thực hành lòng từ bi kia mà?” Người đàn ông liền trả lời rằng, “Tình huống chẳng giống nhau tí nào. Khi tôi thực hành lòng từ bi thì chắc chắn là tôi sẽ cho bớt một con ngựa và một con bò cho người không có con nào, nên tôi có hai con ngựa và hai con bò. Tuy nhiên, tình thế sẽ khác đi nếu đó là lừa, vì thật ra là tôi chẳng có cả ngựa lẫn bò, cơ mà tôi có hai con lừa thật.” [Thầy cười] Do đó, khi các bạn thực hành lòng từ bi thì điều này không có nghĩa là mình phải đưa ra một hành động ngay lập tức. Về mặt hành động thì các bạn chẳng cần phải làm gì cả, mà trước hết các bạn hãy dùng tâm trí của mình để thực hành lòng từ bi, rồi sau này mới đến hành động. Do đó thực hành lòng từ bi để làm giảm bớt những phiền não, và các bạn cần phải biết là nếu như chúng ta tức giận một người mà ta không ưa, hay giận kẻ thù chẳng hạn, thì chính sự giận dữ đó sẽ làm tổn thương ta trước tiên chứ chẳng phải là kẻ địch. Tất cả các bạn đều biết rõ điều này! Cơ giận không những tàn phá hạnh phúc của các bạn mà chúng còn dập tắt luôn cả niềm an vui của những thành viên trong gia đình. Các bạn biết rõ điều này nhưng chúng ta vẫn không thể nào dừng lại được! Tôi vẫn nhớ hồi tôi còn nhỏ, khi cha tôi đi làm có những việc bực bội bên ngoài thường về nhà gắt gỏng, lớn tiếng để giải tỏa tâm trạng đó và vô tình lại trút cơn tức giận đó lên mẹ tôi, [Thầy cười] tôi vẫn còn nhớ câu chuyện thời đó và tôi nghĩ rằng những gì đã xảy ra trong gia đình tôi thì cũng đã và đang diễn ra ở rất nhiều gia đình khác. Mặc dù chúng tôi tụng kinh rất nhiều và thực hiện nhiều buổi lễ theo truyền thống của một gia đình Tây Tạng nhưng việc đó cũng không mang lại nhiều tác dụng,

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



và điểm chính yếu ở đây vẫn là cần phải thực hành tâm từ bi. Sở dĩ như vậy bởi vì đức Phật nói về tâm từ bi và Ngài không hề đặt ra một tôn giáo hay giáo thuyết nào cả. Đức Phật nói về tâm từ bi là để có thể giúp chúng ta tìm được niềm an lạc nội tâm khiến cho cuộc sống trở nên hạnh phúc hơn. Đó là một đường lối để sống hạnh phúc chứ đức Phật hoàn toàn không có chủ đích đặt ra một tôn giáo nào cả.

Trong thế kỷ 21 này, theo quan điểm của ngành y học hiện đại thì các nhà khoa học đã thí nghiệm và khám phá ra rằng, cách suy nghĩ, tinh thần của chúng ta có ảnh hưởng lớn đến cơ thể của chúng ta. Sức khỏe tâm lý và sức khỏe thể chất của chúng ta có mối tương quan chặt chẽ với nhau, vì trong thế kỷ 21 này, tất cả mọi người thật sự làm việc rất nhiều và chịu những áp lực rất lớn trong công việc. Các bạn làm việc với rất nhiều áp lực và các bạn cũng cần phải biết một điều là nếu các bạn thường xuyên để những áp lực này đè nặng trong tâm trí thì chúng sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất của các bạn.

Vào đầu năm nay, nếu tôi nhớ không lầm là vào khoảng đầu tháng 3, khi đó tôi đang ở Bangalore - một thành phố phát triển ở Ấn Độ, đặc biệt là ngành công nghệ thông tin. Có rất nhiều công ty công nghệ ở thành phố Bangalore. Khi tôi ở Bangalore thì có gặp một người và ông ta kể cho tôi một câu chuyện do một bác sĩ kể lại. Câu chuyện người bác sĩ đó kể là, họ đã khám sức khỏe tổng quát cho một công ty làm về công nghệ thông tin và phát hiện có một điều đáng ngạc nhiên là các nhân viên trong công ty còn rất trẻ, độ tuổi khoảng từ 25 đến 40 tuổi, nhưng hầu hết những người này đều bị mắc bệnh tim. Chỉ có hai người có kết quả kiểm tra sức khỏe là không bị bệnh tim thôi. Điều này rất đáng ngạc nhiên. Hai nhân viên không mắc bệnh tim của công ty này thì một người là tài xế của công ty, người kia là cậu phục vụ thường bưng trà nước cho các nhân viên ở công ty. Chỉ đặc biệt có hai nhân viên phục vụ này là không mắc bệnh tim! [Thầy cười] Do đó, chúng ta cần phải hiểu rằng tâm trạng của chúng ta sẽ ảnh hưởng rất lớn đến thể trạng của chúng ta. Điều này đã được cả thế giới công nhận. Phần lớn mọi người hay nghĩ rằng thực phẩm mà chúng ta sử dụng mới là quan trọng nhất, với điều này thì tôi cũng chấp nhận nhưng ngoài thực phẩm ra thì còn có những điều khác nữa. Tôi có

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



kinh nghiệm là ở các quốc gia mà tôi đến thì mọi người ở đó ai cũng nói là thực phẩm của họ tốt cho sức khỏe. Ví dụ, khi tôi ở Nam Ấn thì người Ấn Độ hay nói rằng thực phẩm ở Nam Ấn rất tốt cho sức khỏe. Ngay cả khi tôi đến những đất nước khác thì những người ở đất nước đó cũng nói thực phẩm của nước họ rất tốt cho sức khỏe, nước nào cũng nói y như vậy. Do đó, ở đây tôi đang đề cập đến vấn đề sức khỏe thể chất, và sức khỏe thể chất chịu ảnh hưởng rất lớn từ tâm trạng. Các cảm xúc tiêu cực như giận dữ... sẽ gây ra rất nhiều rắc rối cho sức khỏe. Vì vậy, chúng ta nên biết về cách thực hành lòng từ bi để gia tăng lòng từ bi và nhờ đó mà tác động tích cực đến sức khỏe của chúng ta.

Tôi quen một người làm công tác xã hội rất năng nổ. Ông ta vận động cho những nạn nhân bị bệnh HIV. Ông ta nói với tôi về những kết quả trong việc tiếp xúc với những bệnh nhân HIV ở giai đoạn cuối, và ông cho tôi biết rằng trong giai đoạn ngặt nghèo đó thì dường như người nữ mắc chứng HIV có khoảng thời gian sống lâu hơn so với những người nam mắc chứng HIV trong cùng một giai đoạn phát triển của bệnh. Trong cùng giai đoạn cuối thì người nữ có khoảng thời gian sống lâu hơn so với những người nam. Ông ta nói với tôi rằng ông không tài nào hiểu được tại sao lại xảy ra điều như vậy. Điều đó xảy ra có thể là do hệ miễn dịch của nữ giới tốt hơn hệ miễn dịch của nam giới cho nên người nữ sống được khoảng thời gian lâu hơn và chống đỡ với bệnh tật tốt hơn so với người nam. Tuy nhiên, theo như tôi cảm nhận thì còn có một nguyên nhân khác là dường như theo cơ chế sinh học thì người nữ có lòng từ bi lớn hơn so với người nam. Người nữ cảm nhận được tâm từ bi tốt hơn so với người nam. Chính vì có tâm từ bi mà nó có tác động đối với hệ miễn dịch, làm cho hệ miễn dịch hoạt động tốt và chống đỡ với bệnh tật tốt hơn. Đó là những gì mà tôi cảm nhận được.

Bây giờ tôi sẽ nói về lợi ích của lòng từ bi theo nghiên cứu khoa học của trường đại học Emory bên Hoa Kỳ. Họ đã có một cuộc thí nghiệm về những tác động của việc thực hành lòng từ bi và họ yêu cầu những người tham gia thực hành lòng từ bi ngời thiên về tâm từ bi liên tục mỗi ngày từ 10 đến 15 phút trong vòng một tháng. Sau một tháng đó, họ sử dụng máy MRI, là máy có thể đo được điện não, để xem xét việc thực hành

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



tâm từ bi và đưa ra kết luận là thực hành này có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe thể chất.

Hôm nay có thể có rất nhiều người mới đến học nên tôi đưa ra một vài bước rất căn bản để các bạn có thể thực hành. Các bạn có thể về nhà thực hành trong vòng một tháng. Nếu các bạn thực hành mà thấy có lợi thì hãy tiếp tục thực hành phương pháp này. Nếu sau khi thực hành mà các bạn thấy không có gì xảy ra cả thì các bạn có thể dừng lại. Đối với những bước đơn giản này thì mỗi ngày các bạn chỉ cần thực hành từ 10 đến 15 phút thôi, không cần thực hành với thời gian quá dài. Dù chỉ cần 10 đến 15 phút thôi nhưng chắc cũng có người nghĩ rằng, “Ồ, 10 đến 15 phút cũng là quá dài rồi, không thể nào tìm ra được thời gian rồi từ 10 đến 15 phút trong một ngày!” Vậy thì hãy giảm bớt 10 phút sử dụng internet hay 10 phút xem tivi đi thôi! [Thầy cười]. Nói về thời gian, đôi lúc tôi cũng thấy mình không có thời gian, đôi lúc tôi lại thấy mình có rất nhiều thời gian. Khi các bạn nói mình có nhiều thời gian hay không có nhiều thời gian thì không phải là nói đến quỹ thời gian của các bạn nhiều hay ít, mà nó liên quan đến việc quản lý thời gian như thế nào để có được thời gian làm những việc các bạn mong muốn. Nếu các bạn quản lý tốt thời gian thì các bạn sẽ luôn có thời gian; nếu các bạn không quản lý được thời gian của mình thì các bạn sẽ chẳng bao giờ có đủ thời gian. [Thầy cười]

Bước đầu thực hành lòng từ bi, tôi sẽ hướng dẫn cho các bạn vài bước chính yếu để các bạn thực hành trong một tháng và mỗi ngày các bạn cần dành ra khoảng từ 10 đến 15 phút. Buổi sáng, 5 phút; buổi tối, 5 phút; ở chỗ làm, 5 phút. Cứ như vậy, dành ra 15 phút mỗi ngày và các bạn hãy thực hành liên tục như vậy trong vòng một tháng để xem thử phương pháp này có hiệu quả hay không. Nếu sau một tháng mà các bạn cảm thấy phương pháp này có tác động tích cực, chẳng hạn các bạn thấy bản thân thư giãn hơn, điềm tĩnh hơn, cảm thấy nội tâm an lạc thì các bạn hãy cứ tiếp tục thực hành phương pháp này; còn nếu các bạn cảm thấy không có sự khác biệt gì nhiều thì hãy ngừng lại. Nhưng có một điều chúng ta cần biết rằng, thử làm thì tốt hơn nhiều so với việc không làm gì cả. Những điểm thực hành chính yếu trong phương pháp tôi nói ra ở đây là dành cho những người mới bắt đầu tìm hiểu về Phật pháp, là những

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



người mới. Ở các đạo tràng nếu chúng ta có thức gì để uống thì các bạn cứ uống nhé. Nếu chúng ta có nước hoặc trà thì chúng ta cứ dùng.

Bước căn bản đầu tiên là các bạn hãy nhắm mắt lại và nghĩ đến những người chúng ta yêu thương, ví dụ như gia đình, cha mẹ, con cái, bạn bè, v.v... và mình cầu chúc cho họ có một cuộc sống hạnh phúc, không có khổ đau, và mình cũng cầu chúc cho mọi khổ đau của họ tiêu tan đi hết. Các bạn hãy làm như vậy. Đây là bước đầu tiên – ước nguyện cho mọi người có được hạnh phúc. Khi các bạn làm như vậy thì hãy nghĩ rằng bản thân mình có được bao nhiêu hạnh phúc cũng đều đem cho họ. Các bạn hãy nghĩ rằng tất cả những khổ đau của họ giống như một dạng ánh sáng màu đen thấm vào trong người các bạn; còn tất cả những an lạc, hạnh phúc bên trong người các bạn có hình dạng là ánh sáng màu trắng thì đều thấm vào người của họ. Các bạn hãy nghĩ như vậy. Do đó, các bạn hãy nhắm mắt lại và nghĩ về những người mình yêu thương như cha mẹ, gia đình, anh chị em... các bạn hãy nghĩ rằng mình sẽ nhận lấy tất cả những đau khổ của họ trong dạng ánh sáng màu đen – là khi các bạn hít vào, đau khổ của họ sẽ có dạng ánh sáng màu đen đi vào và thấm vào bên trong người của các bạn; Còn khi các bạn thở ra thì thở ra tất cả những hạnh phúc, an lạc nội tâm của các bạn dưới dạng ánh sáng màu trắng và ánh sáng trắng này sẽ đi ra ngoài, thấm vào bên trong người của những người thân khi các bạn nghĩ về họ. Các bạn hãy thực hành như vậy.

Khi các bạn nghĩ rằng mình nhận lấy hết tất cả những khổ đau của người thân và cho đi tất cả những hạnh phúc của bản thân mình thì lúc đó các bạn chớ có sợ hãi, bởi vì việc các bạn nghĩ như vậy sẽ không phải là hiện thực, nghĩa là mọi khổ đau của họ không có thâm nhập vào trong người của các bạn đâu. Do đó các bạn đừng sợ hãi mà hãy cứ tiến hành như vậy để thực hành về tâm từ bi. Ví dụ, nếu các bạn nhìn thấy một ông vua giàu sang và hạnh phúc, các bạn nhắm mắt lại và nghĩ rằng hít vào hết tất cả những hạnh phúc của ông vua đó về phía mình thì liệu các bạn có đạt được những hạnh phúc đó hay không? Chắc chắn là không. Cũng giống như vậy, khi các bạn nghĩ về một người nào đó, nghĩ là sẽ nhận lấy tất cả những đau khổ của người đó về phía mình thì không có nghĩa là các bạn thật sự nhận được hết những đau khổ của họ.

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



Có hai câu kệ: “Chúng ta hãy cầu nguyện cho tất cả những chúng sinh cha mẹ trong sáu nẻo được hạnh phúc; và cầu nguyện cho tất cả những chúng sinh cha mẹ trong sáu nẻo đều được giải thoát khỏi đau khổ.” Các bạn hãy nghĩ về hai câu kệ đó. Ở trên đường đi, khi các bạn gặp bất cứ người nào đau khổ hay con thú nào đau khổ hay bất cứ cảnh khổ nào thì khi đó các bạn hãy cầu nguyện cho chúng sinh đó, cho người đó, cho con thú đó thoát khỏi những đau khổ và cầu nguyện cho chúng sinh đó được hạnh phúc, được an lạc. Khi các bạn về đến nhà hoặc đến văn phòng của mình, bất cứ khi nào các bạn có thời gian rảnh rỗi thì hãy nghĩ như vậy, các bạn nên cầu nguyện cho tất cả những kẻ khác đều có được hạnh phúc, hãy cầu nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi đau khổ.

Mục đích rốt ráo việc thực hành tâm từ bi không phải là để hiểu người khác cảm nhận như thế nào, mà là để mình có thể cảm nhận những gì người khác đang cảm nhận. Đó là những điểm quan trọng để các bạn thực hiện tâm từ bi và các bạn hãy cố gắng thực hành trong vòng một tháng, mỗi ngày dành ra từ 10 đến 15 phút để thực hành. Các bạn hãy thực hành những phương pháp này và việc chúng ta thử làm sẽ không gây mất mát gì cả. Các bạn hãy thử thực hành và việc này tốt hơn là chẳng làm gì cả. Các bạn hãy thực hành như vậy rồi xem kết quả như thế nào. Chỉ cần chúng ta thực hành 10-15 phút hàng ngày trong vòng một tháng. Nếu các bạn thành công thì điều này rất tốt. Nếu các bạn không thành công, điều này cũng rất tốt. Nếu các bạn thực hành và thấy có công hiệu thì điều này rất tốt vì nó có tác động tích cực đến các bạn. Nếu các bạn thực hành 10-15 phút hàng ngày mà chẳng thấy có công hiệu gì thì cũng rất tốt bởi vì các bạn sẽ biết rằng phương pháp này không giúp gì được cho các bạn. Nó vô ích! [Thầy cười] Nhà bác học Thomas Edison, người phát minh ra bóng đèn điện, có nói rằng “Tôi không thất bại. Tôi chỉ tìm ra được một ngàn cách làm không hiệu quả.” Ông đã thử nghiệm rất nhiều lần và không hề nghĩ là ông thất bại trong tất cả những lần đó. Khi ông có những cuộc thí nghiệm không thành công, ông đã nói rằng ông không hề thất bại mà ông đã tìm ra được một ngàn cách không có hiệu quả. Tương tự, khi các bạn thực hành 10-15 phút hàng ngày trong vòng 1 tháng mà

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



không thấy có hiệu quả thì điều đó không có nghĩa là các bạn thất bại mà các bạn chỉ biết thêm một điều là phương pháp đó không có công hiệu mà thôi. [Thầy cười] Do đó nếu các bạn thấy việc thực hành có tác dụng thì điều đó thật sự rất tốt, còn nếu thấy không thành công thì điều đó cũng tốt, vì các bạn sẽ biết rằng phương pháp này không có hiệu quả đối với mình. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng tỷ lệ thành công của phương pháp này sẽ rất là cao!

Cảm ơn tất cả các bạn. Bây giờ chúng ta sang phần vấn đáp. Tuy nhiên, quý vị phải nhớ là có một câu hỏi không được đặt ra cho tôi, tôi đã nói trước rồi. [Thầy cười]



HỎI ĐÁP

Hỏi: Con ăn chay trường nhưng có lúc phải nấu thức ăn mặn cho gia đình, khi đó con đọc câu chú trước khi ăn thịt thì câu chú đó có lợi gì cho gia đình con không? Xin Thầy truyền khẩu lại câu chú.

Rinpoche: Bạn đọc câu chú đó vẫn được.

Hỏi: Khi hít vào ánh sáng màu đen và thở ra ánh sáng màu trắng thì phải hít vào bằng một lỗ mũi hay hai lỗ mũi ạ, có giống như hơi thở chín vòng không ạ?

Rinpoche: Miễn sao bạn thấy thuận tiện. Khi bạn hít vào khổ đau bằng lỗ mũi trái và thở ra hạnh phúc bằng lỗ mũi phải mà cảm thấy không tiện thì bạn có thể hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi luôn cũng được.

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



Hỏi: Thưa Ngài, đối với người có phiền não và đã quyết định tự tử, con làm thế nào để thực hành lòng từ bi với người đó được ạ?

Rinpoche: Đây là một sự việc rất đáng buồn! Đối với những trường hợp tự tử thì có rất nhiều nguyên nhân mà một trong những nguyên nhân đó là khi người ta đã mất đi niềm hy vọng. Khi các bạn phải đối mặt với những khó khăn, nếu các bạn có hy vọng thì các bạn có thể vượt qua được khó khăn; còn nếu các bạn mất hy vọng thì các bạn không thể vượt qua được khó khăn và khi đó thì chỉ còn có cách là tự kết liễu đời mình để không còn phải đối mặt với những khó khăn đó nữa. Dù khó khăn rất nhỏ nhưng nếu các bạn không có hy vọng vượt qua thì chỉ còn cách tự tử để né tránh nghịch cảnh. Thực tế thì có rất nhiều trường hợp. Đôi lúc có những người vì sân giận mà tự tử. Trong những trường hợp như vậy thì thật sự đó là những hoàn cảnh rất đáng buồn và những gì các bạn có thể làm là cầu nguyện cho những người như vậy có được những năng lượng và suy nghĩ tích cực.

Hỏi: Rinpoche có khỏe không ạ? Tay phải của Thầy bị làm sao mà băng bó vậy, tôi chúc Thầy luôn khỏe mạnh!

Rinpoche: [mỉm cười] Vài ngày trước, tôi kéo một tấm thảm và do lực kéo không phù hợp mà tay tôi bị trật một chút. Nói chung, bây giờ tôi cảm thấy rất khỏe và tình trạng vết thương hiện tại cũng đã hồi phục được 90% rồi. Bây giờ tôi cảm thấy rất khỏe. Việc này xảy ra cách đây cũng 5, 6 ngày rồi và tôi đã thoa thuốc lên vết thương, tôi đã khỏe rồi. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian đó tôi phải đi họp rất nhiều vì lịch những cuộc họp đã được sắp xếp từ trước hết rồi. Tôi không thể từ chối những cuộc họp đó bằng việc lấy lý do là đau tay nên tôi vẫn phải đi họp. Bây giờ, tôi thấy sức khỏe tốt hơn rất nhiều, vết thương 90% đã khỏi rồi, có thoa thuốc và đã uống thuốc rồi. Bây giờ tình trạng sức khỏe của tôi rất tốt. Tôi còn nhớ hồi nhỏ tôi rất thích đi chơi mặc dù có đợt tôi bị sốt rất cao. Dù bị đau bị sốt, sức khỏe không cho phép nhưng lúc đó tôi vẫn rất thích đi chơi và vẫn chạy ra ngoài chơi 3, 4 tiếng.

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



Hỏi: Mua nhà ở có cần coi hướng phong thủy hợp với tuổi tác không, nơi đặt bàn thờ cúng dường có cần theo hướng tốt không?

Rinpoche: Quan trọng nhất là việc trả tiền nhà. Trả xong tiền nhà hết rồi thì xem như vấn đề đã được giải quyết, xem như không còn phải lo nữa.

Hỏi: Bài tập thiền này có ba bước. Bước 2 và bước 3 là gì ạ?

Rinpoche: Khi nào có phần ghi âm thì chúng ta hãy nghe lại, tôi đã hướng dẫn ba bước rồi. Sau mỗi bài giảng có các bạn biên tập, hệ thống lại và phần tóm tắt bài giảng có thể sẽ được gửi trước cho các bạn bằng e-mail.

Hỏi: Khi ở nhà con dâng cúng ly nước thì có cần đập nắp không? Cúng xong mới đập nắp hay để đến chiều mới thay nước?

Rinpoche: Không, bạn không nên đập nắp. Hãy cứ để chén nước cúng dường ở trên bàn thờ và đừng đập nắp chén cúng dường.

Hỏi: Ăn chay có ăn trứng được không ạ. Luộc trứng có phạm giới sát sinh không?

Rinpoche: [cười] Khi nói về ăn chay thì có rất nhiều định nghĩa về việc ăn chay. Ví dụ ăn chay kiểu Nhật, ăn chay kiểu Ấn Độ, và những nước khác ăn chay theo cách của họ. Ngay cả ở phương Tây cũng có thuật ngữ là “vegan” có nghĩa là thuần chay, tức là không dùng những thực phẩm có nguồn gốc từ động vật. Nói chung có rất nhiều cách ăn chay khác nhau. Cách ăn chay của tôi là không ăn thịt nhưng có ăn trứng. Đó là cách ăn chay của tôi, không phải là cách của người Nhật, không phải là cách của người Ấn Độ, cũng không phải là cách của người phương Tây. Đó là cách ăn chay của tôi, không ăn thịt mà có ăn trứng. Hồi trước tôi cũng nghĩ tới việc bỏ trứng và bỏ sữa để ăn thuần chay nhưng sau đó tôi suy nghĩ lại thì thấy thật ra chúng ta vẫn là con người mà khi con người được sinh ra thì theo cơ chế sinh học, chúng ta uống sữa. Khi chúng ta vừa được sinh

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



ra là người mẹ đã cho chúng ta bú sữa, do đó theo cơ chế sinh học thì là chúng ta tiêu thụ sữa. Do đó, chúng ta vẫn cần phải uống sữa. Ngoài ra, chúng ta được sinh ra không phải là loài ăn thịt nên có thể bỏ thịt được, nhưng vẫn cần uống sữa, và đó là cách ăn chay của tôi. Tôi chỉ nói như vậy thôi chứ không có nghĩa là bảo các bạn phải làm theo cách đó. Các bạn hãy ăn chay theo cách của mình và không cần phải làm theo cách của tôi.

Hỏi: Người thân con có một căn bệnh là cứ bước vào phòng thờ là bị đau đầu, con phải niệm câu chú gì để tỉnh táo?

Rinpoche: Nếu các bạn thỉnh thì tôi sẽ ban cho một câu chú, tôi tin câu chú này có hiệu nghiệm nhất trong trường hợp này. Câu chú đó là “Sống Mạnh Mẽ Và Hạnh Phúc”. [Thầy cười] Các bạn phải luôn ghi nhớ trong tâm của mình là chúng ta luôn phải “Sống Mạnh Mẽ Và Hạnh Phúc”. Có một điều rất buồn cười mà tôi muốn chia sẻ cho quý vị ở đây về câu chú này. Cách đây 2, 3 năm khi ở Nepal thì có một khoảng thời gian tôi gặp phải một hoàn cảnh rất khó khăn, khi đó tôi luôn nghĩ đến câu “Sống Mạnh Mẽ Và Hạnh Phúc, Sống Mạnh Mẽ Và Hạnh Phúc” vào lúc đó. Khi tôi nghĩ câu đó bằng tiếng Anh, “Live Strong And Happily” thì nó lại không có tác dụng mấy, nó không giúp cho tôi vượt qua hoàn cảnh đó. Sau này, tôi dịch câu chú đó sang tiếng Tây Tạng và tôi nghĩ đến câu chú bằng tiếng Tây Tạng thì tôi bất ngờ nhận ra nó có tác dụng với mình! Cho nên, điều quan trọng là trong nội tâm của mình, các bạn cần phải có lối suy nghĩ và cách sống mạnh mẽ chứ không phải tìm đến một phương pháp đọc thần chú. Không có bất cứ câu thần chú nào giúp cho tất cả mọi việc, ví dụ như mình đau đầu, đau dạ dày thì làm gì có câu thần chú nào chữa được đau đầu và đau dạ dày! Ví dụ, tuần trước tôi bị đau tay, lúc đó tôi đã không đọc bất cứ câu thần chú nào cả mà tôi chỉ cố gắng sống mạnh mẽ thôi. [Thầy cười]

Hỏi: Con muốn hỏi về cách sắp đặt bàn thờ, con đặt bàn thờ Phật ở trên, bàn thờ gia tiên và thần linh ở dưới thì có được không ạ? Bàn thờ gia

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



tiên và thần linh để cùng thì có được không ạ?

Rinpoche: Cách sắp đặt bàn thờ như vậy rất tốt. Khi chúng ta cầu nguyện với chư Phật và chư Bồ tát thì các bạn hãy cầu nguyện bằng cả tín tâm chân thành và lớn lao nhất. Tuy nhiên, khi các bạn cầu nguyện với các vị thần thể gian thì chúng ta hãy cầu nguyện với họ với tư cách như là với những người bạn, chúng ta đề nghị họ giúp đỡ giống như trồng cây vào những người bạn thân tín.

Hỏi: Thưa Ngài, như Ngài dạy về cách nhận khổ đau từ những người thân yêu thì mình sẽ không thật sự nhận khổ đau từ người đó, nhưng khi nhận vậy thì người thân có thật sự hết khổ đau hay không?

Rinpoche: Có hai điểm. Thứ nhất, tùy thuộc vào năng lực của tâm, nếu tâm năng của bạn đủ mạnh thì sẽ có ích, giúp người thân giảm được khổ đau. Thứ hai, nếu mối liên hệ nghiệp giữa bạn và người đó mạnh mẽ thì cũng sẽ có tác dụng. Do đó, Pháp thực hành này có ảnh hưởng, có giúp cho người mà mình quán tưởng giảm bớt được đau khổ hoặc hết đau khổ hay không thì còn tùy thuộc vào hai điều như vậy. Thứ nhất là mối liên hệ nghiệp của mình với người đó có đủ mạnh để tạo ra được sự ảnh hưởng hay không; Thứ hai là trạng thái tâm của mình, tâm năng của mình có đủ vững mạnh khiến Pháp này có công hiệu làm giảm bớt đau khổ cho họ được hay không.

Hỏi: Thưa Thầy, con buồn và đau khổ nhiều vì con trai của con rất bướng, con cứ nói đến điều gì, khuyên bảo điều gì thì cháu phản ứng to tiếng và thô lỗ. Con nên làm gì để khuyên bảo cháu ạ?

Rinpoche: Điều này phụ thuộc vào độ tuổi của đứa con. Điều quan trọng trong tình huống này là bạn phải hiểu được cách suy nghĩ của đứa con mình. Đôi lúc hành vi cư xử thô lỗ của người con có thể bắt nguồn từ rất nhiều nguyên nhân. Để khuyên bảo con dễ dàng thì không thể nào nhanh chóng được mà cần phải làm từng bước và cần có thời gian. Tôi thật sự rất hiểu là trong hoàn cảnh này, cha mẹ luôn lo lắng cho con cái,

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Khangser Rinpoche thuyết giảng



luôn nghĩ cho con cái. Tôi hiểu bạn cảm thấy ra sao trong hoàn cảnh này. Trong đời tôi, là một người thầy nên tôi có rất nhiều học trò. Đôi lúc tôi cũng gặp những tình huống như thế này. Vì tôi là một người thầy, có nhiều học trò, nên khi tôi khuyên bảo học trò thì đôi lúc tôi cũng gặp phải những người trò không những không nghe lời tôi mà còn dạy lại tôi, yêu cầu tôi phải làm thế này, nên làm thế kia. Thật ra việc khuyên bảo học trò là công việc của tôi, bởi vì tôi là một người thầy; còn công việc của người học trò là phải nghe lời thầy. Đôi lúc gặp người học trò bướng bỉnh thì họ không những không nghe lời tôi mà lại còn làm thay tôi cái việc của người thầy là đi dạy lại cho tôi là nên làm gì. Đôi lúc tôi cũng rơi vào tình huống như vậy. Cho nên, tôi rất thấu hiểu hoàn cảnh này. Do đó, để khuyên bảo người con trong hoàn cảnh này thì bạn cần phải hiểu được hoàn cảnh của con mình, đặc biệt là cần phải hiểu được mối liên hệ bạn bè của con ra sao. Trong tình huống này, cha mẹ cư xử với con chưa đúng nên đã gặp phải tình huống đứa con cư xử, phản ứng lại đôi lúc nói to và thô lỗ, thì phải nên thay đổi lại cách tiếp cận với đứa con. Đôi lúc chúng ta cũng nên dành thời gian để lắng nghe, điều này rất quan trọng, bởi vì mình chỉ muốn nói cho người khác nghe thôi, mình chỉ muốn người khác làm theo ý mình chứ mình không dành thời gian để lắng nghe, mà đôi lúc trong những tình huống như thế thì mình rất cần dành thời gian để lắng nghe. Điều này rất quan trọng. Trong tình huống này, bạn hãy dành thời gian lắng nghe đứa con của mình và đôi lúc hãy gắng tiếp cận với con.

Hỏi: Thưa Thầy, khi ai đó bị tai nạn rơi vào cuộc sống thực vật, tâm thái người này trôi ở đâu, gia đình người này có nên chọn cái chết để người đó được tiếp tục đầu thai, hay nên chờ đợi người đó tỉnh thức ạ?

Rinpoche: Với câu hỏi này, tôi sẽ giữ im lặng. Điều này rất khó có câu trả lời. Nếu chúng ta muốn biết được câu trả lời chính xác thì phải đi ngược thời gian 2.500 năm trước để hỏi trực tiếp Đức Phật thì mới biết được! Tôi cũng đã gặp tình huống này vài năm trước. Lúc đó có một người phụ nữ đến hỏi ý kiến của tôi, cô ta nói rằng cô đang mang thai nhưng khi đi xét nghiệm thì bác sĩ nói cô ta đang mang một thai nhi dị dạng, do đó cô ta

LÒNG TỪ BI - LỢI LẠC VÀ CÁCH THỰC HÀNH Khangser Rinpoche thuyết giảng



hỏi tôi rằng có nên phá thai hay không, bởi vì thai nhi bị dị dạng rồi, nếu sinh ra thì đứa bé sẽ không phát triển bình thường, nó sẽ mang dị tật. Để đưa ra câu trả lời lúc đó rất khó nên tôi không thể trả lời cô ta là nên phá thai hay nên giữ đứa bé lại, và rất khó để trả lời hai chiều nên tôi đã giữ im lặng trong tình huống đó. Nếu muốn có câu trả lời chính xác thì chỉ còn cách quay trở về 2.500 năm trước, khi Đức Phật còn tại thế để hỏi Ngài và Đức Phật sẽ có câu trả lời.

Còn với câu hỏi này, trong trạng thái hôn mê và đời sống thực vật như vậy thì người hôn mê vẫn còn thần thức. Khi còn thần thức mà kết liễu đi sinh mạng đó thì sẽ phạm vào tội sát sinh, sẽ phạm giới; còn nếu giữ người đó tiếp tục sống thì cũng có thể không có hy vọng là người đó sẽ tỉnh lại, và để giữ cho người đó vẫn tiếp tục sống trong trạng thái đời sống thực vật thì gia đình người ấy sẽ phải trả rất nhiều chi phí cho bệnh viện và các chi phí khác rất tốn kém mà vẫn không có hy vọng. Cho nên, rất khó để đưa ra câu trả lời là có nên chọn cái chết hay tiếp tục duy trì sự sống cho người đó, rất khó trả lời cho nên tôi sẽ chọn cách im lặng cho tình huống này.

Hỏi: Ăn chay 3 ngày 10, 15, 30 có ý nghĩa gì?

Rinpoche: Ý nghĩa của 3 ngày 10, 15, 30 rất quan trọng. Đó là 3 ngày đặc biệt trong một tháng cho nên nếu các bạn ăn chay, làm việc tốt, tạo công đức thì công đức sẽ tăng trưởng nhiều hơn so với những ngày thường. Do đó, vì ý nghĩa như vậy mà các bạn nên ăn chay trong 3 ngày này.

Tôi sẽ dừng ở đây. Hôm nay, tôi đã giảng quá 20 phút rồi, vì có khá nhiều câu hỏi nên tôi cố gắng trả lời hết. Bây giờ, tôi sẽ dừng ở đây. Cảm ơn tất cả các đạo tràng.

Cảm ơn. Hẹn gặp lại tất cả!



Website:
www.dipkar.com
www.facebook.com/dipkarvn
Email:
info@dipkar.com