**thầy Tulstrim giảng 2018.04.14**

Hôm nay là bài đầu tiên, có thêm nhóm ở chùa Pháp Vân, nên thầy giảng lại bài về Phật giáo. Trong tiếng Tạng từ Mămpa, tiếng Anh là từ Buddism, các thứ tiếng có thể dùng các từ khác nhau. Thế nhưng về nghĩa chung là đều như nhau, như ta hiểu về đức Phật. Từ Buddism nghĩa là đến từ tên của đP, và thế nào là Phật tử, cần biết rằng thế nào là đP.

Về đP: lịch sử của Đp: sinh ra trong hình tướng thân người, đến với thời kỳ của chta, trong gia đình hoàng gia: thái tử Siddartha. Trong hoàn cảnh xuất thân như vậy, đP đã nhìn ra đâu là những khổ đau, và có những mong muốn làm sao để giải thoát khỏi những nỗi khổ đau này, và đP đã từ giã gia đình của mình để tìm con đường làm thế nào để giải thoát cho chính bản thân mình và cho các người khác khỏi nỗi khổ đau này.

Cách thứ 2: ai cũng có Phật tính, ai trong người cũng có bản chất của đP, nên ta mới có khả năng đi theo con đường của đP, nên mới có khả năng đạt được Phật quả.

Đạo Phật khác với các tôn giáo khác: bất cứ ai cũng có thể đi theo con đường giải thoát, đạt giác ngộ, Phật quả.

Tôn giáo khác: không có được sự may mắn đấy, chta không có khả năng để trở thành 1 vị trời, đức Chúa hay 1 vị nào đó.

Chỉ có đạo Phật là cho rằng bất cứ ai cũng có thể thành tựu được trên con đường đạt đc giác ngộ. Khi đó chta thức tỉnh được Phật tính ở trong chta, và có thể trở thành Phật. Đây là sự khác biệt lớn giữa đạo Phật và các tôn giáo khác.

Khi chta có ý muốn là đi theo đP, ta phát khởi ý muốn và chta quy y.

Đối với chta, ai cũng có phật tính, giống như cây cho trái, cây nở mầm từ hạt – gặp những điều kiện đầy đủ thì mới có thể phát triển được. Giống như vậy, nếu như trong chta chỉ có phật tính thôi, mà chta muốn đi theo đP, nhưng như thế chưa đủ mà còn cần những điều kiện khác thì hạt giống mới nảy nở đc.

đP đã giải thoát mình khỏi 3 yếu tố: về nghiệp, che chướng, toàn tri.

CHta chưa đạt như vậy, khi 1 người đã giải thoát khỏi 3 che chướng thì có thể đạt đến giác ngộ, bậc Alahan, chánh biến tri, còn chta chỉ là những người đang trên con đường thôi.

Trong tiếng Tạng có từ gọi phật tử là Nganpa – những người giải thoát khỏi nội tâm bên trong, chta giải thoát khỏi tam độc, che chướng. Nên khi chta thực hành pháp, ta phải hiểu ta thực hành pháp vì cái gì.

Ở Ấn Độ có nhiều tôn giáo, 1 số chú trọng vào rèn luyện thân thể là chính, 1 số tập trung vào việc hát những lời nguyện, còn Phật giáo chta chú trọng vào luyện tâm. 84.000 pháp môn chỉ là làm sao để luyện tập tâm trí, để đối trị với các xúc tình tiêu cực. Nên chta dùng từ nội tâm của chta là như vậy.

Phân biệt giữa người Phật tử và ko, đó là Quy y. Khi ta quy y, ta thực hiện bằng tất cả lòng thành tâm, sùng mộ của mình. Khi ta thọ quy y như vậy là ta đã bắt đầu đi theo con đường giải thoát. Khi ta ko thọ nhận quy y thì ko thể nào là Phật tử. Khi ta muốn đến 1 nơi mới, chta phải tiết kiệm tiền, mua vé máy bay, lên kế hoạch, nơi ở, nếu ko có sự chuẩn bị thì ta ko thể đi đc. Giống như vậy khi ta thực hành pháp, thì điều đầu tiên đánh dấu sự khác biệt người Phật tử và ko phải Phật tử là sự quy y.

Khi chta thọ quy y, trong Phật giáo chia ra 2 cách: Quy y theo đại thừa và theo tiểu thừa. Tại sao 2 cỗ xe như vậy: vì trong tiểu thừa nghĩ về cá nhân nhiều hơn, mong muốn giải thoát cho mình chta, do đó gọi tiểu thừa là cỗ xe nhỏ vì trên xe đó chỉ chở có 1 mình mình thôi. Đại thừa là máy bay rất to, ko chỉ giải thoát cho chta mà còn cho cả chs khỏi Samsara. Đó cũng chính là điểm khác biệt giữa Đại thừa và Tiểu thừa.

Khi chta thọ quy y: 2 loại: về nhân và quả. Nhân: cần có ai đó bên ngoài để ta nương tựa vào, cần có sự hỗ trợ, ta nương vào Tam bảo. Khi ta đạt đc quả vị Phật rồi thì quy chủa chta gọi là quy y quả.

Khi mà chta nương vào quy bên ngoài (Nhân), ta nương vào đP – vị thầy, giáo pháp – bài giảng, tăng đoàn - những người đã đạt giác ngộ???.

đP có 3 thân: Pháp thân (sau khi đạt quả vị Phật), Báo thân (những vị bồ tát có thể nhìn thấy), Ứng hóa thân (chta nhìn thấy).

Giáo pháp: 8 con đường: bát chính đạo, con đường 8 nhánh giải thoát khỏi khổ: Chính kiến, tư duy, chính ngữ, nghiệp, mạng, tinh tấn, niệm, định.

Tất cả bài giảng của đP về Bát chính đạo, dù là Đại thừa hay KC thừa thì đều dựa trên 3 chủ đề chính: Tam học: Giới Định Tuệ: đối trị với 3 xúc tình tiêu cực.

Giáo pháp có nghĩa là giữ chta ko trôi lăn lại trong luân hồi, ko đọa sinh trong cõi thấp, ko quay lại bánh xe vòng quay luân hồi. Khi đP dạy 8 con đường hay Tam học để đối trị với Tam độc của chta: Vô minh, bám chấp, ham muốn (Si, sân, tham): vì vô minh mới bám chấp, tham luyến vào những gì tồn tại trong cõi này – ta sẽ tạo nên nghiệp tiêu cực, sẽ dẫn chta đến sự khổ đau và dẫn ta đến tái sinh lần nữa. Người đã chỉ cho chta những nguồn căn gây nên những khổ đau, nhờ đó chta mới biết cách thoát khỏi khổ, khỏi sinh tử luân hồi.

Tất cả những bài học của đP về Tam tạng kinh: để đối trị với cx tiêu cực của chta. Tiếng tạng gọi là 3 casci giỏ, tiếng Việt là Tam tạng kinh: Kinh (đối trị với cx tiêu cực: ghét bỏ, cáu giận), Luận (đối trị tham luyến, bám chấp), Luật (đối trị vô minh),

Luật tạng – không phải dạy giới luật để chta trở thành các vị sư hay ni, mà ở đây là giúp cho chta thực hiện những thiện hạnh. Có 10 bất thiện nghiệp: trong đó:

- 3 ở thân: sát sinh, trộm cắp (lấy của người khác ko đc phép), tà dâm (quan hệ với người ko phải vợ chồng hay ko đúng lúc).

- 4 ở khẩu: nói dối, nói 2 lời, nói đâm thọc gây chia rẽ, nói lời thô lỗ cục cằn, nói lời vô ích (câu chuyện phiếm ko liên quan gì đến nhau, gây mất thời gian).

- 3 ở ý: tham lam (muốn chiếm đoạt), làm hại người khác, tà kiến.

Chính vì vậy đP hướng cho chta tránh các bất thiện nghiệp để hướng về các thiện nghiệp.

Giảng về tâm an trụ:

Khi người phương Tây nói về đạo Phật: nói về sự từ bi, yêu thương, là sự thiền định, là sự an trụ trong thiền.

Thiền để luyện tâm trí của chta: trc khi đó ta phải giữ các giới hạnh đạo đức, thì chta ko thể nào thiền định đc cả. Tâm trí luôn luôn cần sự hỗ trợ của cơ thể chta, vì khi có bất cứ điều gì xảy ra, thì tâm trí đều có thể cảm nhận đc, và phản ứng ngay tức khắc khi cơ thể có sự thay đổi. Do đó, cơ thể và tâm trí luôn luôn gắn liền và kết nối chặt chẽ với nhau. Chính vì vậy chta phải nói về các giới hạnh đạo đức, trước khi nói về hay rèn luyện về thiền định.

Khi nói về thiền định, tôn giả Atisha có nói rằng: khi chta thiền định thì chta tập trung tâm trí của chta trên đối tượng thiền, và đối tượng đó luôn luôn mang lại cho chta các suy nghĩ, niệm tích cực. Đối tượng, đề mục để thiền: nếu mang lại cho chta những cx tiêu cực hay xáo động, thì sẽ ko còn đc coi là đối tượng thiền của chta. Do đó đối tượng thiền phải mang lại cho chta những niệm về đức hạnh hay đạo đức.

Khi thiền định, ta nên tập trung vào những đối tượng nào mà ta cảm thấy dễ nhất vào ban đầu. Thường thì ta chọn phương pháp là hơi thở của mình. Hơi thở là đối tượng thiền rất là trung gian, nó không làm cho ta cảm thấy quá đơn độc hay nó ko quá bị động, nên sử dụng cách này khá là dễ dàng. Nên nhiều người sử dụng cách này. Khi thiền, chta phải tâp trung và dần dần, vào đối tượng thiền, và ko khởi lên mong muốn hay sợ hãi. Có người khi ngồi thiền mong muốn cảm thấy sự hỷ lạc, niềm vui phát sinh trong khi thiền, và như thế họ cảm thấy họ đạt đc. Nhưng thực ra điều đó lại làm cho tâm trí của họ hoàn toàn bị xáo động và đi lạc hướng. Chính vì vậy chta phải tập trung vào đối tượng thiền không bằng sự sợ hãi, cũng không bằng sự kỳ vọng, và dần dần tâm trí của chta an bình trở lại.

Khi chta thiền định, có 5 chướng ngại có thể xảy ra: giải đãi (lười biếng), lạc lối (quên mất đối tượng thiền), xao động, có hành vi sai lệch, có hành vi ko cần thiết. (thầy sẽ giải thích về 5 chướng ngại này sau).

(56.40)

Đầu tiên là che chướng về sự lười biếng: vì chta nghĩ rằng chta ko đủ tốt để thiền được, bên cạnh đó còn có rất nhiều hoạt động khác của thế gian khiến cho ta bị xao lãng: xem nhạc, xem kịch, hoặc các hành vi bất thiện hạnh khác. Bản thân chta ko muốn thiền, và ta sẽ tự tìm ra những lý do để nhượng bộ cho sự lười biếng của chta. Do đó, ta cần có phương pháp đối trị: là niềm tin, sự mong muốn mạnh mẽ, rằng chta có thể đạt đc phật quả, đạt đc các mức định, thì bản thân chta mới phát huy đc các nỗ lực. Lười biếng là 1 trong những che chướng mạnh nhất, nên ta cần tìm ra nhiều phương pháp đối trị.

Thứ 3, tâm trí của chta bị xao động. Có những lúc tâm trí bị rơi vào những lúc rất là tối. Có thể vì nơi chốn của chta quá tối, hoặc ta ăn nhiều thực phẩm khiến ta như vậy, bị hôn trầm. Hoặc có những lúc ta cảm thấy có quá nhiều năng lượng, ánh sáng. Những lúc thiền như vậy, tâm trí luôn bị xao động, nên ta luôn phải tìm ra những cách đối trị: những lúc hôn trầm, thì ta nghĩ tới ánh sáng; những lúc sáng, hoạt động quá, thì ta cố gắng kéo tâm trí lại.

Ta phải luôn quan sát bản thân, tâm trí, lời nói. Ý chta đang trong tình trạng như thế nào, ta phải chắc chắn rằng ta đang ko tạo những nghiệp tiêu cực, làm cho tâm trí hoàn toàn mất tập trung. Nên phải luôn quan sát xem tâm trí đang trong tình trạng hoàn cảnh nào.

Khi hôn trầm mà ko có cách đối trị, ta rơi vào trường hợp thứ 4: ta ko trụ đc. Ta tập trung vào phần thấp, ở phía dưới cơ thể, hoặc ta uống thêm chè, cafe, mở cửa phòng, hoặc ăn những thức ăn có màu sáng hơn. Nếu ko tìm đc cách đối trị thì chta sẽ bị trượt khỏi thiền.

Thứ 5: có những hành vi ko cần thiết

Ví dụ như ko có hôn trầm, bóng đen, ta lại uống café, chè. Ta đang ổn định việc thiền định thì ta ko cần tìm cách đối trị gì nữa, nếu ta vẫn làm thì đó là ko cần thiết.

Khi ta rèn luyện về trí tuệ: thông thường và vô thượng. Thông thường: trí tuệ hàng ngày về ngôn ngữ, nghệ thuật, chiêm tinh học, số, y học… giúp hiểu biết trong Luân hồi (Samsara).

Trí tuệ vô thượng: đưa chta đạt tới Phật quả. Phật giáo Nguyên thủy (vô ngã) hay Đại Thừa (tính không) đều nói đến cái “Ngã”, dù khác biệt về tên gọi nhưng giải thích đều giống như nhau. Kinh Malinga (?) bên Nguyên thủy: các hiện tượng, các pháp đều do các chất rất là nhỏ hợp thành. Ngài Long thọ giải thích về tính không cũng như vậy. Khi chta đạt đc vô ngã của bản thân mình hay vô ngã của các pháp thì chta đã đc quả vị Phật: chỉ những chs vô thượng mới hiểu đc, chs bình thường ko thể hiểu đc điều này.

Những chs vô thượng có đc trí tuệ này ko phải do tự có đc, mà do nương tựa vào các đối tượng tâm linh. Nhờ qua: nghe, quán chiếu, thiền định. Ta nghe những lời thầy dạy, rồi quán chiếu, rồi ta mới tin tưởng vào những bài giảng đó. Nếu ta chưa hiểu thì ta ko thể nào tin tưởng vào những bài giảng đó đc, mà sẽ còn nghi ngờ và nhầm lẫn. Chính vì vậy, trí tuệ này có đc nhờ chta quán chiếu, khi ko còn nghi ngờ nữa thì ta đạt đc trí tuệ trên Định. Khi ta nghe, quán chiếu về từ ngữ nhưng chưa trở thành 1 phần của chta, thì những từ đó ko thể ngấm vào chta đc, thì ta ko thể nào có đc trí tuệ như vậy. Giống như đọc Bát nhã tâm kinh: 5 uẩn tự tính cũng đều là ko, Sắc cũng là ko và ko cũng là sắc, ta chắc chắn chưa hiểu ngay đc mà cứ đang lặp lại, khi từ ngữ thực sự trở thành nhận thức của chta, và để ngấm đc thì cần rất nhiều thời gian, cần phải thiền định rất nhiều.

(01.29.05)

Về phần Pháp: dùng các giới hạnh đạo đức để đối trị với các bám chấp của chta, thiền định đối trị với sân hận, ghét bỏ - giống như nồi nước đang sôi, hay cơn sóng thần, lúc đó gió cuốn lên rất là mạnh, và chta bị cuốn trôi, bị sôi lên. Lúc đó thì chỉ có thiền định mới giúp tâm trí của chta an bình trở lại, đc hoàn toàn thư giãn và yên bình. Vậy nên mới nói thiền định giúp đối trị với sân hận. Trí tuệ để đối trị với vô minh của chta. Đó là Tam học của đP, tiếng Tạng – Ngangpa – là những gì từ bên trong.

Tăng đoàn: khi đP hành thiền, Mara xuất hiện bảo là: nhà ngươi kiểu gì cũng sẽ nhập niết bàn, ta đến đây để lấy mạng sống của nhà ngươi. đP nói rằng đP sẽ tiếp tục, ngài có 4 người đệ tử của mình: gồm có 1 nam, 1 nữ, 1 tăng, 1 ni. Chính vì vậy mà bài giảng của đP vẫn còn truyền đc đến ngày nay, rất lâu sau khi đP qua đời.

16 Alahán, 16 vị bồ tát, và những đệ tử thực hành đang trên con đường đtạ đc giác ngộ. Nên Tăng đoàn có nghĩa rất rộng, bao gồm tất cả... Nên Tăng đoàn có nghĩa rất rộng, ko chỉ là các vị tăng xuất gia, bao gồm tất cả những ai đang thực hành đi đến con đường giác ngộ. đP là vị thầy, Pháp là bài giảng, Tăng đoàn là cộng đồng những người thực hành đạt đc giải thoát.

Phần đầu, ta thọ quy y Tam bảo. Đó là tâm trí mà ta có là nhân, khi ta đạt đc giác ngộ rồi thì đó là tâm trí quả. Chs và các bậc giác ngộ đều có tâm trí như nhau, khi ta thoát khỏi các che chướng thì sẽ thành Phật, điều này sẽ không bao giờ thay đổi cả. Chta sẽ có đc lại trí tuệ nguyên thủy của mình.

Khi ta thọ quy y, ta phải có các rèn luyện: khi quy y Phật rồi, thì ko quy y các tinh linh quyền lực khác. Châu Á rất có truyền thống như vậy, đó là mối quan hệ trao đổi, ta đem đồ cúng dường đến cho họ, họ giúp đỡ chta, như là cho tiền ai đó thì ta nhận lại sự giúp đỡ. Nhưng họ ko giải thoát chta ra khỏi Samsara, nên họ còn gây tác hại hơn.

Khi quy y giáo pháp, ta ko đc làm hại bất kỳ ai, đP bảo nếu vậy thì người đó ko là đệ tử của ngài nữa. Ko kết bạn với người rất ghét giáo pháp, hay ảnh hưởng tiêu cực với ta, nếu ta theo họ lâu thì ta dễ xa rời giáo pháp.

Khi thọ quy y rồi, ta phải luôn tôn trọng đP: vd tượng Phật bằng vàng thì tôn trọng, còn tượng bằng đất thì ko đc coi trọng. Ta phải luôn tôn trọng đP, cho dù trong bất cứ hình dạng nào: kể cả bản vẽ trên giấy, và tuyệt đối ko đc xé.

Giáo pháp cũng như vậy, dù chỉ là vẽ trên giấy cũng cần tôn trọng.

Tăng đoàn cũng vây, ai mặc áo của tăng thì chta phải thật tôn trọng