**Khenpo Tsultrim giảng ngày 04/08/2018**

**Pháp bảo của sự giải thoát**

Thầy tiếp tục chương về vị thầy tâm linh. Một vị thầy tâm linh rất quan trọng với chúng ta trong việc học và thực hành, vì vị thầy tâm linh là người dẫn đường, hướng dẫn. Ngay cả trong Đại thừa, vị thầy tâm linh cũng rất quan trọng, chúng ta luôn luôn nương tựa vào chỉ dẫn của vị thầy. 1 vị bồ tát cũng phải trải qua tất cả 108 sự hướng dẫn từ các vị thầy để hoàn thiện con đường bồ tát. Tôn giả Atisha cũng vậy, là 1 vị thầy rất giỏi, đã học được rất nhiều, nhưng bản thân Atisha cũng phải vượt biển, đi qua rất nhiều ngày tháng để tới Indonesia, và tại đây, ngài đã trải qua 11 năm để học những kinh điển của Đại thừa. Khi nương tựa vào 1 vị thầy tâm linh, là sự bảo hộ tối thượng cho tất cả chúng ta. Pháp đạo sư Du già là 1 pháp rất quan trọng, khi thực hành về Bồ đề tâm, chúng ta cần có những khẩn nguyện lên Đạo sư du già; khi thực hành Đại thủ ấn, chúng ta cũng thực hành về Đạo sư du già; và rất nhiều pháp thực hành khác, chúng ta cũng thực hành về Đạo sư du già (Guru Yoga).

**Vị đạo sư tâm linh** rất là quan trọng, chúng ta chia ra làm 4, ở đây nói về phẩm tính của vị đạo sư tâm linh bình thường. Khi tìm được 1 vị đạo sư rồi, việc tiếp theo chúng ta cần biết phẩm tính của vị đạo sư đó là gì, và 1 trong những phẩm tính quan trọng nhất (thầy nghĩ) là sự **từ bi**. Khi có sự từ bi, vị đạo sư không lạm dụng quyền năng/tài năng để vì lợi ích riêng, mà dùng tài năng để giúp đỡ cho tất cả chúng sinh. Với lòng từ bi như vậy, vị thầy luôn luôn chăm sóc cho người học trò của mình. Đôi khi, vị thầy rất **cứng rắn**, đôi khi trở nên khó khăn, thực ra là sự quan tâm giúp đỡ học trò. Đôi khi có những vị thầy vướng vào chuyện yêu thương người học trò của mình, đó chỉ là sự quan tâm với người học trò thôi, và người học trò phải có niềm tin tưởng vững chắc. Đấy chính là trí tuệ của vị đạo sư, nếu không có **trí tuệ**, từ bi chỉ là sự **thương** **hại** bình thường thôi, nên luôn luôn cần phải có trí tuệ.

Trí tuệ ở đây là gì: vị thầy cần phải có kiến thức rất tốt, mới có thể truyền đạt giúp đỡ người học trò được.

Chốt lại, chúng ta thường nói 1 vị đạo sư phải có phẩm tính. Chúng ta hay nghĩ nhầm rằng vị đạo sư có phẩm tính phải là vị đạo sư **toàn hảo**, không có 1 lỗi lầm nào cả, hay không có cái sai nào đó. Ở trong thời mạt pháp này, chúng ta không thể nào tìm được 1 vị đạo sư toàn hảo, không có 1 lỗi lầm nào, hay không có 1 chút sai lầm nào trong cuộc sống cả. Chỉ qua nhận thức, chúng ta mới tìm đến các vị đạo sư, và hãy đánh giá, tuy nhiên đôi khi rất khó, vì các vị đạo sư đó nói rất hay, chúng ta cũng chưa thể nhận ra được thực sự phẩm tính của vị đạo sư đó là gì. Dần dần, bằng những kinh nghiệm, nhận thức, chúng ta sẽ thấy được phẩm tính của vị đạo sư. Vị thầy Patrul Rinpoche nói rằng là, khi nương tựa vào vị đạo sư, thì vị đạo sư đó có những phẩm tính nhiều hơn những sai lầm. Vị đạo sư tâm linh phải thực sự có lòng từ bi, và trí tuệ. Mặc dù rất khó kiếm, 1 vị đạo sư có phẩm tính nhiều hơn lỗi lầm, có thể tránh xa được **8 ngọn gió đời**, và khi hướng dẫn cho chúng ta tìm được con đường tích cực hơn, và chúng ta ngày càng cảm thấy tốt hơn và tốt hơn. Thì, đó là vị đạo sư, chúng ta có thể nương tựa vào. Chúng ta không nên nương tựa vào những vị đạo sư sẽ đưa chúng ta ngày càng lún sâu vào 8 ngọn gió chướng.

Khi tìm được vị đạo sư tâm linh để có thể nương tựa vào, thì có thể vị đạo sư đó rất tốt, và phù hợp với chúng ta. Đôi khi **nhân duyên** không đầy đủ: vị đạo sư có thời gian, chúng ta lại không có; khi vị đạo sư có thể truyền giảng, chúng ta lại bận. Đó là nhân duyên hay kết nối của người học trò với vị thầy không phù hợp với nhau. Ngoài ra còn có kết nối về mặt cảm xúc: chúng ta nhận thấy vị thầy hướng dẫn rất tốt, nhưng không thể nào kết nối với vị đạo sư đó cả, vì 1 lý do nào đó, chúng ta không nảy sinh ra tình cảm có thể kết nối với vị đạo sư đó. Đó cũng là 1 trong các chướng ngại của chúng ta. Nếu việc cảm thấy không kết nối được với vị đạo sư, chỉ xảy ra 1 lần thì chúng ta có thể bỏ qua được. Nhưng nếu luôn luôn cảm thấy không có sự kết nối, thì rất khó để chúng ta có thể đi theo. Việc xây dựng mối liên hệ, hay sự **kết nối** giữa vị đạo sư và người học trò, thậm chí còn quan trọng hơn cả quan hệ giữa vợ và chồng, hay là quan hệ giữa anh chị em trong nhà. Vì vợ chồng hay anh chị em, chúng ta chỉ quan tâm được trong 1 cuộc sống này thôi, sau đấy thì chưa biết còn mối quan hệ như vậy không. Còn với vị đạo sư, không chỉ hướng dẫn cho chúng ta trong đời kiếp này, mà sẽ còn đi theo trong kiếp sau, cho tới ngày chúng ta có thể đạt được giác ngộ. Chính vì vậy chúng ta cần có sự kết nối vững chắc đối với vị đạo sư. Nếu kết nối này luôn đem đến sự khốn khổ, hoặc những tình cảm rất đau đớn, thì chúng ta không nên có kết nối như vậy. Do đó, quan hệ giữa vị đạo sư tâm linh và người học trò rất quan trọng.

Khi có những kết nối về tình cảm, khi lâu không gặp vị đạo sư, thì chúng ta cảm thấy nhớ nhung muốn gặp vị đạo sư, cho dù vị đạo sư có trông như thế nào đi chăng nữa, hay ở độ tuổi nào đấy, nhưng chúng ta rất muốn gặp, nhớ. Đó là những kết nối về mặt tình cảm, nhưng đây không phải là sự bám chấp. Khi nương tựa vào 1 vị đạo sư, có 3 cách để nương tựa.

*Khi dạng đạo sư tâm linh chân thật được tìm thấy, có ba cách để theo vị thầy. Đó là:*

1. *Theo vị thầy bằng sự kính trọng và phụng sự*
2. *Theo vị thầy bằng sự hiến dâng và sự kính trọng*
3. *Theo vị thầy bằng thực hành và tinh tấn trong những bài giảng*

Khi có những **kết** **nối** với vị thầy của mình rồi, chúng ta có những cách đối đãi với những vị thầy. Đây có thể nói rằng là các kết nối về nghiệp, có nghĩa là chúng ta không chỉ gặp vị thầy ở đời sống này, mà còn từ trong quá khứ. Khi gặp vị thầy tâm linh, chúng ta sẽ cảm thấy có gì đó rất quen thuộc, thầy chắc chắn mọi người đã trải qua kinh nghiệm này rồi. Và mọi người đều hiểu thói quen đã có từ trong kiếp trước, chúng ta cảm thấy rất **quen thuộc**, và không biết tại sao, và cũng không thể nhớ được là đã gặp được vị thầy này ở đâu, chỉ biết vị này rất là quen và đã từng gặp 1 lần nào đấy rồi.

Buổi trước thầy đã giảng về phần: khi đi theo 1 vị thầy tâm linh, chúng ta phải có sự kính trọng và phụng sự, và phải có cả sự hiến dâng và sự kính trọng. Khi thấy rất ngưỡng mộ vị thầy của mình, thì đương nhiên chúng ta mới có sự kính trọng vị thầy. Khi không ngưỡng mộ thì chúng ta không cảm thấy kính trọng, như vậy không có sự kết nối nào giữa thầy và trò cả. Tiếp theo đến phần thứ 3, thực hành và tinh tấn.

1. **Thực hành và tinh tấn**

Khi rất ngưỡng mộ và tôn trọng vị thầy, chúng ta sẽ làm theo tất cả những gì thầy chỉ bảo cho. Khi 1 ai đó nói phải làm cái A hay B, chúng ta chỉ làm 1, 2 lần chứ không làm nhiều, nhưng khi rất ngưỡng mộ và tôn trọng vị thầy, thì chúng ta làm điều này hàng ngày, làm lặp đi lặp lại, làm thường xuyên. Thực hành không chỉ là 1 ngày, 2 ngày, mà kéo dài, liên tục, bằng sự tinh tấn, nhờ đó chúng ta thay đổi bản thân, từng ngày một. Nếu cảm thấy tôn trọng, ngưỡng mộ vị thầy, thì việc thực hành trong sự tinh tấn, chính là sự báo đáp, tôn trọng vị thầy đó. Khi thực hành, ngay cả những lúc cảm thấy khó khăn, chúng ta vẫn vượt qua và thực hành 1 cách tinh tấn.

*Theo một vị thầy qua “thực hành và tinh tấn” có nghĩa thực sự kết hợp và thực hành những bài giảng của thầy qua* ***nghe****,* ***quán chiếu****, thực hành* ***thiền*** *và qua* ***tinh tấn****. Điều này sẽ làm vị thầy tâm linh vô cùng hài lòng.*

Khi theo 1 vị thầy, có 3 cách:

* + - 1. **Việc nghe**: nhận những truyền giảng của thầy. Khi đó, không phải khi nhận được sự hướng dẫn, hay tất cả những gì nhận được, thì chúng ta phải bắt buộc làm theo. Khi nhận những truyền giảng như vậy, chúng ta bắt đầu quán chiếu, bằng cách tự tìm hiểu bản thân, tìm hiểu lời dạy của thầy, qua sự nghe đó. Khi cảm thấy rất vững chắc trên điều đã nhận được từ vị thầy, thì chúng ta mới biến thành thực hành của mình. Đầu tiên, chúng ta theo chỉ dẫn của vị thầy, qua việc nghe, sau đấy nương tựa vào những đoạn văn, quyển sách, sau đấy chúng ta tự tìm hiểu bản thân mình. Cuối cùng, khi thấy sự hiểu biết của mình rất chắc chắn rồi, chúng ta bắt đầu nương tựa vào chính tâm chí của mình, và biến chuyển thành thực hành.

Việc thực hành tốt sẽ làm vị thầy rất hài lòng. Khi đến cúng dường vị thầy bằng món đồ vật chất, thì điều này không làm vị thầy hài lòng. Khi việc thực hành rất tốt rồi, và rất tinh tấn: đó là món cúng dường rất lớn cho vị thầy tâm linh của mình.

*Kinh Đại Thừa trang nghiêm Kinh luận nói:*

*Theo vị đạo sư tâm linh có nghĩa thực hành bất cứ những gì được dậy*

*Nhờ đó, vị đạo sư sẽ hoàn toàn hài lòng*

*Một người sẽ đạt Phật quả khi vị đạo sư hài lòng.*

Đấy là cách làm cho vị đạo sư tâm linh hài lòng: những vị thầy có thói quen từ lâu luôn vì giáo pháp, rất quan tâm đến giáo pháp, và chỉ có giáo pháp thôi. Khi người học trò thực hành tốt giáo pháp, điều đó là món cúng dường rất lớn, và làm cho vị đạo sư hài lòng, chứ không phải món cúng dường vật chất.

*Một người sẽ đạt Phật quả khi vị đạo sư hài lòng. Điều này thường được nói đến trong câu chuyện cuộc đời của Srisambhava:*

*Khi con làm vị đạo sư hài lòng, con sẽ đạt được giác ngộ của tất cả chư Phật.*

*Có ba bước để nhận được những bài giảng từ vị đạo sư: chuẩn bị, hiện thực bài giảng, và hệ quả.*

Trong sách có 3 việc, chúng ta phải có sự **chuẩn bị, hiện thực bài giảng,** và **hệ quả**.

**Chuẩn bị**: xác định mục đích, động cơ – phải là Bồ đề tâm. Tại sao chúng ta lại theo 1 vị đạo sư tâm linh. Nếu nghĩ rằng việc theo để có được tài sản, bảo vật, hay quyền năng, như vậy là việc hiểu, chuẩn bị hoàn toàn sai lầm. Việc chuẩn bị ban đầu rất quan trọng, khi nghe 1 vị đạo sư, hãy nghĩ rằng chúng ta đến để chữa 1 căn bệnh. Khi học từ 1 vị đạo sư, đấy như 1 liều thuốc cho bệnh nhân. Khi có động cơ sai lầm, chúng ta giống như người đi săn, theo đuổi con hươu, và nghĩ rằng trong đời sống này sẽ cứu được điều gì lợi lạc cho bản thân, thì đây là sự chuẩn bị không đúng.

Ngược lại, khi đến học và đi theo 1 vị đạo sư tâm linh, với mục đích muốn chữa lành căn bệnh của chúng ta: là những xúc tình tiêu cực, ví dụ: bám chấp, sự giận dữ, vô minh. Khi theo 1 vị đạo sư, chúng ta đừng nghĩ sẽ nhận được gì cả, mà sẽ mất đi – tất cả xúc tình tiêu cực, điều này mới quan trọng, là sự chuẩn bị lúc đầu. Nên, chuẩn bị về Bồ đề tâm thật tốt và kỹ, thì mới có thể đạt được giác ngộ.

Khi theo 1 vị đạo sư tâm linh, có những **sai lầm** bắt buộc phải tránh:

1. Giống như 1 chiếc bình **úp** ngược xuống: khi người ta cố gắng rót nước vào chiếc bình này, đương nhiên nước trong bình sẽ chảy ra
2. Khi nghe những bài giảng, đừng như chiếc bình **thủng**, chảy nước ra: nghe tai này, ra tai khác.
3. Khi nghe những bài giảng, đừng nghe như những liều **thuốc độc**: khi nghe, lại có những xúc tình tiêu cực nổi lên.

Đó là 3 sai lầm, khi nghe, chúng ta phải tránh. Ví dụ: khi đến lớp, chúng ta xem, chat trên điện thoại, mà không nghe những gì thầy giảng, đương nhiên những gì thầy giảng không lọt vào tai, dù chúng ta có hiện hữu ở đấy. Tiếp theo, khi không tập trung vào những lời của thầy nói, thì những lời của thầy cũng như nước thôi, lại chảy ra, chẳng còn gì đọng lại cho chúng ta cả.

Khi quán chiếu về những lời dạy của thầy, bằng những xúc tình tiêu cực, đương nhiên chúng ta hiểu sai tất cả những cái được học, và điều này trở thành liều thuốc độc.

1. **Lợi lạc**

*Những hiệu quả lợi lạc khi đi theo vị thầy tâm linh được nhắc đến trong câu chuyện cuộc đời của Srisambhava:*

*Gia đình cao thượng! Một vị Bồ Tát được bảo trợ bởi người thầy tâm linh sẽ không rơi xuống những cõi thấp. Một vị Bồ Tát mà được hộ tống bởi vị thầy tâm linh sẽ không rơi vào tay của những kẻ ma quỷ. Một vị Bồ Tát được hướng dẫn đúng theo một vị thầy tâm linh sẽ không bao giờ quay lưng lại với con đường Đại Thừa. Một vị Bồ Tát được hướng dẫn đúng theo một vị thầy tâm linh sẽ vượt qua mức độ của một người bình thường.*

Khi theo vị thầy tâm linh, đương nhiên không bao giờ chúng ta phạm vào hành vi tiêu cực. Chúng ta sẽ không bị những người thành kiến đưa lạc khỏi con đường. 1 vị thầy tâm linh sẽ giúp chúng ta không bao giờ đánh mất Bồ đề tâm của mình, và sẽ đạt được quả vị Phật 1 ngày không xa. Khi đạt được quả vị Phật thì đương nhiên chúng ta sẽ đạt được Niết bàn. Chỉ có thể đạt được những lợi ích như vậy, khi chúng ta nương vào 1 vị thầy tâm linh thôi.

*Trong Kinh Người mẹ của đấng chiến thắng của trí tuệ tuyệt hảo nói:*

*Một vị Bồ Tát-Ma Ha Tát được hướng dẫn đúng theo một vị đạo sư tâm linh sẽ nhanh chóng đạt được giác ngộ toàn vẹn, vô song.*

Không chỉ những người bình thường, mà thậm chí những vị bồ tát trên con đường tu học, thậm chí những vị đã đạt được những địa rất là cao, họ cũng cần có những vị thầy tâm linh. Ngay cả đức Văn Thù, đức Phổ hiền, đức Quán thế âm, những vị đại bồ tát, họ đang trên con đường như vậy, họ cũng rất cần 1 vị thầy tâm linh. Nếu như không có vị đạo sư hướng dẫn cho họ thì đương nhiên họ không thể nào đạt được quả vị Phật. Chúng ta cũng vậy, cũng cần như thế. Đôi khi, chúng ta quá kiêu ngạo, có sự ngã mạn, nói rằng là đã học hết pháp rồi, không cần thiết phải có vị thầy nữa. Nhưng nghĩ như vậy là sai lầm, những gì chúng ta biết được, học được là vô cùng nhỏ bé, ngay cả những vị bồ tát đã đạt được những địa rất cao (địa thứ 8 đến thứ 10), họ luôn cần những vị thầy hướng dẫn, vì không có, họ không bao giờ có thể trở thành được Phật.

Đây là chương thứ 3, đối đãi với vị đạo sư tâm linh, của Pháp bảo của sự giải thoát – viên ngọc như ý của những bài giảng cao thượng, đã **kết thúc**.

**CHƯƠNG 4. PHƯƠNG TIỆN**

* + - 1. **Giới thiệu phần 4**

*Kể từ khi chúng ta có những nhân chính yếu, Phật tính, chúng ta đã trôi nổi qua bao nhiêu dòng chảy liên tục kể từ vô thủy trong luân hồi. Vào một vài thời điểm nào đó, chúng ta đã có được cuộc sống làm người trân quý và cũng gặp được một vị đạo sư tâm linh. Vậy lỗi lầm nào trong quá khứ đã ngăn không cho chúng ta đạt được Phật quả? Chúng ta đã bị bốn che chướng áp đảo.*

Ở đây có câu hỏi là tại sao chúng ta đạt được Phật quả. Mặc dù chúng ta ai cũng như ai, cũng như chư Phật, đều có Phật tính. Thời gian chúng ta ở trong Samsara (Luân hồi) là không thể tính đếm được, và chắc chắn khi trôi lăn trong Luân hồi như vậy, đã có thời điểm chúng ta có được thân người trân quý, và cũng đã gặp được vị đạo sư, vậy tại sao chúng ta vẫn còn trôi nổi trong cõi Ta bà này và tại sao vẫn không giải thoát chúng ta khỏi cõi Luân hồi?

Đây không phải lần đầu tiên chúng ta được gặp giáo pháp trong cõi Luân hồi này, cũng không phải là lần đầu tiên chúng ta thực hành giáo pháp trong thời gian ở trong cõi Ta bà này. Trong đời nào đó, đương nhiên chúng ta đã gặp được giáo pháp, và đương nhiên đã thực hành giáo pháp, và đã có vị thầy tâm linh chỉ dẫn rồi. Nhưng, chúng ta luôn luôn còn ở lại trong Luân hồi, là vì sao.

*Vậy bốn che chướng ngăn cản ta đạt được quả vị Phật là gì vậy? Do bởi bị bám chấp vào những hoạt động của đời sống này, bám chấp vào những khoái lạc của luân hồi, bám chấp vào yên bình, không hiểu nhờ phương tiện nào mà đạt được giác ngộ.*

4 che chướng của chúng ta là những gì:

* + - 1. *bám chấp vào những* ***hoạt động*** *của đời sống này:*

Hãy tự hỏi bản thân mình đã bao nhiêu buổi rồi chúng ta bỏ học, bao nhiêu buổi rồi chúng ta bị kéo vào những hoạt động của đời sống này. Vì bám chấp vào những thú vui của cuộc sống này, chúng ta không thể nào dành thời gian cho pháp.

* + - 1. *bám chấp vào những* ***khoái lạc*** *của luân hồi:*

Ví dụ, chúng ta nói rằng hôm nay mình phải đi xem phim, phải đi 1 buổi tiệc, phải đi công việc, và những việc này chúng ta cho rằng quan trọng hơn là việc học Phật pháp. Chúng ta không có thời gian cho giáo pháp, bởi vì có thể công việc trong cuộc sống, chúng ta bận rộn những công việc với gia đình, chúng ta nghĩ rằng việc này quan trọng hơn việc học giáo pháp.

* + - 1. *bám chấp vào* ***yên bình:***

Đó là chúng ta nghĩ hoàn toàn vì lợi lạc của cá nhân, và cho rằng cái ngã của mình đó là trong tâm. Tất cả lợi lạc chúng ta làm là cho bản thân, như vậy không có tí Bồ đề tâm nào ở đây cả. Khi không có Bồ đề tâm, chúng ta luôn gặp những rắc rối. Chúng ta luôn luôn cho rằng mọi thứ lợi lạc là vì bản ngã của mình, không phải vì những người khác, chúng ta không muốn nhận trách nhiệm mà luôn chối bỏ trách nhiệm, vì cái ngã của mình, và từ chối giúp đỡ người khác.

* + - 1. ***không hiểu*** *nhờ phương tiện nào mà đạt được giác ngộ:*

Chúng ta không biết làm thế nào để đạt được Phật quả, không có thiện xảo, kể cả những người đang thực hành pháp bây giờ cũng vậy. Chúng ta không biết làm sao, phương tiện nào, để tích lũy được công đức, hay làm thế nào để đạt được quả vị Phật.

Một số người rất có hứng thú khi học giáo pháp, khi mọi sự đều suôn sẻ: công việc làm ăn, gia đình suôn sẻ, họ nghĩ rằng họ sẽ dành thêm thời gian cho giáo pháp. Ngoài ra cũng có, một số người không thể dành thêm thời gian cho giáo pháp. Ở Tây tạng, có 1 câu chuyện đùa như vậy: 1 vị tăng già nói với người học trò của mình là trong tương lai khi nào có ít công việc hành pháp hơn, chúng ta có nhiều thời gian, thì sẽ tổ chức 1 bữa tiệc picnic ngoài trời. Thế nhưng không bao giờ họ có thời gian cả, những vị tăng trẻ cảm thấy rất là thất vọng, mỗi lần nghe những điều vị thầy nói ra, vì họ biết rằng sẽ không bao giờ có thời gian cả. Cho đến 1 ngày kia, họ nhìn thấy 1 người chết được khiêng đi, những người tăng trẻ mới chạy vào gọi thầy: thầy ơi, thầy ơi, bây giờ chúng ta được đi picnic rồi, thời điểm đến rồi, khi chúng ta chết, chúng ta mới có thời gian để đi được picnic.

Đó là câu chuyện đùa, để nhắc nhở rằng chúng ta luôn luôn bận rộn, không bao giờ biết dành, sắp xếp thời gian như thế nào. Trong cuộc sống, chúng ta luôn luôn phải có trách nhiệm với gia đình, chăm lo cho bản thân, lo lắng về những hóa đơn phải thanh toán. Nhưng chúng ta cũng phải chia cuộc sống ra 1 số % cho kiếp sống sau của chúng ta, hay lo lắng cho việc thực hành pháp. Cuộc sống kiếp này chính là để chúng ta có cơ hội để làm thế nào để chuẩn bị cho đời sống sau này. Không ai có thể giúp đỡ được, mà chỉ chúng ta quyết định cuộc sống của kiếp sau là thế nào. Thành công hay hạnh phúc của kiếp sống sau cũng là do kiếp sống này của chúng ta chuẩn bị.

Người Tây tạng có nói rằng, kiếp sống này là để chúng ta nhìn lại kiếp sống trước đã làm những điều như thế nào, đồng thời kiếp sống này, làm sao đừng để bị ném xuống cõi thấp hơn khi sang kiếp sống sau.

*Qua đó, quán chiếu về chủ đề vô thường để đối trị với bám chấp vào những hoạt động của đời sống này. Ngẫm nghĩ về những khiếm khuyết của luân hồi và nghiệp nhân quả đối trị với những bám chấp vào những khoái lạc của luân hồi. Thiền về tình yêu thương tử tế và tâm từ bi đối trị với những bám chấp vào lạc thú của yên bình. Gieo trồng một tâm bồ đề tối thượng để đối trị lại sự thiếu hiểu biết về phương tiện mà nhờ đó chúng ta đạt giác ngộ.*

*Có những yếu tố để trưởng dưỡng tâm trí và phát triển bồ đề tâm. Kể từ khi một người thọ quy y cho đến khi thiền về ý nghĩa của vô ngã, hay năm nhánh cho đến đạt được địa thứ mười, tất cả những bài giảng pháp được bao hàm trong việc gieo trồng tâm bồ đề. Một vài thực hành từ cơ bản mà qua đó chúng ta gieo trồng một tâm trí giác ngộ, một vài thực hành là đối tượng của việc trưởng dưỡng tâm trí, một vài thực hành là phương tiện để trưởng dưỡng tâm trí, một vài thực hành để luyện tập trưởng dưỡng tâm trí, một vài thực hành là kết quả ích lợi của trưởng dưỡng tâm trí, và một vài thực hành là kết quả của trưởng dưỡng tâm trí. Vậy tất cả những bài giảng Đại thừa được bao hàm trong việc trưởng dưỡng tâm trí (bồ đề tâm) và những chỉ dẫn được vị thầy tâm linh truyền đạt lại.*

4 yếu tố này đều là bài giảng của đức Phật dành cho tâm trí của chúng ta, từ khi thọ quy y cho đến khi thiền về ý nghĩa của vô ngã. Tất cả bài giảng của đức Phật đều hướng đến việc làm cho chúng ta trở nên vô ngã – vô ngã của trí tuệ, hay nói cách khác những bài giảng của đức Phật bao hàm, nằm trong toàn bộ Bồ đề tâm. Cho dù có theo con đường của Đại thừa, Tiểu thừa hay Kim cương thừa, tất cả bài giảng đức Phật đều xoay quanh về Bồ đề tâm. Đó là tinh túy trong các bài giảng của đức Phật, cho đến khi chúng ta thành tựu.

Động cơ cho chúng ta thực hành về sự vô ngã, đó cũng là con đường của Bồ đề tâm.

Có những người hỏi rằng tại sao lại cần nhiều bài giảng đến như vậy: ví dụ, khi nấu thức ăn, chỉ có nước và rau, thì “quả” – kết quả là nồi canh sẽ không ngon. Khi nấu có nước, rau, và những gia vị thơm, tập hợp tất cả lại, sẽ ra được sản phẩm rất là ngon. Bài giảng của đức Phật tại sao lại nhiều, cũng có ý nghĩa tương tự như vậy, để cho chúng ta có thể trưởng dưỡng Bồ đề tâm.

*Một vài thực hành từ* ***cơ bản****, qua đó chúng ta gieo trồng tâm giác ngộ*: Những nền tảng cơ bản đó là gì: là gia đình, có được cuộc sống làm người, gặp được vị đạo sư tâm linh – để chúng ta thực hành tâm trí.

*Một vài thực hành là* ***đối tượng*** *của việc trưởng dưỡng tâm trí:* có 2 khía cạnh, 1 là trưởng dưỡng tâm trí vì lợi lạc của chúng sinh khác, 2 là trưởng dưỡng tâm trí để đạt được giác ngộ.

*Một vài thực hành là* ***phương tiện*** *để trưởng dưỡng tâm trí:* chúng ta thọ những lời quy y, có những lời nguyện quy y, thực hành những nghi lễ. Khi có những hư hại, phá vỡ mật nguyện, thì cách làm thế nào để có thể hoàn lại được những mật nguyện như vậy, đó là kết quả trưởng dưỡng được tâm trí của chúng ta.

*Một vài thực hành để* ***luyện tập*** *trưởng dưỡng tâm trí:* để luyện tập về Bồ đề tâm, có:

- Bồ đề tâm hạnh: trưởng dưỡng tâm bồ đề, tích lũy 2 bồ công đức, làm thế nào để phát khởi được tâm bồ đề, để tránh được bất thiện hạnh, để thực hành những thiện hạnh. Chúng ta thực hành 6 ba la mật (thầy sẽ nói sau).

- Bồ đề tâm nguyện.

1. không từ bỏ chúng sinh từ đáy tim

2. Hồi nhớ tác dụng của những lợi lạc của bồ đề tâm

3. Tích lũy hai bồ tư lương (công đức)

4. Thực hành tâm trí giác ngộ lặp đi lặp lại

5. Thực hành 4 thiện hành và từ bỏ những bất thiện hạnh

*Một vài thực hành là* ***kết quả ích lợi*** *của trưởng dưỡng tâm trí:* chúng ta đạt được 5 con đường – 5 nhánh, đạt được 10 – thập địa.

Những bài giảng về Bồ đề tâm tập trung chủ yếu là như vậy.

*Vậy tất cả những bài giảng Đại thừa được bao hàm trong việc trưởng dưỡng tâm trí (bồ đề tâm) và những chỉ dẫn được vị thầy tâm linh truyền đạt lại. Việc này tùy thuộc vào vị thầy. Trong kinh Hoa Nghiêm có nói:*

*Vị thầy tâm linh là cội nguồn của tất cả những bài giảng giới hạnh. Việc đạt được toàn tri tùy thuộc vào những chỉ dẫn của vị thầy tâm linh.*

Nếu không nương tựa vào vị thầy tâm linh, đương nhiên chúng ta sẽ không đạt được quả vị Phật. Vị thầy tâm linh có phẩm tính đối với chúng ta như 1 vị Phật. Nếu như chúng ta không có cơ hội để gặp vị thầy tâm linh, thì đương nhiên chúng ta không có cơ hội để hiểu và thực hành giáo pháp, và sẽ không đạt được Phật quả. Vậy người tử tế và từ bi nhất với chúng ta, đó là người hướng dẫn cho chúng ta học, đấy là vị thầy chỉ dẫn làm thế nào để học, để thực hành. Khi biết có những bài giáo pháp như vậy, nhưng lại không biết cách để thực hành, điều này giống như khi chúng ta giữ cất đồ trong nhà kho, mà không biết cách sử dụng như thế nào, thì không đem lại lợi lạc gì cho chúng ta cả. Khi gặp được vị thầy tâm linh, vị thầy hướng dẫn làm thế nào để thực hành, như vậy chúng ta mới có những lợi lạc. Chính vì vậy, vị thầy tâm linh giống như vị Phật, đối với từng cá nhân trong cuộc đời này.

**Câu hỏi:**

1. Singapore hỏi: tại sao lại bám chấp vào sự yên bình lại là 1 lỗi lầm: vì sẽ đẩy cái ngã của mình lên, mình chỉ mong tất cả lợi lạc cho bản thân, không có trách nhiệm cho người khác, đương nhiên đó là 1 lỗi lầm.
2. Kết nối giữa vị thầy và trò: dựa trên từ kiếp trước, chúng ta đã gặp được vị thầy rồi. Chỗ đó còn nói là kết nối bởi nghiệp của người học trò với cả vị thầy, và kết nối dựa trên tình cảm của người trò đối với người thầy: điều này, từng cá nhân có trải nghiệm riêng.
3. Singapore: 5 luyện tập về Bồ đề tâm nguyện:

* Luyện tâm Bồ đề
* Tích lũy 2 bồ công đức
* Liên tiếp trưởng dưỡng tâm Bồ đề
* Tránh những bất thiện hạnh
* Thực hành thiện hạnh