

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển II



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2019



“ Cứ như vậy, đã hình thành đoạn đầu và đoạn giữa của kết nối thiện lành giữa các bạn và tôi. ”

"Bạn phải có trí tuệ sắc bén và thấu suốt
Giáo lý để nhận ra được trí tuệ tàng ẩn dưới
những hành động thiện xảo của Thầy và
nắm bắt bất kỳ điều gì Ngài truyền dạy."

~ Lời Vàng của Thầy Tôi



MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu 9

Phần I: Các Bài Giảng

1. Phật Pháp căn bản 19
2. Năm giới gốc của Kim Cương thừa 85
3. Hồng Độ Mẫu ban cho chúng sinh sức mạnh vượt thoát sợ hãi 119

Phần II: Thơ và Thư

4. Bài thơ tặng chim cu gáy 135
5. Hạnh ngộ giữa tôi và chim cu gáy 137
6. Đi vào cõi an bình 141
7. Lời nhắn gửi từ Lhasa 146

Phần III: Bài Viết của Rinpoche

8. Thương yêu và bình an 151

Tiểu Sử Đức Tôn Quý Hungkar Dorje Rinpoche 163

Danh Mục Các Hình Ảnh

1. Hungkar Dorje Rinpoche - Tu viện Lungen, Golok, 2012. 3
2. Orgyen Kusum Lingpa và Dakini Tôn Quý Katoksa Duckar Drolma – thân phụ và thân mẫu của Hungkar Dorje Rinpoche. 15
3. Đức Dodrupchen Rinpoche IV và Hungkar Dorje Rinpoche. 28
4. Hungkar Dorje Rinpoche (thứ hai bên trái) đạo diễn film vua Gesar. 41
5. Hungkar Dorje Rinpoche. 56
6. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm lớp học trường Hungkar Dorje, tu viện Lungen, Golok. 67
7. Hungkar Dorje Rinpoche. 83
8. Hungkar Dorje Rinpoche – nói chuyện với các đệ tử trung tâm An Lạc, Hà Nội, 2017. 93
9. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm quảng trường đỏ Mát-xơ-va cùng với các đệ tử Việt Nam, 2015. 105
10. Hungkar Dorje Rinpoche – chu cấp nhu yếu phẩm cho người cao tuổi tại tu viện Lungen, Golok, 2018. 117
11. Hungkar Dorje Rinpoche – hành hương thánh địa Ấn Độ - Nepal cùng với các đệ tử Việt Nam và các nước khác. 131
12. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm khu nhập thất ẩn tu, tu viện Lungen, Golok. 139
13. Hungkar Dorje Rinpoche – làm thủ tục để xin giấy phép vào cố đô Lhasa của Tây Tạng. 146
14. Hungkar Dorje Rinpoche – chăm sóc đàn vịt. 156
15. Hungkar Dorje Rinpoche – cầu vòng ở Dawu, Golok, Tây Tạng, 2019. 167

Lời Giới Thiệu

Cuốn “Lời Đạo Sư” tập I ra đời cách đây bốn năm đã trở thành người bạn đường quen thuộc của mọi người. Tiếp theo đó, năm 2018 trang web lienhoaquang.com cùng facebook Liên Hoa Quang¹ ra mắt bạn đọc đã tiếp tục đưa Pháp ngữ của Rinpoche đến với bạn đọc khắp nơi trên thế giới.

Nay đáp lại tấm lòng của các bằng hữu gần xa, Liên Hoa Quang xin gửi tới bạn đọc tập II của bộ sách “Lời Đạo Sư”. *Người góp nhặt* xin trân trọng giới thiệu sơ lược các bài giảng, bài thơ, bài viết của Rinpoche trong cuốn sách này tới quý độc giả.

Trong phần bài giảng của tập II có bài giảng của Rinpoche tháng 10 năm 2013 tại chùa Sủi - “*Phật Pháp Căn Bản*”². Qua bài pháp thoại này người tu sơ cơ sẽ được thọ nhận cam lồ từ những lời dạy rất cô đọng và sâu sắc về

1 www.facebook.com/lienhoaquang.zangdokpalri

2 Tên bài giảng là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

văn tư tu, chánh niệm, đường tu, tri kiến thanh tịnh, hòa hợp bạn tu và về các chủ đề Phật Pháp căn bản khác.

Làm Người Tốt vốn là chủ đề yêu thích của Rinpoche và nay Ngài lần nữa nhắc tới chủ đề quan trọng này: “*Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt.*” Rinpoche đặc biệt đề cao phẩm tính trung thực - phẩm chất đầu tiên, quan trọng nhất để làm người tốt:

“Đức tính làm người căn bản là trung thực. Vậy nên, trung thực là đức tính thiết yếu để tu hành. Đây là điểm chung cho mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.”

Tháng 8 năm 2013 tại Golok, Tây Tạng Rinpoche đã giảng cho các đệ tử người nước ngoài (Việt Nam, Mỹ, Canada, Trung Quốc v.v...) về năm giới gốc của Kim Cương Thừa: 1. Không chối bỏ chân tánh tối hậu, 2. Tôn kính đức kim cương thượng sư, 3. Không ngừng trì tụng mình chú, 4. Từ bi đối với những người cùng đạo lộ giải thoát, 5. Giữ bí mật Kim Cương Thừa.

Bài “*Hồng Độ Mẫu ban cho chúng sinh sức mạnh vượt thoát sợ hãi*” Rinpoche giảng ở chùa Từ Quang, tại lễ quán đảnh Kurukulle. Rinpoche giảng rằng trong Kim Cương Thừa có ba cấp độ quán đảnh và đó là quán đảnh cấp nội. Trong bài giảng này Rinpoche đặc biệt nhấn mạnh việc giữ giới thanh tịnh khi đã thọ quán đảnh Mật Thừa.

Thời gian qua, Ban biên soạn Liên Hoa Quang (LHQ) đã cố gắng sưu tập và dịch các bài thơ, bài viết ngắn, các bức thư Rinpoche viết và được đăng tải qua wechat hoặc từ các nguồn khác. Đây cũng là những bài Pháp sống động, quý báu, gắn liền với những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời Rinpoche và trong lịch sử tu viện Lungen. LHQ sẽ gửi tới bạn đọc các bài thơ, bài viết này trong các tập của “Lời Đạo Sư” và trên trang lienhoaquang.com và facebook Liên Hoa Quang.

Trong phần thư và thơ có bài “*Bài thơ tặng chim cu gáy*” và truyện “*Hạnh ngộ giữa tôi và chim cu gáy*”. Câu chuyện có thật này về con chim cu gáy có kết nối duyên nghiệp đặc biệt với Rinpoche là một bài Pháp sống cho người đọc, đặc biệt là các đệ tử của Ngài. Một bài Pháp sâu sắc và cảm động khác là bức thư Rinpoche viết vào ngày mà tim tất cả mọi người con đều “chìm vào đau khổ”: ngày Lama Sang³, phụ thân và Guru Tôn Quý của Rinpoche, đi vào cõi an bình.

Bài thơ thể tự do “*Lời nhắn gửi từ Lhasa*” Rinpoche được gửi lên wechat cùng bức ảnh Ngài đang làm thủ tục để xin “giấy phép” vào Lhasa, cố hương ngàn năm của Tây Tạng, Phật Quốc thanh tịnh, Thánh Địa muôn đời

3 Đức Kusum Lingpa.

trong trái tim của người dân Tạng.

Trong bài viết “*Thương Yêu và Bình An*” Rinpoche đã gửi tới mọi người thông điệp về tình thương yêu vì: “*Vắng bóng tình yêu và tình thân, hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.*” Ngài cũng thẳng thắn cảnh báo về những chiếc gai độc của đồ kỵ đang mọc lên ở các vị lãnh đạo, Lạt ma, đạo sư, khenpo, những người phải hơn ai hết nêu gương tốt tránh xa tám ngọn gió đời.

Để bảo đảm tính chân xác của Pháp ngữ đạo sư, các bài giảng trong các tập của Lời Đạo Sư đều được làm song ngữ Anh-Việt (chép lời thoại tiếng Anh và Việt dịch) và các bản gốc tiếng Anh đều được đăng trên lienhoaquang.com. Ngoài ra, Liên Hoa Quang hiện đang có kế hoạch làm và đưa sách điện tử Lời Đạo Sư II, cả đơn ngữ và song ngữ, lên trang lienhoaquang.com để đáp ứng nhu cầu của quý độc giả gần xa.

Nguyện Pháp nhũ của bậc Đạo Sư Tôn Quý sẽ tới được với tất cả những ai hữu duyên, làm lợi lạc cho vô lượng chúng sinh.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

Sarva Mangalam !

Người góp nhặt

Lời Tri Ân và Tùỳ Hỷ Công Đức

*Ban biên soạn Liên Hoa Quang và Người góp nhặt
xin gửi lời tri ân và tùỳ hỷ công đức các bạn hữu
đã đóng góp công sức cùng tâm nguyện tốt lành*

cho sự ra đời của cuốn sách:

Hải Losang, dịch giả Tạng-Anh

Pems Tso, dịch Hoa-Việt

Kunzang Regzen

Menlha Kyid

Drolma Lhamo

Choying Drolma

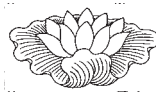
công ty Hương Trang

nhà sách Quang Bình

các đũa na tín thí

và các thiện nguyện viên khác.

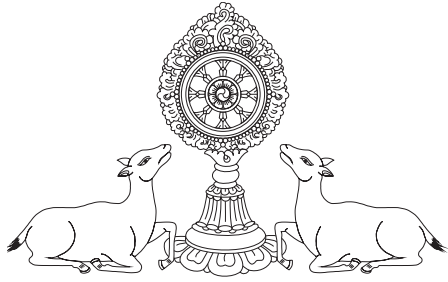
Nguyện công đức tăng trưởng!





“ Khi còn nhỏ tôi thường rất xúc động mỗi khi
được nghe kể về cuộc đời của các vị bồ tát. ”

PHẦN I: CÁC BÀI GIẢNG



PHẬT PHÁP CĂN BẢN

LÀM NGƯỜI TỐT

“Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt.”



Trước hết, xin cảm ơn nhà chùa, các sư thầy, chư tăng ni đã đón tiếp và tạo duyên cho tôi giảng Pháp tại chùa. Thật tuyệt vời được biết rằng đây là nơi đạo Phật lần đầu tiên truyền tới Việt Nam. Và điều này thật là tốt lành đối với tôi [khi được] giảng Pháp tại nơi đây. Đây có lẽ là lần thứ ba tôi tới Hà Nội. Tôi biết một số bạn ở đây, một số cũng đã qua Golok và chúng tôi quen biết nhau. Đó là duyên cho tôi tới đây giảng Pháp. Phụ thân tôi là một đạo sư Tây Tạng; Ngài cũng tới Việt Nam và có nhiều đệ tử. Và chúng tôi giữ kết nối sâu bền ấy.

Chúng ta đây đều là người tu. Mục đích cuộc đời người tu là đạt kết quả tốt, nắm được cốt tủy Phật Pháp.

Và chủ đề chính của tôi là pháp ngondro – pháp tu dự bị để hiểu Pháp và kiến tánh. Tuy nhiên, vì nhiều người mới ở đây nên tôi sẽ nói về căn bản Phật Pháp.

Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt. Chúng ta đều biết có người tốt, người xấu. Ta phải làm người tốt. Làm sao để là người tốt? Để làm người tốt cần nhiều phẩm tánh. Vì vậy, chúng ta phải học hỏi để biết nhiều hơn về chủ đề này.

ĐƯỜNG TU

“Để tu đạo phải trung thực.”



Làm người xấu thì không thể học đạo. Cho nên, để học đạo chúng ta cần có một nền tảng tốt. Đức tính làm người căn bản là trung thực. Vậy nên, trung thực là đức tính thiết yếu để tu hành. Đây là điểm chung cho mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới. Đức Phật, Bồ Tát Long Thọ, tất cả đạo sư của Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Quốc đều luôn nhắc tới tầm quan trọng của việc làm người tốt và làm người tu tốt. Vì vậy, bất cứ nơi nào tôi tới, khi có dịp, tôi đều nhắc tới phẩm tính làm người quan trọng này.

Có một vị đạo sư nổi tiếng tên là Patrul Rinpoche. Ngài là một đạo sư vĩ đại, một hành giả khiêm tốn, một đại thành tựu giả, một bậc chứng ngộ rất cao. Ngài nói: “Có

hai con đường trong luân hồi. Một con đường có tên là “trung thực”, “ngay thẳng”, còn con đường kia là “không trung thực”, “quanh co”. Có hai loại người: trung thực và không trung thực. Đề tu đạo phải trung thực. Đây là phẩm chất đầu tiên của người tu.

*“Vì vậy rất quan trọng là
phải chọn con đường đúng ngay từ ban đầu.”*

Nếu người tu chọn con đường ngay thẳng, trung thực, con đường sẽ dẫn lên cõi thiên, cõi tịnh. Nếu chọn con đường quanh co, gian dối, họ sẽ bị đọa ba cõi ác. Hai con đường trong luân hồi dẫn bạn theo hai hướng hoàn toàn khác nhau. Vì vậy rất quan trọng là phải chọn con đường đúng ngay từ ban đầu. Đặc biệt đối với Pháp, bạn phải chọn con đường đúng.

Nếu chọn con đường quanh co gian dối thì sẽ khó mà thay đổi. Bởi sự lựa chọn đó sẽ đưa bạn đi theo hướng sai và chính nó sẽ hủy hoại năng lượng, thời gian cùng những gì tích cực, tốt đẹp trong bạn. Vậy nên, điều rất quan trọng là bạn phải hiểu cho được tầm quan trọng của việc chọn con đường đúng ngay khi bắt đầu tu đạo.

Cái gì khiến con người không trung thực? Có nhiều nguyên nhân, trước hết là chấp ngã. Người chấp ngã nặng là người rất ích kỉ. Một người như vậy không thể thấy cái gì là tốt, cái gì là hại cho người khác. Người đó chỉ nghĩ lợi mình, không nghĩ lợi người. Đó là vắn nạn của con người vì nó gây khổ đau cho mình và cho người. Thói ích kỉ là chướng duyên cho việc tu. Tu trước hết là phải cho đi nhiều thứ và nghĩ về người khác. Nếu không thì pháp tu của ta bất tịnh. Pháp thanh tịnh là làm lợi lạc cho người chứ không chỉ biết mình. Nhưng người ích kỉ thì không biết lợi lạc người khác mà chỉ nghĩ lợi mình.

“Một người đầy sân hận không thể trung thực”

Có một phiền não khác, tên là “sân hận”, cũng là nhân chính yếu của tâm không trung thực. Một người đầy sân hận không thể trung thực vì năng lượng tiêu cực này hủy hoại ý nghĩ, tình cảm tích cực. Vì vậy, sân hận là một phiền não hủy hoại duyên tốt để làm người trung thực. Một người rất hung bạo, giận dữ thì thường sẵn sàng hủy hoại người khác, hủy hoại an bình và những gì tốt đẹp ở người khác.

Phàm là người thì có phiền não, nhưng có người mang sân hận rất nặng, họ rất hung dữ. Người như vậy phải hiểu và phải cố gắng giảm loại phiền não này. Bởi nó không chỉ hại cho họ mà còn hại cho người khác nữa. Tóm lại, tham luyến nặng và sân hận ác tâm nặng là nguyên nhân chính khiến ta không trung thực, hành xử sai, luôn gây chướng ngại cho bản thân, cho việc tu.

Khi không vui ta mất an bình [nội tại]. Cái làm ta mất đi năng lượng an bình chính là phiền não mà, như đã nói ở trên, căn bản là tham lam, sân hận, đố kỵ. Đó là ba loại phiền não trong tâm. Bất cứ khi nào chúng nổi lên, ta mất an bình nội tại. Khi tâm mất an bình ta thấy bất hạnh. Tâm bị phiền não tấn công. Phiền não tạo ác nghiệp, gây ma chướng cho ta và người. Vậy để làm người trung thực, người tu phải hiểu [thấu đáo] cái hại của phiền não.

Cố gắng hiểu cái hại của phiền não gọi là “tu tâm” - chuyển hóa tâm, thay đổi cách tâm mình nhìn nhận sự việc. Nếu không sẽ khó có được an bình nội tại tốt lành. Không giảm được phiền não không phải là tu. Không chuyển đổi cái nhìn sai lạc thì không thể thọ nhận sức mạnh, lợi lạc từ Pháp Phật. Chuyển hóa tâm - đó chính là tu.

Tu là gì? Tu là chuyển hóa tâm mình, thay đổi cách mình nhìn mọi thứ. Tu không có nghĩa là chỉ ngồi và

không nghĩ gì cả. Mà [tu là] luôn quán chiếu cái gì tốt, cái gì quan trọng, cái gì tiêu cực, cái gì tích cực, cái gì lợi lạc, cái gì chướng ngại. Phải biết phân biệt tốt, xấu. Đó là tu đạo - đặc biệt đối với kẻ sơ cơ chúng ta. Chúng ta cần hiểu biết căn bản này: làm sao để suy nghĩ cho đúng đắn, đúng Pháp?



*"Bất kể lời nói nào, ý chỉ nào của Guru ta cũng
đều phải nỗ lực làm theo và tin tưởng."*

VĂN TƯ TU

“Lòng tin không thôi chưa đủ ...”



Tất cả chúng ta ở đây đều có lòng tin vào Phật, Pháp. Ta cũng có lòng tin vào nhân quả. Nhưng để thực sự tu hành thì như vậy chưa đủ. Lòng tin thôi chưa đủ. Lòng tin là một nền tảng căn bản, nhưng tin thế nào rất quan trọng. Chúng ta hiểu nghiệp thế nào? Hiểu nhân quả thế nào? Câu trả lời là: cần phải khảo sát (*tu*). Ta phải suy nghĩ rất nhiều, cố gắng hiểu bằng cách tư duy, quán chiếu, xem xét (*tu*). Còn chỉ tin vào lời nói mà không tư duy, quán chiếu thì chưa đủ.

Vì vậy phải văn, tư, tu. Đây là phương tiện để tu tâm. Cần phải tư duy, quán chiếu (*tu*). Chúng ta không có nhiều thời gian, sức lực để học rộng, để nghiên cứu hết bộ kinh

này sang bộ kinh khác. Nhưng ít ra phải làm được những việc căn bản và rất thiết thực. Phải suy nghĩ cái gì là tốt, là xấu - luôn luôn như vậy. Và điều này sẽ tạo nên sự khác biệt [thực sự].

Tôi thấy nhiều người nỗ lực làm cho được việc này và họ thực sự tiến bộ (*tu*). Còn cũng có những người chỉ lòng vòng, lè phè. Hoặc có người chỉ ưa nói chuyện vĩ đại, to tát, ưa nhắc tới hết bộ kinh này tới bộ pháp kia, nhưng rốt cuộc chẳng đi tới đâu cả. Trong khi đó có những người thực sự nỗ lực làm những việc thật cần thiết, thật căn bản. Và những người này làm nên sự khác biệt. Họ đạt được tiến bộ rõ rệt, họ đạt được thay đổi lớn (*tu*).

Tư

Cần phải thực tế vì ta không có nhiều thời gian, sức lực. Vì vậy, cần phải nắm được cái chính yếu, cái thật bổ ích. Nếu được như vậy thì sẽ đạt kết quả tốt trong một thời gian ngắn. Đây là cái ta cần phải hướng tới - đây chính là tu Phật chân chính.

Chúng ta, nhất là chư tăng ni, đều biết “Tứ Diệu Đế”.

Đây là một thực hành căn bản của Phật giáo. «Tứ Diệu Đế» là gì? Là chân thực quán chiếu bản chất của vạn pháp. Bản chất cuộc sống là “Khổ Đế”. Không có cách gì để thoát khỏi bản chất này. Dù cái gì xảy ra đi nữa, chúng ta cũng chỉ có một lựa chọn là chấp nhận và đồng hành với nó. Khi nói về bản chất cuộc sống chúng ta phải nói về thay đổi - vô thường. Đó là thực chất của cuộc đời. Hiểu thực tánh cuộc đời là hiểu Tứ Đế, là trí tuệ hiểu biết bốn chân lý cao cả.

Khi nói ta không có nhiều thời gian để sống thì có nghĩa là sinh tồn vốn bất định. Không có gì đảm bảo rằng ta sẽ sống dài lâu. Tất nhiên ta mong ước, hi vọng mọi người sống lâu, hạnh phúc, thịnh vượng và mọi thứ đều tốt đẹp. Nhưng mọi thứ không phải luôn như vậy. Thường thì chúng cứ xoay theo chiều ngược lại. Vì nhân quả, vì luân hồi, vì nghiệp. Nên ta cần hiểu thực tại, cái gì là sự thật, là sự thật căn bản về vạn pháp, về mọi sự vật hiện tượng trong thế gian này.

Do đó Khổ Đế là cái biết căn bản cần cho mọi người tu. Và để hiểu được nó chúng ta cần phải trung thực. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta không hoàn toàn trung thực khi nói: «Tôi thật sự hiểu Khổ Đế.» Miệng ta nói: “Ôi, làm người thì sanh, lão, bệnh, tử ...” nhưng thật ra, sâu trong

tâm, chúng ta không nghiêm túc nghĩ về điều đó. Ta chỉ nói: “Ok, “sanh” là như vậy, “bệnh” là như vậy, “lão” là như vậy ...”. Nhưng thật ra, cố gắng để hiểu, và để cho hiểu biết về thực tại thấm sâu vào trong tâm là hoàn toàn khác với việc cứ nói rằng ta phải thế này, thế nọ. Ta phải làm cho điều đó thấm sâu vào tâm thức, tới mức ta đạt tới bản chất và chứng ngộ.

Thói thường chúng ta chỉ nói [suông] mà thôi. Nói mà không thực sự hiểu thật sâu sắc, chân thực cái ta đang nói. Vì vậy mà việc ấy chẳng đem lại chút chuyển biến gì [trong tâm]. Chỉ ai hiểu thấu đáo, sâu sắc mọi thứ thì mới thực sự là người hoàn toàn khác. Đó là một người khác hẳn những người khác. Sẽ là một người chân tu ít tham luyến.

Tu

Khắp nơi trên thế giới này con người cứ đầu tắt mặt tối, bận rộn với cuộc sống hiện tiền. Cho nên người ta không thể tiến trên đường tu. Họ quá ư bận rộn với đủ chuyện. Tại sao thiên hạ lại bận rộn với đời thường đến

vậy? Bởi họ thấy đời thường này là cái quan trọng hơn hết thảy. Họ không thấy còn có gì quan trọng hơn thế nữa. Đó là vấn nạn của họ.

Vậy cho nên Phật dạy cái gì là quan trọng nhất. Một số người hiểu ý nghĩa cuộc đời, ý nghĩa của Pháp - đó là người tu giỏi. Còn số khác thì không thực sự nỗ lực làm theo lời Phật dạy - đó là người tu làng nhàng. Với những ai hoàn toàn không quan tâm gì tới Pháp Phật, thì cũng đành vậy. Nhưng có người muốn tu đạo mà lại không biết phải tu thế nào và họ lẫn lộn, bối rối. Vì vậy mà chúng tôi cần phải giúp họ học và tu nhiều hơn, tu cho đúng cách hơn.

“ ... tu là chuyển hóa được tâm.”

Như Thầy đã nói ở trên, tu là chuyển hóa được tâm, cố gắng sửa tâm mình cho tốt hơn. Ta phải tự hỏi: “Mình đã tiến bộ được chút nào trong tâm? Mình đã chuyển hóa được chút nào cái tâm sân hận và ích ki?” Đây là cái ta phải luôn luôn tự hỏi mình và cố gắng có được câu trả lời tốt. Nếu câu trả lời luôn là «không» thì không ổn. Không thể như vậy được. Một cách trung thực, ta phải nỗ lực để có được câu trả lời tốt. Thế nhưng nhiều người đi theo

chiều ngược lại. Họ trở nên hung dữ hơn, thô ác hơn, thiếu kham nhẫn hơn. Đây không phải là dấu hiệu tốt của một người tu. Làm người tu phải ngày càng hiền hòa, kham nhẫn, thương yêu, tử tế hơn. Đó là đạo hạnh người tu.

Sân hận, ác tâm có hại cho người xung quanh lẫn bản thân ta. Do thiếu kham nhẫn nhiều người luôn nổi giận, hung hãn. Điều này gây hại cho quan hệ tốt lành của họ với người khác. Và nó cũng hủy hoại an bình nội tại, hạnh phúc trong tâm của những người khác. Vì vậy mà nó rất xấu.

GIÁO DỤC

“Đạo Phật là nền giáo dục tôn giáo.”



Đạo Phật là đạo trí tuệ, truyền thống trí tuệ. Đồng thời đạo Phật cũng là truyền thống hòa bình, đạo hòa bình. Đạo Phật là nền giáo dục tôn giáo, hay nền giáo dục bằng tôn giáo. Để học loại tôn giáo này, tôn giáo Phật đà, chúng ta phải đổi nhân xử thế cho tốt, cho đúng. Nếu bạn hành xử ngược với truyền thống Phật đà thì bạn không phải là người tu.

“Giáo dục có nghĩa là dạy cách hành xử tốt.”

Giáo dục luôn là bước đầu tiên, điều đầu tiên trong

đòi. Giáo dục rất quan trọng. Và trong đạo Phật cũng vậy, giáo dục hết sức quan trọng. Không được giáo dục đến nơi đến chốn một số người, gọi là “người tu”, không biết hành xử cho tốt. Họ là người thiếu giáo dục. Giáo dục có nghĩa là dạy cách hành xử tốt. Giáo dục không phải chỉ là việc [tích lũy] tri thức, mà trước hết là hành động. Vì vậy cách đối nhân xử thế tốt mới là quan trọng. Khi chúng ta nói “trung thực” thì có nghĩa là “hành xử trung thực”. Đó là hành xử hợp [giáo Pháp], hành xử tốt đẹp, hợp với thực tại. Điều này gọi là giáo dục tốt, hành xử tốt, hành vi tốt. Điều này rất quan trọng đối với cộng đồng tu.

*“ ... hiểu biết nhiều nhưng hành động lại trái với đạo
thì đó là lừa dối ... ”*

Trong xã hội, nền giáo dục cộng đồng dạy cách làm người tốt. Và cũng vậy, trong môi trường tu người tu được dạy cách làm người tốt. Cũng cùng ý nghĩa và thực chất. Bởi vì, nếu bạn không có phẩm chất trung thực chẳng hạn, thì bạn sẽ không thể tu đạo được. Đó là sự thật. Trong xã hội bình thường trung thực là yếu tố hàng đầu, và trong Pháp đó cũng là điều kiện tiên quyết. Cái gì làm nên người

tu tốt? Hãy cố gắng làm theo lý của đạo. Nếu một ai đó hiểu biết nhiều nhưng hành động lại trái với đạo, thì đó là lừa dối, và như vậy không tốt.

Triết gia phương Tây Albert Einstein nói: “Cái duy nhất dẫn đường trong việc học của tôi chính là giáo dục.” Với chúng ta cũng vậy. Chúng ta cần một cách hiểu giống như vậy trong môi trường tu. Khi có quá nhiều hiểu biết nhưng việc làm lại không đi đôi [với hiểu biết] thì bạn vẫn cứ phạm giới và tạo ác nghiệp. Giáo dục cho bạn biết việc tu học của bạn đang tốt hay không. Vì vậy, có giáo dục tốt, có cách đối nhân xử thế tốt trong đời thường cũng như trong việc tu hành đều rất quan trọng.

TỰ DO

*Tự do là tôn trọng nhau, đem lại an bình giữa mọi người,
tạo nhiều không gian cho mọi người.*

Một số người nói: “Có đức tin tôn giáo sẽ trở ngại cho tự do.” Họ nghĩ rằng quá nhiều đức tin sẽ không tốt cho tự do. Họ cho rằng cứ phải thế này thế nọ sẽ khiến họ mất tự do. Thật ra không phải có tôn giáo thì mất tự do. Tự do thực sự là gì? Tự do không có nghĩa là nếu muốn làm gì thì làm. Tự do là tôn trọng nhau, đem lại an bình giữa mọi người, tạo nhiều không gian cho mọi người. Tự do là một không gian lớn mà bạn có thể tự do di chuyển trong đó. Đó là tự do.

Một triết gia phương Tây nói: “Tự do không phải là giảm bớt trách nhiệm mà là quý trọng lẫn nhau.” Khi bạn quý trọng người khác là bạn dành nhiều không gian, nhiều ý nghĩ tích cực cho họ. Vậy nên, làm một người biết quý trọng [người khác] là rất cần, không những cho xã hội thế

tục mà cho cả cộng đồng tu. Bởi vì chỉ với thái độ quý trọng [người khác] bạn mới có được những phẩm chất tốt của người tu. Nếu bạn gian dối và bất kính thì sẽ không thể làm lợi lạc cho mọi người. Làm người tu tức là làm lợi lạc, là mang lại những điều tích cực, mang lại hạnh phúc cho mọi người. Ý nghĩa của việc làm người tu không khác gì ý nghĩa của việc làm người biết trân quý [những người khác].

“Tâm chúng ta bé nhỏ bé như đứa trẻ hư.”

Phật dạy: “Bất cứ ai lớn tuổi hơn, xem họ như cha, mẹ. Hãy tôn kính họ. Bất cứ ai cùng tuổi hoặc trẻ hơn, xem họ như anh, chị, em. Hãy quý trọng, chăm sóc họ.” Đó là cách ta đối xử với người khác. Ta phải xem họ thân thuộc tới mức ta cảm thấy trân quý họ. Một khi cảm nhận được như vậy thì ta không thể nuôi sân hận, ác tâm, hay bàng quan, vô trách nhiệm nữa. Trái lại, chúng ta sẽ tốt bụng với nhau, gắn bó với nhau.

Đây là cách tốt nhất để kính trọng, để đem lại hạnh phúc, tự do. Bởi chúng ta thường hung dữ, ác tâm, xấu bụng với người khác nên người ta không vui, không cảm

thấy thoải mái để trò chuyện, để đàm đạo, chia sẻ với chúng ta - họ không cảm thấy hạnh phúc. Khi chúng ta thực sự quý trọng nhau, chúng ta sẽ tạo nhiều tự do, nhiều cơ hội cho mình và cho người. Chúng ta sẽ tạo được nhiều điều lành và không gian vô tận cho tất cả. Đây chính là thiện duyên để tất cả đều được lợi lạc, đều được giúp đỡ, được hỗ trợ, được ngợi khen. Và đây là một điều rất tích cực.

Đạo Phật luôn đòi hỏi như vậy. Không ai được phép hành xử thiếu tôn trọng đối với người khác. Khi thiên hạ trong tâm trạng tốt thì họ cố gắng kính trọng, tử tế, tốt bụng với mọi người. Nhưng thông thường khi mất bình tĩnh, mất kiên nhẫn thì họ nổi giận. Khi đó họ không tôn trọng, ngọt ngào với nhau nữa. Như vậy không tốt. Phật dạy: “Hãy kham nhẫn để luôn luôn cung kính chúng sinh.”

Thế nhưng vấn nạn của ta nằm ở chỗ ta dễ nổi giận. Vì chuyện nhỏ ta khởi sân hận lớn. Như vậy không tốt. Tâm chúng ta bé nhỏ bé như đứa trẻ hư. Vì vậy mà phải tu tâm. Phải trưởng thành về mặt tinh thần. Về thân xác chúng ta lớn rồi, nhiều người quá lớn nữa, nhưng về tinh thần thì vẫn là trẻ nhỏ. Không thể như vậy mãi. Phải thay đổi cách nghĩ, phải xây dựng một trí tuệ, một cách hiểu hoàn toàn mới.



“Tây Tạng có một nền văn hóa và lịch sử rất giàu có và phong phú có thể làm lợi lạc cho toàn thế giới này.”

SỐNG - CHẾT

“Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai.”

Mahatma Gandhi



Một trong những nền tảng của Phật Pháp là tri kiến về vô thường – sự dời đổi của sự vật, hiện tượng. Giáo huấn về vô thường quan trọng tới mức chúng ta nhất thiết phải hiểu thấu đáo nếu muốn dẫn thân trên đạo lộ của giải thoát. Hiểu được vô thường, hiểu được bản chất dời đổi của vạn pháp là rất quan trọng.

Bậc hiền trí vĩ đại của Ấn Độ, Mahatma Gandhi, nói: “Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai. Hãy học như bạn sẽ sống vĩnh hằng.” Hãy từng giây phút nghĩ về vô thường như thể bạn sẽ chết vào ngay ngày mai và hãy học như thể bạn sẽ sống mãi mãi không bao giờ chết. Đây là lời

khuyên tốt giúp ta hiểu ý nghĩa [chân thực] của cuộc đời. Do bám chấp kẻ phàm phu thường nghĩ mọi thứ cứ như vậy, như vậy mãi không đời đời. Cảm nhận ấy có trong tâm [tất cả] chúng ta. Nhưng trên thực tế mọi thứ liên tục đời đời. Chúng đương nhiên phải như vậy. Để rút ráo điều này ta phải giảm bớt bám chấp.

*“ ... phải nghĩ tới vô thường
từng khoảnh khắc của cuộc đời.”*

Do chấp ngã trong ta quá mạnh nên ta cứ bám chặt lấy tất cả mọi thứ. Chúng ta nghĩ cho ngày mai, ngày kia và cứ thế, như thế cuộc đời này không bao giờ chấm dứt. Đây là cái lỗi chung của mọi phàm phu. Thật ra, dòng đời không định trước. Ta sẽ không thể này mãi, bởi vì mọi thứ đều tùy thuộc vào duyên. Khi duyên tan thì quả cũng không còn vì nó nương vào duyên. Duyên để ta sống kiếp này tan rã thì ta sẽ mất năng lực duy trì mạng sống. Mạng sống nương vào vào duyên. “Hãy sống như bạn sẽ chết ngay ngày mai” có nghĩa là bạn phải chuẩn bị tinh thần, phải nghĩ tới vô thường từng khoảnh khắc của cuộc đời.

“Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai” nghe giống lời

Phật dạy về bản chất của luân hồi. Không có gì trong cõi trần này là chắc chắn. Mọi thứ dời đổi từng sát na. Vì vậy hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai, như bậc thầy Mahatma Gandhi dạy.

Chết

“... hãy chuẩn bị cho cái chết.”

Ta có thể học hỏi từ cuộc đời của các đạo sư vĩ đại Ấn Độ, Tây Tạng và các nơi khác trên thế giới. Họ dành trọn đời cho Pháp vì luân hồi vô định, thân mạng vô thường. Tất cả rồi sẽ kết thúc, cả cuộc đời và thân xác yêu dấu này. Bạn sẽ phải bỏ lại đằng sau tất cả. Đó là bản chất của luân hồi.

Vậy hãy dẫn thân vì Pháp, hãy chuẩn bị cho cái chết. Cái duy nhất để ta phải nghĩ tới là vòng luân chuyển của vô thường. Đây là cái cốt tủy, cái thiết yếu.

Chúng ta cũng có thể rút được bài học tốt từ cuộc đời đức Milarepa. Ngài đã làm gì trong hang động? Cái gì biến Ngài thành một con người mạnh mẽ nơi hang động,

mình trần thân trụ? Nguồn gốc của sức mạnh chính là do Ngài đã nhận ra bản chất của luân hồi. Ngài đã thấy chân tánh của thực tại: cuộc đời này vốn không có tự tánh. Đó là thành tựu phi phạm. Cần phải tư duy quán chiếu nhiều về câu chuyện này và những chuyện tương tự để rút ra bài học. Để có một cách hiểu mới, một thái độ mới.

Buông

Ai cũng biết câu chuyện cuộc đời đức Phật. Nhưng ta rút ra được bài học gì từ đó? Phật không rời bỏ vương quốc vì xung đột với gia đình. Ngài buông bỏ hết vì nhận ra ý nghĩa tối hậu của cuộc đời. Ngài bỏ lại vương quốc, quê hương vì phát tâm xuất thế. Ngài hiểu được giá trị của giải thoát. Cuộc đời Ngài là một thông điệp gửi đến chúng ta, giúp ta nhận chân ý nghĩa của cuộc đời này.

Thông thường phải có chuyện người ta mới nghĩ tới Pháp. Chẳng hạn khi gặp trục trặc trong làm ăn - thua lỗ, hay không lời không lãi gì - thì người ta mới nghĩ: “Ồ chắc mình phải xin Phật, mình phải tu” vân vân. Đây không phải là tu. Muốn tu thì lý do tốt nhất để dẫn thân phải giống như

Phật: liễu ngộ chân nghĩa cuộc đời. Ngài là người có tất cả mọi thứ, nhưng đó không phải là cái quan trọng nhất. Ngài đã đạt tới cái hiểu rốt ráo, sâu thẳm bên trong, đạt tới an bình sâu thẳm bên trong.

“Ta không muốn mất.”

Để đạt tới cái hiểu tối hậu thì bên ngoài ta phải buông xuống nhiều thứ. Không buông xuống được thì khó mà tu. Hay ít ra cũng phải giảm bớt cái tham muốn dai dẳng bên trong: «Ta muốn cái này. Ta muốn tất cả những cái này. Ta không muốn mất. Ta không muốn bỏ lại phía sau ...» Cứ thế ta giữ rịt lấy tất cả. Đây là cái khó nhất.

Thực sự là rất khó để giảm [tham]. Tuy nhiên, nếu không giảm được thói tham tóm chặt lấy mọi thứ thì nó sẽ gây cho ta nhiều bất hạnh. Nó tạo chướng duyên và ta kẹt vào đó, và rồi sẽ không đi tới đâu cả. Chúng ta sẽ không bao giờ đạt được một cái gì cả mà cứ kẹt ở đó và khổ sở, khổ sở vì cái tâm trạng [bất an] ở bên trong. Thế nên ta cứ lo lắng quá nhiều, nghĩ ngợi quá nhiều, và tất nhiên là rốt cuộc chẳng đi tới đâu cả. Và đó là vì ta chưa hiểu ra được chút nào cả. Do đó mà bậc thầy đã dạy “Hãy sống như

bạn sẽ chết ngay ngày mai” - có nghĩa là hãy chuẩn bị sẵn sàng. Phải sẵn sàng ra đi bất cứ lúc nào, bất cứ đâu ... v.v... Nhưng chúng ta hoàn toàn chưa sẵn sàng.

Nói đúng ra thì chúng ta không muốn ra đi chút nào. Nếu ta biết rằng đã đến lúc phải ra đi thì ... ta sợ, và đó là chướng ngại. Không hiểu được rốt ráo nên ta không thể vượt thắng nổi. Vì vậy mà phải nghe để rút ra bài học từ câu chuyện cuộc đời đức Phật, đức Milarepa. Không phải nghe cho vui, mà phải nghe để hiểu. Đó là điều rất quan trọng.

Tri túc

“Có tri túc sẽ có an bình nội tại.”

Cái làm ta bớt tham là tu hạnh tri túc. Đạo sư Ấn Độ, Ngài Long Thọ, nói: “Tri túc là kho báu duy nhất.” Không có gì quý hơn tri túc. Lòng tham là nhân khổ nên để bớt khổ ta hài lòng với cái mình có. Thế nhưng, bản tánh con người lại đối nghịch với tri túc. Thiên hạ luôn luôn rượt theo cái tốt hơn, to hơn, nhiều hơn ... Để sở hữu ngày càng

nhiều hơn nữa ta phải bỏ ra nhiều và nhiều hơn nữa sức lực, thời gian, tri thức vân vân. Và thế là lại chuốc lấy nhiều hơn buồn phiền, lo lắng. Cho nên, tri túc là kho báu, kho báu của cuộc đời

Tâm hiểu được giá trị của tri túc sẽ không rượt đuổi theo của cải vật chất. Rất cần phải tu tâm bằng hiểu biết này, nếu không thì sẽ quá điên đảo, khó khăn và mệt mỏi. Chúng ta là con người và sẽ ngày càng một già hơn, đó là bản chất sự sống. Sẽ ngày một yếu hơn, đó là bản chất sự sống. Nếu ta không điều phục được tâm thì tâm ta sẽ ngày càng điên đảo, mê mờ hơn. Về thể chất ta ngày càng yếu hơn, và nếu không biết tri túc thì điều đó sẽ đem tới nhiều bất hạnh. Sẽ thêm nhiều lo lắng, mệt mỏi. Vì vậy mà rất cần phải tri túc, và khi đó bạn sẽ có an bình nội tại. Có tri túc thì sẽ có an bình nội tại. Đó là điểm mấu chốt.

TỪ BI

“Không thể từ bi chỉ nơi cửa miệng ...”



Chúng ta cũng phải nghĩ tới các chúng sinh khác. Không chỉ nghĩ tới con người mà tới tất cả các loài hữu tình, và phải có tình thương đối với họ. Để cho cách sống vì lợi lạc của người khác, chúng sinh khác bén rễ trong ta thì cần phải cố gắng hiểu được lợi lạc của hành động vị tha. Cái gì là đạo lý của tâm bi mẫn? Đó là tác hại của cách sống thiếu tâm bi mẫn. Ta phải hiểu để có lựa chọn đúng.

Tâm bi mẫn là gì? Là có mong ước chân thực rằng chúng sinh khác bớt khổ và thoát khổ. Từ sâu tận đáy lòng bạn thực sự mong muốn rằng đau khổ của chúng sinh khác sẽ giảm bớt. Chúng ta muốn chúng sinh bớt khổ, đó là một khía cạnh. Khổ là quả, nhưng còn nhân gây ra khổ nữa,

vậy nên có hai phần. Vô minh, sân hận, tham luyến, đố kỵ là những phiền não, là nhân của khổ đau. Hành động do tâm phiền não này tạo [ác] nghiệp. Vậy nên ta không chỉ mong muốn giảm đau khổ mà cả nhân của khổ đau. Đó là cách phát triển từ tâm chân thực.

Ta nói rằng ta mong muốn chúng sinh thoát khổ. Nhưng chỉ nghĩ không thôi chưa đủ, mà phải biến lời nói thành hành động. Trong tâm ta mong muốn hạnh phúc cho chúng sinh, và bên ngoài ta phải hết sức cẩn trọng không làm hại chúng sinh khác. Nhưng với căn cơ cấp độ như chúng ta, chúng ta không phải lúc nào cũng làm được điều này. Vì cái nhìn tiêu cực, bất tịnh mà ta gây hại cho người khác. Ta ích kỷ, thiếu hiểu biết, cảm thông. Khi đó hành động của ta gây hại cho người khác. Hành xử với tâm vị kỷ thì bạn không làm lợi lạc gì cho ai, bạn chỉ gây hại. Điều đó thường xảy ra với chúng ta.

Trong giáo huấn của đức Phật và chư đạo sư có nói rõ điều gì tốt nên làm và điều gì xấu nên bỏ. Giữ chánh niệm luôn là điều kiện đầu tiên để thực hành từ tâm. Cẩn trọng với thân, khẩu, ý của mình là điều kiện đầu tiên để làm một người tu tốt, có từ tâm.

Làm một người có tâm từ bi không dễ, vì tâm bi như giải thích trong giáo lý Phật thuộc cấp độ rất cao. Ở chừng

mục nào đó, người ta có thể từ tâm với một vài người. Nhưng từ bi đích thực có nghĩa là thương yêu tất cả chúng sinh. Loại từ bi này được đức Phật giảng trong kinh điển Đại Thừa. Để phát triển tâm này chúng ta phải hành động và phải có nhiệt tâm. Và chúng ta phải cố gắng nhiều. Đây không phải là thứ có thể xuất hiện trong tâm nhờ ước muốn. Nó sinh ra chỉ khi ta bỏ hết sức nỗ lực như chính đức Phật đã từng không mệt mỏi phát triển tâm từ bi.

Vậy cho nên bất cứ ai muốn làm việc này đều phải hiểu những điều kiện tiên quyết để phát khởi tâm từ bi mãnh liệt và nỗ lực làm theo. Không thể từ bi chỉ nơi cửa miệng mà phải từ bi thật sự. Và vì thế cho nên phải cố gắng rất nhiều. Và phải kham nhẫn để có thể nuôi dưỡng được trong mình tâm từ bi. Điều này không dễ, nó đòi hỏi nhiều công phu. Đức Phật đã phải mất nhiều a tăng kỳ kiếp để viên mãn bồ đề tâm.

CHÁNH NIỆM

*“Khi không chú tâm tới cách hành xử của mình
... ta sẽ mất chánh niệm.”*



Điều kiện thứ hai để tu đạo là giữ chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là luôn chú tâm nhớ, không quên. Khi không chú tâm tới cách hành xử của mình thì ta sẽ mất chánh niệm. Vậy nên, chánh niệm có nghĩa là luôn chú tâm vào cái mình đang làm, luôn nhớ, luôn hiểu cái mình đang làm. [Nhưng] chúng ta thường mất chánh niệm. Chúng ta thường quên mình đang làm gì, mình đang đi về đâu. Đó chính là rắc rối [của ta]. Vậy nên giữ chánh niệm rất quan trọng.

Hãy cẩn trọng với bất cứ việc gì ta đang làm. Khi tu chúng ta phải cẩn trọng với thân, khẩu, ý và cách hành xử

của mình. Ví dụ khi tu tâm bị mất ta phải cẩn trọng với một số việc. Ví dụ, ta không được nổi sân, không được phát điên lên với ai đó, ta không được buồn bực, khó chịu vì chuyện này hay chuyện khác. Đó chính là sự cẩn trọng.

Nếu ta không cẩn trọng [và nghĩ]: “Mình phải chơi xấu hấn ta”, “Mình muốn nói gì đó khiến hấn sốc.” Hay “Mình muốn ‘đốn’ hấn.” Khi ta cho phép mình làm việc đó tức là ta không cẩn trọng. Khi ta cho phép mình như vậy là ta sai. Điều gì sẽ xảy ra? Ta tạo thêm ác nghiệp. Ác nghiệp là quả ta tự tạo cho mình. Ác nghiệp hủy hoại những gì tốt đẹp, tích cực và cắt đứt gốc rễ điều lành. Vậy nên, cẩn trọng là rất cần thiết. Điều này luôn luôn quan trọng đối với việc tu đạo.

HỌC

“Bề học vô bờ.”



Phần thứ hai của lời dạy từ Mahatma Gandhi là: “Hãy học như bạn sẽ sống mãi muôn đời.” Điều đó có nghĩa là chúng ta phải học, học mãi cho tới khi nhắm mắt. Điều này rất đúng với truyền thống Phật giáo chúng ta. Phật dạy: “Phải học thậm chí nếu như ngày mai bạn có phải chết.” Lý do [Phật] nói như vậy là vì [giá trị] của tri thức, vì [dòng] tâm thức có tính liên tục.

Khi ta học hỏi nhiều hơn thì ta có thể đem tri thức đó sang kiếp sau trong [dòng] tâm thức của mình. Vì vậy mà Phật dạy: “Thân xác không tới được kiếp sau nhưng tri thức [của ta] sẽ tới được kiếp sau.” Vì vậy, có nhiều hiểu

biết hơn, học hỏi nhiều hơn có nghĩa là sẽ trở thành người giỏi giang, uyên bác hơn ở kiếp sau. Bề học vô bờ. Ta không thể nói: «Tôi quá già, tôi quá bệnh» vân vân. Hãy học và mở rộng tầm hiểu biết.

Hết bài giảng ngày 2/10/2013 tại chùa Súi, Hà Nội.



“Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh.”

TRI KIẾN THANH TỊNH

*“Cần giữ tri kiến thanh tịnh về
mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.”*



Khi nói Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Trung Quốc, Phật giáo Việt Nam thì nghe như rất khác nhau. Nhưng thật ra tất cả đều là [một] đạo Phật. Tất cả đều là giáo lý từ đức Thích Ca Mâu Ni. Tất cả đều là giải thoát. Tất cả đều là một. Có một vài khác biệt trong kinh sách, nghi thức v.v... nhưng ý nghĩa đều là một. Chúng ta đều tin vào nhân quả, tin vào lý duyên khởi. Tinh yếu của mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới là một. Cần phải hiểu điều này và cần giữ tri kiến thanh tịnh về mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.

Quy y Tam Bảo đối tượng rộng lớn như hư không. Ta

quy y Tam Bảo ba thời mười phương. Quy y tất cả. Tức là không chia ra: Tăng Bảo của Phật giáo Trung Quốc, Việt Nam hay Tây Tạng ... v.v. Quy y Tam Bảo ta không nói: “Con quy y Phật này chứ không Phật kia, Bồ tát này chứ không Bồ tát kia, Pháp Bảo này chứ không Pháp Bảo kia.” Đó không phải tịnh kiến, không phải chánh quy y. Ta nói: “Con quy y tất cả chư Phật, chư Bồ tát, tất cả Pháp Bảo, Tăng Bảo.” Đó là cách quy y.

Thầy thầy có lỗi lầm ta thường mắc, đặc biệt trong cộng đồng Phật giáo, là phân biệt chấp trước. Nhị nguyên là gốc rễ của luân hồi, ta phải đoạn diệt. Phải tôn trọng tất cả các truyền thống. Phải nỗ lực tu tri kiến thanh tịnh. Chúng ta phải hiểu rằng mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới đều nỗ lực phục vụ nhân loại, phục vụ chúng sinh, cần cho nhân loại, cho chúng sinh. Vì vậy phải thấy rằng mọi truyền thống Phật giáo đều lành mạnh, hữu ích và chân chánh. Đây là cách hiểu giản dị về giá trị của các truyền thống Phật giáo trên thế giới. Đây là cách hiểu tốt.

ĐỜI NGƯỜI

“Phải hiểu giá trị của thời gian ta đang sống.”



Lý do khiến ta trở thành Phật tử phải tốt lành. Trong đạo Phật chúng ta học cách giảm phiền não. Và đức Phật dạy điều này rất rõ ràng. Trong các tôn giáo thế giới Phật giáo dạy cách tốt nhất để đối mặt với vấn nạn và lỗi lầm cá nhân. Đạo Phật chỉ cho bạn cách tốt nhất để nhận ra lỗi lầm của mình. Nếu cho rằng không có cách gì để hiểu lỗi lầm bản thân thì khó mà sửa mình cho tốt hơn. Nhưng nếu biết được lỗi mình thì có hi vọng tu thân. Nhiều người, nhiều học giả uy tín thế giới nhận ra rằng đạo Phật là một nền giáo dục thâm diệu. Phật giáo không đơn thuần là tôn giáo, đây là nền giáo dục tốt lành, rất trân quý. Có những tôn giáo đôi khi khiến con người lầm lẫn, cung cấp thông

tin sai lạc. Nhưng Phật giáo cho chúng ta thông tin rất rõ ràng minh bạch về tất cả. Đặc biệt, Phật giáo giúp ta nhận ra được giá trị của thời gian ta đang có hiện đời.

Điều này ta phải biết. Nếu mọi thứ [trên đời] đều vô ích thì cũng đành vậy, nhưng nếu mọi thứ đều có ích thì câu hỏi đặt ra là: “Phải sử dụng cuộc đời này thế nào đây?” Câu trả lời của Phật giáo rất rõ ràng. Cuộc đời này là một phương tiện tuyệt vời, một cơ hội tuyệt vời. Nó vô cùng quý báu bởi rồi nó sẽ vượt mất. Cho nên, khi có [trong tay] hiểu biết của con người, có đời người với nhiều phước duyên thì phải sử dụng nó, phải biết cách sử dụng nó. Phải hiểu giá trị của thời gian ta đang sống. Phật dạy rất rõ ràng về giá trị của đời người. Thân người quý báu và thời gian ta đang sống đây rất quý báu. Chúng ta cần phải hiểu điều này và áp dụng hiểu biết ấy một cách đúng đắn.

*“Hiểu biết và đức hạnh hợp nhất
làm nên đời người hoàn hảo, vô giá.”*

Kinh điển Phật dạy đời người quý báu. Nhưng nó chỉ quý khi biết dùng đúng cách. Nó không quý khi ta dùng để mưu cầu chút lợi thế gian. Vậy đâu là chân giá trị của

nó? Hiểu biết và đức hạnh. Hiểu biết và đức hạnh hợp nhất làm nên đời người hoàn hảo, vô giá. Một đời người hiểu được nhân quả, sống thuận nhân quả. Kẻ ngu quen làm ngược nhân quả khiến đời người vô ích. Cái duy nhất làm cho cuộc đời có giá trị là chánh kiến hợp nhất với chánh hạnh. Hiểu giá trị quan trọng của thời gian sẽ làm cuộc đời ta viên mãn.

Của cải, danh vọng, địa vị không làm nên giá trị nhân sinh. Cái gì làm nên giá trị một kiếp người? Theo nhân sinh quan Phật giáo, làm lợi lạc chúng sinh, mở rộng trái tim cho chúng sinh khác làm nên ý nghĩa kiếp người. Đây là chánh tư duy. Thế gian có kẻ làm được nhiều việc nhưng chẳng mấy lợi lạc cho người khác, trái lại đôi khi còn gây hại. Ý nghĩa đời người là lợi lạc tha nhân: giúp đỡ người khác, nghĩ về người khác. Đây là thông điệp chính yếu của Phật, là ý nghĩa của giáo lý Phật.

Như Thầy đã nói, cần phải hiểu giá trị của thời gian ta sống cõi nhân gian, bởi sinh tử vô thường. Thế nhưng phần đông thiên hạ không hiểu và vẫn trể nải chuyện tu. Khi tu đạo, khi học Pháp, ta phải hết sức tận dụng thời gian để thành tựu. Vì vậy, phải biết sử dụng thời gian tốt, không sao lãng, phí phạm.

Làm sao thực hiện điều này? Chúng ta phải trân quý

thân người. Có hai lý do khiến thân người đặc biệt quý giá. Thứ nhất, thân người khó gặp. Để có được thân người cần phải hội đủ rất nhiều duyên lành. Thứ hai, thân người dễ mất. Vì vậy mà ta phải hết sức cẩn trọng về thời gian ta đang có mặt nơi đây. Benjamin Franklin, một người Mỹ nổi tiếng nói: “Bạn có thể trì hoãn nhưng thời gian thì không.” Đó là sự thật. Chúng ta thường trì hoãn nhiều thứ, đặc biệt là việc tu hành. Ta kì kèo: “Ồ mình sẽ làm việc ấy sau. Ngày mai hay tuần tới.” Nhưng thời gian không chờ ta. Vấn đề chính là ở chỗ đó.

“ ... kẻ phàm như trẻ nhỏ.”

Hiểu biết che chở ta thoát khổ đau, hiểm nạn vì nó cho ta năng lực phân biệt đúng sai. Hiểu biết của con người rất đặc biệt và nó nương vào thân. Không loại thân nào có được hiểu biết như vậy. Cho nên nói hiểu biết của con người rất đặc biệt.

Thế nhưng chúng ta [vẫn] không biết. Nghĩa là, mặc dù ta biết gì là đúng là sai nhưng thói [xấu] trong tâm vẫn không sao khắc phục nổi. Đây chính là vấn nạn của ta. Kết quả, ta vẫn cứ hành động đi ngược lại quy luật

của nghiệp. Phật dạy: “Hãy chịu trách nhiệm về bản thân chứ không chỉ về người khác. Bạn là người che chở cho [chính] mình.” Bạn phải chăm lo cho [tâm] mình trước rồi mới che chở cho người khác được. Đó là lời minh triết: tu thân sửa mình trước đã rồi mới giúp người sau.

Người theo đường sáng hành động đúng đắn, tốt lành, còn kẻ chọn đường sai thì kẹt vào chướng nạn và thậm chí kết thúc cuộc đời ở đó. Cái gì làm nên kẻ phạm? Vô minh. Vô minh khiến ta làm kẻ ngu, không biết thực tại. Chúng ta nói kẻ phạm như trẻ nhỏ. Bậc hiền trí nhìn chúng ta như con trẻ. “Trẻ nhỏ” là kẻ không lớn lên về tinh thần. Kẻ thiếu hiểu biết là trẻ nhỏ.

“ ... vô minh của ta dày đặc.”

Tóm lại, vô minh của ta dày đặc. Ta muốn giảm vô minh và vun bồi trí tuệ. Ta muốn nuôi lớn trí tuệ. Đó là mục tiêu. Vậy, cái đem cho ta trí tuệ tối thắng chính là giáo lý Phật truyền trao. Thế nhưng tại sao đã có giáo lý vĩ đại, hoàn hảo, nhiệm màu này rồi mà ta vẫn cứ không y giáo phụng hành? Đây thực sự là vấn nạn lớn của chúng ta. Giống như ông Franklin đã nói: “Con người sinh ra

ngu muội. Và phải cố, cố để rồi vẫn ngu [như cũ].” Chúng ta cũng đang y như vậy, về nhiều phương diện. Vậy nên, Thầy nghĩ, chúng ta cần phải tỉnh giác về điều này.

Vô minh khiến ta không biết cái gì là quan trọng. Ta không biết đời người là thứ quý giá nhất. Cuộc đời cho ta cơ hội tối thắng nhất để học, để có hiểu biết chân chánh. Nghĩ xa hơn, nghĩ về tương lai, chuẩn bị cho tương lai là cần thiết. Nhưng nhìn thấy giá trị của hiện tại cũng rất quan trọng, quan trọng không kém. Cuộc đời hiện tiền là cái chính yếu. Ta có tiến bộ trên đường đạo, có phát triển từ bi qua tu hành hay không v.v... đều là ở đây. Anh bạn người Mỹ nói: “Chúng ta đánh mất hiện tại vì có ngày đã qua và ngày mai thì đang tới.” Cái gì đang xảy ra với chúng ta cũng giống y như vậy,

“ ... ta thường hoài phí đời mình ... ”

Có những người đã già và sức khỏe suy yếu. Họ muốn ra đi sớm. Thầy đã nghe về chuyện này nhiều lần ở Trung Quốc, Mỹ, Tây Tạng và Việt Nam. Khi quá già họ không muốn sống: “Tôi muốn chết.” Họ không thấy giá trị của cuộc đời này. Họ không thể chấp nhận những khổ đau của

đời người. Vì thế mà ta thường hoài phí đời mình, giống như anh bạn người Mỹ nói: “Chúng ta đánh mất hiện tại vì có ngày đã qua và ngày mai thì đang tới.”. Thầy nghĩ điều quan trọng là phải thấy rằng đã đến lúc phải hành động. Chúng ta phải hành động để mình trở nên có ích, trở nên đặc biệt. Đã đến lúc [phải hành động] bởi Phật dạy: “Đây là kiếp người duy nhất của bạn, vì khó lòng gặp lại thân này lần nữa.” Bạn ta phải biết như vậy.

Để có được thân người phải hội đủ nhân duyên. Nhân duyên đó là thiện nghiệp, thiện hạnh. Trong quá khứ ta đã từng vun trồng thiện hạnh như trì giới, bố thí, phát thiện nguyện nên mới nhận được quả lành kiếp này. Thân người này không phải là quả của ác hạnh, nó là quả của thiện nghiệp. Nhưng ta không biết và không gắng sức làm lành. Một khi mất nó rồi sẽ khó mà có lại. Đó là ý nghĩa lời Phật dạy. Tóm lại, duyên ta tạo từ tiền kiếp phải rất đặc biệt cho nên cái quả mới thù thắng. Nhưng trong tương lai có được thân người hay không phụ thuộc vào cái ta làm, ta nghĩ. Và để hiểu được điều này ta cần có trí tuệ, có chánh tư duy.

Nhiều người cho rằng đời người đến từ hư vô hay từ những duyên vĩnh hằng. Thậm chí có người tin mọi thứ là do những đấng sáng chế nào đó tạo nên. Còn chúng ta tin rằng thân người là do nghiệp tạo: thiện nghiệp. Vậy nên

phải trân quý kiếp sống này để nó làm lợi lạc không chỉ riêng ta mà cho cả chúng sinh khác. Khi đó ta sẽ có tương lai và hi vọng. Như Thầy đã nói, do vô minh, do tham lam, sân hận, đố kỵ mà ta khó hi vọng được sinh lại làm người. Khi đã hiểu rồi thì việc duy nhất phải làm là giải quyết vấn nạn này, sử dụng giáo huấn vĩ đại, minh triết, thực tế, hữu ích mà Phật đã truyền trao.



*“ Các giáo viên ở đây làm việc cần cù để chăm lo
vun trồng cho các em với động cơ trong sáng. ”*

HÒA HỢP BẠN TU

*“... đổ lỗi cho người và làm ra vẻ ta là hoàn hảo.
Như vậy không trung thực.”*



Đạo của Phật là đạo sửa lỗi của bản thân. Điều quan trọng ấy thiên hạ lại thường hiểu khác. Họ thường quen chê người. Đây không phải đạo làm người chân chính. Người tu đạo chân thực luôn xét lỗi mình làm và gắng sửa chuyện mình. Nhưng thói quen của chúng ta là đổ lỗi cho người và làm ra vẻ ta là hoàn hảo. Như vậy không trung thực. Nhưng chúng ta luôn luôn làm như vậy. Ta luôn luôn bới lỗi người: “Anh sai. Chị ấy không tốt. Tôi OK. Tôi tốt.” Đó là trái lời Phật dạy.

Đây là vấn nạn lớn hủy hoại hòa hợp tăng già, hủy hoại quan hệ bạn tu và sự cảm thông giữa con người. Người ta

cứ [quen] bới móc lẫn nhau, nói xấu lẫn nhau. Điều này trái ngược với truyền thống tốt đẹp của Phật giáo, ngược lại lời Phật dạy. Cho nên chúng ta (đặc biệt là cộng đồng tu như ở đây) cần phải biết điều này. Chúng ta phải biết cái gì là quan trọng nhất đối với một cộng đồng tu, đặc biệt với Phật giáo. Cái cần nhất đối với cộng đồng người tu Phật là: hòa hợp, tương giao tốt lành, quý trọng lẫn nhau, không nói xấu nhau, nói tốt về nhau. Điều này rất rất quan trọng.

“Cộng đồng tu làm cho chùa đẹp.”

Ta thấy chùa nơi đây đẹp. Cái gì làm nó đẹp? Không phải nhà cửa được xây cất mà là tăng già, cộng đồng tu. Cộng đồng tu làm cho chùa đẹp. Nếu cộng đồng tu không đẹp, tăng già không đẹp thì nhà cửa cũng không đẹp, không phải chốn thiêng, theo cái nhìn Phật giáo. Tu viện Phật giáo phải có cộng đồng tu tốt với chánh tư duy, chánh hạnh. Điều này làm cho nơi đó đẹp, lành. Vậy nên, tăng già bất cứ nơi nào, chùa nào đều phải nghiêm cẩn. Phải hiểu biết tốt và phải giới hạnh thanh tịnh chứ không chỉ hiểu biết. Phải hành xử đẹp và đúng Pháp. Điều này rất quan trọng.

Phật dạy: “Giáo lý Như Lai sẽ bị hủy diệt, không bởi ngoại đạo, mà bởi con của Phật, bởi chư tăng, bởi đệ tử của Như Lai.” Giáo lý Phật giống như con sư tử. Nó mạnh đến nỗi không con vật nào có thể ăn thịt. Nhưng sư tử có thể bị ăn bởi chính những chúng sinh sống trong thân xác nó. Bởi vậy, nếu cộng đồng Phật giáo không nghiêm cẩn thì [chính họ] sẽ hủy diệt giáo lý Phật. Cho nên, tăng già, cộng đồng tu phải có hiểu biết đúng, giới hạnh thanh tịnh, hòa hợp [tăng già] và tôn trọng lẫn nhau. Điều này thật sự quan trọng.

“Người kham nhẫn là người an bình.”

Một trong những chủ đề lớn của Phật giáo, của kinh điển Phật, đặc biệt truyền thống Đại thừa là “nhẫn”. “Nhẫn” có nghĩa là “an bình”. Người kham nhẫn là người an bình. Tinh túy giáo lý Phật là an bình – đại an bình. Vậy nên mọi điều Phật dạy đều là về an bình; làm sao để trưởng dưỡng an bình, để phát triển loại an bình ấy. Tóm lại, kham nhẫn rất quan trọng và an bình lớn nhất chính là giải thoát.

Kham nhẫn rất quan trọng trong giáo lý Phật, quan trọng hơn cả hạnh bố thí. Kham nhẫn thuộc về cấp độ

cao của con đường thành Phật. Không dễ gì đạt tới đó bởi kham nhẫn trong giáo lý Phật không phải tiểu nhẫn; đó là đại nhẫn. Tâm đại nhẫn là tâm thấy tất cả chúng sinh đều quan trọng như nhau. Như cha hoặc như mẹ. Thấy tất cả chúng sinh bình đẳng như vậy gọi là hạnh “kham nhẫn” được dạy trong giáo lý Phật đà.

Kham nhẫn có nghĩa là không nóng giận. Một người dễ nổi giận là không kham nhẫn, không an bình, có hại, hung hãn và đáng sợ. Theo cái nhìn Phật giáo cần phải hiền hòa với tất cả chúng sinh một cách bình đẳng không khác. Phải kham nhẫn như mẹ đối với con. Đó là loại kham nhẫn mà mọi truyền thống Phật giáo đều dạy.

Dạy con người biết kham nhẫn là công việc quan trọng. Khi con người không kham nhẫn – như mẹ không kham nhẫn với con – thì sẽ rất nguy hiểm. Con cái sẽ không vui và vì thế mà làm những chuyện ngu xuẩn. Vậy nên, sự kham nhẫn của người mẹ rất cần cho đứa con. Vợ chồng cũng vậy. Nếu không kham nhẫn với nhau họ có thể hung hãn và rất nguy hiểm. Họ có thể hủy hoại hạnh phúc, hủy hoại sợi dây kết nối và [cả] gia đình.

Một vị thầy, một đạo sư cũng vậy. Nếu người đó không kham nhẫn thì sẽ gây nhiều bất an cho học trò. Và học trò cũng vậy. Nếu họ không kham nhẫn thì sẽ gây chướng

ngại cho hòa hợp bạn tu. Như Thầy đã nói, đạo Phật là nền giáo dục giúp con người tu hạnh kham nhẫn, học cách chấp nhận mọi thứ một cách đúng đắn, phù hợp, thuận với duyên, thuận với quy luật của duyên và nghiệp. Đây là nền giáo dục rất cao thâm.

Ở phương Tây có câu nói nổi tiếng: “Giáo dục cao nhất là nhẫn.” Nếu một người kham nhẫn, biết chấp nhận mọi thứ thì đó là người có giáo dục cao. Không chỉ người tu Phật chúng ta nói kham nhẫn quan trọng mà mọi tôn giáo trên thế giới, những người không theo đạo Phật, đều thấy kham nhẫn là rất quan trọng.

“Người không kham nhẫn có nhiều kẻ thù ...”

Một phẩm chất khác của kham nhẫn: đây là pháp đối trị sân hận, thù hằn, hung hãn. Khi người ta không đủ kham nhẫn thì họ nổi giận. Giận dữ có khả năng hủy diệt công đức ta đã tích tụ. Sân hận có sức hủy diệt những hạt giống của thiện hạnh và Phật sự tốt đẹp. Phật đã dạy và chư bồ tát như Ngài Tịch Thiên cũng đã dạy: “Một cơn giận thôi cũng thiêu rụi tất cả công đức đã tích tụ trong ngàn năm.” Sân hận rất tai hại. Nó là ngọn lửa thiêu rụi

tất cả những hạt giống thiện lành, những phẩm hạnh như từ bi, lòng tốt, sự hiền hòa. Tất cả đều bị sân hận thiêu rụi và hủy diệt. Kham nhẫn là cách duy nhất để làm giảm, để điều phục và đoạn diệt sân hận, thù hận. Cho nên kham nhẫn rất quan trọng.

Những người như chúng ta chưa tu được bao nhiêu. Chúng ta mới làm được rất ít cho Phật và Pháp. Rất ít. Nhưng sân hận, thù hận của ta lại quá lớn. Các bạn thấy rằng mình có nhiều sân hận hay kham nhẫn? Vì lợi lạc bản thân, chúng ta cần phải bảo vệ những gì mình đã có được. Phải bảo vệ những gì đã tích tụ. Đây là cách duy nhất để bảo vệ những thứ đó, như Thầy đã nói. Mà không chỉ riêng Thầy. Thầy đang nói thay cho Phật. Thầy đang chuyển tới [các bạn] thông điệp của Phật, của các thiện tri thức. Chúng ta muốn bảo vệ những hạt giống tốt đẹp, những thiện hạnh, những xu hướng thiện lành của mình. Vậy nên phải tu kham nhẫn.

“ ... muốn thêm bạn hãy thực hành kham nhẫn và từ bi.”

Như Thầy đã nói, người sân hận, hung hãn rất tồi tệ và nguy hiểm. “Nguy hiểm” có nghĩa là làm cho mình trông rất xấu, cung cách của mình rất xấu. Ngài Tịch Thiên nói: “Người sân hận, hung hãn có vô số kẻ thù. Người kham nhẫn và từ bi thì không có kẻ thù.” Người nhẫn và người không nhẫn rất khác. Người không kham nhẫn có nhiều kẻ thù, nhiều kẻ hung dữ xung quanh. Phương cách thêm thù [bớt bạn] của kẻ phàm là giận dữ, hận thù, tấn công, hãm hại, hủy diệt người khác với ác tâm. Ngài Tịch Thiên nói: “Cách duy nhất để giải quyết rắc rối, xung đột, tiêu diệt kẻ thù, là đoạn diệt sân hận. Bởi vì kẻ thù vô tận như hư không.” Vậy nên, muốn thêm bạn hãy thực hành kham nhẫn và từ bi.”

“Khi cơn giận qua rồi, nỗi đau đọng lại trong tim.”

Tóm lại, đó là lỗi lầm ta thường mắc khi không đủ

kham nhẫn. Không chỉ ở Việt Nam, Tây Tạng mà nơi nào cũng vậy. Đây là chướng nạn chung. Trong cuộc sống riêng kham nhẫn cũng rất lợi lạc, còn thiếu kham nhẫn rất tai hại. Phật là đáng chiến thắng nhờ hạnh kham nhẫn của Ngài. Phật chiến thắng mọi cuộc tấn công của kẻ thù, của Ma vương nhờ hạnh kham nhẫn. Nhờ kham nhẫn Ngài trở thành đáng chiến thắng của thế gian. Nhờ kham nhẫn ta sống cuộc đời an bình và hạnh phúc hơn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Không ai bảo họ hạnh phúc bởi sân hận. Không ai nói vậy. Nếu có kẻ nói vậy chắc hẳn ta điên.” Thầy nghĩ đây là sự thật. Sân hận hủy diệt an bình, hạnh phúc. Sân hận gây thương tổn trong tâm và trong tim. Điều này ta biết và ta cảm nhận được. Liệu có ai nói rằng: “Ô tôi rất hạnh phúc nhờ cơn giận [trong tôi].” Bạn có nói thế không? Sân hận là một cái gì đó đau đớn ở trong tâm và ta thấy rõ nó hủy hoại an bình bên trong. Khi ta giận dữ, tâm vượt khỏi tầm kiểm soát. Ta không biết cái gì đang xảy ra. Ta hầu như không nhớ gì cả. Khi cơn giận qua rồi, nỗi đau đọng lại trong tim. Nỗi đau là quả của cơn giận. Vậy nên, nếu muốn an bình phải nỗ lực đoạn diệt, điều phục, nhận diện cơn giận, hoặc dẹp nó sang một bên, cố gắng [tự] giải cứu. Điều này rất cần thiết trong cuộc sống mỗi cá nhân.

KHOA HỌC

“... khoa học là Phật giáo, Phật giáo là khoa học.”



Ngày nay có nhiều nhà khoa học, giáo sư, học giả trên thế giới chia sẻ quan điểm rằng đạo Phật rất hiện thực và rất có ích cho nhân loại. Đạo Phật ngày càng giúp ích được nhiều hơn [cho con người]. Đức Đạt Lai Lạt Ma luôn nói tới tầm quan trọng của đạo Phật và điều này có liên quan tới khoa học. Tri kiến Phật đạt tới thực tại. Nó làm cho thực tại trở thành tích cực và đó là sức mạnh của Phật giáo. Vì vậy, đạo Phật được thừa nhận là tôn giáo phụng sự nhân loại một cách tuyệt hảo.

Tôn giáo nói chung, đặc biệt là Phật giáo, không phải là mê tín. Trái lại, nó rất hiện thực và rất tích cực. Đây là sự thật. Điều này ta có thể thấy được bằng mắt, nghe được

bằng tai. Ta có thể thấy con người hủy hoại bản thân vì sân hận và tham lam ra sao. Ta có thể thấy những chuyện như vậy xảy ra [khắp nơi] trên thế giới; đặc biệt như ở Trung Quốc chẳng hạn, có quá nhiều tham nhũng. Người ta hủy hoại bản thân, hủy hoại mạng sống và kết cục là ngồi trại giam. Họ hủy hoại cuộc sống vì những gì họ đang làm, vì quá nhiều phiền não khởi lên trong tâm họ.

Đạo Phật cho ta cách tốt nhất để nhận ra bản chất phiền não của tâm – những rắc rối của bạn. Vậy nên nhiều học giả, nhà khoa học thừa nhận đạo Phật là tôn giáo khoa học. Phật giáo và khoa học rất rất gần gũi. Một giáo sư đại học Colombia nói: “Đạo Phật thật sự là khoa học. Khoa học Phật giáo là sự tìm cầu sự hiểu biết chân xác về thực tại một cách rất hệ thống.” Vậy nên khoa học là Phật giáo, Phật giáo là khoa học.

“Đạo Phật là khoa học về nội tâm.”

Như bạn thấy, đạo Phật thực sự đạt tới thực tại. Đạo Phật là con đường làm cho thực tại trở thành tích cực và khoa học cũng vậy. Vậy nên đây là khoa học về cái bên trong. Đạo Phật là khoa học về nội tâm. Đạo Phật không

phải mê tín. Những người không hiểu biết đúng đắn thường nói: “Ồ bạn mê tín vì bạn tin vào Phật, tin vào nhân quả.” Có kẻ thậm chí nghĩ: “Một người theo Phật, một người có đức tin tôn giáo là kẻ yếu đuối.” Nhưng nếu bạn khảo sát, nếu bạn có năng lực, nếu bạn sử dụng sức mạnh của tri thức bạn sẽ đạt tới cái quả của các bậc thánh. Các ngài đã được giáo dục, huấn luyện viên mãn trong giáo lý của Phật và họ đạt tới những thành tựu cao tột. Trước hết, họ có thể giảm bớt, có thể tận diệt phiền não. Do đó tâm họ luôn tĩnh lặng, an bình và từ ái.

*“Tâm bồ đề là tâm ôm trọn
tất cả chúng sinh không phân biệt.”*

Bây giờ tất cả chúng ta đều đã quy y Tam Bảo. Có nghĩa là tất cả đều quy y Phật Bảo, Pháp Bảo, tăng Bảo và tin vào Tam Bảo. Ta đặt trọn vẹn niềm tin nơi Tam Bảo. Có một yêu cầu ở đây là không được làm hại người khác. Pháp Bảo không cho phép bất cứ ai tấn công, hãm hại người khác. Vậy nên ta phải biết điều đó. Ta phải hiền hòa cả ba cửa thân, khẩu, ý. Điều này rất quan trọng. Khi nói

làm hại thì có hãm hại trực tiếp và gián tiếp. Khi ta nói xấu người khác sau lưng thì đó là hãm hại gián tiếp.

Điều quan trọng là phải có từ tâm không những với con người mà với tất cả chúng sinh khác, với súc sinh, với mọi thứ. Vì chúng ta muốn nuôi dưỡng tâm bi và bồ đề tâm như Phật đã làm. Tâm bồ đề là tâm ôm trọn tất cả chúng sinh không phân biệt. Mọi chúng sinh đều quan trọng như nhau không khác, như con cái ta, như đứa con duy nhất. Đây là [bồ đề tâm] nguyện và hạnh trong đạo Phật. Do người ta ăn thịt và hải sản nên những người khác có dịp kiếm tiền bằng việc này. Nếu không ai ăn thịt thì không có người buôn bán chúng. Ăn thịt là một cách làm hại chúng sinh. Vì vậy chúng ta, những đệ tử Phật, phải cố gắng ăn chay càng nhiều càng tốt.

VẤN ĐÁP

HỎI: Con mới quy y Thầy, vậy con có thể trì chú con lấy trên mạng hoặc trong sách không ạ?

TRẢ LỜI: Có một số điều kiện để tu Mật Tông – Kim Cang Thừa. Nhưng có những minh chú phổ biến như chú Kim Cang Tát Đỏa, chú Đạo sư, chú Văn Thù mà theo Thầy có thể trì tụng. Một điều kiện làm cơ sở cho ta trì chú là lòng tin. Nếu bạn có lòng tin mạnh mẽ nơi đức Kim Cang Tát Đỏa thì bạn có thể trì Bách tự Minh chú.

HỎI: Việc tu Kim Cang Thừa cần có thầy bên cạnh giúp đỡ để hành trì vì Mật tông rất khó tu, có đúng không ạ?

TRẢ LỜI: Rất cần phải có một vị thầy, một vị bổn sư. Điều quan trọng là ngay ban đầu phải thọ nhận giáo lý, khai thị đầy đủ và rõ ràng. Tiếp đó, người học trò phải thiết lập kết nối tâm với vị thầy. Theo Thầy sự xa cách là cái thuộc về bên trong. Xa cách không phải cái bên ngoài mà

là cái bên trong. Khi xa cách bên ngoài thì đó chỉ là [hiện tượng] bên ngoài. Nếu sự kết nối bên trong vẫn còn đó thì theo Thầy đó không phải là xa cách. Vậy nên vẫn còn cách để tạo kết nối bên trong, kết nối về tâm giữa thầy và trò [khi xa cách bên ngoài].

Tu Kim Cang Thừa khó hay không? Câu trả lời phụ thuộc từng cá nhân. Nói chung tu hành là khó. Bởi tu có nghĩa là chăm sóc cái tâm của mình, một việc làm rất gian nan. Tu Kinh thừa cho đúng cũng rất khó. Kinh thừa dạy rất nhiều thứ. Kinh thừa dạy tánh không, dạy bồ đề tâm. Điều này không dễ chút nào. Còn để tu Kim Cang Thừa thì cá nhân phải là người lợi căn. Câu trả lời là: có thể khó có thể không. Nó phụ thuộc vào từng hệ thống và năng lực cá nhân. Nếu bạn liên tục nỗ lực tu trì thì việc tu sẽ dần dần dễ hơn. Mới ban đầu có thể sẽ không dễ dàng lắm.

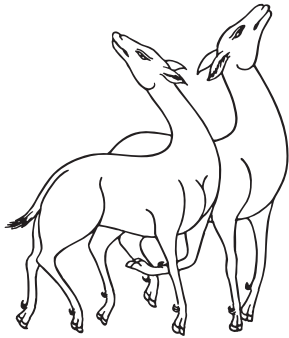
Hết bài giảng ngày 3/10/2013 tại chùa Súi, Hà Nội.

--

Viết dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-01*

Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-01-mp3





“Golok có núi non trùng điệp: những rặng núi tuyết, rặng núi đá, những cánh rừng xanh, những triền đồi phủ cỏ đồng nội và những thảo nguyên rộng lớn.”

NĂM GIỚI GỐC CỦA KIM CƯƠNG THỪA

*“Cái làm cho quán đánh có giá trị
chính là trì giữ giới nguyện.”*



Các bạn đã thọ nhận nhiều quán đánh lần này và Thầy cũng đã ban nhiều quán đánh. Và Thầy biết rằng nhiều người trong số các bạn đã từng thọ nhận quán đánh trước đây. Cái làm cho quán đánh có giá trị chính là trì giữ giới nguyện, những mật nguyện liên quan tới các quán đánh [đã thọ nhận], và biết rõ những yêu cầu liên quan tới các quán đánh và giáo lý được trao truyền.

Thầy sẽ giảng một chút về giới nguyện. Nói chung, trong cả truyền thống Đại Thừa và Kim Cương Thừa đều có nhiều loại giới nguyện. Tuy nhiên, giới nguyện phổ

biển nhất có tên gọi là “Mười Bốn Giới Trọng và Tám Giới Khinh”. Mật giới được giải thích trong một mật điển có tên là “Tĩnh Túy Bí Mật”. Mật điển này còn có tên gọi là “Mật Điển Vương” hoặc “Mật Điển Vương của Dòng Nyingmapa”. Mật điển này rất phổ biến và bao gồm tất cả mọi thứ, tất cả mọi thừa. Mật điển này đề cập tới năm giới trọng và mười giới khinh (giới phụ).

*“Giới thứ nhất có tên là
‘Không chối bỏ chân tánh, hay thực tại’.”*

Ngày hôm nay Thầy sẽ giảng một ít về năm giới trọng cấm, tức năm loại phạm giới nặng. Giới thứ nhất có tên là “Không chối bỏ chân tánh, hay thực tại”. Đối với người tu sơ cơ thì việc hiểu chân tánh là gì, rất khó khăn. Cái mà chúng ta cần là thiết lập tri kiến thanh tịnh về dòng truyền thừa, tri kiến thanh tịnh về Mạn đà la, Yidam, Guru. Đây là một trong năm giới trọng cấm.

“Chúng ta phải thiết lập một lòng tin vào bản tánh thanh tịnh của vạn pháp.”

Chúng ta cần phải tự xem xét bản thân mình để biết mình có thực sự quan tâm tới Kim Cương Thừa, tới việc tu Kim Cương Thừa hay không. Tất cả mọi thứ chúng ta bắt đầu từ đó. Đương nhiên chúng ta có quyền tự do trong quyết định có thực hành Kim Cương Thừa hay không. Tuy nhiên, [khi đã thực hành Kim Cương Thừa] thì chúng ta cần phải có được hiểu biết đầy đủ và lòng tin vào Kim Cương Thừa; cần phải hiểu rằng tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều có cùng một bản chất, cùng một thể, như được dạy trong Đại Thừa. Vạn pháp có chung một thể là tánh Không, trong Đại Thừa cũng giống như trong Kim Cương Thừa. Để hiểu hoặc để có lòng tin vào điều này thì tất nhiên chúng ta phải khảo sát, kiểm tra để biết tánh Không là gì, chân tánh của vạn pháp là gì, các pháp không thực sự có tự tánh nghĩa là gì. Ở giai đoạn đầu tiên thì không quan trọng là phải chứng được tánh Không một cách đầy đủ. Tuy nhiên, ít nhất cần hiểu tánh Không là gì, chân tánh thực tại là gì. Và chúng ta cũng phải biết tại sao Đại Thừa

và Kim Cương Thừa nói rằng chân tánh của vạn pháp là tánh Không. Điều này quan trọng đối với người tu sơ cơ.

Vậy “không chối bỏ chân tánh tối hậu” có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là chúng ta phải thiết lập một lòng tin vào bản tánh thanh tịnh của vạn pháp. Sau đó cái khiến cho tri kiến này có ý nghĩa và đạt tới kết quả mong muốn chính là việc giữ tri kiến thanh tịnh; và điều này rất quan trọng. Chúng ta cần hiểu rằng do vô minh, do vọng tưởng, phiền não, chúng ta luôn luôn nhìn mọi thứ theo cách bất tịnh. Thế nhưng, đó không phải là chân tánh của vạn pháp, đó không phải là thực tại. Bản tánh cái nhìn của ta là thanh tịnh, các sự vật hiện tượng là thanh tịnh. Vì vậy cần phải tin rằng bản chất của mọi sự vật hiện tượng đều thanh tịnh.

*“Khi bạn nhìn các sự vật hiện tượng theo cách
bất tịnh thì bạn cần phải tự nhắc mình rằng
đó là vọng tưởng, hư huyễn.”*

Với trình độ bình phàm, chúng ta không thể nhìn thấy chân tánh của vạn pháp. Đây không phải là sai sót của đối tượng hay của vạn pháp, mà sai lầm nằm trong cách cảm nhận của chúng ta. Vì vậy, khi bạn có cái nhìn bất tịnh, khi

bạn nhìn các sự vật hiện tượng theo cách bất tịnh thì bạn cần phải tự nhắc mình rằng đó là vọng tưởng, hư huyền. Và chúng ta phải cố gắng để thấy được chân tánh. Chúng ta phải nhớ tới lời Phật dạy, nhớ tới những gì kinh điển đã mô tả về các pháp vốn tự nó rỗng rang, thanh tịnh – đó là bản chất thanh tịnh của vạn pháp. Điều này đôi lúc vượt quá khả năng của chúng ta. Khi đó chúng ta phải hiểu rằng: “Ồ, tôi chưa đạt tới trình độ đó. Đây không phải là thực tại, chắc chắn là không. Chân tánh, thực tánh vượt xa khả năng nhìn biết của tôi.” Đây chính là cách thông thường chúng ta cố gắng để chấp nhận [cái nhìn] về chân tánh của thực tại trong truyền thống Kim Cương Thừa.

*“Nếu chúng ta không có lòng tin thì tốt nhất là
không chấp nhận, không thử, không hành trì,
không nhảy ào vào chuyện này.”*

Thầy sẽ giải thích điều này một cách đơn giản hơn. Là những người tu sơ cơ như chúng ta, những người tu sơ cơ thực sự trong hệ thống Kim Cương Thừa, thì theo Thầy cái chúng ta cần phải làm là xây dựng lòng tin vào điều này. Đây là điều chân thật, có thật, và nó sẽ đưa lại những

điều tích cực, tốt đẹp cho bạn trên đạo lộ giải thoát. Và đây là con đường ngắn nhất tới giải thoát. Chúng ta phải hiểu như vậy và tin như vậy. Nếu chúng ta không có lòng tin thì tốt nhất là không chấp nhận, không thử, không hành trì, không nhảy ào vào chuyện này.

Thế nhưng chúng ta hiểu rằng Kim Cương Thừa là một cái gì đó tốt – đây là điều cơ bản. Không có hiểu biết này thì không có cách nào để bước vào cánh cửa của hệ thống Kim Cương Thừa. Chúng ta đã có được hiểu biết đó. Đó là điều tốt nhất. Chúng ta phải giữ gìn điều đó. Chúng ta phải chăm sóc cho tín tâm đó và phát triển từ điểm căn bản này để vun bồi thêm hiểu biết, tinh tấn, kham nhẫn, chứng ngộ. Các phẩm chất này rất quan trọng đối với tâm, đối với việc hiểu [bản tâm].

*“Có một bản chất khác vượt quá tâm hiểu biết
của chúng ta mà chúng ta không biết.”*

Nguyên nhân tại sao Thầy nói như vậy là vì: cái làm nên sự khác biệt chính là chứng ngộ, chính là tri kiến thanh tịnh. Khi nói các sự vật hiện tượng không có tự tánh, không hiện hữu độc lập, là bởi vì đối với chúng ta, ở trình

độ này, lửa vẫn là lửa. Lửa thì thiêu đốt. Lửa thiêu đốt bạn rất dễ dàng. Thế nhưng những bậc đã đạt chứng ngộ cao, tri kiến thanh tịnh cao, các Ngài không bị lửa thiêu cháy. Như đức Guru Rinpoche. Tại sao? Bởi vì sự thánh hóa, tri kiến thanh tịnh, đã tạo nên sự khác biệt lớn. Tri kiến thanh tịnh che chở cho Ngài thoát khỏi những tấn công từ bên ngoài, như ngọn lửa lớn chẳng hạn. Tuy nhiên với chúng ta, chúng ta luôn luôn tin vào nó – đây là lửa thật và nó thiêu đốt. Và nó là như vậy, bản chất duy nhất của lửa là như vậy. Có một bản chất khác vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta mà chúng ta không biết. Chúng ta không thể hiểu được điều đó, vì thế chúng ta gặp rắc rối. Chúng ta cảm nhận mọi thứ với tâm phiền não, theo cách ta thấy, theo cách tôi muốn, chúng tôi muốn. “Tôi chỉ chấp nhận mọi thứ theo cách tôi muốn. Tôi không chấp nhận mọi thứ theo cách của anh mà chỉ theo cách của tôi.” Đây là một rắc rối lớn. Vì vậy, hiểu chân tâm, hiểu bản tánh của vạn pháp là việc thực sự vượt quá khả năng của chúng ta vào lúc này. Vì vậy, chúng ta cần được giáo dục để biết Kim Cương Thừa giáo dục con người như thế nào, Kim Cương Thừa nhìn bản chất của vạn pháp như thế nào. Vì lẽ đó, chúng ta thọ nhận quán đảnh, thọ nhận các giáo lý và nỗ lực xây dựng một cách hiểu mới để đạt chứng ngộ.

*“Mật nguyện thứ hai trong số năm mật nguyện gốc
là tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư.”*

Mật nguyện thứ hai trong số năm mật nguyện gốc là tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư. Tất nhiên chúng ta biết rằng đạo sư là rất quan trọng đối với đệ tử để thành tựu mục tiêu giải thoát. Vì vậy, đặc biệt trong Kim Cương Thừa, chúng ta đòi hỏi người tu phải thấy đức Bổn sư của mình, đức Kim Cương Thượng Sư, chính là Phật. Điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể tìm hiểu tiểu sử, các câu chuyện đời của đức Milarepa, Naropa, của các bậc đạo sư vĩ đại để thấy họ chấp nhận mọi thứ như thế nào, họ xem đức Bổn sư của họ như thế nào. Tóm lại, giới nguyện thứ hai cần phải giữ là không được phá vỡ mật nguyện giữa mình và đức Bổn sư. Điều rất quan trọng đối với người tu Phật, và có thể đối với các tôn giáo nói chung, là phải coi đạo sư là rất quan trọng. Bởi vì điều này phổ biến và ai cũng biết nên Thầy không cần phải nhắc lại hoặc đi vào chi tiết.



“ Là một nhóm bạn tu, một tăng già, một cộng đồng đang cùng nỗ lực thực hiện một công việc lợi lạc chung - tình bạn tu và sự quý trọng lẫn nhau sẽ là yếu tố làm nên thành công. ”

“Lựa chọn duy nhất mà chúng ta có bây giờ là thay đổi suy nghĩ, cách nhìn chúng ta đang có về đức Bổn sư ...”

Đôi khi rất khó để người tu có thể thấy rằng Guru của mình là luôn luôn thanh tịnh. Mặc dầu chúng ta biết rằng tri kiến thanh tịnh là quan trọng, nhưng đôi khi chúng ta vẫn nhìn thấy lỗi lầm của Guru, hành vi không thanh tịnh của Guru. Khi đó chúng ta phải tự nhủ mình: “Ồ đây là lúc tôi phải tu luyện tâm. Đây là lúc tôi phải giữ tri kiến thanh tịnh đối với đức Bổn sư.” Nếu bạn thấy lỗi lầm của Guru thì bạn không nên nói: “Ồ Ngài đang mắc sai lầm, Ngài rất tệ. Bây giờ tôi sẽ phá vỡ mật nguyện, phá vỡ kết nối.” Đây không phải là ý tưởng tốt, không phải là lối hành xử thông minh. Vì vậy, cần hiểu rằng tri kiến của chúng ta chưa thanh tịnh. Chưa đủ thanh tịnh. Đây là cách duy nhất, lựa chọn duy nhất chúng ta có vào lúc này. Bởi vì chúng ta đã xây dựng kết nối sâu sắc, đã thọ nhận nhiều giáo lý và giáo huấn. Vì vậy, nếu bây giờ bạn nói rằng: “Ồ thật tệ tôi dừng lại ở đây.” Thì đó là một sai lầm lớn cho bạn. Tóm lại, như đã nói ở trên, lựa chọn duy nhất mà chúng ta có bây giờ là thay đổi suy nghĩ, cách nhìn chúng ta đang có về

đức Bốn sư, dòng truyền thừa, dòng phái, giáo lý. Và theo chúng ta sẽ dần dần tiến bộ, sẽ hoàn thiện cái nhìn thanh tịnh của mình.

“Tuy nhiên điều duy nhất lỗi chúng ta tuột trở lại, điều khiến chúng ta chậm tiến bộ chính là sự lười biếng.”

Việc này đòi hỏi thời gian, nhưng điều đó không có nghĩa là không thể hoàn thiện được cái nhìn của chúng ta. Chúng ta có thể hy vọng, có nhiều hy vọng. Các hành giả trong quá khứ đã làm được điều đó thì tại sao chúng ta không làm được? Tất nhiên là chúng ta có thể làm được. Tuy nhiên điều duy nhất lỗi chúng ta tuột trở lại, điều khiến chúng ta chậm tiến bộ chính là sự lười biếng. Thực sự đó là sự lười biếng. Khi lười biếng nổi lên thì bạn không tu luyện tâm mình, bạn không muốn trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh. Bạn chỉ ngồi đó và suy diễn cái này cái nọ. Đây là một trở ngại lớn. Đây là một cách tu hành không tốt, rất không tốt. Vì vậy, cách làm có ý nghĩa thực tế, cách làm thực sự cần thiết cho chúng ta là hết sức nỗ lực, thực sự nỗ lực để có được hiểu biết đúng đắn; và thực sự quan tâm tới việc rèn luyện, trau dồi [tâm] một cách liên tục. Hãy luôn

luôn chuyên cần, tinh tấn. Đừng nên lúc thì thế này, lúc thì thế khác mà phải luôn luôn [tinh tấn].

Tóm lại, tinh tấn, kham nhẫn là cái chúng ta cần phải có để trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh về đức Bốn sự, về dòng truyền thừa. Chúng ta cần phải có nhiều phẩm tánh. Kham nhẫn là phẩm tánh đầu tiên. Tinh tấn, tất nhiên. Hai phẩm chất đó sẽ làm nên khác biệt lớn lao. Một phẩm chất nữa là sự hiểu biết - nó cũng rất quan trọng. Mà việc ta thấy được tầm quan trọng của những phẩm chất đó cũng là điều rất quan trọng. Thông thường các thói quen nổi lên, và do đó chúng ta không nhớ được những điều quan trọng. Chúng ta quên tất cả mọi thứ. Nhưng các bạn thường không thực sự nhận ra rằng các bạn đang quên mọi thứ. Các bạn nghĩ rằng: “Mọi thứ của tôi đều ổn.” “Đây là sự thật, anh ta không tốt, chị ta không tốt. Tôi tốt. Tôi hiểu tất cả. Thầy không cần phải nói tôi phải làm gì.”

*“Nhưng vấn đề của chúng ta nằm ở chỗ:
cái ngã của chúng ta quá lớn.”*

Đây là một cung cách rất Mỹ. (*cười*) Nhưng đây là một rắc rối lớn. Vì vậy chúng ta phải nhìn nhận bản thân

mình một cách giản dị. Hãy khiêm tốn càng nhiều càng tốt, hãy đơn giản càng nhiều càng tốt để chúng ta có thể thấy những người khác cao hơn; đặc biệt là thấy Guru, đạo sư, thấy bậc thầy của mình là cao hơn nhiều, quan trọng hơn bản thân mình nhiều. Nhưng vấn đề của chúng ta nằm ở chỗ: cái ngã của chúng ta quá lớn. “Tôi biết mọi thứ. Tôi thấy anh không tốt. Tôi thấy chị không tốt.” Chúng ta luôn phán xét kiểu như vậy. Điều này mâu thuẫn với hệ thống Kim Cương Thừa. Vì vậy, chúng ta cần kham nhẫn, tinh tấn và hiểu biết. Ba phẩm chất này chúng ta cần ghi nhớ, từ bây giờ và luôn luôn như vậy.

*“Tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư
có nghĩa là lấy lại sức mạnh của tâm,
sức mạnh của hiểu biết, của thực tại.”*

Việc cần phải luôn luôn tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư bất cứ khi nào, ở đâu là điều rất quan trọng. Tại sao chúng ta gọi đạo sư là Kim Cương Thượng Sư? Bởi vì đạo sư dạy cho bạn chân tánh của tâm, chân tánh giống-như-kim-cương. Chân tánh của tâm giống như kim cương, nó bất hoại, bất biến. Rất khó để chúng sinh phạm

phu có thể hiểu được bản chất đó. Và điều đó gọi là vô minh. Khi vô minh nổi lên tất cả mọi chúng sinh hữu tình đều đánh mất bản tâm. Điều đó cũng có nghĩa là chúng sinh hữu tình bị đọa vào luân hồi. Đau khổ. Vì vậy tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư có nghĩa là lấy lại sức mạnh của tâm, sức mạnh của hiểu biết, của thực tại. Đây là con đường duy nhất như đức Phật đã dạy.

*“Con đường ngắn nhất, con đường thẳng nhất,
con đường dễ nhất để theo là con đường mà
Kim Cương Thượng Sư đã chỉ.”*

Không có Kim Cương Thượng Sư, không có các vị thầy thì không thể nào chúng ta có thể nhận ra chân tâm bản tánh của mình. Không có hiểu biết này, trí tuệ này thì không thể đạt được giải thoát. Vì vậy nếu giáo pháp là quan trọng đối với ai đó thì Kim Cương Thượng sư cũng như vậy, quan trọng không kém. Nếu ai thấy được điều này là quan trọng thì đó là một đệ tử tốt, một đệ tử Kim Cương Thừa tốt. Và đây là con đường duy nhất chúng ta cần phải theo. Đây là con đường duy nhất mà chúng ta có. Bất cứ con đường nào khác đều hoặc là cong queo, hoặc là

quá dài hoặc là lạc hướng. Như vậy con đường ngắn nhất, con đường thẳng nhất, con đường dễ nhất để theo là con đường mà Kim Cương Thượng Sư đã chỉ.

*“Giới thứ ba trong năm giới trọng cấm là
‘Không được ngừng trì chú’.”*

Giới nguyện thứ ba. (*giải thích lịch trình*) Theo Thầy, giới này rất quan trọng. Chúng ta bây giờ là Kim Cương hữu, vì vậy rất cần hiểu những điều này và làm rõ những điểm này. Giới nguyện thứ ba trong năm giới trọng là không được ngừng trì chú.

Giới thứ ba trong năm giới trọng cấm là “Không được ngừng trì chú”. Ý nghĩa [của giới này] là gì? Nghĩa là bởi vì bạn đã trở thành một hành giả Kim Cương Thừa nên trách nhiệm của bạn là phải hành trì hàng ngày, hành trì ba pháp Tam Căn có tên gọi là Lama, Yidam và Dakini. Chúng ta phải hành trì một trong ba pháp đó hoặc cả ba pháp đó hàng ngày. Điều này rất quan trọng. Nếu một người hành trì nghiêm túc, là một hành giả tốt, một hành giả chân tu, thì họ thường muốn có bốn hay sáu thời khóa mỗi ngày. Bởi vì những hành giả đó đã dâng trọn cuộc

đòi cho Pháp nên họ có thể làm được điều đó. Rất tiếc là chúng ta thì không thể. (cười)

“Nếu bạn thực hành ngondro đầy đủ tức là bạn đang thực hành cả ba pháp [Tam Căn] cùng một lúc.”

Vì vậy nên việc trì chú là rất quan trọng. Và các bạn có thể đưa vào [hành trì] ba pháp đã nêu. Thầy biết nhiều người trong các bạn đang tu Guru Yoga. Điều này rất tốt vì nó bao gồm [thực hành] Tam Căn. Guru Yoga chính là thực hành Guru. Còn thực hành pháp Vajrasattva là thực hành Yidam. Và quán mình là Vajrayogini, nhập vào Vajrayogini là thực hành Dakini. Tóm lại, nếu bạn thực hành ngondro đầy đủ tức là bạn đang thực hành cả ba pháp [Tam Căn] cùng một lúc.

Đây là một điều rất hữu ích và thực tế. Đó là tại sao Thầy hay nói “ngondro, ngondro, ngondro.” Nhiều người hỏi: “Vị này có sao không? Tại sao lúc nào cũng ‘ngondro’?” Thế nhưng Thầy biết điều này quan trọng, và Thầy cũng biết bệnh lười biếng của các bạn. (cười). Thật ra Thầy đã rút bản kinh dài và bản trung thành bản ngắn nhất. Một số người phàn nàn: “Ồ, quá ngắn.” Thầy biết khi

tâm trạng họ tốt thì nó là quá ngắn, nhưng khi tâm trạng họ không tốt thì thậm chí bản ngắn cũng là quá dài đối với họ. (*cười*).

“Giới này có nghĩa là người tu phải có tâm bi mẫn đối với những ai cùng đi trên một con đường, con đường thù thắng chân chánh.”

Chúng ta sẽ nói tiếp về năm giới gốc. Đây là mật giới gốc (root), nhưng theo Thầy so với các giới nhánh (branch) lại dễ giữ hơn. Tuy nhiên, “gốc” là “gốc”, là căn bản. Đây là phần quan trọng nhất. Vì vậy, nó là bắt buộc. Những người như chúng ta, đang tu theo Kim Cương Thừa, thường đã thọ nhận nhiều giáo lý, nhiều giáo huấn, nhiều quán đảnh, và ta buộc phải [trì giữ mật giới]. Chúng ta không có sự lựa chọn nào khác, và phải làm như vậy.

Giới thứ tư, phải không? Đây là giới khó nhất trong năm giới [gốc]. (*Rinpoche cười*). Nó có nghĩa là các bạn phải tử tế với nhau. (*Rinpoche cười*). Giới này có nghĩa là người tu phải có tâm bi mẫn đối với những ai cùng đi trên một con đường, con đường thù thắng chân chánh, và cũng có nghĩa là với tất cả những ai cùng chung một Guru, một

mạn đà la. Ví dụ, các bạn - những ai đã tới đây hôm nay - tất cả các bạn cùng trên một đạo lộ [giải thoát]. Điều này có nghĩa là các bạn cùng chung một hội đoàn, một cộng đồng với nhau – cùng chung một chí hướng tu giải thoát.

Chính vì vậy, chúng ta phải cố gắng dùng tình thương, lòng bi mẫn mà đối xử với nhau, phải quý trọng nhau. Tất nhiên, chúng ta có thể [làm được điều này] nhờ tri kiến Phật về hữu tình chúng sinh. Khi chúng ta nói các “huynh đệ tử muội Pháp” thì những chữ này thể hiện tri kiến vĩ đại về hữu tình chúng sinh và tinh thần bao dung rất đặc biệt của Phật Giáo. Chúng ta nói rằng tất cả hữu tình chúng sinh có cùng một chân tâm bản tánh - bản tâm của tất cả chúng sinh đều là một, đó là Phật tánh. Với tri kiến này thì tất cả hữu tình chúng sinh đều là anh, chị, em bởi vì họ có chung một nền tảng căn bản.

“Thực tại, hay tánh Không, của tâm đều hoàn toàn như nhau không khác. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều là bạn hữu, là huynh đệ tử muội cấp ngoại.”

Thực tại, hay tánh Không, của tâm đều hoàn toàn như nhau không khác. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều

là bạn hữu, là huynh đệ tử muội cấp ngoại. Đây là tri kiến thứ nhất về hữu tình chúng sinh – họ là anh, chị, em của chúng ta. Thứ hai, chúng ta nói rằng tất cả những ai theo Phật, quy y Tam Bảo, đang tu Phật đều là bằng hữu, huynh đệ tử muội xa (distant). Thứ ba, cùng một dòng phái. Tất cả những ai cùng một dòng truyền thừa, một dòng phái, đều là bằng hữu, là huynh đệ tử muội cấp nội. Thứ tư, tất cả những ai cùng chung một đạo sư, cùng chung một mạn đà la, thọ chung giáo huấn, cùng thọ chung quán đánh đều là huynh đệ tử muội kim cang.

Tóm lại, tất cả hữu tình chúng sinh có thể chia làm bốn cấp độ. Và chúng ta thấy rằng tất cả hữu tình chúng sinh đều là bằng hữu của chúng ta và chúng ta là bằng hữu của họ. Không nên nghĩ rằng điều này được đặt trên nền tảng của các mối quan hệ thế tục giữa con người với nhau, mà phải thấy rằng có một tri kiến đặc biệt làm nền tảng cho nó. Chúng ta nói rằng tất cả hữu tình là huynh đệ tử muội bởi vì tất cả đều có chung một chân tâm bản tánh. Bởi vì Phật tánh [của tất cả hữu tình] là như nhau không khác.

Tất nhiên, những ai là huynh đệ tử muội kim cang với nhau, do bởi cùng chung đạo sư, chung giáo huấn, chung đạo lộ giải thoát, thì mối quan hệ còn chặt chẽ hơn nhiều. Còn khi nói về tất cả hữu tình chúng sinh thì ta phải nỗ lực

để có thể thấy rằng tất cả đều quan trọng, bởi vì tất cả đều có cùng chung một chân tâm, bản tánh. Vì vậy chúng ta phải kính trọng, phải có tâm từ, tâm bi mẫn với tất cả. Và tất cả những ai cùng đi trên một đạo lộ tối thượng hoàn hảo và thanh tịnh thì chúng ta đều phải có tâm bi mẫn với họ. Đây là giới thứ tư.

*“Đức Liên Hoa Sanh nói rằng
trong khi cái kiến của bạn có thể cao như bầu trời
thì cái hạnh của bạn phải rất nhỏ, nhỏ bé như hạt bột.”*

Giới thứ năm là giữ bí mật, giữ bí mật bất cứ điều gì là bí mật. Điều đó có nghĩa là bất cứ điều gì đã được học, bất cứ giáo huấn, giáo lý nào trong Kim Cương Thừa đã thọ nhận, bạn đều phải giữ bí mật. Đừng làm âm ỉ về chuyện đó! Đừng biến mình thành một đại anh hùng và nói rằng: “Tôi là một người rất đặc biệt. Tôi đã thọ giáo huấn này, tôi đã thọ quán danh nọ. Bây giờ tôi là một đại thành tựu giả [siddha] hay gì gì đó”, (*Rinpoche cười*). Xin đừng làm âm ỉ về những điều như vậy.

Giữ bí mật có nghĩa là giữ gìn sao cho những người khác không thể thấy [những thứ đó] một cách quá dễ dàng.



“Tôi cũng có dịp gặp gỡ nhiều người ở khắp nơi trên thế giới và hình thành những mối quan hệ bằng hữu gắn bó qua tất cả những thăng trầm của cuộc đời.”

Bên trong bạn có thể rất thanh tịnh, rất vĩ đại, rất tốt, nhưng đừng để người ta thấy điều đó quá dễ dàng! Bạn phải tỏ ra rằng bạn không có phẩm tánh gì hết. Bởi vì cái *kiến* của Mật thừa rất cao, nhưng nếu hành động của bạn, nếu cái *hạnh* của bạn cũng cố với lên [cho ngang] cái kiến đấy thì thiên hạ có thể sẽ không hiểu bạn. Họ có thể nghĩ: “Ồ! Thật điên khùng!” Hoặc [họ có thể nghĩ rằng] bạn đang phóng đại, thổi phồng, bạn là dỏm hay là một cái gì đó tương tự. Và như thế, điều đó sẽ gây rắc rối cho Kim Cương Thừa và giáo lý Kim Cương Thừa. Chính vì vậy đức Liên Hoa Sanh nói rằng trong khi cái *kiến* của bạn có thể cao như bầu trời thì cái *hạnh* của bạn phải rất nhỏ, nhỏ bé như hạt bột. Đó là điều Guru Rinpoche đã dạy. Tóm lại, chúng ta phải giữ Mật Thừa đúng là Mật Thừa.

*“Như vậy sẽ rất lợi lạc cho chúng ta
nếu ta giữ mọi thứ một cách bình dị,
nếu ta giữ thái độ khiêm cung.”*

Thầy nghĩ rằng điều này rất quan trọng và rất có ý nghĩa bởi vì nếu bạn nói quá nhiều thì mọi người sẽ bắt đầu khảo sát bạn. Có phải bạn là người có nhiều [phẩm

tánh] không? Có phải bạn có cái *kiến* cao như vậy không? Có phải bạn thực sự làm được chuyện đó không? Còn nếu bạn không nói quá nhiều, nếu bạn giữ mọi thứ rất đơn sơ, rất khiêm cung thì mọi người sẽ kính trọng bạn. “Ồ! Có thể người này là một hành giả tốt. Có lẽ người đó có cái kiến thanh tịnh và rất cao.” Như vậy sẽ rất lợi lạc cho chúng ta nếu ta giữ mọi thứ một cách bình dị, nếu ta giữ thái độ khiêm cung. Khi bạn nói, kể quá nhiều về việc tu của mình thì tức là bạn đang khoe cái ngã của bạn và bạn đang nói rằng: “Tôi là một hành giả tốt. Tôi đang tu Kim Cương Thừa. Tôi có một cái *kiến* rất cao.” Đó là ý nghĩa [ngâm] ẩn đằng sau những chuyện [nói, kể] ấy. Và điều đó sẽ dễ dàng trở thành một chướng ngại cho tiến bộ của bạn trên con đường tu.

Ngày xưa, vào thời của các bậc Đạo sư Ấn Độ, khi các ngài tu pháp Yidam hay một pháp nào đó của Kim Cương Thừa, thì hầu như không ai biết được rằng đó là một hành giả; không ai biết được rằng họ đang tu Bổn tôn gì. Bởi vì họ giữ kín mọi thứ như giữ một bí mật, một việc riêng tư. Việc hành trì thật ra là một việc riêng tư. Đây không phải là việc để đem ra phơi giữa thiên hạ. Vì vậy, chúng ta phải giữ nó như một việc riêng tư. Tuy là việc riêng tư nhưng chúng ta cần thấy rằng nó phải đem lại lợi lạc cho chúng

sinh và sâu bên trong chúng ta phải phát khởi được tâm bồ đề vì chúng sinh khác.

Tất nhiên, chúng ta có thể nói về một số tánh đức, một số lợi lạc của con đường bồ tát với người khác. Nhưng nếu bạn nói quá nhiều thì thiên hạ có thể đặt câu hỏi rằng bạn có thực sự đang tu tâm bồ đề hay không? Bạn có hay nổi nóng hay không? Bạn có phải là kẻ thù đối với bằng hữu, đối với chồng, vợ của mình hay không? (*Rinpoche cười*). Các bạn có dám nói “không” hay không? (*Rinpoche cười*). Nếu bạn trả lời: “Tất nhiên là tôi nổi nóng!” thì thử hỏi việc bạn đang tu tâm bồ đề liệu có ý nghĩa gì? Tóm lại, không nói quá nhiều sẽ có mặt lợi lạc của nó.

“Khi nói rằng chúng ta phải giữ bí mật thì điều đầu tiên là bạn phải giữ bí mật bất cứ điều gì bạn cần phải giữ bí mật. Đó là ý nghĩa tổng quát của Kim Cương Thừa.”

Khi nói rằng chúng ta phải giữ bí mật thì điều đầu tiên là bạn phải giữ bí mật bất cứ điều gì bạn cần phải giữ bí mật. Đó là ý nghĩa tổng quát của Kim Cương Thừa. Điều thứ hai, những gì bạn được lệnh phải giữ bí mật thì bạn phải giữ bí mật. Ngày nay, nhiều người thường nói:

“Ồ! Thầy tôi nói tôi không được tiết lộ cho bạn nhưng dù sao tôi cũng cứ nói.” Vậy là bạn đang vi phạm mật nguyện. Khi bạn thực sự hiểu rõ rằng bạn đang vi phạm giới nguyện thì điều này sẽ nghiêm trọng hơn nhiều việc vi phạm giới nguyện do không hiểu biết. Vì vậy, khi đạo sư hay một ai đó bảo bạn giữ bí mật thì bạn phải giữ bí mật, không được tiết lộ cho người khác. Thầy thấy rằng có nhiều người, đặc biệt là các bạn phương Tây, muốn trung thực và họ nghĩ rằng họ đang trung thực: “Ồ! Thầy tôi nói rằng không được tiết lộ cho cậu nhưng tôi sẽ cho cậu biết”, (*Rinpoche và tất cả mọi người cười*). Về mặt này Thầy nghĩ rằng người Tây Tạng tốt hơn. À, đó là cái mà Thầy thấy như vậy, (*Rinpoche cười*).

Thậm chí có khi không cần thiết, hoặc bạn thấy rằng không cần thiết phải giữ bí mật, nhưng vì Thầy bạn nói rằng bạn phải giữ bí mật thì bạn vẫn phải giữ bí mật. Như vậy là bạn đang nghe lời đạo sư của mình, bạn kính trọng lời của đạo sư. Nếu bạn không làm như vậy thì bạn là một người không đáng tin cậy, một đệ tử không đáng tin cậy. Vì vậy, Thầy bạn sẽ nghĩ: “Ồ! Người này không đáng tin cậy, ta không thể nói [cho người này] các giáo huấn và tri kiến bí mật bởi vì người này sẽ không giữ được samaya (giới nguyện).” Vì vậy, các bạn cần phải hiểu vấn đề này.

Như Thầy đã nói ở phần trước, họ cho rằng họ đang hành động một cách trung thực. Và họ nghĩ rằng thầy họ có vẻ lén lút hay đại loại như vậy. Đó là tà kiến.

“Ý nghĩa cốt tủy khiến chư đạo sư Kim Cang Thừa nhắc đệ tử phải giữ bí mật, giữ mọi thứ thật giản dị, khiêm cung, không nói quá nhiều là để họ tự bảo vệ mình.”

Tất nhiên, trong đạo Phật nói chung, chúng ta phải y nghĩa không y ngữ, có đúng không? Ý nghĩa quan trọng hơn. Hành động quan trọng hơn là lời được nói ra. Chúng ta căn cứ vào hành động của một người chứ không căn cứ vào lời nói khi người đó làm một thiện hạnh hay ác hạnh. Đây là cách chúng ta xem xét bản thân để xem mình là một hành giả tốt hay không tốt. Điều này rất quan trọng. Như vậy, ý nghĩa cốt tủy khiến chư đạo sư Kim Cang Thừa nhắc đệ tử phải giữ bí mật, giữ mọi thứ thật giản dị, khiêm cung, không nói quá nhiều là để họ tự bảo vệ mình. Bởi vì khi bạn nói quá nhiều thì điều đó sẽ khiến tâm bạn tán loạn. Rồi sau đó bạn sẽ làm cho [chuyện đã nói] có ấn tượng mạnh mẽ hơn, bạn buồn về nó, bạn bực bội về nó và nhiều chuyện khác nữa sẽ nảy sinh.

“Dù cho đó là giấc mơ tốt, linh kiến tốt hay gì gì đi nữa thì bạn phải giữ kín không được nói ra. Nếu bạn nói ra thì điều đó sẽ trở thành một phiền toái lớn cho bạn.”

Chính vì vậy, đức Phật thường không cho phép người tu, đặc biệt người tu Kim Cang Thừa, nói bất cứ điều gì như là dấu hiệu mà theo bạn nghĩ là tốt, có liên quan tới việc tu tập của bạn. Dù cho đó là giấc mơ tốt, linh kiến tốt hay gì gì đi nữa thì bạn phải giữ kín không được nói ra. Nếu bạn nói ra thì điều đó sẽ trở thành một phiền toái lớn cho bạn. Khi đó thiên hạ sẽ bàn tán về bạn rất nhiều, rồi bạn tán tâm hoặc buồn bực, hoặc bạn rất vui mừng, phấn khích, rồi thì bạn sẽ làm mất đi sức mạnh trong việc tu hành. Bạn có thể mất tinh tấn bởi vì bạn đã bị tán tâm. “Bây giờ tôi là một đạo sư vĩ đại! Tôi muốn làm chuyện này, chuyện nọ và những chuyện khác nữa,” và bạn hoàn toàn quên việc tu hành của mình. Và khi đó bạn là một kẻ thất bại nặng nề. Thật đấy! (*Rinpoche cười*).

Chuyện nó là như thế đấy!

“Chúng ta cần phải tự trách mình chứ không trách người khác. Không dễ làm chút nào, nhưng chúng ta phải cố gắng.”

Thầy đã nói sáng nay rằng đã thọ nhận nhiều giáo lý, nhiều quán đảnh thì bây giờ các bạn phải làm gì? Câu trả lời là các bạn phải giữ gìn và thực hành tất cả những thứ này. Rồi Thầy có nhắc tới Guru Yoga. Đây là một pháp tu rất tốt, bao gồm tất cả mọi thứ. Nhưng nếu bạn có năng lực, năng lượng, có thời gian thì bạn có thể thực hành nhiều hơn. Ví dụ – Guru Yoga là tốt nhất – rồi thì bạn có thể thực hành Vajrakilaya, Orgyen Dzambhala, Vajrapani, Kalachakra, Yamantaka, tất nhiên. Nếu bạn muốn bạn có thể tu mười pháp một ngày. Không có gì là sai cả, có đúng không nào? Nhưng Thầy không nghĩ thế. (*Rinpoche cười*). Thầy nghĩ rằng đa phần các bạn ở đây tới từ Mỹ, Canada, Nga và thầy nghĩ rằng các bạn thích mỳ ăn liền (fast food). (*Rinpoche cười*). Thực phẩm này không được chính thống. Nhưng mỳ ăn liền vẫn rất tốt, có phải không?

Thầy xin nhắc lại lần nữa: cần phải trường dưỡng

tri kiến thanh tịnh bởi vì Kim Cương Thừa – Mật thừa – được đặt trên nền tảng của tri kiến thanh tịnh đó. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng khi Ngài không vui, Ngài thậm chí nổi sân với cái đồng hồ của mình. Ngài muốn ném nó đi, muốn đập vỡ nó. Nhưng khi tâm vui vẻ thì Ngài lại thấy cái đồng hồ rất đẹp, toàn là vàng, bạc, kim cương và tất cả mọi thứ đều rất quý giá. Cái gì gây nên sự khác biệt này? Tất nhiên, đó là tâm của bạn. Khi bạn thất niệm thì mọi thứ đều trở nên tồi tệ. Khi tâm của bạn an bình thì bạn thấy tất cả mọi thứ đều an hòa và đẹp đẽ. Vì vậy, khi bạn nhìn thấy chuyện không hay của ai đó, hoặc khi bạn nhìn thấy chuyện không hay của thầy mình, thì bạn phải nghĩ rằng: “Ồ! Đó là chuyện không hay của tôi! Ít nhất đa phần đều là chuyện không hay của tôi.” Bạn cần phải làm như vậy. Chúng ta cần phải tự trách mình chứ không trách người khác. Không dễ làm chút nào, nhưng chúng ta phải cố gắng. Và đây là bài tập về nhà duy nhất các bạn có ngày hôm nay. (*Rinpoche cười*).

“Nhưng nếu tham muốn của bạn vượt quá khả năng của bạn, vượt quá công đức của bạn thì điều này sẽ là một vấn nạn lớn cho bạn.”

Còn một vấn đề khác nữa: có quá nhiều tham muốn. Tất nhiên, điều này sẽ đem tới nhiều rắc rối, khổ đau. Vì vậy, chúng ta phải tu hạnh tri túc, biết tự hài lòng ở một chừng mực nào đó. Chúng ta phải nghĩ rằng: “Ồ, đây là phước phần của tôi. Phước của tôi có như vậy thôi cho nên đó là tất cả những gì tôi có được bây giờ; và tôi phải vui vẻ chấp nhận điều đó.” Như vậy thì ổn. Nhưng nếu tham muốn của bạn vượt quá khả năng của bạn, vượt quá công đức của bạn thì điều này sẽ là một vấn nạn lớn cho bạn. Bởi vì, bạn sẽ luôn luôn chạy theo một cái gì đó, đuổi theo một cái gì đó, tìm kiếm một cái gì đó. Và chính bạn rồi sẽ rất mệt mỏi. Mọi thứ không đuổi theo bạn mà tự bạn đuổi theo chúng vì bạn thèm muốn chúng. Tổ Long Thọ có dạy rằng tri túc (tự biết đủ) là kho báu duy nhất [của người tu]. Nếu bạn muốn sở hữu một kho của cải đặc biệt, rất quý báu thì tri túc - tức là phát triển tâm tự biết nói đủ với mình

- là một điều rất quan trọng. Thầy nghĩ rằng đây là một lời dạy rất thực tế và hữu ích.

Thầy vẫn nhắc lại một chuyện như vậy - chính những chuyện Thầy đã nói trước kia với các bạn Trung Quốc. Thầy đã phê phán cách nhìn của họ - cái cách họ nhìn của cải vật chất như là những gì rất quan trọng. (*Rinpoche cwoi*). Thật đấy. Khi bạn thấy của cải vật chất quá quan trọng và bạn nghĩ bạn không thể sống thiếu nó được – tất cả những gì trong tham muốn, trong tưởng tượng của bạn – thì bạn luôn luôn dễ tâm tán loạn, bạn luôn luôn lang thang, lẫn lóc. Tâm bạn không thể nào an nghỉ được. Vì vậy, đôi khi chúng ta phải biết nói đủ với mình (tri túc), có đúng không? Theo Thầy điều này rất quan trọng.

*“Còn nếu bạn không bao giờ biết thỏa mãn
thì bạn sẽ luôn luôn đuổi theo thứ này, thứ nọ
và những thứ tương tự trong một vòng luân hồi.”*

Lại nữa, đức Phật dạy rằng xả ly chính là hạnh tri túc cao nhất. Thầy đã nói rằng nếu không có tâm *biết* đủ này thì không có hạnh xả ly. Bởi vì khi đó bạn có quá nhiều tham dục, ham muốn và bạn sẽ ở lại trong luân hồi. Còn

khi bạn có tâm *biết đủ* và tự nhủ mình: “Thôi, như vậy là đủ! Thực sự đủ rồi! Vậy là đủ cho tôi, cho cuộc sống này của tôi.” Khi đó bạn có cơ hội để tu luyện tâm và để làm một điều gì đó khác hẳn. Còn nếu bạn không bao giờ biết thỏa mãn thì bạn sẽ luôn luôn đuổi theo thứ này, thứ nọ và những thứ tương tự trong một vòng luẩn quẩn. Mỗi ngày suy nghĩ của bạn cũng như vậy, việc làm của bạn cũng như vậy.

Milarepa nói: “Khi tôi nhìn luân hồi thì tôi thấy luân hồi là điên khùng, nhưng luân hồi lại thấy tôi là điên khùng,” (*Rinpoche cười*). Vì vậy, Thầy nghĩ rằng chúng ta cần phải có những hiểu biết này. Như vậy đã đủ chưa? (*Rinpoche cười*). Thầy nghĩ rằng bởi vì các bạn có hạnh xả ly, hạnh tri túc và giữ gìn năm mật giới gốc rất tốt đẹp cho nên bây giờ các bạn có thể đi nghỉ và ngủ [ngon]. (*Rinpoche cười*).

Hết bài giảng ngày 24/08/2013 tại Golok, Tây Tạng.

--

Việt dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) tại:

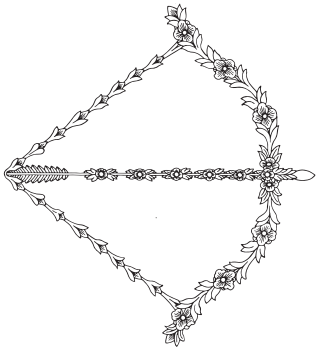
- Phần 1 : www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-p1

- Phần 2 - do Drolma Lhamo chép : www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-p2

Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-mp3



“ Đặc biệt ở đây có những người cao tuổi gắn bó tận tụy với Phật Pháp. Họ sống xung quanh tu viện để có thể thọ nhận giáo lý, đi nhiều tháp v.v... mà ít khi bận tâm tới việc họ sẽ phải tự nuôi thân ra sao. ”



HỒNG ĐỘ MẪU

BAN CHO CHÚNG SINH

SỨC MẠNH VƯỢT THOÁT SỢ HÃI

“Tara là đấng bảo hộ, cứu chúng sinh thoát tai ương.”



Chương trình hôm nay là quán đảnh Hồng Quan Âm (Tara Đỏ). Chúng ta tin rằng Tara Đỏ rất nổi tiếng và nhiều người biết. Nhiều người tu pháp Tara vì vậy Thầy nghĩ Ngài quen thuộc với chúng ta. Tara là Bồn tôn cứu con người thoát khỏi tai ương, chướng nạn, sợ hãi. Đó là ý nghĩa của hồng danh “Tara”.

Về Bồn tôn Tara, đức Phật có kể chuyện về Tara và cầu nguyện đức Tara; trong giáo lý, trong kinh Phật có dạy về Tara. Tóm lại, Tara là Bồn tôn chính yếu được cả

Kinh Thừa và Mật Thừa công nhận. Tara là một Phật mẫu mà tất cả đều công nhận. Ai cũng tin rằng Tara là đấng bảo hộ, cứu chúng sinh thoát tai ương. Mọi người đều tin, hiểu một cách tự nhiên trong tâm. Đó là phẩm tánh của đức Tara.

Có 4 cấp độ Tantra (Mật điển). Tara là Bổn tôn thuộc cấp độ Tác Tantra (Action Tantra); có nghĩa là Tara là Bổn tôn thích thanh tịnh, sạch sẽ và không thích ăn thịt. Tara là Bổn tôn chay tịnh. Như vậy phẩm tánh của Tara là thanh tịnh, sạch sẽ. Điều này trong Tác Tantra có mô tả rất đầy đủ.

“Hồng Tara đặc biệt che chở cho chúng sinh thoát sự yếu đuối. Ngài tiêu diệt sự yếu đuối trong con người và đem lại cho họ sức mạnh. Nếu ai đó tu pháp Hồng Tara thì Ngài sẽ giúp họ cơ hội hưng thịnh.”

Có một câu chuyện về đức Quán Thế Âm ba lần vết sạch luân hồi. Ngài nghĩ luân hồi đã được vết sạch, nhưng khi nhìn vào cõi luân hồi lần nữa thì Ngài thấy nó vẫn như cũ. Rất buồn, Ngài đã làm rơi hai giọt lệ. Hai giọt lệ biến thành hai vị Tara: Tara Trắng và Tara Xanh. Tara thuộc

Liên Hoa Bộ và là hóa thân của A Di Đà, cùng một bộ Phật với A Di Đà, Guru Rinpoche và Quán Thế Âm. Trong kinh A Di Đà có nói đức A Di Đà phóng chiếu hàng triệu Quán Thế Âm từ tay phải và hàng triệu Tara từ tay trái. Ngài cũng phóng chiếu hàng triệu Guru Rinpoche từ tâm Ngài, từ trí tuệ của Ngài.

Như đã nói ở phần trước, phẩm hạnh của Tara là che chở cho chúng sinh thoát sợ hãi, 16 loại sợ hãi, hiểm nạn. Và Hồng Tara đặc biệt che chở cho chúng sinh thoát sự yếu đuối. Ngài tiêu diệt sự yếu đuối trong con người và đem lại cho họ sức mạnh. Nếu ai đó tu pháp Hồng Tara thì Ngài sẽ giúp họ cơ hội hưng thịnh. Như vậy là Ngài có hai phẩm hạnh: sức mạnh và thịnh vượng.

“Chúng ta cần hiểu đúng khi ta nói về sức mạnh của một vị bồ tát. Là phàm phu chúng ta không có sức mạnh; chúng ta không có sức mạnh để được tự do. Chúng ta chịu sự chi phối của nghiệp lực cho nên ta yếu đuối, bất lực.”

Người ta thường hiểu theo nhiều cách khác nhau. Thầy nghĩ, chúng ta cần hiểu đúng khi ta nói về sức mạnh của một vị bồ tát. Là phàm phu chúng ta không có sức

mạnh; chúng ta không có sức mạnh để được tự do. Chúng ta chịu sự chi phối của nghiệp lực cho nên ta yếu đuối, bất lực. Chúng ta muốn hạnh phúc. Chúng ta muốn được tự do thoát khỏi [ràng buộc của] nhiều thứ, nhưng chúng ta cứ bị kẹt. Chúng ta bị dính mắc vào rất nhiều thứ và vì thế mà không có tự do. Vì thế mà bất lực. Tu pháp Hồng Tara, Kurukulle, hay các bản tôn khác của sức mạnh có nghĩa là chúng ta muốn phát triển sức mạnh tự nhiên đó. Nó giúp ta dẹp trừ tất cả các che chướng và bám chấp. Đó là thứ sức mạnh được đề cập ở đây.

“Có loại quán đảnh rất-nghi-thức, loại quán đảnh ít-nghi-thức và loại không-nghi-thức. Tóm lại, có ba loại, ba cấp độ, ba cách thực hiện quán đảnh.”

Hôm nay Thầy dùng một nghi quỹ ngắn thuộc phục điển của Do Khyentse Yeshe Dorje. Ngài là một trong những hóa thân của Jigme Lingpa, một vị Đạo sư đạt chứng ngộ cao, một Đại thành tựu giả của Tây Tạng. Ngài đã khai mở nhiều phục điển và truyền trao nhiều giáo lý thậm thâm, có sức gia trì lớn. Và Thầy sẽ dùng một trong những nghi quỹ ngắn của Ngài về Hồng Tara.

[Nói về] quán đảnh thì có một số loại khác nhau. Có loại quán đảnh rất-nghi-thức, loại quán đảnh ít-nghi-thức và loại không-nghi-thức. Tóm lại, có ba loại, ba cấp độ, ba cách thực hiện quán đảnh. Loại quán đảnh rất-nghi-thức ví dụ như Kalachakra – nó rất nghi thức. Có những quán đảnh, những bản tôn như vậy. Quán đảnh hôm nay thuộc loại ít-nghi-thức, bởi vì Thầy không chuẩn bị gì nhiều. Tuy nhiên chúng ta có đủ để tiến hành [nghi lễ] hôm nay. Tóm lại, Thầy sẽ ban một quán đảnh Hồng Tara rất ngắn gọn, ít-nghi-thức.

“Quán đảnh “ít-nghi-thức” có nghĩa là tuy vẫn còn cần dùng chất liệu vật chất nhưng không nhiều. Còn quán đảnh không-nghi-thức là tâm truyền tâm – đó là một cách truyền quán đảnh rất không-nghi-thức.”

Khi nói “nghi thức” có nghĩa là có dùng nhiều chất liệu khác nhau như mạn đà la bằng vật chất, bánh torma, và nhiều vật liệu, vật dụng khác nữa. Đó là phương thức tiến hành một quán đảnh rất-nghi-thức. Còn quán đảnh “ít-nghi-thức” có nghĩa là tuy vẫn còn cần dùng chất liệu

vật chất nhưng không nhiều. Còn quán đảnh không-nghi-thức là tâm truyền tâm – đó là một cách truyền quán đảnh rất không-nghi-thức.

“Không thực sự [được] chuẩn bị, không hiểu những yêu cầu cần thiết mà cứ tới và thọ quán đảnh thì đó là việc không hay.”

Người ta thông thường rất thích nhận quán đảnh. Theo Thầy, điều này chấp nhận được ở một khía cạnh nào đó, nhưng nó không tốt ở nhiều khía cạnh [khác]. Không thực sự [được] chuẩn bị, không hiểu những yêu cầu cần thiết mà cứ tới và thọ quán đảnh thì đó là việc không hay. Đó không phải là cách đúng đắn để thọ nhận quán đảnh. Vậy nên, để thọ quán đảnh ta phải là một người tốt, một hành giả tốt. Đó là cách tốt nhất. Và người thọ quán đảnh phải biết vị thầy ban quán đảnh. Đó là một điều quan trọng. Đó là cách thiết lập kết nối Pháp. Thọ nhận quán đảnh từ ai đó có nghĩa là nhận vị thầy đó làm Đạo sư của mình. Rất cần phải biết điều này.

“Có bốn cấp độ quán đánh: thân, khẩu, trí tuệ và hạnh (hoạt động) của Hồng Tara.”

Bây giờ là phần quán đánh. [Quy y]: trước hết chúng ta sẽ quy y Mạn đà la Hồng Tara. Các bạn sẽ nói: “Thưa đức Tara, Ngài là hiện thân công hạnh của tất cả chư Phật, Ngài là đức Như Lai có sức mạnh cứu giúp tất cả chúng sinh khỏi khổ nạn của cõi luân hồi, của ba cõi ác. Con xin quy y Ngài từ sâu thẳm trong tim.” Hãy lặp lại theo Thầy. (Tụng)

[Phát bồ đề tâm]: phần hai là phát bồ đề tâm trước Mạn đà la Hồng Tara bằng cách tụng: “Đức Tara, xin hãy ban gia trì để con phát khởi, trưởng dưỡng bồ đề tâm.” Đó là ước nguyện và cũng là cứu cánh của chúng ta: “Tất cả hữu tình chúng sinh sẽ đạt được các phẩm tánh của Tara, đạt giác ngộ và trở thành bất khả phân với Tara. Vì ước nguyện này con phát bồ đề tâm.” [Tụng]

Khi nhận quán đánh bao giờ cũng có phần quy y và phát bồ đề tâm. Khi đó hãy phát bồ đề tâm (lời thệ nguyện bồ tát) trước một Bổn tôn hoặc một mạn đà la [cụ thể] nào

đó. Ví dụ, hôm nay chúng ta nói: “Con sẽ phát khởi bồ đề tâm nhờ thực hành pháp tu Hồng Tara.” Đó chính là ý nghĩa [việc làm] này. Xin hãy tụng theo Thầy. [Tụng]

Có bốn cấp độ quán đánh: thân, khẩu, trí tuệ và hạnh (hoạt động) của Hồng Tara. Thông thường chúng ta dùng hai bonpa. Bonpa trên bàn là bonpa hạnh (activity) có tác dụng tịnh hóa các bất tịnh về hạnh (hoạt động) của chất liệu. Còn bonpa trên bàn thờ là bonpa chính – nó là mạn đà la của bốn tôn. Khi vị đạo sư thực hiện phân chuẩn bị thì những thứ đó được bao gồm trong pháp quán tưởng. Vị đạo sư quán tưởng tất cả mạn đà la ở trong bonpa và bonpa chính là mạn đà la – cõi tịnh độ của Tara. Khi vị đạo sư sẵn sàng ban quán đánh thì mạn đà la tan hòa và biến thành nước cam lồ - nước đó ở trong bonpa. Đó là cách thực hiện quán đánh.

*“Do sự quán tưởng và do động cơ của người đó,
do nghi lễ quán đánh được vị đạo sư thực hiện,
do gia trì của mạn đà la mà vị bốn tôn trí tuệ chuyển hóa
thành người thọ quán đĩnh và tan hòa vào người đó.”*

Trước khi thọ 4 quán đánh người thọ pháp phải quán

tượng mình là đức Hồng Tara. Do sự quán tưởng và do động cơ [đúng đắn] của người đó, do nghi lễ quán đánh được vị đạo sư thực hiện, do gia trì của mạn đà la mà vị bổn tôn trí tuệ (trí huệ tôn) chuyển hóa thành người thọ quán đỉnh và tan hòa vào người đó. Đó là phần các bạn phải quán tưởng ngay bây giờ. [Tụng]

Bây giờ là Thân Quán đánh. [Tụng]

Bây giờ thầy dùng nghi quỹ Hồng Tara tượng trưng cho khẩu của Ngài và ban quán đánh Khẩu Tara. [Tụng]

Chủng tử TAM là chủng tử tâm của Hồng Tara, tượng trưng cho tâm, cho trí tuệ của Ngài. Dùng chủng tử này ta ban quán đánh trí tuệ. [Tụng]

Đây là tượng trưng cho các công hạnh của đức Tara (giơ chày, chuông lên cao). Như Thầy đã nói, Tara là hiện thân cho công hạnh của chư Phật. Và công hạnh của Tara là cứu con người thoát hiểm nạn. [Tụng]

Đó là quán đánh ngắn Hồng Tara.

“Một trong những thệ nguyện chính của chúng ta khi thọ quán đánh là không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Kim Cang Thừa.”

Thọ quán đảnh có nghĩa là chấp nhận rằng mình sẽ là một Phật tử chân thực, một người tu chân chính. Vậy nên ta phải canh chừng mọi hành động của mình có liên quan tới ác nghiệp. Phải tỉnh giác với mọi việc ta làm và biết cái gì ta không nên làm. Nếu không tỉnh giác về những hành động của mình thì chúng ta rất dễ mắc sai lầm. Vì vậy chúng ta phải luôn tỉnh giác về các hành động của mình. Đây là một việc rất thiết thực, quan trọng, một phương cách tốt che chở ta không phạm lỗi lầm.

Một trong những thệ nguyện chính của chúng ta khi thọ quán đảnh là không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Kim Cang Thừa. “Con sẽ không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Mật chú Thừa, Mật Thừa dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.”

“Kim Cang Thừa được gọi là thừa tối thượng, truyền thống tối thượng. Đó cũng có thể được gọi là thừa cao nhất. Vì vậy đôi khi chúng ta gặp khó khăn trong việc hiểu ý nghĩa, tức khía cạnh bí mật, của thừa tối thượng đó.”

Kim Cang Thừa được gọi là thừa tối thượng, truyền thống tối thượng. Đó cũng có thể được gọi là thừa cao nhất. Vì vậy đôi khi chúng ta gặp khó khăn trong việc

hiểu ý nghĩa, tức khía cạnh bí mật, của thừa tối thượng đó. Chúng ta nói cho dù hoàn cảnh nào [xảy ra] ta cũng không thay đổi lòng tin vững chắc vào truyền thống này. Đó là một thệ nguyện rất rất quan trọng.

Con sẽ không bao giờ mất lòng tin vào mạn đà la quán đánh con thọ nhận, vào đạo sư ban quán đánh cho con. Con sẽ trì tụng minh chú của bản tôn mà con có kết nối nghiệp đó và con sẽ hành trì pháp tu của mạn đà la đó hàng ngày. Con sẽ kính trọng, sẽ tốt bụng, từ bi với tất cả mọi người trong cùng một truyền thống, và những ai cũng tu Kim Cang Thừa.

*“Những gì Thầy vừa nói gọi là “samaya” [giới nguyện].
Chừng nào chúng ta còn hiểu biết của con người,
ý thức của con người, chúng ta phải giữ gìn chúng.”*

Chúng ta phải hiểu rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh. Tất cả vạn pháp. Tất cả vạn pháp, tất cả chúng sinh đều phụ thuộc lẫn nhau (tương thuộc, tương liên) vì tất cả đều có chung chân tánh đó. Và tất cả mọi người con Phật trên trái đất đều kết nối với nhau bởi họ cùng chung một tôn giáo. Đặc biệt là những người cùng chung một mạn

đà la, chung một Guru, chúng ta kết nối rất sâu sắc, rất mạnh mẽ với nhau. “Vì vậy con sẽ kính trọng tất cả hữu tình chúng sinh. Con sẽ không làm hại bất cứ chúng sinh nào, con sẽ giúp đỡ và làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Và đặc biệt con sẽ giữ gìn hòa hợp trong cộng đồng cùng có chung một mạn đà la và một Guru.”

Những gì Thầy vừa nói gọi là “samaya” [giới nguyện]. Chừng nào chúng ta còn hiểu biết của con người, ý thức của con người, chúng ta phải giữ gìn chúng. Bởi vì, ta biết rằng cái chúng ta đang làm không phải do ai đó ra lệnh, ép buộc ta làm, mà “ta muốn làm điều đó”. Vì vậy, chúng ta phải gìn giữ thệ nguyện này như một mệnh lệnh. Chúng ta phải thực hiện thệ nguyện một cách tốt đẹp. Vì lý do này, chúng ta sẽ phát lời thề: “Con sẽ giữ samaya. Con sẽ làm theo lời giáo huấn của Guru cho tới khi nào con còn hiểu biết của con người, còn tỉnh giác của con người.” [Tụng]

Hết bài giảng ngày 11/10/2013 tại chùa Từ Quang, TP. Hồ Chí Minh.

--

Việt dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-03*

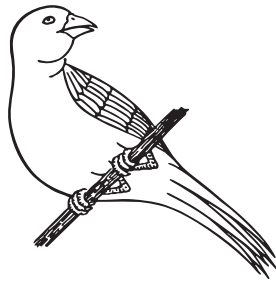
Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-03-mp3



"Nếu tâm hồn tôi là một con ong thì nó sẽ luôn vo ve quanh vườn hoa của hạnh bồ tát chẳng bao giờ rời xa."



PHẦN II: THƠ VÀ THƯ



BÀI THƠ

TẶNG CHIM CU GÁY

Chim cúc cu xanh,
Từ xứ Mon phương Nam bay tới.
Còn hai chúng tôi,
Bay tới từ nước Mỹ - phương Bắc,
Hôm qua cùng hạnh ngộ nơi đây.
Oh, cu gáy thiêng, bạn hữu thân yêu,
Chim cúc cu người Tây Tạng nâng niu,
Xin nghỉ ngơi sau chặng đường mệt nhọc,
Rồi ca lên với giọng hót ngọt ngào,
Ban niềm vui cho dân Tạng đầu đen.

--

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 6.2017.

Xem bài viết được đăng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-04



HẠNH NGỘ GIỮA TÔI VÀ CHIM CU GÁY

Năm ngoái, ngày 20 tháng năm, chim cu gáy bay đến vườn tôi và tôi đem nó vào nhà. Sau ít ngày nó đã quen và gắn bó với chúng tôi. Nhưng nó không ăn uống gì cả khiến chúng tôi lo lắng thả cho nó bay. Nó liền bay đi, nhanh chóng biến mất phía chân trời xa.

Chục ngày sau cu gáy lại xuất hiện nơi cổng nhà. Chúng tôi đem nó vào nhà ít ngày. Nhưng cũng như lần trước, cu gáy không ăn chút gì cả, và chúng tôi lại thả nó bay. Cũng như lần trước, nó lại bay lên trời. Tháng sáu năm nay, vào ngày 20, cu gáy lại bay đến. Một giờ sau khi tôi giữ nó trong tay mình, cu gáy đã từ giã cõi đời này.

Như vậy, cu gáy đã tới hạnh ngộ cùng tôi ba lần. Đặc biệt, lần này nó tới để giã từ tôi. Nó đã sưởi ấm tay tôi,

vuốt má tôi, làm ấm trái tim tôi. Tôi đã ở bên cạnh nó vào những phút cuối đời. Ước mong gặp lại cu gáy kiếp sau, tôi đã trao tặng nó lời cầu nguyện “Si Pho”.

--

Hungkar Dorje Rinpoche viết và gửi qua wechat, tháng 6, 2017.

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhoaquang.com/loidaosu-q2-05



*"Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là
mục đích việc tu hành của chúng ta."*

ĐI VÀO CÕI AN BÌNH¹

Lời nhắn gửi các bằng hữu của tôi,

Nhân duyên tương sinh, mỗi pháp trên đời này đều có nhân và duyên của nó. Có những nhân duyên khiến chúng ta biết nhau, rồi thành tri kỷ. Đó là sức mạnh của nghiệp lực và nguyện lực, chúng ta tin chắc điều này. Nhờ sợi dây kết nối sinh ra từ thiện duyên và chân ước nguyện, mà khi một ai đó lâm vào thời khắc cam go thì các bằng hữu lại nổi vòng tay lớn để hết lòng trợ giúp.

Những năm tháng qua, tất cả các bạn, dù ở nơi đâu trên trái đất này, đều luôn hết lòng hộ pháp Lama Sang và các dự án của tu viện với tấm lòng vàng, vô cùng tận tụy. Lòng từ của các bạn chúng tôi luôn ghi nhớ. Là đại diện cho thân, khẩu, ý của Guru Tôn Quý Orgyen Kusum

1 Đây là thư Hungkar Dorje Rinpoche viết 5.03.2009, ngày Lama Sang (Đức Orgyen Kusum Lingpa) viên tịch.

Lingpa, tôi xin gửi lời tri ân sâu sắc tới các học trò của Lama Sang khắp nơi trên thế giới.

Vào thời khắc này, chúng tôi buộc phải chia sẻ với các bạn một tin đau buồn mà tai các bạn không muốn nghe và tim các bạn sẽ chìm vào đau khổ. Như tất cả đều biết, sức khỏe của Lama Sang những năm gần đây không tốt, Ngài lâm trọng bệnh. Hơn nữa, Lama Sang thường nói rằng vào năm 76 tuổi, một chướng nạn nan giải cho thọ mạng của Ngài sẽ tới. Ngài đã nhắc tới điều này trước hàng trăm, hàng nghìn người.

Trước đó, năm 23 tuổi, Lama Sang có viết về linh kiến Núi Lửa Rực Cháy, trong đó nói rằng vào năm Thổ Ngưu Ngài sẽ trở về cõi Tịnh này một lần nữa. Như vậy, các nhân duyên hội tụ, điều bất hạnh nhất đã đột ngột xảy ra. Ngày 26 tháng hai năm 2009, tức mùng Hai Tết Tạng năm Thổ Ngưu, Bông Sen rực sáng Câu Chuyện Cuộc Đời Ngài đã viên mãn nở bung lần cuối, Tâm của Lama Rinpoche đã du hành tới cõi an bình.

Tuy nhiên, có một điều mà chúng ta, hậu duệ của Ngài, có thể hoan hỉ lấy làm động lực nuôi lớn tâm chí thành, đó là bất chấp trọng bệnh Lama Sang không hề đau đớn. Khi bệnh nặng kéo dài, chữa trị vô vọng, lần lúc đối mặt với cái chết cận kề, lời nói của Lama Sang luôn âm

áp và đầy hóm hỉnh. Nhục thân Ngài không nặng mùi như thường thấy ở người trọng bệnh, trái lại nó phảng phất hương thơm của đàn hương trắng. Những ai gần gũi chăm sóc đều thấy Ngài luôn tỏa mùi tinh khiết và tươi mát như nước trong lành, như hương liệu quý. Tất cả chúng tôi đều tận mắt chứng kiến, qua ánh mắt của Ngài và qua nhiều dấu hiệu khác, rằng Lama Sang đã đạt tới cấp độ cao tột của KIÊN và THIỀN.

Các bạn hữu của tôi, những năm tháng qua, bất chấp cả những trở ngại to lớn, chúng ta đã hết sức cố gắng làm tất cả những gì có thể, để chăm lo cho sức khỏe của Lama Sang. Chúng ta đã tìm những bảo dược tốt nhất, kiếm những thầy thuốc, những bệnh viện giỏi nhất. Xét từ phương diện đường tu thì công đức tích lũy nhờ các thiện hạnh này là không thể nhỏ. Và các nghi lễ được thực hiện, các minh chú được trì tụng cũng nhiều khôn tả xiết.

Thêm vào đó, một số lượng vô cùng lớn các đệ tử đã cúng dường những lời cầu nguyện từ tận sâu thẳm đáy lòng, với động cơ thanh tịnh nhất. Mặc dầu vậy, điều phải xảy ra ngõ hầu ngăn lại được, cho dù bằng phương tiện nào. Vì vậy, tôi xin các bạn hãy từ tâm hiểu rằng đây là điều phải đến.

Việc tối quan trọng mà tất cả phải làm bây giờ là cầu

thỉnh Guru và thọ bốn quán đỉnh, lần nữa và lần nữa, với định tâm không xao lãng, tín tâm vững vàng và cái nhìn trong sáng. Thật vô ích nếu ta chỉ để cho đầu óc ngập tràn cảm xúc khổ đau, sâu thẳm, quên đi tánh vô thường của sinh tử. Chúng ta cần xem tấm gương sống của Lama Sang an nhiên đi vào cõi an bình như một giáo huấn thâm diệu cho riêng mình; bằng ngôn ngữ biểu trưng Ngài đã dạy chúng ta về vô thường của vạn pháp nhân duyên sanh. Và các bạn hãy tin rằng chúng ta sẽ có dịp để đàm luận về vấn đề này chi tiết hơn trong một thời gian không xa.

Tôi mong tất cả hãy khỏe trong thân, và thanh thản trong tâm.

Trân trọng,

Hungkar Dorje

ngày 5 tháng 3 năm 2009

--

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện), 2017. Hiệu đính 2019.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-06

LỜI NHẮN GỬI TỪ LHASA



Ảnh chụp trong khi làm các thủ tục ở Lhasa.



Lhasa ơi, Người sẽ vĩnh viễn là chốn thánh địa trong tim chúng con, bởi từ thời kỳ vua Tạng Songtsen Gampo đã có Người rồi. Bởi vì có Giáo Pháp vô thượng của Jowo (Phật Thích Ca Mâu Ni), cũng giống như Người đã trở

thành thánh địa [trong tim chúng con]. Bởi vì có những vị đại sư như ngài Tsongkhapa (Tông-khách-ba) xuất gia tu đạo hạnh đã làm rõ giá trị của Người.

Người vĩnh viễn sẽ là nơi Phật quốc của con dân mình, là nơi chốn của con dân mình, là cố hương của con dân mình, là quốc độ thanh tịnh của con dân mình.

Nay lẽ nào Người lại cự tuyệt con dân đến thăm Người? Lẽ nào Người sắp thuộc về người khác? Lẽ nào Người sắp trở thành địa điểm tham quan du lịch?

Lẽ nào Người chỉ xem trọng những ai cưỡi máy bay đến, hay những thương nhân, khách du lịch ở khách sạn hạng sang?

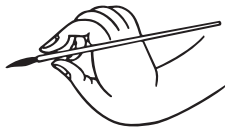
Lẽ nào Người không còn xem trọng những kẻ hành hương đã dùng tấm thân đo ngàn vạn dặm đường, dập đầu lễ lạy suốt quãng đường dài để đến đây, hoặc những kẻ gom góp cả năm trời mới được vài đồng bạc ít ỏi, mà đã đem hết toàn bộ ra để mua y phục, hương đèn với tâm chí tín thành dâng cúng?

--

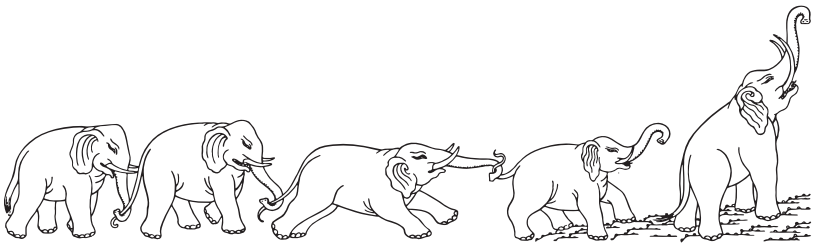
Hungkar Dorje Rinpoche viết và gửi qua wechat, tháng 3.2016.

Dịch Hoa-Việt: Pema Tso, tháng 3.2016. Hiệu đính: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 8.2019.

Xem bài viết được đăng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-07



**PHẦN III:
BÀI VIẾT CỦA RINPOCHE**



THƯƠNG YÊU VÀ BÌNH AN

Gửi bạn đạo của tôi khắp Đông Tây,

*“Phải sống ra sao để hiển lộ trọn vẹn
những phẩm hạnh đặc biệt, cao quý
trong cuộc đời của một con người?”*

Chúng ta mang thân người sinh vào thế giới này. Khi trải nghiệm sướng khổ kiếp người ta bộc lộ những niềm vui nỗi buồn muôn vẻ. Ta như đứa trẻ lang thang qua hạnh phúc, khổ đau, cười đó rồi lại khóc đó.

Thử hỏi đâu là nguồn gốc của hạnh phúc, khổ đau vốn phù du vô thường như mây trên trời xanh vậy?

Có nhiều cách trả lời câu hỏi này, nhưng theo Đức Phật ta cần nhận ra rằng hạnh phúc, khổ đau là quả của

ngiệp: thiện, ác và vô kí. Nếu phân tích và khảo sát câu trả lời này một cách đúng đắn, ta sẽ có được trí hiểu biết thâm diệu về chân tánh của vạn pháp. Vì vậy, đây là điều mà ta cần suy nghĩ, quán chiếu thật nghiêm túc. Điều này rất quan trọng vì con đường của chánh tư duy (tuệ tư) sẽ dẫn tới niềm tin vững chắc.

Như có nói [trong kinh] vũ trụ có sáu cõi. Loài trời và loài người được xem là sinh tồn ở cấp cao hơn là do cách họ suy nghĩ và hành động của họ. Chẳng hạn, ta có thể thấy sự khác biệt trong suy nghĩ và hành động có liên quan tới chữ “sướng vui” giữa con người và súc sinh.

Vậy, phải sống ra sao để hiển lộ trọn vẹn những phẩm hạnh đặc biệt, cao quý trong cuộc đời của một con người?

*“Vắng bóng tình yêu và tình thân,
hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.”*

Nếu trong cuộc đời này ta bó hẹp mục đích hành động của mình quanh với những việc ăn uống, lo toan gia đình, quan hệ tình dục và sân hận với nhau, thì chúng ta sẽ chẳng tốt đẹp gì hơn con vật. Vì như ta đều biết động vật

cũng chăm sóc con cái, chúng duy trì sự sống bằng cách giết hại và ăn thịt lẫn nhau. Bởi vậy, là con người chúng ta cần phải sống đời sống cao quý hơn, nhờ động cơ và hành động thiện lành.

Cõi chúng ta được gọi là “cõi người”. Và vì là “cõi người” nên nó phải được trang nghiêm bởi tình yêu và bình an. Loài người lớn lên nhờ tình yêu thương, đặc biệt là tình yêu của mẹ. Vắng bóng tình yêu và tình thân, hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.

Tình yêu thương giống như hạt giống, như ánh dương, nhờ đó mà bông hoa của hạnh phúc, bình an bùng nở. Vẻ đẹp và sức mạnh bắt nguồn từ nơi đó là cái chính yếu mà ta tìm kiếm trong cuộc đời.

Một đời người có nền tảng là tình yêu thương sẽ bình an, và cuộc đời bảo bọc trong tình thương yêu là cái mà chúng ta có thể nương cậy. Các nghiên cứu khoa học cho thấy trên đời có những kẻ hãm hại người, hủy phá của, và họ làm như vậy bởi chính họ đã không được nuôi dưỡng bằng tình thương và giáo dục thiện lành.

Các tôn giáo lớn mà con người tin tưởng đều dạy rằng có thiên đường, địa ngục và cõi người. Cõi người chẳng mấy dễ chịu nếu so với cõi thiên, nhưng so với địa ngục

thì hạnh phúc hơn nhiều. Và chúng ta được dạy rằng cõi người là nơi ta có thể chuẩn bị cho một tái sinh ở thiên đường nhờ thiện hạnh.

Địa ngục khùng khiếp là nơi chúng sinh bị thiêu sống, đun sôi, lột da và băm vụn. Ở đó họ đau khổ khôn tả xiết vì bị lóc thịt, uống máu khi vẫn còn đang sống. Kiểu khổ đau đó không có ở thiên giới hay nhân gian.

Trên thế giới hiện nay ngày càng vắng bóng tình yêu thương và an bình – cả trong ý nghĩ lẫn hành động. Trong khi đó tâm địa, hành vi xấu ác, tham lam thì cứ ngày một gia tăng ở khắp mọi nơi. Chúng ta cũng thấy trong những năm gần đây loài vật phải chịu nhiều đau khổ kinh hoàng. Chim chóc, chó, lợn và gia súc, rắn, ếch, cá tôm, nhện, bọ cạp, lạc đà và ngựa v.v... bị thiêu sống, luộc sống, lột da sống, nhai sống; máu chúng bị uống khi còn nóng ấm và da chúng dùng làm quần áo mặc.

Ở những vùng kém pháp luật và thiếu giáo dục, có những kẻ thiêu sống, chặt đầu người khác hay những việc độc ác tương tự, khiến nạn nhân khiếp sợ, đau đớn kinh hoàng trước khi chết. Đó không phải là hành vi của con người. Là con người thì xu hướng tự nhiên phải là yêu thương và quý trọng nhau.

Nếu con người hành xử thiếu tình thương và lòng bi, họ trở thành những kẻ sát hại con người, loài vật, và cuối cùng sẽ giống như đao phủ địa ngục hay loài cầm thú. Thần chết, kẻ sát nhân, loài cầm thú về bản chất là những kẻ hủy diệt cuộc sống con người và chẳng ăn gì khác ngoài thịt và máu ấm.

Trong Phật giáo, một số nói rằng có thể ăn thịt, và số khác nói rằng không nên. Tuy nhiên, nếu nghiên cứu cẩn thận, chi tiết một cách trung thực các giáo huấn của Đức Thế Tôn, chúng ta thấy rằng, cả thừa thấp và thừa cao, cả Kinh điển và Mật điển, đều có chung quan điểm. [Phật] dạy rằng chúng ta cần phải y nghĩa chứ không y ngữ; và như vậy chúng ta thấy rằng Đức Phật đã kiên quyết ngăn cấm các đệ tử ăn thịt chúng sinh.

Trong Luật Tạng, có cả giáo lý về việc ăn thịt và không ăn thịt, nhưng trước hết có rất nhiều lời răn cho tăng già rằng các vị không nên ăn thịt. Phật cho phép ăn thịt chỉ khi có nạn đói hay khi ai đó bị bệnh. Và Ngài cũng cho một số người ăn thịt bởi nếu không họ chẳng thể đến với Phật Pháp. Ngoài những trường hợp đó, Phật nhấn mạnh rằng khi khỏe mạnh và điều kiện thuận lợi, tăng già không nên ăn thịt vì ham muốn.



“ Tình yêu thương giống như hạt giống,
như ánh dương, nhờ đó mà bông hoa
của hạnh phúc, bình an bừng nở. ”

Ở Tây Tạng xưa kia rau vô cùng quý hiếm và vì không có gì khác để ăn người ta thường ăn thịt gia súc và cừ. Trong giáo lý của Đức Phật, không có chỗ cho câu hỏi người ta có thể ăn thịt hay không, ngoại trừ khi việc đó là cần thiết để duy trì mạng sống. Vì thế, bạn có thể băn khoăn tại sao thậm chí ngày nay các Lạt ma, tulku, khenpo và tu sĩ Tây Tạng vẫn ăn nhiều thịt như vậy. Đó là do thói quen từ quá khứ và thật khó để thay đổi tâm ham muốn hưởng thụ thịt.

Đại thừa dạy rằng chúng ta cần coi chúng sinh là cha mẹ mình và luôn chăm lo cho họ với tình yêu, lòng bi mẫn và tâm Bồ Đề. Lại nữa, giác ngộ không thể viên thành nếu thiếu thiên định về tình yêu thương đối với chúng sinh.

Bất bạo động là bản chất của Pháp và bạo động thì đối lập với tinh túy của Pháp. Vì thế, nếu bạn không chú tâm đến vấn đề ăn thịt, khoác da thú hay tương tự, thì đó cũng sẽ là việc gây hại cho chúng sinh.

Mục đích chính yếu của Giáo Pháp là đẩy lùi những ý nghĩ khởi từ năm độc trong tâm. Nếu tham, sân là nguồn gốc của hạnh phúc cho loài người thì sẽ chẳng cần Giáo Pháp. Thế nhưng, mọi bất hạnh đều đến từ phiền não. Bởi thế, chúng ta cần Giáo Pháp, phương thuốc tối thắng giúp giảm dần các vấn đề chúng ta gặp phải. Để đạt được mục

đích hay sức mạnh của Pháp, chỉ giảng dạy thì chưa đủ, chúng ta cần đưa chúng vào thực hành.

“... nếu thực hành Đại thừa mà mang tâm đồ kỵ thì sẽ tạo ra ác nghiệp còn nhiều hơn nữa.”

Bản chất của luân hồi là điều cát tường sẽ luôn đi kèm chướng ngại. [Trong ta] luôn nuôi ngọn lửa đồ kỵ với những người mà ta biết, ta có kết nối, những người ngang bằng hay cao hơn ta một chút, hoặc dễ nhìn hơn ta, nổi tiếng hơn ta vân vân. Bầu không khí đồ kỵ đầy nhiệm ô xuất hiện và những chiếc gai độc của đồ kỵ mọc lên ở các vị lãnh đạo, Lạt ma, đạo sư, khenpo, đàn ông, đàn bà, người giàu và những tên trộm.

Chúng ta có thể thấy Phật giáo Tây Tạng cùng các truyền thống Phật giáo khác đang phát triển rộng rãi trên khắp thế giới. Cùng lúc đó, chúng ta cũng nhận ra những dấu hiệu cho thấy rằng các truyền thống và dòng phái đang ngày càng lo sợ về việc phạm vi [ảnh hưởng] bị suy yếu và đệ tử giảm dần về số lượng. Và khi do tuổi tác các vị thầy chỉ trích người khác và nói những điều không hay, đó là

bởi họ không thể kiểm soát nổi hành vi bất thiện do tâm đã bị ô nhiễm bởi chất độc của đố kỵ.

Đức Bổn Sư Từ Bi thường dạy rằng khi tham, sân và đố kỵ lan tràn, đó là thời đại suy đồi. Đó là lúc mà chúng sinh rơi vào tầm ảnh hưởng của phiền não, vô minh và tà kiến. Vì thế, lúc này càng không thể lơ lỏng việc tu tâm, để ta có thể điều phục được tham và sân. Đức Phật dạy phải rời xa ác hạnh, vốn sinh từ tam độc, phải tu thiện hạnh, vốn có bản chất từ bi, và phải tu luyện tâm, kho chứa của phiền não. Đó là cách thức đúng đắn để thực hành Pháp.

Nếu hai người nữ là pháp lữ đồng tu sinh tâm ganh ghét nhau thì muôn lần tệ hại hơn hai người nữ bình thường khởi tâm đố kỵ. Và nếu thực hành Đại thừa mà mang tâm đố kỵ thì sẽ tạo ra ác nghiệp còn nhiều hơn nữa. Dù đó là một đạo sư, tulku, một nhà lãnh đạo, dù là ai chăng nữa thì tâm họ chắc chắn đang đầy cấu uế do tật đố. Cả Kinh điển Đại thừa và Mật điển đều dạy rằng bất kỳ ai đố kỵ và thiếu kính trọng, nói năng sai trái, xúc phạm hay chỉ trích một vị Bồ Tát, một hành giả đang tu Bồ Đề Tâm thâm diệu, thì kẻ đó đang tạo ra ác nghiệp to lớn.

*“bậc Thầy là cội nguồn của đạo, là cây trở quả địa vị,
là địa nuôi dưỡng hoa thiện hạnh.”*

Liễu ngộ chân lý: bậc Thầy là cội nguồn của đạo, là cây trở quả vị² và địa³, là địa⁴ nuôi dưỡng hoa thiện hạnh, là nắm được tinh túy lời dạy Đức Thế Tôn cùng luận giảng.

Chúng ta được dạy rằng bậc Thầy là người phát lộ cho học trò con đường thiện lành, hạnh phúc, vì thế cần xem Ngài cao hơn tất cả. Vì vậy, nếu một bậc thầy truyền cho ta Quy y giới, Đại thừa giới, hoặc giáo huấn Bồ Đề Tâm, thì thiện tri thức đó trở thành Thầy của ta. Và ta cần chăm sóc Ngài như cách ta làm với mắt, tim mình, hết lòng tôn kính Ngài. Nếu ta không kính trọng một bậc Thầy như vậy và nói những điều không xứng với Ngài, thì ta sẽ tạo vô lượng ác nghiệp trong kiếp này và các kiếp vị lai; nó sẽ khiến chúng ta đọa lạc. Đó là quan điểm của mọi Kinh

2 Vị: ngũ vị (accumulation, joining, seeing, meditation, no-more-learning) là năm giai đoạn trên đạo lộ giải thoát.

3 Địa: thập địa bồ tát.

4 Địa, đạo, quả - ground, path, fruit.

điền và Mật điền, bởi thế đây là điều mà bạn không được phép quên.

Những lời ngắn gọn về Giáo Pháp này đến từ sâu thẳm trái tim tôi, đặc biệt dành cho tất cả những người mà tôi có kết nối Pháp ở cả phương Đông và phương Tây, được viết với động cơ chân thật, thiện lành, tại California xinh đẹp, miền Tây nước Mỹ, vào ngày 19 tháng 5 năm 2016, bởi một người mang tên Rigdzin Hungkar Dorje.

--

Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 6, 2016.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-08



TIÊU SỬ ĐỨC TÔN QUÝ HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyển thế của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn, Cổ Mật. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Hungkar Dorje Rinpoche sinh năm 1967, tại xứ Golok, Tây Tạng, trong một dòng họ của những Đại Thành Tựu giả. Năm 1989, Ngài tới tu viện Drepung, thuộc Gelugpa, theo tiếng gọi thiêng liêng của lời nguyện tiền kiếp: làm một đạo sư Phật Giáo Rime Bất-bộ-phái. Năm 1991, Ngài vượt rặng Himalaya sang Ấn Độ và khổ tu tại thánh địa Varanasi. Năm 1994, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài được chính thức đăng quang là hóa thân của Do Khyentse và Jigme Lingpa. Nhân dịp này đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết lời “Cầu Nguyện Trường Thọ Đức Hungkar Dorje Tôn

Quý”, tôn vinh sứ mệnh tiếp nối dòng vàng Lịch Đại Tổ Sư Longchen Nyingshtig Đại Viên Mãn của Đức Hungkar Dorje Tôn Quý và tiên tri những thành tựu lỗi lạc trong đời này của Ngài.

Năm 2000, Rinpoche chính thức trở thành lãnh bậc đạo tâm linh tối cao thứ 10 của tu viện Lung Ngon (Chokhor Ling), sứ mệnh được trao truyền từ thân phụ Ngài, Khai Mật Tạng Đại Pháp Vương Kusum Lingpa. Tu viện Lung Ngon được thành lập bởi tiền thân của Rinpoche là Tổ Do Khyentse với sứ mệnh trì giữ và phát triển dòng pháp Longchen Nyingshtig của Dzongchen. Hiện nay tu viện là một trong những trụ xứ lớn của Phật Giáo Tây Tạng, nơi có gần nghìn tăng, ni, hành giả yogi, học viên học viện Phật Pháp v.v... tu học. Tu viện nổi tiếng với Đại Bảo Tháp Hòa Bình (một trong những Đại Bảo Tháp lớn nhất thế giới), Học viện Phật Pháp Chorig Lobling, Ni viện đầu tiên trong lịch sử Golok, v.v... Mỗi năm hàng chục vạn tăng, ni, Phật tử khắp mọi nơi đổ về đây thọ nhận giáo lý và tu học.

Với đại nguyện hoàng dương chánh Pháp của chư Như Lai, Ngài tổ chức sưu tập, dịch thuật, biên tập, in ấn, xuất bản v.v... toàn bộ giáo lý và lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni. Đây là một dự án lớn với sự tham gia của

nhiều người thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trên thế giới. Để bảo tồn và truyền bá nền văn hóa Phật Giáo Tây Tạng độc nhất vô nhị, Ngài sáng lập và làm chủ tịch Quỹ Gesar Shepen, xây dựng Trung Tâm Nghiên Cứu Mayul, xây dựng Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng v.v... Rinpoche nói vào thời xưa ở Golok không có ni viện và Ngài không thể hiểu nổi tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy Ngài đã thành lập ni viện đầu tiên tại Golok. Giáo huấn của Rinpoche luôn lấy tình thương làm cốt tủy. Ngài dạy cần phải từ bi, không chỉ đối với con người mà cả đối với con vật. Ngài cổ vũ việc ăn chay, giáo dục đạo đức không sát sinh, hòa bình và hòa hợp.

Năm 2005 Rinpoche bắt đầu truyền dạy Phật Pháp tại đất Mỹ. Từ đó, sự nghiệp hoằng pháp độ sinh của Ngài trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới: Mexico, Canada, Úc, Nga v.v... Đặc biệt, Rinpoche có kết nối duyên nghiệp rất sâu dày với đất nước và con người Việt Nam. Năm 2009, tại một hòn đảo nhỏ, cô tịch ở Nha Trang, Ngài đã viết lời cầu nguyện Phật Mẫu Hồng Tara (Kurukulle) “Xích Lô Câu”. Với oai lực của bậc Thầy chứng ngộ Ngài đã giúp nhiều người dân bình thường hoặc hành giả ẩn tu trong núi vượt qua những chướng nạn khủng khiếp. Từ

đó tới nay, uy danh của Rinpoche ngày một lớn. Ở những nơi Rinpoche tới, mưa pháp của Ngài đã thấm khắp: chùa Vĩnh Nghiêm, chùa Sủi, chùa Báo Ân, chùa Thiên Khánh, chùa Phổ Quang, chùa Từ Quang, chùa Lâm Huệ v.v... Năm ngoái, nhận lời mời chính thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Ngài đã tham dự Đại Lễ Vesak 2014.

Giáo huấn của Rinpoche luôn hướng tới hòa bình và hòa hợp toàn nhân loại. Cũng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài là tấm gương lớn về tinh thần hòa hợp đối với tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới.

Soạn bởi Hiếu Thiện (Lotsawa),

Hà Nội, ngày 10.8.2015.





"Nhưng các bậc Đại đạo sư Dzogchen không để lại
nhục thân khi các Ngài nhập Niết Bàn. Khi các Ngài
viên tịch nhục thân biến thành ánh sáng cầu vồng."

Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚལེ་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚད་ཅི་འདྲར་
བསོད་ནས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

LỜI ĐẠO SƯ

Giáo huấn khẩu truyền của Đức Bổn Sư

Quyển 2

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lô 103, đường 30 tháng 4, phường Hòa Cường Bắc, TP. Đà Nẵng

ĐT: 0236 3797874 - 3797873 - Fax: 0236 3797875

Website: www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản : **Giám đốc - TRƯƠNG CÔNG BÁO**

Chịu trách nhiệm nội dung : **Tổng biên tập - NGUYỄN KIM HUY**

Biên tập : **HUYỀN YÊN TRẦN MY**

Trình bày : **LIÊN HOA QUANG**

Sửa bản in :

Vẽ bìa : **LIÊN HOA QUANG**

THỰC HIỆN LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY TNHH TM & DV - VH HƯƠNG TRANG

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 028.38340990 - Fax: 028.38249739

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5 cm tại Cty TNHH VH In SX-TM-DV Liên Tường,
240/59-61-63 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6, TP. HCM.

Xác nhận ĐKXB số:-/CXBIPH/...../ĐaN.

QĐXB:/QĐ-NXBĐaN, ngàytháng năm 20...

Mã ISBN: 978-604-84-4424-2. In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 2019.