

# Lời Đạo Sư

*Giáo huấn khẩu truyền của đức Bổn sư*



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

འཕྲིན

འཕྲིན་རྒྱུ་ཀར་རྗེ་ལྷོ།

ལྷོ།



Việt dịch: Hiếu Thiện



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2019

# Lời Đạo Sư

*Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư*



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển III



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2020







*"Cái quan trọng nhất là tâm chí tín thành."*



“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* 10

### **Phần I: Các Bài Giảng**

1. Theo Chân Một Vị Thầy 21
2. Sức Mạnh Văn Thù Sư Lợi 37
3. Cái Gì Làm Nên Một Chuyến Đi Có Ý Nghĩa? 53
4. Rigpa Là Con Đường Bí Mật Của Chư Phật 67
5. Làm Sao Để Thực Sự Nghi Ngơi – Cả Thể Xác  
Lẫn Tinh Thần 83

### **Phần II: Thơ và Thư**

6. Những Đứa Con Của Núi Rừng? 101
7. Cảm Xúc Trào Dâng Như Một Thân Cây  
Bị Trói Chặt 104
8. Thư Về Ngày Giỗ Tổ Longchenpa 2019 107
9. Thư Về Ngày Giỗ Lama Sang 111

10. Hãy Giữ Gìn Lối Sống Giản Dị, Tiết Kiệm, Tốt Lành Cho Sức Khỏe	114
11. Vàng Ánh Sáng Tỏa Ra Từ Bức Thangka Sarasvati Trong Nhà Tôi	117
12. Ngựa Trắng Lungta Trên Trời Xanh	120
13. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona	122
14. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona II	127
15. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona III	132
<i>Tiểu Sử Đức Tôn Quý Hungkar Dorje Rinpoche</i>	141

### *Danh Mục Các Hình Ảnh*

1. Hungkar Dorje Rinpoche	3
2. Hungkar Dorje Rinpoche	17
3. Đức Đạt Lai Lạt Ma, Đức Kusum Lingpa và Hungkar Dorje Rinpoche	27
4. Đức Dodrupchen Rinpoche và Hungkar Dorje Rinpoche	35
5. Hungkar Dorje Rinpoche - Một phút tĩnh lặng	43
6. Hungkar Dorje Rinpoche - Pháp Bảo trên quý	51
7. Hungkar Dorje Rinpoche - một buổi sáng tại St. Pê-téc-bua, Nga	57
8. Rinpoche ban phước cho Phật tử tại Dawu, Tây Tạng	65

9. Rinpoche làm lễ tại tu viện Lungon, Tây Tạng	73
10. Rinpoche chụp ảnh bức tranh nổi tiếng về chúa Jesu tại bảo tàng tranh Mátxcova, Nga	81
11. Rinpoche phóng sinh trên sông Sài Gòn, tp Hồ Chí Minh	89
12. Đại Bảo Tháp Hòa Bình, tu viện Lungon, Golok, Tây Tạng	97
13. Đức Orgyen Kusum Lingpa	110
14. Đức Orgyen Kusum Lingpa	126
15. Hungkar Dorje Rinpoche tại Hoan Hỷ Đại Mật Viện	140
16. Hungkar Dorje Rinpoche - mùa đông Tây Tạng	145



## Lời Giới Thiệu

Lời Đạo Sư III, trong bộ sách Lời Đạo Sư, xin trân trọng giới thiệu với quý độc giả gần xa các bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche từ năm 2015 tới 2018 cùng một số thư, thơ, bài viết xếp theo thời gian.

Phần I của cuốn sách giới thiệu với bạn đọc các bài giảng của Rinpoche. Tại chùa Sủi năm 2015, Rinpoche đã giảng về ý nghĩa của pháp tu Văn Thù Sư Lợi:

*“Bà-Mẹ-Tự-Tánh bị che mờ bởi phiền não. Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và khai mở trí tuệ cho ta nhận ra Bà-Mẹ-Tự-Tánh.”*

Tiếp tục chủ đề tánh không này, trong bài giảng ở Nga năm 2015 Rinpoche giảng về Rigpa, về dòng pháp Dzogchen Đại Viên mãn, và về chư tổ dòng truyền thừa. Với ngôn ngữ dung dị và súc tích Rinpoche đã giải thích một cách rất dễ hiểu cho người tu sơ cơ về Tánh Không và Rigpa (Giác tánh).

*“Vì chúng ta không hiểu Chân tánh là gì nên nó được gọi là Đức Phổ Hiền Như Lai. Đức Phổ Hiền Như Lai thật ra chính là chân tánh của chúng ta. Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền” vì nó lúc nào cũng thiện.”*

Trong bài giảng tại tp Hồ Chí Minh, Rinpoche lại lần nữa đề cập tới Tánh Không như một chủ đề trung tâm của Giáo lý Phật. Ngài bắt đầu chủ đề này từ những chuyện lãnh xãng, bận rộn của đệ tử - một căn bệnh kinh niên khó chữa vào thời hiện đại. Tiếp theo, Ngài dẫn dắt họ tới một chủ đề khác: thiền tánh không, thiền Dzogchen.

*“Phải trực nhận được chân tâm và an trụ, nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó. Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là mục đích việc tu hành của chúng ta.”*

Hai bài giảng tại Golok Rinpoche ban cho các đệ tử dự Đại Lễ Monlam tại tu viện Lungon năm 2018. Khi nói chuyện với Phật tử hành hương, điều trước tiên Rinpoche luôn nhắc nhở là động cơ trong sáng.

*“Chúng ta, những người tu, hiểu rằng Pháp là động cơ thiện lành, trong sáng. Khi có ý nghĩ không tốt, động cơ không tốt trong tâm mình, thì điều này sẽ huỷ hoại sự trong sáng của tất cả mọi thứ.”*



Trong bài giảng thứ hai “Theo chân một vị Thầy”, với ngôn ngữ chêm biếm, sắc nhọn và thẳng thắn, Rinpoche đã chỉ ra cái nạn mà những người tu ngày nay thường mắc phải.

*“Bởi vì, hiện có rất nhiều đạo sư Tây Tạng dốt. Và Thầy tin rằng ở Việt Nam, Trung Quốc cũng có những đạo sư dốt. Những lạt ma như vậy có nhiều ở Tây Tạng. Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư.”*

Phần hai của cuốn sách bao gồm những bài thơ, thư và bài viết của Rinpoche. Bài thơ thể tự do “Những đứa con của núi rừng” Rinpoche lấy cảm hứng từ chuyến hành trình trên đỉnh núi tuyết. Ngài đã chia sẻ với người đọc nỗi lòng khát khao gìn giữ truyền thống tâm linh vô giá của xứ tuyết.

*Xin hãy nhìn vào chính chúng ta ngày nay, những hậu duệ của vượn người hùng mạnh, chúng ta sợ màu sắc chân sơ của tuyết núi và chạy tìm nơi ẩn náu giữa những làng quê. Phải chăng chúng ta đang lãng quên trò chơi [hoang dã] của tuyết núi, và ngủ vùi chôn đồng bằng sinh lấy ô uế? Thử hỏi đây là phước báu hay vô-phước của chúng ta.*

Tây Tạng là nguồn cảm hứng bất tận cho nhiều bài

thơ, bài viết của Rinpoche. Trong “Cảm xúc trào dâng như một thân cây bị trói chặt” Rinpoche đã viết những lời ca thống thiết về Tổ Ban Thiên Lạt Ma và lòng yêu nước vĩ đại của Ngài:

*Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Núi Tuyết đã từng hùng vĩ, tráng lệ xiết bao, khi Ngài đứng đó sừng sững đỉnh núi cao, và rền vang tiếng hồng sư-tử-tuyết-bờm-xanh-biếc.*

Hầu hết các bài giảng, bài thơ, thư, bài viết của Rinpoche đều có hai phần Anh và Việt. Tuy nhiên, do đa số độc giả là người Việt Nam nên trong bản sách giấy xuất bản lần này chỉ có phần tiếng Việt.

Các độc giả muốn tham khảo phần thoại tiếng Anh của Rinpoche xin tải sách điện tử LỜI ĐẠO SƯ song ngữ trên trang web [lienhoaquang.com](http://lienhoaquang.com). Quỹ Liên Hoa Quang hiện đang có kế hoạch đưa sách LỜI ĐẠO SƯ tập II, III, IV (đơn ngữ và song ngữ) lên trang [Amazon.com](http://Amazon.com) để các bạn đọc thỉnh sách giấy tiếng Việt hoặc Anh-Việt.

Người góp nhặt xin gửi lời tri ân và tùy hỉ công đức tới các đạo hữu đã đóng góp nhiều công sức cho sự ra đời của các cuốn sách này qua các công việc: ghi âm, ghi hình, chụp ảnh, xử lý MP3, ảnh, chép bài giảng tiếng Anh, đánh máy văn bản, kiểm tra lỗi và xử lý văn bản v.v... Xin tri



ân công ty Hương Trang, nhà sách Quang Bình luôn giúp  
đỡ và hợp tác với LHQ trong công việc in ấn và xuất bản.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

*Người góp nhặt*

## ***Lời Tri Ân và Tùỳ Hỉ Công Đứứ***

*Ban biên soạn Liên Hoa Quang và Người góúp nhấứ  
xin gửi lời tri ân và tùỳ hỉ công đứứ các bạn hữu  
đã đứứng góúp công sức cùng tâm nguyện tốt lành  
cho sự ra đờừ của cuốn sách:*

*Hải Losang, dịch giả Tạng-Anh*

*Kunzang Regzen*

*Menlha Kyid*

*Sherab Dekyd*

*Drolma Lhamo*

*Choying Drolma*

*công ty Hương Trang*

*nhà sách Quang Bình*

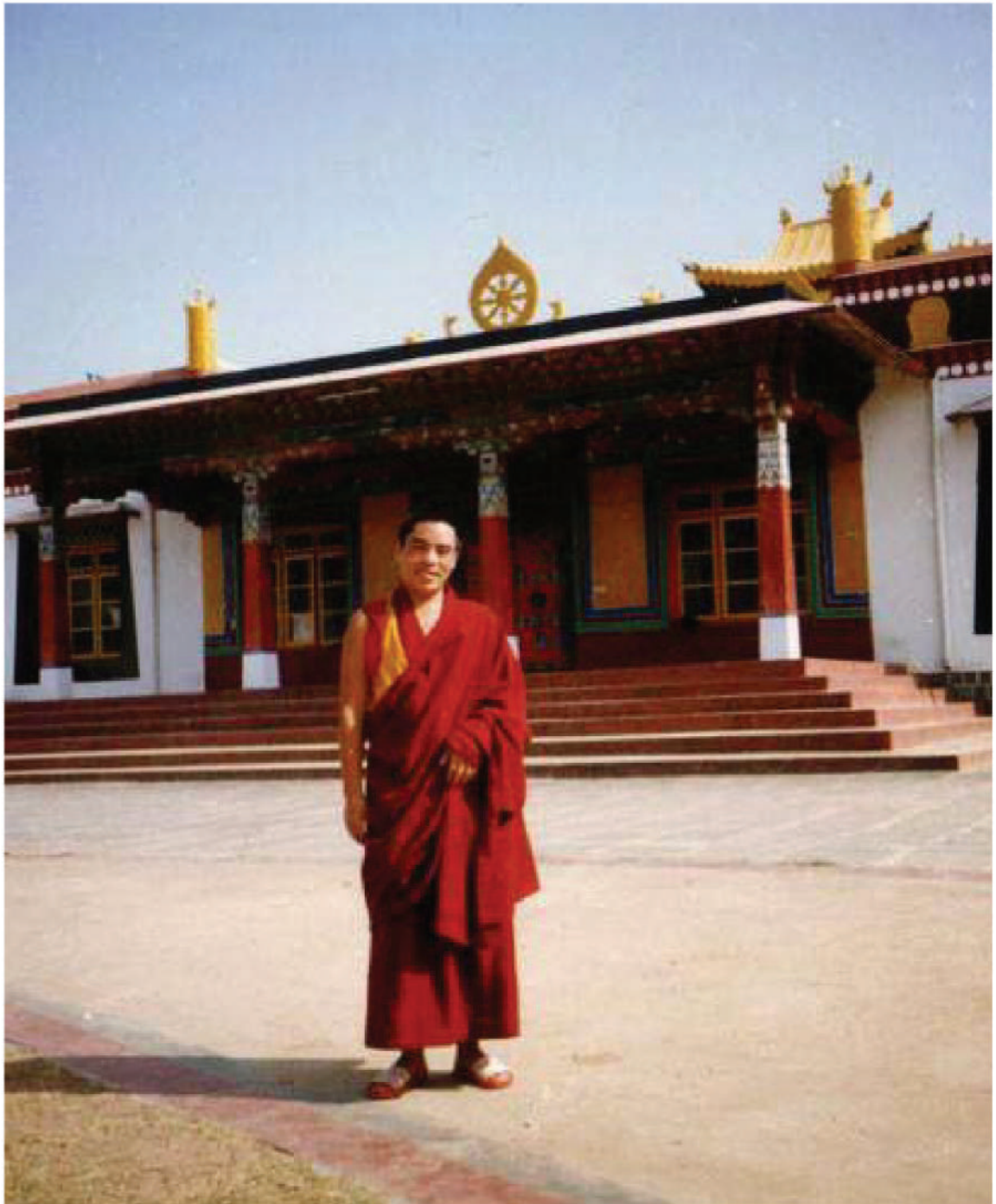
*các đầ na tín thí*

*và các thiện nguyện viên khác.*

*Nguyện công đứứ tăng trưởng!*







*"Tôi lớn lên trong giông tố của sợ hãi và hiểm nguy.  
Nhưng tôi cảm thấy tự hào rằng mình không  
đánh mất đi an bình và tự tại trong tâm"*





# **PHẦN I: CÁC BÀI GIẢNG**



# THEO CHÂN MỘT VỊ THẦY

*“Những kẻ sơ phát tâm tu như chúng ta  
thật dễ bỏ mất tâm từ, tâm bi,  
bỏ mất trí tuệ, bỏ mất tấm lòng rộng mở.”*



Thầy đã nói một đôi điều muốn nói trước lễ Monlam. Và Thầy sẽ [lại] nói một đôi điều, vẫn những điều đã nói rồi ba ngày trước đây.

Trước hết, tu viện, chư tăng ni, các nhân viên [phục vụ tại tu viện], tất cả mọi người đều vui mừng đón tiếp các bạn tới đây. Cá nhân Thầy rất cảm kích nỗ lực, thời gian, công sức các bạn đã bỏ ra, đặc biệt là động cơ [đúng đắn] và lòng tốt của các bạn.

Thầy nghĩ tất cả chúng ta ở đây thật may mắn vì có được thân người này. Lại nữa, ta được gặp giáo lý Phật đà,

được gặp Đạo Sư – những bậc Đạo Sư như Lama Sang. Cái gì làm cho chúng ta trở nên đặc biệt? Không chỉ thân người này, mà chính Pháp của Phật là cái làm cho con người trở nên tuyệt vời. Đời người rất quý hiếm nhưng không có hiểu biết và lòng tin nơi Phật, Pháp và Tam Bảo thì nó cũng không mấy quý báu. Bởi vì Phật và Pháp của Phật dạy chúng ta làm sao để trở thành người tốt, trở thành người có từ bi, có trí tuệ.

Đối với con người, tâm từ ái là điều quan trọng nhất. Tất nhiên, con người ai cũng có ít nhiều từ tâm, nhưng tâm từ này còn quá nhỏ bé. Người ta chỉ có tâm từ đối với gia đình, đối với những ai là quyền thuộc như cha mẹ, vợ chồng v.v... Nhưng nếu nói về tâm từ đối với chúng sinh các cõi khác, đối với các chúng sinh khác thì họ chưa có được. Cha mẹ rất thương yêu con cái. Nhưng Pháp của Phật dạy cho chúng ta một tình thương chân thật, đó là tâm Đại Bi, không chỉ dành cho những ai đặc biệt đối với ta, mà dành cho tất cả chúng hữu tình. Đó là lý do tại sao Pháp của Phật làm cho chúng ta thành [con người] tuyệt vời.

Mục đích của đời người là làm lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình, chứ không chỉ riêng cho cá nhân mình, hay những ai có kết nối nghiệp với mình. Xin hãy cố gắng nghĩ tới tất cả chúng sinh. Đó là một điều rất tốt đẹp và rất đặc biệt.



Do vô minh, bám chấp, do thói quen, tập khí tích tụ nhiều đời mà có được lòng tốt, tình thương dành cho tha nhân là điều không mấy dễ dàng. Nhưng ta cần phải cố gắng và cố gắng. Đừng bao giờ quên cố gắng làm một người có tâm từ đối với tất cả chúng hữu tình. Điều này không dễ đối với chúng ta, những kẻ sơ cơ mới bước vào cửa đạo. Những kẻ sơ phát tâm tu như chúng ta thật dễ bỏ mất tâm từ, tâm bi, bỏ mất trí tuệ, bỏ mất tấm lòng rộng mở.

*“Thậm chí trong lễ Monlam Thầy đã nhắc các vị được gọi là ‘sư thầy’ hay ‘học giả’ về việc cần phải giữ chánh niệm. Thầy nhắc quý vị ấy rằng nếu không làm được như vậy thì chính họ sẽ mắc lỗi lầm ...”*

Do những thói quen [xấu] huân tập nhiều đời chúng ta thường hay lãng quên. Chúng ta thường hay hung hãn, xấu bụng, hẹp hòi, chấp thủ đối với những người quanh chúng ta và ta mắc lỗi lầm. Chúng ta làm người khác tổn thương và mình cũng tổn thương. Vậy nên Phật dạy chúng ta giữ chánh niệm. Thầy nhắc tới điều này bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào có thể. Thậm chí trong lễ Monlam Thầy đã nhắc các vị được gọi là ‘sư thầy’ hay ‘học giả’ về việc cần phải

giữ chánh niệm. Thầy nhắc quý vị ấy rằng nếu không làm được như vậy thì chính họ sẽ mắc lỗi lầm, sẽ hủy diệt chất thiện lành trong bản thân mình. Vậy nên, hiểu được giá trị của chánh niệm là điều hết sức quan trọng.

Tinh túy của Pháp, của người tu đạo là không làm điều sai trái. Phải luôn nhớ mình không mắc điều sai trái. Cái gì là nhân gây ra điều lầm lỗi? Vô minh. Cái điều phục được phiền não chính là chánh niệm. Chánh niệm cho bạn trí tuệ, chánh niệm che chở bạn khỏi những cảm xúc tiêu cực, vậy hãy giữ chánh niệm.

*“Chúng ta thường trộn lẫn Pháp [chân thực] với pháp thế gian. Và chúng ta thường nguy tạo: một cái gì đó thật ra không phải là Pháp, nhưng ta nguy tạo cho nó là Pháp.”*

Có những người rất cố gắng tạo lập thiện hạnh, nhưng do thiếu chánh niệm họ vẫn mắc phải lỗi lầm. Điều đó làm giảm đi chất thiện lành [trong hành động của họ]. Đó là lý do tại sao chúng ta nỗ lực tu hành nhiều mà sự tiến bộ thì vẫn rất nhỏ nhoi. Tại sao vậy? Tại vì ta thường gây nhiều sai trái. Vì vậy, hãy luôn nhớ giữ chánh niệm và bạn sẽ vượt lên. Nếu mắc ít lỗi lầm hơn thì ta sẽ đạt được tiến bộ



lớn. Nhưng do ta mắc sai trái quá nhiều mà tiến bộ của ta rất chậm chạp.

Hi vọng rằng mọi người hiểu được điểm rất quan trọng này và nỗ lực đưa nó vào thực hành. Đôi khi chúng ta bỏ công sức làm nhiều việc rất vô nghĩa, vì vậy mà kết quả nhận được thật nhỏ nhoi. Chúng ta thường trộn lẫn Pháp [chân thực] với pháp thế gian. Và chúng ta thường ngụy tạo: một cái gì đó thật ra không phải là Pháp, nhưng ta ngụy tạo cho nó là Pháp. Chúng ta làm một cái gì đó mà ta tưởng là Pháp, là thiện hạnh, nhưng sự thật thì hoàn toàn ngược lại.

*“Tổ Atisha có nói nếu bạn không tu hành đúng chánh Pháp thì chính [việc tu] Pháp sẽ khiến bạn đọa lạc. Cho dù bạn nghĩ bạn đang tạo thiện hạnh, nhưng thực tế tất cả mọi hành động bạn làm đều không phải là Pháp.”*

Pháp luôn là việc của tâm. Tâm thiện thì đó là Thiện Pháp, Pháp chân thực. Tâm bất thiện thì đó là Pháp đã bị nhiễm chất độc. Tổ Atisha có nói nếu bạn không tu hành đúng chánh Pháp thì chính [việc tu] Pháp sẽ khiến bạn đọa

lạc. Cho dù bạn nghĩ bạn đang tạo thiện hạnh, nhưng thực tế tất cả mọi hành động bạn làm đều không phải là Pháp.

Lời đề nghị [của Thầy] là: hãy luôn chánh niệm, từ tâm, luôn an bình, không giận dữ, không ích kỉ. Thế nhưng chúng ta cứ làm điều trái ngược. Chúng ta bất lực không điều phục được tâm phiền não. Vậy phải làm sao đây? Chúng ta biết rằng chúng ta bất lực không điều phục được tâm phiền não, ta thường xuyên làm điều sai trái, thường xuyên giận dữ, buồn khổ, nói lời không tốt với bạn đồng tu, và làm nhiều việc lầm lỗi. Khi làm điều sai trái, ta cần nhận biết đó là sai: “Ồ, ta không được làm như vậy!” Và ta phải chân thành nghĩ: ”Ồ, như vậy không tốt. Mình phải sửa sai.” Và phải gặp người khác để nói lời xin lỗi. Không nên đợi người khác xin lỗi mà phải tự mình phải làm việc đó. Nếu không làm được điều đó theo tôi bạn sẽ mất đi một ít thiện tâm trong mình. Nếu bạn không làm được điều đó, bạn sẽ lại tiếp tục mắc vào chuyện sai trái, tiếp tục làm một kẻ sân hận, ích kỉ và bất hạnh.

Xin lỗi Thầy đã nói quá nhiều. Thầy cũng phải xin lỗi. (*Rinpoche cười*). Xin lỗi đã giữ các bạn quá lâu. Đây là đạo lý rất quan trọng, rất tốt lành mà Phật đã truyền dạy cho chúng ta. Nếu các bạn có thể áp dụng nó, đưa nó vào thực hành thì các bạn sẽ thành một người tu hoàn hảo.





*"Cả chư Phật, chư Bồ Tát, chư đại đạo sư đều có cuộc đời thiện lành và dòng truyền thừa trong sạch."*

Bây giờ phải nói gì nữa đây? Các bạn có hi vọng Thầy có thể nhớ mình cần phải nói gì nữa không? Hay là để các bạn đi ăn tối.

*(Có người thỉnh Rinpoche kể về Lama Sang).*

Nếu Lama Sang ở đây thì Ngài sẽ làm cho các bạn chảy nước mắt rất dễ dàng.

*“Các bạn phải thấy, phải theo cả 10.000 các vị lạt ma, các vị đạo sư có phải không? Nếu không thì các bạn sẽ không thỏa mãn.”*

Vì các bạn có kết nối với Phật Giáo Tây Tạng, người Tây Tạng, các lạt ma Tây Tạng, khắp nơi có khoảng 10.000 lạt ma Tây Tạng. Các bạn phải thấy, phải theo cả 10.000 các vị lạt ma, các vị đạo sư có phải không? Nếu không thì các bạn sẽ không thỏa mãn. Đó là bản tính của các bạn. Thầy rất hiểu điều này.

Các bạn nói: “Ồ, vị lạt ma này tốt hơn vị kia, có đúng không?” “Vị lạt ma này tốt hơn vị kia, vì vị ấy nói *Hi* với tôi.” “Vị ấy rất tốt vì vị ấy mỉm cười với tôi.” “Vị ấy rất tốt vì vị ấy nhận cúng dường của tôi.” *(có người nói: “Nhưng*



*Thầy không nhận cúng dường của chúng con.”). Ô, Thầy nhận chứ. Nhận 100 %, hay 200 %, (Rinpoche cười và mọi người cùng cười ô).*

Đó là cách các bạn đánh giá phẩm chất của một bậc đạo sư. Vậy cho nên, trí tuệ của các bạn còn chưa đủ mạnh để xem xét, thẩm định phẩm chất của một bậc thầy. Xin lỗi, Thầy không phải là vị quan tòa. Nhưng thực sự mà nói, cách nhìn như vậy là quá méo mó, lệch lạc.

*“Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư.”*

Thầy thấy có nhiều người không có hiểu biết về Pháp và Đạo Sư. Thầy chân thành khuyên các bạn nên chậm chậm lại một chút. Nếu các bạn chạy theo nhiều thứ quá các bạn sẽ mất tất cả. Kết cục các bạn sẽ bỏ phí đời người. Nếu các bạn thật sự muốn có được một cái gì đó, một kết quả, một sức mạnh nào đó từ bậc Thầy, từ Đạo Sư của mình, thì cần phải chậm chậm lại một chút và bình ổn hơn, vững vàng hơn, chân thực hơn. Nếu không, như Thầy đã nói ở phần trên, các bạn sẽ mất tất cả.

Bởi vì, hiện có rất nhiều đạo sư Tây Tạng dỏm. Và Thầy tin rằng ở Việt Nam, Trung Quốc cũng có những đạo sư dỏm. Những lạt ma như vậy có nhiều ở Tây Tạng. Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư. Vì vậy cho nên, như Thầy đã lấy ví dụ ở trên, [các bạn nói] “Ồ, Ngài là một đạo sư tốt vì Ngài cho tôi một chiếc khăn kakta bư.” “Ồ, Ngài là một lạt ma tuyệt vời vì Ngài cho tôi một tràng hạt.” Thầy sẽ tặng các bạn cái [bình] này. Liệu các bạn có cho rằng Thầy là một đạo sư tốt không? (*Rinpoche giơ một chiếc bình đẹp lên, cười. Mọi người cười.*)

Một cái gì đó tương tự như vậy.

*“Các bạn chỉ thấy cái nổi trên bề mặt,  
chỉ thấy cái thể hiện ở bên ngoài.*

*Các bạn hoàn toàn không nhìn sâu tận bên trong.”*

Các bạn chỉ thấy cái nổi trên bề mặt, chỉ thấy cái thể hiện ở bên ngoài. Các bạn hoàn toàn không nhìn sâu tận bên trong. Một số trong các vị lạt ma này, họ có gia đình ở Tây Tạng, Nepal, Việt Nam v.v... và ở đâu họ cũng nói:



“Ồ, cũng là gia đình duy nhất của ta!” (*Rinpoche cười và mọi người cùng cười.*)

Thông thường có một phương cách phổ biến để gây cúng dường nhiều hơn. Đó là tán dương: “Ồ, bạn là một tái sinh cao cấp,” hay: “Ồ, bạn là một dakini.”

- “Theo tôi bạn là một dakini.”

- “Ồ, thật thế sao? Thật thế sao?”

Đó là phương cách để kiếm được nhiều cúng dường hơn. Các bạn có nghĩ rằng bạn sẽ thực sự là dakini nếu có ai bảo bạn như vậy không? Thầy không nghĩ như vậy. Và đó là lý do tại sao Thầy hết lòng khuyên các bạn hãy tự biết mình. Các bạn cần phải tự rõ ràng về bản thân mình để khỏi quá rộn ràng, phấn khích khi có ai đó nói rằng bạn là một dakini tuyệt vời, hay là một tái sinh cao cấp, là Guru Rinpoche hay Dakini Yeshe Tsogyal, Tara Xanh, Tara Trắng v.v...

*“Hãy nương tựa vào giáo lý Phật dạy. Đừng chạy theo quá nhiều thứ và đừng vội cả tin vào những gì người khác nói.”*

Theo Thầy, cách người Tạng tạo thiện cảm với ai đó là buông lời tán dương: “Ồ, bạn là tái sanh cao cấp.” Còn cách người Hoa, người Việt tạo cảm tình với người khác là nói: “Ồ, trong kiếp trước tôi đã là một người thân thuộc, có thể là thầy của bạn.” Cả hai cách đều nhằm mục đích gây sự chú ý, thiện cảm? Có đúng vậy không? (*Thính chúng: “Có ạ”*)

Vậy nên các bạn cần phải minh bạch hơn, vững vàng hơn, chân thực hơn. Hãy nương tựa vào trí tuệ của mình. Hãy nương tựa vào giáo lý Phật dạy. Đừng chạy theo quá nhiều thứ và đừng vội cả tin vào những gì người khác nói.

*“Trong tương lai những ai may mắn được thọ nhận và thực hành phục điển này từ Lama Sang phải thấy rằng mình giống như kẻ hành khát gặp được viên ngọc ước trong nhà mà không phải bỏ chút công nhọc nhằn nào cả.”*

Như Thầy đã nói ở phần đầu, chúng ta thật may mắn đã gặp Phật Pháp và truyền thừa của Lama Sang. Những ai đã gặp Lama Sang và trực tiếp thọ nhận giáo lý từ Ngài được may mắn hơn một chút. Chúng ta có thể học hỏi từ nhiều thứ. Lama Sang là một Đạo Sư chân thực, một Đại



Thành Tựu giả. Thầy không tán thán Lama Sang vì Ngài là thân phụ của Thầy. Thầy nói điều này vì có nhiều lý do chắc chắn. Vì vậy, Thầy thấy chúng ta thực sự may mắn có được giáo lý, có phục điển vi diệu của Lama Sang. Các phục điển này bắt nguồn từ Đức Liên Hoa Sanh, nhờ Lama Sang, ngày nay chúng ta có thể hành trì.

Có một vị đại học giả, đại Đạo Sư tên là Agong Khenpo, một trong những vị học giả nổi tiếng nhất trong lịch sử Golok. Ngài là đệ tử của Lama Sang và cũng là Bôn Sư của Lama Sang. Phục điển đầu tiên Lama Sang khai mở là sadhana Vajrapani kết hợp với Hayagriva và Garuda. Phục điển đó được đưa cho Agong Khenpo để khảo sát xem nó là phục điển thật hay không. Và Agong Khenpo nhận nó rồi nhập thất dài hạn. Ngài có những linh kiến, những giấc mơ, những dấu hiệu kì diệu. Một số bệnh của Ngài biến mất trong thời gian nhập thất. Ngài đã viết bài luận về phục điển này: “Đây là một trong những phục điển hùng mạnh nhất, đầy lực gia trì và thanh tịnh nhất.”

Trong một phần khác của bài luận Ngài viết: “Trong tương lai những ai may mắn được thọ nhận và thực hành phục điển này từ Lama Sang phải thấy rằng mình giống như kẻ hành khất gặp được viên ngọc ước trong nhà mà không phải bỏ chút công nhọc nhằn nào cả. Bởi vì Lama

Sang xuất hiện, khai mở phục điển, giáo lý và nó được trao cho các bạn. Các bạn không phải nhọc công để tìm ra nó. Công việc duy nhất bạn phải làm là đưa nó vào hành trì.”

Thầy đã giới thiệu đôi điều với các bạn về Lama Sang. Chúng ta có thể nói nhiều về Lama Sang và có thể nói bất tận. Nhưng đó không phải là điều chính yếu. Cái chính yếu là ta cần biết tinh túy của cuộc đời Lama Sang và phục điển của Ngài. Và cái đó Thầy đã giới thiệu với các bạn.

Chúng ta có ít ngày để cùng tu Vajrakilaya. Chương trình nhập thất này kéo dài 3 tuần và tu viện phải hoàn tất 100 triệu biến minh chú Vajrakilaya. Tất cả 800 tăng, ni, yogi không bao gồm các bạn. Cuối kì chúng tôi phải hoàn thành 100 triệu biến Vajrakilaya. Và vì các bạn chân thành, tín tâm tham gia kì nhập thất này nên chúng tôi sẽ giữ các bạn trong lời cầu nguyện, trong pháp tu của mình, và kết thúc chúng ta sẽ cùng hồi hướng công đức.

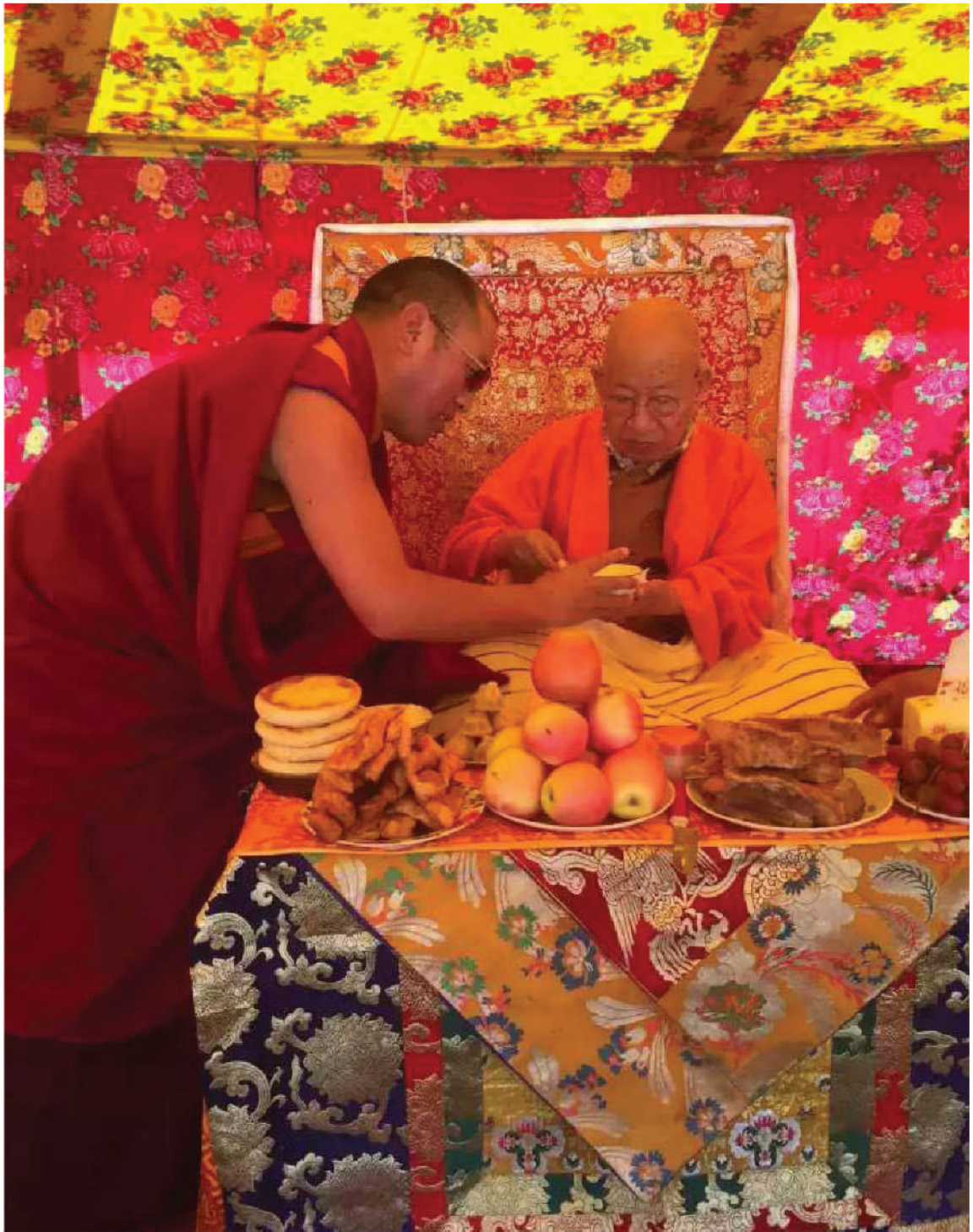
*Hết bài giảng ngày 14/08/2018 tại Golok.*

--

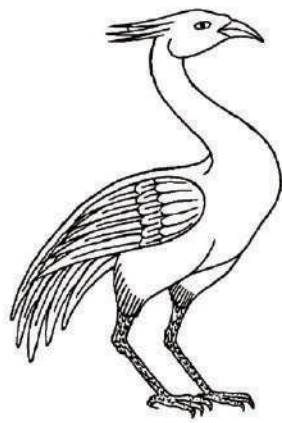
*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01](http://www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01)*

*MP3 ngày 14.8.2018: [www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01-mp3](http://www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01-mp3)*





*“Ca đã thọ nhận giáo lý Longchen Nyingthik trực tiếp từ thân phụ là Lama Sang, từ Đức Dodrupchen IV, và từ các vị đạo sư khác nữa của dòng Longchen Nyingthik”*





## SỨC MẠNH VĂN THÙ SỰ LỢI

*“Chúng sinh bình phàm chúng ta thường mắc nhiều sai phạm do phiền não trong tâm. Phiền não hủy hoại bản tính thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cúng này để tịnh hóa mọi ô trược.”*



Nghi lễ mà chúng ta sắp thực hiện có tên là ‘Riwo Sangcho’, có nghĩa là ‘Tịnh Hóa Hộ Pháp Bản Địa’. Chúng ta biết rằng có những vị hộ pháp đóng vai trò quan trọng bảo vệ cá nhân các hành giả và bảo vệ giáo lý của chư Phật. Một số trong các hộ pháp này rất quan trọng. Chư vị cần những nghi lễ [cúng dường] nhằm tịnh hóa ô trược trong môi trường sống và trong con người. Đó là vì chúng sinh bình phàm chúng ta thường mắc nhiều sai phạm do phiền não trong tâm. Phiền não hủy hoại bản tính

thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cúng này để tịnh hóa mọi ô trược.

Vua Trisong Detsen là một trong những vị vua vĩ đại nhất của Tây Tạng và Ngài cũng là một vị Pháp vương. Nhà Vua đã mời Tổ Liên Hoa Sanh và nhiều đại đạo sư khác từ Ấn Độ tới Tây Tạng để xiển dương Phật Pháp. Khi đó, vua Trisong Detsen lâm bệnh và các thầy thuốc đều bó tay. Nhà vua khẩn cầu đức Liên Hoa Sanh giúp vua chữa lành bệnh. Đức Liên Hoa Sanh đã soạn một số nghi quỹ, lời cầu nguyện có tác dụng tịnh hóa – đó chính là Riwo Sangcho (cúng dường khói núi). Đức Liên Hoa Sanh cũng dạy cho vua Trisong Detsen cách thu thập những chất liệu tự nhiên để đốt trong lễ cúng, bởi vì các chất liệu này có sức mạnh tịnh hóa ô trược trong con người và môi trường.

Vua Trisong Detsen có tâm chí tín thành với đức Liên Hoa Sanh vì vậy Ngài hoan hỷ thọ nhận nghi quỹ và thực hiện lễ cúng. Sau khi nhà vua thực hiện lễ cúng khói, Ngài đã khỏi bệnh, đã phục hồi sức khỏe nhờ vào sức mạnh của pháp cúng khói. Như vậy, pháp cúng khói này có một lịch sử rất thù thắng. Là đệ tử của đức Liên Hoa Sanh, đệ tử của Phật, chúng ta tin tưởng rằng nghi lễ này có sức mạnh lớn lao như vậy.

*(Rinpoche chủ trì lễ cúng khói)*



*“Chúng ta cần một đấng bảo hộ như đức Văn Thù,  
bởi vì ta không biết mình đang đi về đâu.  
Chúng ta không thực sự biết mình muốn gì,  
và chúng ta không biết chân tánh thực tại.”*

Bây giờ Thầy sẽ ban quán đảnh Văn Thù Sư Lợi. Đây là một quán đảnh Văn Thù Sư Lợi rất ngắn gọn và đơn giản. Chúng ta đều biết Văn Thù Sư Lợi là một đại bồ tát, là Bản Tôn Trí Tuệ. Đức Phật nói rằng Văn Thù Sư Lợi là một trong các vị thầy của ngài và đức Văn Thù cũng như một người cha của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Một trong những đại nguyện, đồng thời cũng là sức mạnh của Văn Thù Sư Lợi là: bất cứ ai có lòng tin nơi Ngài, trì chú Văn Thù, cầu nguyện tới Ngài thì sẽ được truyền trí tuệ của Ngài. Ngài sẽ ban gia trì cho người đó.

Thầy tin rằng điều này rất quan trọng đối với chúng ta, những người chưa thực sự có trí tuệ. Thầy không nói rằng chúng ta ngu dốt, nhưng còn rất vô minh. Chúng ta cần một đấng bảo hộ như đức Văn Thù, bởi vì ta không biết

mình đang đi về đâu. Chúng ta không thực sự biết mình muốn gì, và chúng ta không biết chân tánh thực tại. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về chân tâm, bản tánh của mình. Vì vậy, chúng ta lăn lóc trong luân hồi, rất đau khổ và mãi kẹt ở đó. Vì vậy mà ta cần có trí tuệ như trí tuệ Văn Thù. Để có được tánh đức này, chúng ta cần tu pháp Văn Thù Sư Lợi, đồng thời phải thân cận đức Văn Thù để Ngài ban quán đánh, gia trì và ban cho chúng ta trí tuệ, hiểu biết.

Nói về các thế hệ trẻ, học sinh, sinh viên – các em cần nhiều kiến thức, cần nhiều năng lực trí tuệ để học tập, nghiên cứu. Tuy nhiên, có quá nhiều thứ cần phải học và có quá nhiều thứ trong cuộc sống khiến các em tán tâm. Các học sinh, sinh viên trong xã hội ngày nay gặp rất nhiều khó khăn, chướng ngại. Những thứ đó đôi khi vượt quá sức các em; việc học hành đôi khi trở nên quá tải, quá áp lực khiến nhiều em không chịu đựng nổi. Vì vậy, các em có những hành vi không bình thường. Nhiều người trong số các em đã tự tử do thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ. Các em không thể chấp nhận thử thách. Vì vậy, các học sinh, sinh viên đặc biệt cần có nhiều trí tuệ.



*“Đầu óc họ rất tăm tối và họ không hiểu mọi thứ một cách rõ ràng, bởi vì vô minh là một tập khí nặng nề trong tâm họ; nó làm tắc nghẽn, che mờ tất cả mọi thứ. Vì vậy, chúng ta cần phải tu những pháp như pháp Văn Thù để tịnh hóa ô trược, mê mờ, che chướng trong tâm.”*

Thông thường có hai cách để phát triển tri thức. Cách thứ nhất, chúng ta cần phải học. Chúng ta cần phải học những môn học khác nhau, những thứ khác nhau càng nhiều càng tốt. Chúng ta không được lười biếng mà phải rất siêng năng học hành để thành một người thông tuệ, hiểu biết. Cách thứ hai, có một số người cho dù họ rất cố gắng học hành, bỏ nhiều thời gian, công sức, nhưng đầu óc họ vẫn không sáng sủa, không bén nhạy. Đầu óc họ rất tăm tối và họ không hiểu mọi thứ một cách rõ ràng, bởi vì vô minh là một tập khí nặng nề trong tâm họ; nó làm tắc nghẽn, che mờ tất cả mọi thứ. Vì vậy, chúng ta cần phải tu những pháp như pháp Văn Thù để tịnh hóa ô trược, mê mờ, che chướng trong tâm. Nương vào đó, trí tuệ bản lai vốn thường hằng trong tâm sẽ dần dần được khai mở, lớn mạnh nhờ sức mạnh của đức Văn Thù.

*“BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH bị che mờ bởi phiền não.  
Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và  
khai mở trí tuệ cho ta nhận ra BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH.”*

Có thể nói rằng chúng ta là những kẻ lạc nhà, chúng ta rời bỏ chân tâm bản tánh của mình, chúng ta không kết nối được với BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH. Chính vì lẽ đó chúng ta lang thang trong luân hồi. Chừng nào chúng ta còn trong luân hồi, chừng đó ta còn gặp nhiều khổ đau, trắc trở, vắn nạn. BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH bị che mờ bởi phiền não. Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và khai mở trí tuệ cho ta nhận ra BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH. Thực hành pháp Văn Thù Sư Lợi sẽ đem lại lợi lạc vô cùng lớn lao. Tóm lại, điều rất quan trọng, rất tốt đẹp cho chúng ta là trì chú Văn Thù, hồng danh đức Văn Thù, quán tưởng Văn Thù, nghĩ tưởng và cầu nguyện tới đức Văn Thù và tự tịnh hóa mình bằng thực hành pháp Văn Thù Sư Lợi.

Bây giờ chúng ta đã hiểu sự thật đó. Thầy nghĩ rằng đây là một ưu điểm lớn của các bạn và Thầy rất trân quý điều này. Kinh nghiệm và quan điểm cá nhân của Thầy là: việc tu pháp Văn Thù Sư Lợi đem lại lợi lạc và sức mạnh





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

vô cùng lớn lao. Thầy không có điều kiện thuận lợi để học tập khi còn nhỏ. Vào thời niên thiếu, Thầy không còn lựa chọn nào khác là tu pháp Văn Thù và Thầy đã được lợi lạc rất nhiều từ việc này. Thầy đã có lòng tin sâu sắc, mạnh mẽ rằng tu pháp Văn Thù sẽ giúp ta phát triển trí tuệ, hiểu biết. Điều này bao gồm không những hiểu biết về chân tánh của thực tại mà cả hiểu biết về thế giới này, về cuộc sống hàng ngày.

*“Chúng ta phải thực hành nhiều hơn, phải nỗ lực tinh tấn hơn đức Phật, bởi vì chúng ta vô minh hơn, phiền não hơn, nhiều tham, nhiều sân hơn. Nếu muốn tịnh hóa những ô trược này trong tâm, thì ta phải thực hành rất siêng năng.”*

Đức Văn Thù Sư Lợi giúp ta phát triển trí tuệ, năng lực để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống và vượt qua khó khăn, thử thách. Thầy không nói rằng Thầy là một đại học giả hay là một người rất uyên bác. Tuy nhiên, nếu Thầy không tu pháp Văn Thù thì thầy sẽ ngu dốt và tệ hại hơn một người bình thường. Vì vậy, Thầy nói rằng Thầy có nhiều lòng tin và tâm chí thành chí tín. Tất nhiên, khi thực hành bất cứ Bồn tôn nào, để thực sự lợi lạc chúng ta



cần phải công phu khó nhọc, phải hết sức nỗ lực. Ta sẽ không nhận được nhiều giá trị, nhiều sức mạnh từ Bốn tôn nếu chỉ tụng vài minh chú. Chúng ta phải trì tụng rất nhiều, rất nhiều minh chú, hàng triệu triệu biến. Khi đó ta sẽ có được lợi lạc, sức mạnh.

Chúng ta có thể học hỏi từ các câu chuyện về cuộc đời của đức Phật. Khi đức Phật sanh vào thế giới này, Ngài đã là một bậc tôn quý, Ngài có rất ít phiền não trong tâm. Ngài đã là một con người vô cùng cao quý, vô cùng thanh tịnh. Tuy nhiên, đức Phật vẫn trải qua việc tu hành gian khổ. Ngài đã dấn thân vào khó khăn thử thách để đạt tới giải thoát. Vậy một người căn cơ bình thường như chúng ta lại càng cần phải trải qua nhiều thử thách hơn. Chúng ta phải thực hành nhiều hơn, phải nỗ lực tinh tấn hơn đức Phật, bởi vì chúng ta vô minh hơn, phiền não hơn, nhiều tham, nhiều sân hơn. Nếu muốn tịnh hóa những ô trược này trong tâm, thì ta phải thực hành rất siêng năng. Đây là điều quan trọng cần phải hiểu.

Thầy nhận ra rằng vấn đề lớn nhất của Thầy là tật lười biếng. Thầy cũng biết rằng, bệnh lười biếng là bệnh khó sửa nhất. Bệnh lười biếng là trở ngại lớn nhất khiến Thầy không tiến bộ, không thể thành tựu, không thể nhích lên một bước nào trên đường tu. Thầy nghĩ rằng đa số mọi

người ở đây cũng có cùng vấn nạn như vậy. Thầy tin như vậy bởi vì chúng ta chắc là rất giống nhau. Thầy tin rằng chúng ta có rất nhiều điểm tương đồng. Vì vậy, nếu ai muốn thành một hành giả tốt, có trí tuệ, hiểu biết thì người đó phải siêng năng, tinh tấn.

*“Và đừng quên lý vô thường của cuộc đời, đừng quên tầm quan trọng của việc tu luyện tâm và hoàn thiện bản thân.*

*Điều này rất quan trọng và đây là lời khuyên,  
là giáo huấn cốt tủy của Thầy dành cho các bạn.”*

Chúng ta không được lười biếng, chúng ta phải đấu tranh với bệnh lười biếng của mình. Từng ngày chúng ta phải cố gắng giảm bệnh lười của mình, càng nhiều càng tốt để rồi cuối cùng đạt tới thành tựu. Nhưng nếu chúng ta thậm chí không hiểu vấn đề đó thì hoàn toàn không còn cách nào, không còn cơ hội nào để tự hoàn thiện bản thân. Trong những năm tháng qua, Thầy đã dành nhiều thời gian để nghiên cứu giáo lý và công phu hành trì; chương ngại lớn nhất như Thầy đã nói chính là bệnh lười biếng. Vì vậy, xin các bạn hãy nhận ra điều này và nỗ lực sử dụng thời gian của các bạn một cách đúng đắn, đúng Pháp. Và



đừng quên lý vô thường của cuộc đời, đừng quên tầm quan trọng của việc tu luyện tâm và hoàn thiện bản thân. Điều này rất quan trọng và đây là lời khuyên, là giáo huấn cốt tủy của Thầy dành cho các bạn.

*“Siêng năng, tinh tấn dành cho Pháp hoàn toàn khác với siêng năng, cần cù dành cho đời sống thế tục, tiền bạc và mưu sinh. Hai chuyện này rất khác nhau.”*

Siêng năng, tinh tấn dành cho Pháp hoàn toàn khác với siêng năng, cần cù dành cho đời sống thế tục, tiền bạc và mưu sinh. Hai chuyện này rất khác nhau. Đôi khi có ai đó rất cần cù làm việc, hết sức nỗ lực để thành công nhưng điều đó không có ý nghĩa gì hết. Khi chúng ta nói về nỗ lực thì đó là siêng năng, nỗ lực dành cho Pháp, là siêng năng làm việc với tâm mình. Phải làm việc với phiền não trong tâm và hết sức cố gắng để liên tục duy trì sự tinh tấn đó. Đó chính là chánh tinh tấn. Chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp trong luân hồi. Chúng ta đã có bao nhiêu tái sanh? Không ai biết được. Thậm chí Phật cũng không biết bởi vì con số đó không tính đếm nổi. Thế nhưng mỗi kiếp sống qua từng người trong số chúng ta ở đây đều là một kẻ

thất bại hoàn toàn. Chúng ta chẳng thành tựu được gì hết mà chỉ đau khổ, khổ đau rồi chết. Sinh ra, đau khổ rồi lại chết lần nữa. Đây là câu chuyện của chúng ta, câu chuyện có thật.

Vì đây là cơ hội duy nhất, vì đây là kiếp người duy nhất mà chúng ta có được, cho nên chúng ta cần phải làm một cái gì đó. Nếu bạn nhận ra điều này thì bạn đang sống như một con người với đúng nghĩa. Nếu bạn không biết điều này thì bạn cũng giống như tất cả mọi kẻ khác; hoặc bạn giống như một súc sinh hay một cái gì tương tự. Bởi vì chẳng có khác biệt nào cả: chúng súc sinh đau khổ và con người cũng đau khổ trong thế giới này. Vậy có gì là khác nhau? Sự khác nhau duy nhất là ở chỗ con người chúng ta biết: “Tôi muốn cái này. Tôi muốn nhiều hơn nữa.” Đó là sự khác biệt duy nhất giữa con người và súc sinh. Tuy nhiên, nếu ta biết cách sử dụng những hiểu biết về Phật pháp của mình thì điều này sẽ tạo nên khác biệt lớn lao, rất lớn lao.

*“Chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình bởi vì có một phẩm chất tuyệt vời tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Nếu ta nhận ra được phẩm chất đó, chân tánh đó thì ta sẽ trở thành Văn Thù Sư Lợi và nhận được trí tuệ Văn Thù.”*



Bây giờ Thầy sẽ trì chú Văn Thù và mọi người quán tưởng mình là Văn Thù: “Tôi là đức Văn Thù.” Thầy nói chúng ta phải nghĩ: “Tôi là đức Văn Thù” bởi vì tâm chúng ta có sức mạnh, có bản chất giống như đức Văn Thù. Vì vậy, nếu bạn tin vào điều đó, nếu bạn không tán tâm vì phiền não, bạn tập trung vào ý nghĩ đó thì đức Văn Thù sẽ cho bạn cơ hội được giống như Ngài. Tuy nhiên, chúng ta có thói quen, xu hướng nghĩ rằng: “Tôi không phải là đức Văn Thù. Tôi chỉ là tôi. Tôi thích vợ tôi, chồng tôi, tôi thích cái này cái nọ ...” Đó là tập khí, thói quen huân tập nhiều kiếp của chúng ta. Liệu bạn có được lợi lạc gì nhờ nghĩ như vậy? Không lợi lạc gì cả phải không? Bây giờ chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình bởi vì có một phẩm chất tuyệt vời tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Nếu ta nhận ra được phẩm chất đó, chân tánh đó thì ta sẽ trở thành Văn Thù Sư Lợi và nhận được trí tuệ Văn Thù.

*(Rinpoche hướng dẫn tụng ‘Dhi, Dhi ...’)*

Hôm nay là một ngày đặc biệt. Chúng ta có một cơ hội tốt để cùng nhau thực hành Pháp Văn Thù vào ngày nhật thực. Chính nhờ ngày đặc biệt này mà mỗi biến minh chú sẽ có sức mạnh nhân lên triệu lần. Đây là một điều rất kiết tường. Có một câu chuyện tuyệt vời về một bậc đại đạo sư, hóa thân của đức Văn Thù, là ngài Mipham Rinpoche.

Ngài là một trong những hành giả vĩ đại nhất trong lịch sử Tây Tạng. Ngài Mipham đã đạt thành tựu lớn nhờ tu pháp Văn Thù vào ngày có nguyệt thực. Ngài chỉ hành trì một đêm và đã có linh kiến về Văn Thù Sư Lợi. Chỉ trong một đêm. Tất nhiên, Ngài rất khác [chúng ta]. Ngài có một nền tảng rất vững chắc. Tâm Ngài rất thanh tịnh. Tuy nhiên, Ngài cũng thấy rõ rằng rất quan trọng là phải tận dụng cơ hội đặc biệt, những ngày đặc biệt [tăng trưởng công đức] để hành trì.

*(Rinpoche ban quy y cho Phật tử)*

*Hết trích đoạn bài giảng chiều 13/09/2015 tại Chùa Súi.*

--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại: [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-02](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-02)*

*Nghe MP3 bài giảng tại: [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-02-mp3](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-02-mp3)*



"Rất nhiều công việc, rất nhiều cố gắng, nhiều sức lực,  
tâm huyết đã bỏ ra để có một cuốn sách"





# CÁI GÌ LÀM NÊN MỘT CHUYẾN ĐI CÓ Ý NGHĨA?

*“Cái làm cho Pháp chân thực Pháp chính là động cơ.”*



Xin chào tất cả các bạn. Mục đích chúng ta tới đây là vì Pháp. Chúng ta luôn nhắc tới tầm quan trọng của động cơ. Cái làm cho Pháp chân thực Pháp chính là động cơ. Động cơ các bạn tới đây là tốt và các bạn phải mang theo động cơ tốt lành ban đầu này của mình mọi lúc, mọi nơi, trong suốt kì lễ hội Monlam. Đó là Pháp.

*“Tất cả đều hết sức cố gắng phục vụ các bạn.”*

Chúng ta có thân người này nên ta cần điều kiện [vật chất] để cho cuộc sống. Điều kiện sống ở nơi đây không phải là cái các bạn mong muốn. Vì vậy các bạn phải chấp nhận điều kiện sống dành cho các bạn ở đây. Tu viện, tất cả mọi người ở đây rất vui được đón các bạn. Tất cả đều hết sức cố gắng phục vụ các bạn. Tuy nhiên, vì điều kiện sống ở đây không thật tốt nên chúng ta cần phải hiểu và chấp nhận. Đối với nhiều người trong các bạn đây là kì nghỉ, nhưng là kì nghỉ Pháp. Nhiều người trong các bạn đã biết nơi này, nhưng Thầy vẫn muốn nhắc rằng đây là nơi đây có độ cao. Và thời tiết ở đây thất thường, cần phải nhớ điều này. Các bạn luôn phải đem theo áo khoác. Trời có thể đang nóng nhưng ngay sau đó trở lạnh và mưa rất nhanh. Vì vậy phải tự bảo trọng.

*“Đây là bài tập về nhà đặc biệt và các bạn cần dành thời gian để làm bài tập về nhà này.”*

Rất khó cho những người mới tới lần đầu. Bạn có thể bị đau đầu. Nhưng không có gì nghiêm trọng, bạn sẽ đỡ sau ít ngày. Tuy nhiên, các bạn phải cẩn thận và luôn giữ



âm. Và cố gắng ăn uống đầy đủ. Thức ăn có thể không hợp khẩu vị lắm nhưng theo Thầy chúng ta nên cố gắng, và cố gắng chấp nhận mọi thứ. Chúng ta không nên nấu ăn. Các bạn nên nghỉ ngơi và giữ năng lượng. Nếu có đủ năng lượng và tâm trạng tốt lành, các bạn có thể đi nhiều tháp, điện thờ. Chúng ta nên thấy đây là một cơ hội rất tốt để tích lũy công đức bằng đi nhiều tháp, lễ lạy trước tượng Phật, trì chú, công phu hành trì. Đây là bài tập về nhà đặc biệt và các bạn cần dành thời gian để làm bài tập về nhà này. Và không nên quá lo lắng về gia đình, vợ, chồng v.v... Vì vậy, Thầy muốn nhắc chúng ta cần phải tạo thiện hạnh.

Chúng tôi cố gắng phục vụ các bạn. Chúng tôi cố gắng nấu ăn cho các bạn. Ít nhất chúng ta có đủ thức ăn. Thầy có thể bảo đảm rằng chúng ta có đủ thức ăn. Không ngon như các bạn mong muốn nhưng các bạn sẽ không đói. Nếu các bạn không ăn thì đó là vấn đề của các bạn. Còn nếu tu viện không cung cấp đủ thức ăn thì đó là vấn đề của tu viện. Cách nấu ăn ở đây không như ở Trung Quốc. Thầy có thể nói nhà bếp không cho quá nhiều muối hoặc gia vị. Nhưng theo Thầy cách tốt nhất là tu viện nấu ăn và phục vụ các bạn, còn các bạn thì thưởng thức và chấp nhận.

*“Mục đích của việc mọi người ở đó là để hành hương chứ không phải thức ăn, hay điều kiện sống [tiện nghi].”*

Khi Thầy đi hành hương, như ở Nepal chẳng hạn, thức ăn ở đó không ngon và rất khác, rất khó tiêu. Nhưng Thầy cũng như mọi người không kêu ca mà chấp nhận những gì mình có. Mục đích của việc mọi người ở đó là để hành hương chứ không phải thức ăn, hay điều kiện sống [tiện nghi]. Cái làm cho một chuyến hành hương có ý nghĩa chính là hiểu và tín tâm. Khi không có tín tâm, khi không hiểu biết điều này thì mọi thứ trở nên phức tạp. Các bạn phải giữ cho động cơ của mình càng thanh tịnh càng tốt. Thầy không nói rằng chúng ta không biết chấp nhận. Nhưng việc nhắc nhở về điều này luôn luôn bổ ích. Bởi vì chúng ta có thói quen, xu hướng nghiệp. Chúng ta luôn luôn mong muốn cái tốt nhất và khi hoàn cảnh không cho phép thì sinh tâm phiền não. Vì vậy nên hiểu và chấp nhận cái mình đang có. Vậy có được không? Chỉ như vậy các bạn sẽ hài lòng với chuyến đi và chuyến đi này sẽ rất có ý nghĩa.





"Ngày nay mọi người khắp nơi trên thế giới  
đề cao giá trị của một lối sống giản dị hơn,  
hướng tới tiết kiệm và vệ sinh sạch sẽ."



*“Mỗi người phải hiểu yếu tố gì làm nên  
một chuyển đi ý nghĩa và một người tu chân thực.”*

Sáng nay có một vài bạn, như Lotsawa, hỏi Thầy các bạn nên ứng xử ra sao trong thời gian lễ hội Monlam. Các bạn cần có động cơ như thế nào đối với hoạt động này. Chúng ta, những người tu, hiểu rằng Pháp là động cơ thiện lành, trong sáng. Khi có ý nghĩ không tốt, động cơ không tốt trong tâm mình, thì điều này sẽ huỷ hoại sự trong sáng của tất cả mọi thứ. Vì vậy chúng ta cần phải xem xét động cơ, phải rà soát tâm mình càng nhiều càng tốt. Và phải giữ tâm mình tĩnh lặng, an bình càng nhiều càng tốt. Chỉ bằng cách đó chúng ta có thể tích lũy chút ít công đức. Khi tâm bạn đang khởi ý nghĩ không tốt, cho dù bạn có ngồi đó, cố gắng hết sức chịu đựng cơn đau nhói nơi đôi chân, thì kết quả cũng chẳng tốt đẹp gì. Vì vậy, mỗi người phải hiểu yếu tố gì làm nên một chuyển đi ý nghĩa và một người tu chân thực.

*“Tâm các bạn lúc thế này lúc thế khác. Vì vậy, chúng ta cần tự nhìn vào tâm. Hãy rà soát tâm mình.”*

Cái gì làm nên thành công? Lòng tin làm nên thành công. Cái làm cho mỗi Phật sự mang lại kết quả tốt chính là lòng tin, tâm tín thành chân thực. Nếu bạn không có được yếu tố đó thì bạn không phải là người tu Phật. Nếu bạn không có lòng tin nơi Phật thì bạn không phải là đệ tử Phật. Vậy nên chúng ta cần lòng tin, tâm chí tín thành. Đây là cái đầu tiên chúng ta cần phải có. Thầy biết các bạn có lòng tin. Bởi vì có lòng tin nên các bạn tới đây. Các bạn cũng biết rằng các bạn có lòng tin nơi Phật. Nhưng tâm các bạn luôn dời đổi, không kiên định, không đáng tin cậy. Tâm các bạn lúc thế này lúc thế khác. Vì vậy, chúng ta cần tự nhìn vào tâm. Hãy rà soát tâm mình. Bạn có lòng tin đủ mạnh không, lòng tin ấy có chân thực không, lòng tin của bạn có yếu ớt hay đang chết dần không, có hư hao không hay vẫn còn nguyên vẹn. Như vậy cần phải kiểm tra xem rằng bạn có chắc chắn đủ thiện duyên, đủ lòng tin hay không. Hẳn là các bạn có tín tâm, vì các bạn đã vượt qua nhiều trở ngại, bỏ ra nhiều thời gian, tiền bạc, mọi



thứ để tới đây. Đương nhiên, động cơ của các bạn phải là Pháp: để tham dự Monlam, để thăm viếng Đạo sư, để nhiễu tháp v.v... Là người tu sơ cơ, thoát tiên mong muốn của các bạn là thiện hạnh, nhưng vẫn cần phải rà soát lại tâm mình. Hãy luôn luôn kiểm tra động cơ của mình. Đó là điều đầu tiên.

Điều thứ hai, chúng ta luôn nhắc tới tâm bi và tâm bồ đề. Khi các bạn không có những thứ đó trong động cơ của mình thì động cơ [đúng đắn] của các bạn vẫn còn yếu. Chắc hẳn là các bạn đã nghe những điều này rất nhiều rồi, nhưng do vô minh ta vẫn lại quên, vì vậy rất cần phải nghĩ tới những điều ấy. Vì vậy, cần tự nhắc mình: “Ồ, tôi phải có tâm bi mãi, phải có tâm bi mãi, phải có tâm bồ đề.” Luôn luôn làm như thế, cho dù điều gì xảy ra. Điều này rất quan trọng.

*“Vậy hãy cẩn trọng sao cho  
mọi thứ mình làm đều với động cơ đúng.”*

Và cần phải cố gắng điều phục tâm tham, sân, si, đố kỵ và ngã mạn của mình. Phải luôn kiểm tra xem mình có thực sự an bình không. An bình cả thể chất và tinh thần.



Điều quan trọng nhất là an bình, không có phiền não, vọng tưởng. Ngũ độc, bất cứ khi nào bạn có chúng trong động cơ của mình thì chúng hủy diệt tất cả những gì tốt lành trong pháp hành của bạn – những kết quả tốt lành trong pháp hành của bạn. Bởi vì [khi đó] các pháp sự của bạn chỉ còn là vỏ bên ngoài. Sâu bên trong, bạn để tâm chạy theo những xúc cảm độc hại, và chúng không đem lại quả báo tốt. Vậy hãy cẩn trọng sao cho mọi thứ mình làm đều với động cơ đúng. Các bạn tích lũy công đức thông qua các pháp hành. Các bạn tới đây, bỏ nhiều thời gian, tiền bạc, công sức, vậy phải đặc biệt cẩn trọng sao cho mọi thứ đều tốt lành, đều từ động cơ trong sáng.

*“Vậy hãy tôn trọng lẫn nhau, hòa ái với nhau,  
bởi vì tất cả các bạn đều chung một quê hương, đất nước.”*

Chúng ta biết rằng thông minh trong hành động là cần thiết, nhưng vẫn cần phải rất cẩn trọng. Có người tuy thông minh nhưng lại rất hung hăng, hay gây chuyện, nên là kẻ chuyên làm hại mọi người. Người có tâm thành tín sẽ là người tốt, người tu tốt, vậy nên tín tâm rất quan trọng. Ngược lại, người không có đủ tín tâm thường gây ra nhiều

chuyện có hại, phiền cho tất cả mọi người. Họ phá hoại mối quan hệ tốt đẹp giữa mọi người với nhau, phá hoại sự hòa hợp trong cộng đồng [tu]. Vì vậy khi bạn tu tâm bi mẫn, cố gắng làm một người từ hòa thì điều quan trọng là phải luôn luôn giữ chánh niệm, giữ tâm thành tín. Vậy hãy tôn trọng lẫn nhau, hòa ái với nhau bởi vì tất cả các bạn đều chung một quê hương, đất nước. Tóm lại, gìn giữ tốt mối quan hệ [bạn đồng tu] hòa hợp, hòa bình là điều rất quan trọng.

*“Truyền thống của chúng ta khá đặc biệt.”*

Bây giờ nói về Monlam. Vì mọi người trong tu viện tụng quá nhanh nên các bạn có thể không theo kịp. Vì vậy, các bạn có thể tụng chú Orgyen Dzambhala. Chắc đa số các bạn đã biết minh chú này, còn những người khác nên cố gắng học thuộc. Khi các bạn bị lơ nhịp, không nghe được lời tụng của vị chủ lễ thì có thể ngừng tụng. Chừng nào các bạn giữ được chánh niệm, tín tâm, động cơ tốt thì mọi việc đều ổn. Nếu các bạn trì tụng minh chú nữa thì thực sự hoàn hảo.



Nghi quỹ Orgyen Dzambhala này do Lama Sang soạn. Đa số các bạn đều đã nghe về Lama Sang. Một số đã gặp Ngài, số khác chưa được gặp, nhưng các bạn đều biết về Lama Sang. Ngài là một Đại Khai Mật Tạng, người đã khai mở phục điển này – thân phục điển của Vairochana (Tỳ Lô Giá Na). Phục điển này có sức giá trị rất lớn. Tu viện chúng tôi không kinh doanh để kiếm sống và cũng không làm gì nhiều để gây quỹ cúng dường. Nhưng nhờ phục điển này, nhờ sức mạnh và lực giá trị của dòng truyền thừa này, của bốn Tôn, chúng tôi có thể sống an bình và đầy đủ. Chúng tôi hiểu rằng nghi quỹ này mang lại lợi lạc lớn lao cho những ai hành trì nó. Khi các bạn hành trì đầy đủ thì sẽ nhận được nhiều giá trị; còn nếu hành trì không đủ, chỉ tụng vài câu minh chú thì lợi lạc không nhiều.

Truyền thống của chúng ta khá đặc biệt. Nó khác với các tu viện khác. Các bạn không phải là Tăng Ni nhưng Thầy cho phép các bạn ngồi cùng với Tăng già để cùng nhau hành trì. Thầy hy vọng mọi người hiểu điều này và đây là một cơ hội rất tốt cho các bạn. Một cơ hội tuyệt vời. Và điều quan trọng là phải hành trì cho đàng hoàng, yên lặng. Khi chân các bạn bị đau và khó ngồi [yên] các bạn có thể đứng dậy đi ra ngoài để thư giãn chân tay rồi mới trở



lại. Nhưng không được đi lại lộn xộn hoặc làm những việc  
tương tự và đừng ngủ [gật], có được không?

*(Rinpoche nói về lịch trình)*

*Hết bài giảng ngày 06/08/2018 tại Golok.*

--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03)*

*MP3 ngày 16.8.2018: [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03-mp3](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03-mp3)*



*"Khó mà hiểu hết chiều sâu và sức mạnh của  
tam tạng hiền, tận trung tận hiếu của họ đối với Phật Pháp"*





# RIGPA LÀ CON ĐƯỜNG BÍ MẬT CỦA CHƯ PHẬT

*“Vậy nên ta vô minh, và không biết  
ngày mai cái gì sẽ xảy ra chẳng hạn.”*



Mục đích tu hành là để tịnh hóa tâm. Điều đó không có nghĩa là chân tâm của chúng ta bất tịnh. Chân tâm của ta vốn tự thanh tịnh nhưng nó bị che mờ bởi nghiệp chướng. Vậy nên ta vô minh, và không biết ngày mai cái gì sẽ xảy ra chẳng hạn. Nếu không ám chướng, không vô minh thì ta đã có thể rõ biết mọi sự. Không có nguyên nhân nào khác khiến ta không thể rõ biết vạn sự. Mê mờ trong tâm, những cảm xúc tiêu cực, gọi là phiền não, chính là nguyên nhân.

*“Pháp có sức mạnh tịnh hóa ô nhiễm trong tâm”*

Pháp có sức mạnh tịnh hóa ô nhiễm trong tâm. “Ngondro” là một từ tiếng Tạng, có nghĩa là “đi trước một cái gì đó”. Nghi quỹ này là phương pháp tịnh hóa phiền não trong tâm. Ngondro là một pháp đối trị, một thực hành tịnh hóa tâm. Trong Phật Giáo Tây Tạng có nhiều dòng phái và mỗi dòng truyền thừa có pháp ngondro riêng. Và pháp ngondro này là một trong những pháp ngondro phổ biến và được xem là giáo lý rất đặc biệt, giáo lý thậm thâm. Bậc khai mở dòng truyền thừa Longchen Nyingthig là Rigdzin Jigme Lingpa, nghĩa là “Trì Minh Vô Úy”. Jigme Lingpa là một học giả rất nổi tiếng, một hành giả xuất sắc đã suốt đời ân tu trong hang động ở Tây Tạng.

*“Có nhiều cấp độ khác nhau của Tánh.”*

“Pháp tu tiên yếu” có nghĩa là chuẩn bị để đạt tới thực tại, tới chân lý. Phật đã ban nhiều giáo lý trân quý, và mục

đích của tất cả giáo lý đều nhằm giúp con người thấy được chân lý của vạn pháp. Có nhiều cấp độ khác nhau của chân lý. Lần chuyển Pháp luân thứ nhất Phật dạy “Bốn Chân Lý Thiêng liêng” (*Tứ Diệu Đế - LND*). Lần chuyển Pháp luân thứ hai Phật dạy Nhị Đế (*Chân Đế và Tục Đế*). Lần chuyển Pháp luân thứ ba Phật dạy Như Lai tạng. Tóm lại, giáo lý Phật dạy nhằm cho ta thấy chân tánh của vạn pháp, và có nhiều cấp độ khác nhau của Tánh.

*“Tánh Không được chia thành nhiều cấp độ khác nhau: ngoại Không, nội Không, mật Không.”*

Thể của vạn pháp là tánh Không. Đây là thực tại thậm thâm nhất của vạn pháp. Tánh Không được chia thành nhiều cấp độ khác nhau: ngoại Không, nội Không, mật Không. Một số dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng có mục đích tu trì để đạt tới cốt tủy sâu xa nhất, bản thể tối hậu của vạn pháp. Ví dụ như các dòng truyền thừa Dzogchen Đại Viên Mãn hoặc Mahamudra Đại Thủ Ấn. Tụ Tánh ấy luôn hiện hữu.

Nguyên nhân khiến ta không trực nhận được tụ tánh là vô minh, như Thầy đã nói. Cách chúng ta nhìn mọi thứ



trái ngược với thực tại. Và giáo lý này giúp ta quay trở về với trạng thái ban sơ gọi là “Chân tánh Bản nguyên”. Về chủ đề này có rất nhiều giáo huấn, trong số đó giáo huấn của Longchenpa và Jigme Lingpa là những giáo huấn về tâm thâm diệu nhất. Để hành giả chứng ngộ được chân tánh của tâm thì cần hội đủ một số điều kiện thông qua pháp tu ngondro.

*“Thiếu pháp tu ngondro ta không thể thấy Tánh ...”*

Và nếu ta muốn đạt chứng ngộ thì cần phải hoàn tất thực hành này. Thiếu pháp tu ngondro ta không thể thấy Tánh, vì vậy tu pháp ngondro là vô cùng quan trọng. Như Thầy đã nói ở trên, chúng ta tu hành vì muốn đắc quả. Thiếu nhân duyên sẽ không chứng quả, và đây chính là nhân duyên để ta thành tựu kết quả mong muốn. Và đây là điều rất quan trọng.

*“Tất cả các ngài đều đồng lòng nhất trí rằng tu ngondro là rất quan trọng.”*

Trong lịch sử Đạo Phật, đặc biệt Kim Cang Thừa, các bậc thầy vĩ đại không sót một ai đều phải qua giai đoạn tu tập đó, và các Ngài hành trì rất nhiều. Chúng ta có thể học hỏi từ cuộc đời các ngài để biết các ngài đã tu hành thế nào và đã đạt tới chứng ngộ ra sao. Và không một vị thầy nào nói rằng việc tu ngondro không quan trọng. Tất cả các ngài đều đồng lòng nhất trí rằng tu ngondro là rất quan trọng.

Tóm lại, chúng ta phải hành trì pháp tu này, nó rất đơn giản và hoàn chỉnh. Nó không đòi hỏi quá nhiều thời gian để hành trì hàng ngày, và bạn không phải bỏ ra quá nhiều thời gian, sức lực. Tuy nhiên, nếu bạn muốn làm một hành giả thì ít nhất phải hành trì pháp tu này. Lúc đầu, nếu chưa quen với nghi quỹ này thì có thể mất khá nhiều thời gian để đọc tụng từ đầu tới cuối. Nhưng khi đã quen thì không mất nhiều thời gian lắm, chỉ khoảng 15 hay 20 phút một lần. Như vậy là không quá khó.

*“Với việc tu hành, ta muốn có thành tựu lớn  
thì phải bỏ ra nỗ lực lớn.”*

Với việc tu hành, ta muốn có thành tựu lớn thì phải bỏ ra nỗ lực lớn. Giác ngộ không tự nhiên tới, nó đòi hỏi

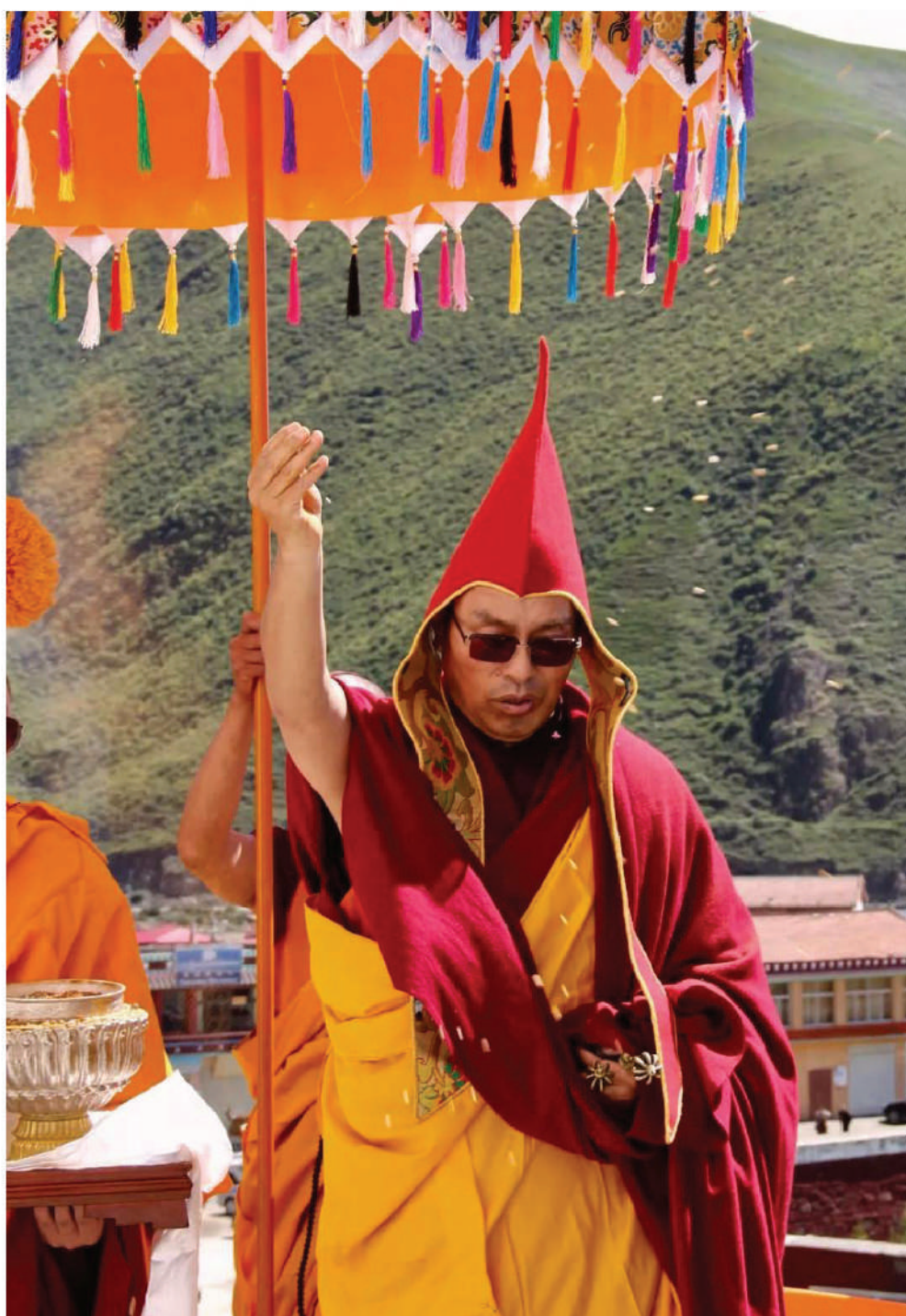


nhiều nhân duyên. Hôm qua, Thầy đã nói về bệnh lười của nhiều người, bệnh này là chướng ngại lớn cho đường tu. Vậy nên ta cần phải tinh tấn hơn - đó là điều chắc chắn. Nhưng ai cũng có cuộc sống riêng và có nhiều thứ phải lo toan hàng ngày, vì vậy mà không thể dành nhiều thời gian cho tu trì. Đó là sự thật. Phật là bậc Đại Bi, Đại Trí. Ngài đã hết sức cố gắng để có một pháp tu thật hữu dụng, mạnh mẽ, đồng thời đơn giản, dễ dàng tới mức tối đa. Ngài đã cho ra đời pháp tu này và truyền cho chúng ta.

*“ ... chúng ta giảm bớt vô minh trong tâm để Tánh hiển lộ ngày càng rõ ràng hơn. ”*

Chúng ta phải hành trì ít nhất 15 hay 30 phút. Đây là mức tối thiểu cần có để sửa tâm mình. Mục đích của pháp tu tiên yếu này là chứng Tánh – tức Rigpa. Rigpa là Giác tánh của chúng ta, là phần tinh yếu của tâm. Chúng ta cần phải chuẩn bị bản thân cho việc chứng Tánh. Hiện nay Giác tánh của ta bị che mờ bởi vô minh. Thực hành pháp tu tiên yếu này chúng ta giảm bớt vô minh trong tâm để Tánh hiển lộ ngày càng rõ ràng hơn. Đây chính là ý nghĩa của pháp ngondro.





*“Phiền não hủy hoại bản tính thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cúng này để tịnh hóa mọi ô trược.”*

Có một cuốn sách giảng về pháp tu Ngondro Longchen Nyingthig, tên là “Lời Vàng của Thầy Tôi”, do Patrul Rinpoche soạn. Patrul Rinpoche là một Đạo sư Tây Tạng sinh khoảng năm 1808 hay 1880. Ngài nổi tiếng là một Đại hành giả. Tất cả mọi người đều sợ Ngài vì lời lẽ của Ngài rất bén nhọn, Ngài phê phán tất cả; và Ngài cũng rất rất trung thực và tinh tấn. Ngài cũng nổi tiếng là một Milarepa thứ hai.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 thường tán thán Patrul Rinpoche, thường kể về lòng từ của Đạo sư, về đức tính khiêm cung và trí tuệ của Ngài. Patrul Rinpoche là một đại học giả, một soạn giả lớn, một nhà thơ nổi tiếng của Tây Tạng. Ngài đã soạn rất nhiều bản văn về những đề tài khác nhau, cho những đối tượng khác nhau. Hiện nay có tám tập trước tác của Patrul Rinpoche đã xuất bản, tuy nhiên không thể kết tập được toàn bộ các tác phẩm của Ngài. “Lời Vàng của Thầy Tôi” là tác phẩm nổi tiếng và được dùng rộng rãi nhất. Nó được dùng không chỉ một số vùng mà khắp mọi nơi trên thế giới, bởi cách giải thích mọi thứ rất giản đơn mà lại chi tiết và rõ ràng của tác phẩm.



*“Rigpa” có nghĩa là rõ thấy thực tại,  
còn ngược lại là “marigpa”*

Giáo lý về Rigpa – Giác tánh – được gọi là Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn. Để kiến tánh chúng ta cần pháp Đại Viên Mãn và, như Thầy đã nói, Giác tánh không xuất hiện trong tâm ta nếu thiếu nhân và duyên. Việc đầu tiên là cần phải có lòng tin vào Rigpa, Giác tánh của ta. Hiện nay chúng ta vô minh. Vì vô minh ta bị tách lìa khỏi Rigpa của mình. “Rigpa” có nghĩa là rõ thấy thực tại, còn ngược lại là “marigpa” – không thấy rõ chân tánh thực tại. Hiện nay chúng ta đang rất “marigpa”, rất vô minh, ta không thể thấy Tánh. Vì vậy chúng ta đang trải qua những cấp độ khác nhau của đau khổ, vắn nạn, chướng duyên. Khi trực nhận được Rigpa thì mọi vấn đề sẽ tự nhiên biến mất. Đó là lý do ta nỗ lực [tu hành] để kiến tánh.

*“Rigpa còn được gọi là  
‘con đường bí mật của tất cả chư Phật’”*



Rigpa còn được gọi là “con đường bí mật của tất cả chư Phật”. Con đường bí mật này được khai mở bởi đức Đại Phổ Hiền Như Lai. Ngài là bậc thủy tổ đã chứng Tánh, Giác tánh, bậc thường trụ trong Tánh. Ngài lúc nào cũng thiện và cái gì cũng thiện. “Đại Phổ Hiền” có nghĩa là “cái gì cũng thiện và lúc nào cũng thiện”. Chúng ta đôi khi cũng có bản tánh đó, nhưng rồi vô minh lại che mờ nó đi. Chúng ta không thể “lúc nào cũng thiện” vì chúng ta đánh mất Giác tánh của mình, Rigpa của mình. Vì thế mà chúng ta không tốt.

*““Đại Phổ Hiền” có nghĩa là  
'cái gì cũng thiện và lúc nào cũng thiện.'”*

Khi nói rằng chúng ta không tốt thì có nghĩa là chúng ta đau khổ, ngu tối, yếu đuối, bất lực và không có đức tin. Ý nghĩa là như vậy. Sự thật là khi ta còn lặn lóc trong luân hồi thì ta không có tự do. Lý do ta không có tự do là vì ta mất sức mạnh của tinh thức và trí tuệ. Vì vậy, ta chịu sự sai khiến của vô minh, phiền não, nghiệp chướng bất tịnh, và ta rất yếu đuối. Tuy nhiên, nếu ta nhận ra Giác tánh của

mình thì ta sẽ vượt thoát luân hồi, vô minh, sẽ có nhiều sức mạnh, trí tuệ và trở thành người tốt.

*“Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền”  
vì nó lúc nào cũng thiện.”*

Tóm lại, tu đạo có nghĩa là phải nỗ lực để vượt thoát luân hồi, nỗ lực để lúc nào cũng thiện. Đó chính là ý nghĩa căn bản của việc tu hành. Đức Đại Phổ Hiền Như Lai là bậc khai mở dòng Pháp này. Vì chúng ta không hiểu Chân tánh là gì nên nó được gọi là Đức Phổ Hiền Như Lai - Samantabhadra. Đức Phổ Hiền Như Lai thật ra chính là chân tánh của chúng ta. Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền” vì nó lúc nào cũng thiện. Nhưng khi chúng ta nói tới hiện tượng ấy, tới chủ đề ấy thì ta cần một con người [cụ thể] để có thể bàn luận được. Vì thế mà nó được gọi là “Phật Phổ Hiền”.

Phật Phổ Hiền truyền giáo lý Dzogchen cho Ngũ Bộ Phật: Vajradhara, Vajrasattva và tất cả chư Phật mười phương. Đó là cách truyền thừa Dzogchen Đại Viên Mãn được khởi lập. Chúng ta cũng có thể nói rằng lúc đầu Pháp



này được khởi lập nơi cõi Phật. Sau đó, tất cả chư Phật hợp lại và thỉnh cầu Vajrasattva truyền dạy Dzogchen Đại Viên Mãn. Và Đức Vajrasattva thỉnh cầu Vajrapani truyền dạy Dzogchen. Đức Kim Cang Thủ yết kiến Ngũ Bộ Phật và thọ nhận giáo lý Dzogchen. Ngài đã nghiên cứu tất cả các chủ đề và thành tựu. Sau đó Ngài đã truyền dạy giáo lý cho chư thiên. Như vậy là Dzogchen đã được truyền dạy nơi cõi thiên.

Đệ tử đầu tiên thọ nhận giáo lý Dzogpa Chenpo từ Vajrapani là “Cực Tuệ” – có nghĩa là “Thiên tử Cực Trí Tuệ” (*Devaputra Adhicitta - LND*). Ngài tên là Cực Tuệ vì Ngài rất thông minh và là bậc thâm hậu trong thiền định. Ngay từ khi còn nhỏ Ngài đã luôn an trụ trong định thâm sâu. Ngài có khả năng quán chiếu tánh Không nhờ năng lực [thiền định] tự nhiên của mình. Đức Kim Cang Thủ đã tới cõi Trời gặp và trao truyền toàn bộ giáo lý Dzogpa Chenpo cho Ngài. Ngài Thiên Tử Cực Tuệ trở thành bậc thầy truyền giáo lý Dzogchen nơi cõi Trời. “Cực Tuệ” có nghĩa là Ngài có nhiều phẩm tánh đặc biệt siêu vượt năng lực của những người khác. Ngài đã thọ nhận Dzogchen từ Vajrapani và khởi lập dòng Pháp này nơi cõi thiên.



*“Garab Dorje là bậc Đạo sư Dzogchen  
đầu tiên trong cõi nhân gian.”*

Sau đó truyền thừa Dzogchen được thiết lập ở nhân gian, tại Ấn Độ. Có bậc hóa thân vĩ đại tên là Garab Dorje. Garab Dorje là hóa thân của Kim Cang Tát Đỏa và Ngài “Cực Tuệ”. Garab Dorje có trí tuệ để chứng ngộ Dzogchen Đại Viên Mãn. Khi mới lên ba lên năm Ngài đã dạy Dzogchen. Trước khi đi học Ngài đã biết nói, biết thiền và đã chứng ngộ Giác tánh của mình. Như vậy, Garab Dorje là bậc Đạo sư Dzogchen đầu tiên trong cõi nhân gian.

Garab Dorje có linh kiến về Vajrasattva, và Vajrapani cũng tới trực tiếp truyền dạy cho Ngài tất cả các mật điển của Dzogpa Chenpo. Đó là lịch sử của Dzogpa Chenpo. Garab Dorje hành trì Dzogchen nhiều năm và thành tựu thân cầu vòng. Đó là thành tựu cao nhất của một hành giả thực hành pháp tu này.

*“Jampel Shenyen là vị Tổ thứ hai  
của dòng Dzogpa Chenpo nơi cõi người.”*

Một hóa thân vĩ đại khác của Văn Thù Sư Lợi là Jampel Shenyen, một đại học giả. Ngài nhận được tiên tri từ đức Văn Thù rằng Ngài sẽ đến gặp Garab Dorje, làm đệ tử của Garab Dorje, và trở thành vị Tổ của dòng pháp Dzogchen. Jampel Shenyen đã làm theo lời tiên tri này, tới gặp Garab Dorje, trở thành đệ tử, và giúp Garab Dorje khởi lập dòng Dzogpa Chenpo tại nhân gian. Như vậy, Jampel Shenyen là vị Tổ thứ hai của dòng Dzogpa Chenpo nơi cõi người.

*Hết bài giảng sáng 14/06/2015 tại Matxcova, Nga.*

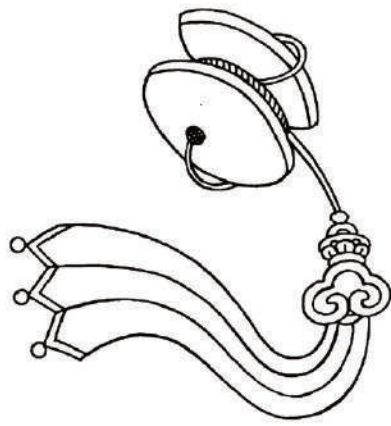
--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại: [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-04](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-04)*



"Một số người nói. Có đức tin tôn giáo sẽ trở ngại cho tự do. ... Thật ra không phải có tôn giáo thì mất tự do."





# LÀM SAO ĐỂ THỰC SỰ NGHỈ NGƠI – CẢ THỂ XÁC LÃN TINH THẦN

*“Chúng ta luôn luôn quên khi có cái gì đó liên quan tới Pháp. Nói cách khác, chúng ta chưa có được thói quen tốt luôn luôn nhớ về Pháp. Cho nên chúng ta cần phát triển thói quen đó, thói quen hướng tâm về Pháp.”*



Ở Tây Tạng có câu nói: “Cho đến khi mà cái đầu của chúng ta rụng xuống thì chúng ta vẫn còn tiếp tục nói và cứ nói nữa.” (*cười*).

Chúng ta rất cần, rất cần có ai đó luôn luôn nhắc nhở chúng ta, bởi vì bản chất của chúng sinh là như vậy. Chúng ta rất cần một ai đó chịu lãnh trách nhiệm nhắc nhở chúng ta những điều cần thiết, bởi vì tâm của chúng ta, bản chất

của nó là luôn luôn quên. Rất ít khi nhớ và luôn luôn quên. Đó là bản chất tâm của chúng sinh.

Chúng ta luôn luôn quên khi có cái gì đó liên quan tới Pháp. Nói cách khác, chúng ta chưa có được thói quen tốt luôn luôn nhớ về Pháp. Cho nên chúng ta cần phát triển thói quen đó, thói quen hướng tâm về Pháp. Còn bây giờ chúng ta vẫn còn giữ thói quen, tập khí không tốt là thường quên hướng tâm về Pháp. Vì vậy, chúng ta cần một người nào đó chịu trách nhiệm về chúng ta, nhận lãnh trách nhiệm nhắc nhở chúng ta nhớ về Pháp.

*“Mặc dầu biết rằng vạn pháp là vô thường, nhưng chúng ta vẫn nuôi thói quen thích bận rộn nhiều chuyện, càng nhiều chuyện càng tốt. Và chúng ta thích bận rộn đến mức không thể dừng lại được.”*

Ai cũng biết rằng mọi thứ xung quanh chúng ta đều thay đổi. Ta cũng đã nghe về bản chất vô thường của luân hồi. Ta cũng biết rằng không ai có thể ngăn chặn được sự thay đổi của vạn pháp. Đó là điều rất quan trọng chúng ta cần phải nhớ. Chúng ta thường xuyên phải nghĩ về nó,



phải quán chiếu về nó, phải nhắc nhở mình nghĩ về điều đó, nghĩ về vô thường.

Lý do là vì tất cả những rắc rối, bất ổn của chúng ta nằm ở chỗ chúng ta quên điều đó. Chúng ta không thường xuyên nhắc mình nhớ về bản chất của vô thường của vạn pháp. Tâm của chúng ta bám chấp rất mạnh mẽ vào luân hồi, do đó những rắc rối, những vấn nạn vẫn xảy ra với chúng ta. Mặc dầu biết rằng vạn pháp là vô thường, nhưng chúng ta vẫn nuôi thói quen thích bận rộn nhiều chuyện, càng nhiều chuyện càng tốt. Và chúng ta thích bận rộn đến mức không thể dừng lại được.

*“Chúng ta muốn, rồi lại muốn hơn nữa,  
hơn nữa, rồi hơn nữa. Càng nhiều thì lại càng tốt.  
Và vì vậy mà không bao giờ có thể dừng lại được.”*

Chúng ta đều là con người vậy nên thích làm cái này, cái nọ là rất bình thường. Điều này có thể hiểu được. Tuy nhiên, từ đó sẽ xảy ra một chuyện khác: cội rễ của tất cả mọi vấn nạn rốt cuộc vẫn là tâm tham. Chúng ta muốn tất cả mọi thứ và không bao giờ dừng lại cái chuyện “muốn”. Chúng ta muốn, rồi lại muốn hơn nữa, hơn nữa, rồi hơn

nữa. Càng nhiều thì lại càng tốt. Và vì vậy mà không bao giờ có thể dừng lại được.

Tâm của chúng ta - bản chất của nó là như vậy. Nó luôn luôn chạy, luôn luôn động. Đó là gốc rễ của tất cả mọi bất ổn, bất hạnh. Vì vậy, điều giản dị là chúng ta phải hiểu tâm của mình. Bản chất của nó là muốn hơn nữa thì ta phải nói với nó: “Hãy dừng lại!” Và để cho tâm dừng lại thì chúng ta phải có những khoảng thời gian thật sự thư giãn, thật sự nghỉ ngơi. Hãy để cho tâm chúng ta hoàn toàn nghỉ ngơi.

*“Và mỗi chúng ta chỉ có một cái bao tử mà thôi!  
Vì vậy, chúng ta không cần phải lo toan, bận rộn quá nhiều.  
Xin hãy nhớ điều này: phải biết đủ!”*

Đức Phật dạy phải biết ‘thiểu dục tri túc’ - phải biết hài lòng với những gì mà mình có được. Đó là điều rất quan trọng. Bởi vì bản chất tâm của chúng ta là tham, và lòng tham này sẽ vô bờ bến. Nếu ta không thực sự nói ‘KHÔNG’ với nó và dừng nó lại thì nó sẽ không bao giờ dừng lại được. Nếu ta để cho tâm mình được tự do thì nó sẽ đuổi theo bất cứ cái gì nó tóm được. Vì thế, đức Phật và



các bậc đạo sư vĩ đại trong quá khứ luôn dạy rằng những bận tâm thế tục sẽ không bao giờ hết, trừ khi ta quyết tâm dừng chúng lại.

Thầy xin nhắc lại lời dạy của đức Phật: phải biết ‘thiểu dục tri túc’. Đây là một lời dạy rất sâu sắc, một lời dạy rất quan trọng. Thực ra thân xác của chúng ta rất hữu hạn. Và mỗi chúng ta chỉ có một cái bao tử mà thôi! Vì vậy, chúng ta không cần phải lo toan, bận rộn quá nhiều. Xin hãy nhớ điều này: phải biết đủ!

Thực ra, nếu những việc chúng ta làm mang lại lợi lạc cho người khác thì bận rộn là điều tốt. Nhưng đa phần các hoạt động của chúng ta chỉ liên quan đến mục đích thế tục mà thôi. Khi các hoạt động chỉ có giá trị thế tục thì chúng không có nhiều giá trị đối với người tu Phật. Những hoạt động ấy chỉ có giá trị ngắn hạn và nhỏ hẹp. Xét về lâu dài thì những hoạt động như vậy chỉ mang lại rắc rối, mang lại khổ đau và vắn nạn cho chúng ta.

*“Chừng nào chúng ta còn nuôi tâm tham, chưa chặt đứt được gốc rễ của nó, thì ta chưa tu hạnh bố thí đúng nghĩa. Vì vậy, tu hạnh bố thí chính là chặt đứt gốc rễ của tham dục trong tâm.”*



Đức Phật đã dạy những người tu tại gia, đặc biệt những người có điều kiện vật chất sung túc, phải tu hạnh bố thí. Đó là Pháp đề đối trị với tâm tham luyến. Còn đối với giới tăng ni thì Ngài dạy hạnh ‘thiểu dục tri túc’ - càng có ít tham luyến càng tốt và biết hài lòng với những gì mà mình có. Như vậy, đức Phật đã dạy hai phương pháp, một cho người tu tại gia và một cho chư tăng ni. Đức Phật đã dạy hạnh ‘thiểu dục tri túc’ cho giới tăng ni, và dạy giới cư sĩ tu hạnh bố thí. Như thế nào có nghĩa là bố thí hoàn hảo? Gốc rễ của việc tu hạnh bố thí nằm ở đoạn diệt tâm tham. Đối với chư tăng chư ni và cư sĩ cũng như nhau.

Nhờ hiểu cái hại của tham dục và nhờ tinh tấn thực hành pháp đối trị tâm tham mà người tu có thể đoạn diệt tham. Để tu hạnh bố thí chúng ta cúng dường, bố thí, giúp đỡ người khác. Cho dù ta bố thí, cúng dường nhưng nếu sâu bên trong vẫn nuôi tâm tham thì ta vẫn chưa chặt đứt được gốc rễ của tham dục. Khi đó chúng ta không tu được hạnh bố thí thông qua hành động bố thí, mà chỉ làm cho tâm tham trong mình ngày càng gia tăng mà thôi. Chừng nào chúng ta còn nuôi tâm tham, chưa chặt đứt gốc rễ của nó, thì ta chưa tu hạnh bố thí đúng nghĩa. Vì vậy, tu hạnh bố thí chính là chặt đứt gốc rễ của tham dục trong tâm.



*“Đức Phật dạy rằng không được hãm hại  
chúng sinh, không được hại sinh mạng và  
phải cố gắng cứu mạng sống chúng sinh khác”*



*“Còn một điều quan trọng nữa chúng ta cần phải biết,  
đó là phải học cách thư giãn, nghỉ ngơi về  
cả tinh thần lẫn thể chất. Cả về hai phương diện.”*

Còn một điều quan trọng nữa chúng ta cần phải biết, đó là phải học cách thư giãn, nghỉ ngơi về cả tinh thần lẫn thể chất. Cả về hai phương diện. Đôi lúc chúng ta mệt mỏi về tinh thần do phiền não trong tâm. Phiền não làm tâm ta rất mệt mỏi. Rồi chúng ta cũng bị mệt mỏi về thể chất bởi vì bận rộn hết chuyện này lại chuyện khác. Ta phải chăm lo cho cuộc sống của mình, cần sức khỏe tốt. Một khi đã mệt mỏi về thể xác, thân thể không khỏe mạnh thì tâm ta cũng bị ảnh hưởng. Chúng ta lo lắng và không vui.

Như vậy, ta cần phải biết làm thế nào để có thể thực sự nghỉ ngơi. Không có trí tuệ, không biết cách làm việc với tâm thì cho dù ta muốn hạnh phúc nhưng hạnh phúc không đến với ta, vì không có đủ nhân duyên cho nó. Vì vậy, đặc biệt đối với những ai đã có hiểu biết thật sự về giá trị cao quý của cuộc sống này thì phải cố gắng để làm được điều đó – đem an bình, hạnh phúc cho tâm và cho thân.



*“Phải trực nhận được chân tâm và an trụ,  
nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó.  
Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là  
mục đích việc tu hành của chúng ta.”*

Có nhiều giáo huấn dạy cách làm sao để có thể nghỉ ngơi về mặt tinh thần, nghỉ ngơi với tâm an bình. Đức Phật đã ban nhiều giáo huấn về việc làm sao để có thể nghỉ ngơi, cả về thân lẫn về tâm, cả bên ngoài và bên trong. Cả hai cấp độ, hai phương diện. Đây là phần chính yếu của giáo lý Phật đà. Đặc biệt, các giáo lý vĩ đại của Kim Cương thừa là Dzogchen (Đại Viên Mãn) và Mahamudra (Đại Thủ Ấn) đã mô tả những phương pháp thâm diệu để hành giả có thể đạt tới sự nghỉ ngơi chân thực. Các giáo lý này dạy ta cách tu để hiểu được bản tâm và an trụ trong bản tâm đó. Để an trụ, để nghỉ ngơi trong bản tâm đó, trong thực tại đó.

Điều quan trọng chúng ta cần phải biết là tuy những việc hành trì như trì chú, lễ lạy, nhiễu tháp là rất tốt, nhưng đó không phải là cái quan trọng nhất. Đó không phải là cái chính yếu, không phải là thực hành hiệu quả cao nhất. Việc

hành trì thực sự đem tới trí tuệ tối hậu, an bình chân thực, an bình tối hậu trong tâm, đem tới sự chứng ngộ trong tâm chính là trực nhận bản tâm và an trụ trong bản tâm.

Chừng nào chúng ta còn chưa chứng ngộ, chưa trực nhận được bản tâm của mình, chưa an trụ được trong bản tâm đó, thì chúng ta còn chưa có được sự nghỉ ngơi, chưa có được an bình đích thực, an bình tối hậu, vĩnh hằng. Vì vậy điều quan trọng nhất đối với người tu là phải trực nhận được chân tâm và an trụ, nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó. Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là mục đích việc tu hành của chúng ta.

*“Nhiều người tu uyên bác, hiểu biết đã không giải quyết được vấn đề chính yếu của đường tu. Vậy cái gì giúp hành giả có được giải đáp cho vấn đề chính yếu? Cái thực sự giải quyết được vấn đề chính yếu là chứng ngộ được bản tâm. Đó là cái giải quyết được vấn đề!”*

Kiến thức, hiểu biết là quan trọng. Chúng ta cần phải có hiểu biết về các sự vật, hiện tượng trong vũ trụ, trong cuộc sống. Tuy nhiên, hiểu biết về bản tâm vi diệu là hiểu biết thâm diệu nhất. Bởi vì, có nhiều người tu rất uyên bác,



học rộng, biết nhiều như các vị pandita, các vị geshe, các vị đại học giả Phật giáo. Tuy nhiên, tâm các vị ấy vẫn còn vọng động. Các vị đó đôi khi còn trở nên rất cực đoan; họ không giữ được Trung đạo. Đôi khi họ chấp chặt vào biên kiến của họ, vào tri thức, hiểu biết của họ, vào việc tu hành của họ. Họ không giữ thái độ kính trọng đối với những người khác. Tâm họ có thể trở nên rất vọng động, hung dữ và rất điên đảo.

Lý do chính yếu là vì các vị ấy không hiểu được tâm, không trực nhận được chân tánh. Và họ đã sử dụng hiểu biết, kiến thức của mình theo một phương cách khác, theo một [nền tảng] đạo lý khác, rất sai lạc. Những phương cách đó không giúp giải quyết được vấn đề. Nhiều người tu uyên bác, hiểu biết đã không giải quyết được vấn đề chính yếu của đường tu. Vậy cái gì giúp hành giả có được giải đáp cho vấn đề chính yếu? Cái thực sự giải quyết được vấn đề chính yếu là chúng ngộ được bản tâm. Đó là cái giải quyết được vấn đề !

Như Thầy đã nói ở trên, hãy phấn đấu, hãy nỗ lực để khảo sát, tầm cầu, để nhìn thấu tâm mình. Và khi đó chúng ta sẽ tìm thấy đại an bình, tìm thấy hỉ lạc chân thực trong tâm.



*“Cái tật của chúng ta, cái sai lầm của chúng ta là ở chỗ: chúng ta không biết cách tu. Chúng ta không biết cách tu cho đúng. Chúng ta cứ chạy theo hết cái này rồi lại cái khác, những cái không quan trọng.”*

Thầy thường nhắc, thường dạy các bạn về tầm quan trọng của các pháp tu ngondro. Tại sao các pháp tu ngondro lại quan trọng? Là vì các pháp tu ngondro là nền tảng để hành giả đạt tới chứng ngộ tánh không. Pháp ngondro tạo nhân duyên chính yếu để đưa tới sự chứng ngộ. Vì vậy, ngondro rất quan trọng. Tuy nhiên, ngondro không phải là pháp tu tối thượng, không phải pháp tu chính. Pháp tu chính là pháp trực tiếp đưa [hành giả] tới chứng ngộ.

Thế nhưng chúng ta cần có một nền tảng căn bản. Chúng ta rất cần một nền tảng căn bản vững chắc. Không có một nền tảng như vậy thì không gì có thể phát triển, không gì có thể thành tựu được. Không có đất thì cây không có gì để mọc lên trên. Những pháp tu chính có thể ‘mọc lên’, có thể thành tựu được, chính là nhờ pháp tu nền tảng này. Vì vậy, ngondro - pháp tu nền tảng - là cực kỳ quan trọng.

Cái tật của chúng ta, cái sai lầm của chúng ta là ở chỗ: chúng ta không biết cách tu. Chúng ta không biết cách tu cho đúng. Chúng ta cứ chạy theo hết cái này rồi lại cái khác, những cái không quan trọng. Ngay cả các hành giả [ngondro] đôi khi cũng bận rộn với những cái không quan trọng và đánh mất cái chính yếu, cái quan trọng nhất. Cái quan trọng nhất chính là nền tảng căn bản [ngondro], nhưng chúng ta lại quên cái nền tảng căn bản này và bận rộn với cái nọ cái kia. Chúng ta tự trách mình: “ Ô, tôi không có thời gian để trì chú. Ô, tôi không thể nào để hoàn tất được phần lễ lạy ...”

Điều quan trọng là chúng ta cần phải hiểu, cần phải biết làm sao để tu cho đúng! Nếu chúng ta chỉ bỏ ra chỉ 10 phút thôi, nhưng trong 10 phút ấy chúng ta làm tốt, chúng ta quán chiếu và nhìn thấu vào tâm của mình. Ta cố gắng để đem lại an bình cho tâm. Theo Thầy, đây chính là điều quan trọng nhất cần phải làm.

*Hết bài giảng tối 06/10/2016 tại TP. Hồ Chí Minh.*

--

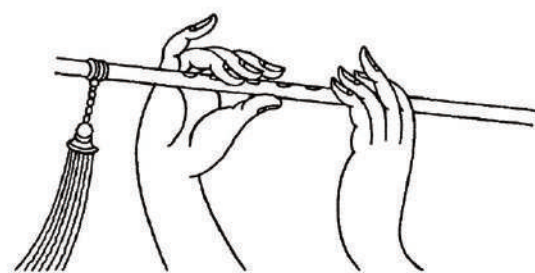
*Bản chép tay do Thanh Tâm thực hiện, được hiệu đính theo MP3 bài giảng ngày 6.10.2016 (tối), Glenwood Residence, Việt Nam: [www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-05](http://www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-05)*





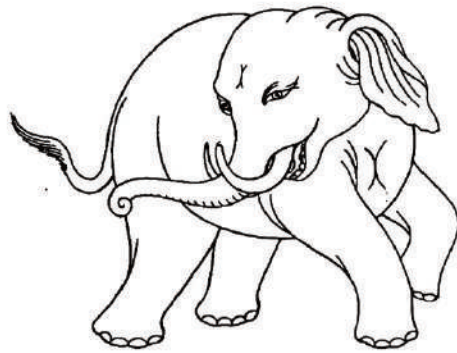


*"Chúng ta đang giữ gìn tất cả những truyền thống quan trọng của Lama Sang như một nền tảng căn bản"*



## **PHẦN II: THƠ VÀ THƯ**





## NHỮNG ĐỨA CON CỦA NÚI RỪNG?

Người Tây Tạng chính gốc thuở xa xưa là ai?

Có phải đó từng là những đứa con sinh ra trong tuyết lạnh và băng giá cực kỳ khắc nghiệt?

Từng là những con đại bàng say mê trò chơi hoang dã của núi rừng, đá tảng và tuyết dày nơi rừng sâu núi thẳm.

Từng là những con bò yak nâu hoang dã sống trên lưng và trong vòng tay ôm ấp của núi non hiểm trở những gồ ghề đá tảng.

Ôi chính các người đã Từng là những đứa con trai của chim kên kên dũng mãnh!

Chính các người đã Từng là những người con gái của bò yak hoang sơ vĩ đại!

Xin hãy nhìn vào chính chúng ta ngày nay, những hậu

duệ<sup>1</sup> của vượn người<sup>2</sup> hùng mạnh, chúng ta sợ màu sắc chân sơ của tuyết núi và chạy tìm nơi ẩn náu giữa những làng quê. Phải chăng chúng ta đang lãng quên trò chơi [hoang dã] của tuyết núi, và ngủ vùi chôn đồng bằng sinh lầy ô ứ? Thử hỏi đây là phước báu hay vô-phước của chúng ta. Ôi các thế hệ cha ông, xin hãy đừng thất vọng và buồn lo.

Dù sao thì giây phút nghỉ ngơi giữa trưa trong chuyến hành trình này cũng thật tuyệt vời nhờ [lòng tốt] của tất cả bằng hữu.

--

*Những vần thơ wechat này của Thầy viết bằng tiếng Tạng, gửi ngày 13.1.17 cùng những bức ảnh “chuyến du ngoạn trong núi tuyết”.*

*Dịch Tạng Anh: Hải Losang, 1.2017. Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa), 1.2017.*

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): <https://lienhoaquang.com/loidaosu-q3-06>*

---

1 Con cháu (LND)

2 Người Tây Tạng tin rằng tổ tiên ban sơ của họ là vượn người đực và cái sống trong hang động của núi rừng (giải thích của tác giả).





## CẢM XÚC TRÀO DÂNG NHƯ MỘT THÂN CÂY BỊ TRÓI CHẶT<sup>3</sup>

Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Bầu trời trên đầu chúng con *đã từng* bao la, sáng trong và xanh thẳm xiết bao, khi Ngài, với óc-tù-và-trắng, sải rộng đôi cánh giữa các tầng mây, ban cho chúng con tựa-sấm-rèn Diệu Âm Tồi Thắng.

Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Núi Tuyết *đã từng* hùng vĩ, trắng lệt xiết bao, khi Ngài đứng đó sừng sững đỉnh-núi-cao, và rền vang tiếng hồng sư-tử-tuyết-bòm-xanh-biếc.

Oh, Panchen La, Đấng Tôn Quý! Trí tuệ của Ngài *đã từng* minh mông, sâu thẳm xiết bao, khi rạng rỡ nụ cười như ánh cầu vồng, Ngài khuyên dạy chúng con với tuyệt vời giọng-hót-chim-công.

---

3 Tên là của tác giả đặt. Bài thơ này Hungkar Dorje Rinpoche gửi qua wechat ngày 28.12.2018 ngày Giỗ lần thứ 30 Tổ Ban Thiên Lạ Ma.

Oh, Panchen La! Trong sâu thẳm trái tim chúng con, mọi ký ức về Ngài đều trong suốt tựa pha lê: Lòng yêu nước đại dũng, lòng bi mẫn Ngài dành cho dân chúng con<sup>4</sup>, tấm lòng tận trung trong sáng với Pháp Bảo, đôi cánh tay hùng mạnh [giữ chặt khối] thống nhất, và dẫu chân vững trụ trong Giới Luật,

Mỗi tình thương yêu, mỗi hạnh từ bi, mỗi nụ cười, mỗi lời răn dạy thấu-con-tim, mỗi nỗi khó khăn, nhọc nhằn Ngài đã trải,

Mỗi thành tựu, mỗi hy vọng, mỗi ước nguyện của Ngài.

Tất cả giờ đây đều nhảy múa lung linh, như cam lồ trong từng mao mạch trên quý nơi trái tim chúng con.

Chúng con xin tri ân bậc Thánh Linh, Đại Hiền, tối tôn!

--

*Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Lotsawa, tháng 1.2019.*

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-07](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-07)*





# THƯ VỀ NGÀY GIỖ TỔ LONGCHENPA 2019

Gửi tất cả huynh đệ tử muội Kim Cang,

Thời gian trôi không chậm trễ, một năm nữa đã qua đi kể từ ngày giỗ Tổ Longchenpa năm ngoái. Ngày tưởng niệm Đức Gyalwa Longchen Rabgam, Đạo Sư Dzogchen vĩ đại, Sơ Tổ khai mở truyền thống Dzogpa Chenpo xứ tuyết Tây Tạng, năm nay lại đang tới gần.

Chúng ta, những hành giả Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn, không được quên thời khắc trọng đại này. Hãy thành kính hướng tâm về ngày Giỗ - ngày Sư Tổ nhập Niết Bàn.

Tại đây, nơi tu viện Lungen, chúng tôi sẽ tụ hội để cùng hành trì pháp Guru Yoga của Longchepa và thực hiện nghi lễ cúng dường vào buổi sáng, buổi chiều – hai thời khóa vào ngày 18 Tạng lịch, tức 23 tháng 1 Dương lịch.

Người tu chúng ta có thể tích lũy vô lượng công đức nhờ việc thành kính hướng tâm đến Đạo Sư từ bi, đến các

Công Hạnh của Ngài, nghĩ tưởng tới Trí Tuệ và Giáo Huấn thậm thâm vi diệu của Ngài. Ngày giỗ Tổ là một thời khắc đặc biệt kiết tường để chúng ta cúng dường và dâng lời cầu nguyện lên Ngài.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, để thành kính nhớ tưởng tới một đấng Giác Ngộ, người tu chúng ta thực hiện nhiều hoạt động cúng dường: hoa, đèn bơ, ánh sáng, hương v.v... Sẽ có hàng ngàn đèn bơ và ngọn đèn nhỏ được thắp sáng trong tu viện vào đêm giỗ Tổ Longchenpa.

Tất cả các bạn đều là một phần trong các thiện hạnh mà tu viện đang làm ở đây, và chúng tôi sẽ giữ các bạn trong tâm, trong ý nghĩ và trái tim của mình, đặc biệt vào ngày lễ kiết tường này. Với tâm chí tín thành, xin hãy ghi nhớ, xin hãy tùy hỷ, xin hãy hòa nhập với tất cả chúng tôi, để tất cả chúng ta cùng tích lũy vô lượng công đức.

Xin cảm ơn tất cả các bạn, những trái tim thương yêu và những gương mặt từ bi. Nguyện cho mọi hoạt động của các bạn sẽ tạo nên nhiều hạnh phúc và tôn vinh [Tam Bảo].

Hungkar Dorje

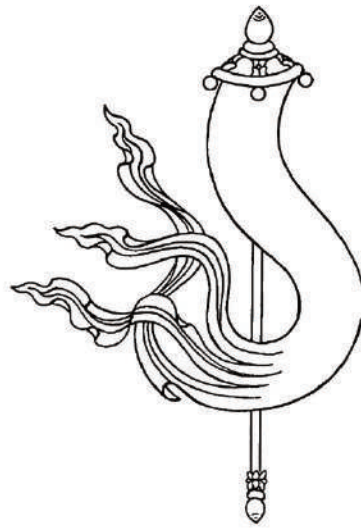
Ngày 18 tháng 1 năm 2019.

--

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)*

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-08](http://www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-08)*







*"Lama Sang sống một cách khiêm tốn, giản dị  
và thực hành thiếu dục tri túc rất tốt với  
rất ít tham luyến đối với vật chất, của cải."*

# THƯ VỀ NGÀY GIỖ LAMA SANG

*Thư Hungkar Dorje Rinpoche gửi 6.3.2017*

Gửi các pháp hữu thân quý<sup>5</sup>,

Hy vọng rằng tất cả các bạn đều tốt trong đời và tinh tiến trong đạo. Nhân đây, Thầy muốn nhắc những ai đã theo chân Lama Sang, đức Bổn Sư: đây là thời khắc quan trọng để hướng tâm tới Lama Sang. Lama Sang viên tịch ngày mùng Hai nhưng đó không phải là ngày chúng ta làm lễ cúng nghinh xá lợi. Chúng ta đã giữ nhục thân Lama Sang trong thất của Ngài suốt 9 ngày để Ngài trụ trong Pháp tánh bốn nguyên. Vào ngày mùng 10, các lạt ma dâng những lời cầu nguyện đặc biệt để thỉnh cầu Lama Sang dẫn dắt trên Đạo lộ để lợi lạc hết thảy chúng sinh. Vì vậy hàng năm chúng ta giỗ Lama Sang vào ngày mùng 9 và mùng 10.

---

5 Thư Ngài Hungkar gửi ngày 6/7/2017 nhân ngày giỗ Lama Sang lần thứ 8. Bản gốc tiếng Anh: hungkardorje.com. Hiệu đính 2019.



Như mọi người đều biết, vào ngày giỗ các Thượng Sư thì tổ chức nghi lễ, cúng dường và cầu nguyện là những việc rất rất quan trọng để các đệ tử trưởng dưỡng nhân cho chúng ngộ thanh tịnh và tích lũy công đức hoàn hảo, giúp chúng ta đi trên đường tu không gặp chướng duyên ngăn trở.

Tu viện chúng ta tổ chức lễ giỗ Lama Sang ngày hôm nay và ngày mai. Vì vậy các bạn hãy cùng tham gia vào ngày lễ lớn này thông qua việc hiểu và thực hành Guru Yoga.

Thầy đã nhận được cúng dường qua Mr. Mai và Lotsawa ở Việt Nam và từ một vài người khác nữa. Chúng ta giữ một truyền thống tốt đẹp sử dụng các cúng dường rất cẩn trọng. Thầy và tất cả tăng già tri ân thiện tâm của các bạn và sẽ hồi hướng công đức cho hết thầy hữu tình, trong đó có các bạn cùng những người thân yêu.

Cảm ơn các bạn rất nhiều!

Hungkar

Ngày 6 tháng 3, 2017

--

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)*

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-09](http://www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-09)*



# HÃY GIỮ GÌN LỐI SỐNG GIẢN DỊ, TIẾT KIỆM, TỐT LÀNH CHO SỨC KHỎE

Gửi các huynh đệ tử muội, những người có kết nối sâu nguyện lực và nghiệp lực, những ai đang trì giữ vững chắc khấn kakta giới nguyện:

Ngày nay mọi người khắp nơi trên thế giới đề cao giá trị của *một lối sống giản dị hơn, hướng tới tiết kiệm và vệ sinh sạch sẽ*. Vì vậy, chúng ta nên hết lòng liên tục nỗ lực tự hoàn thiện bản thân, noi theo những tấm gương đạo đức trong sáng.

Việc mua sắm các loại nước ngọt và đồ ăn vặt vào các ngày lễ như dịp Tết thật ra là một thói quen không tốt. Thứ nhất, các loại đồ ăn thức uống này gây hại cho thân, tâm chúng ta. Thứ hai, dùng quá nhiều các loại thực phẩm này không hề làm tăng phẩm chất của các bữa tiệc mà chỉ là dấu hiệu cho thấy khiếm khuyết trong cách chuẩn bị các



bữa tiệc. Nó gây lãng phí tiền của và không phù hợp với thuần phong mỹ tục của quê hương [chúng ta].

Ngay như tại các bữa tiệc lớn của các nguyên thủ trên thế giới cũng chỉ có nước tinh khiết, trà sạch và rượu mùi. Điều đó cho thấy rằng nước giải khát và đồ ăn vặt không thuộc loại có chất lượng cao.

Điều rất quan trọng là nên dùng thực phẩm sạch, tốt lành hơn cho sức khỏe, như chúng ta xưa nay vẫn làm, vào dịp Tết hay các dịp lễ khác.

Với tất cả tấm lòng, tôi tha thiết mong rằng các bạn sẽ ghi nhớ lời khuyên này trong tâm, vì lợi lạc của chính bản thân mình.

Xin cảm ơn.

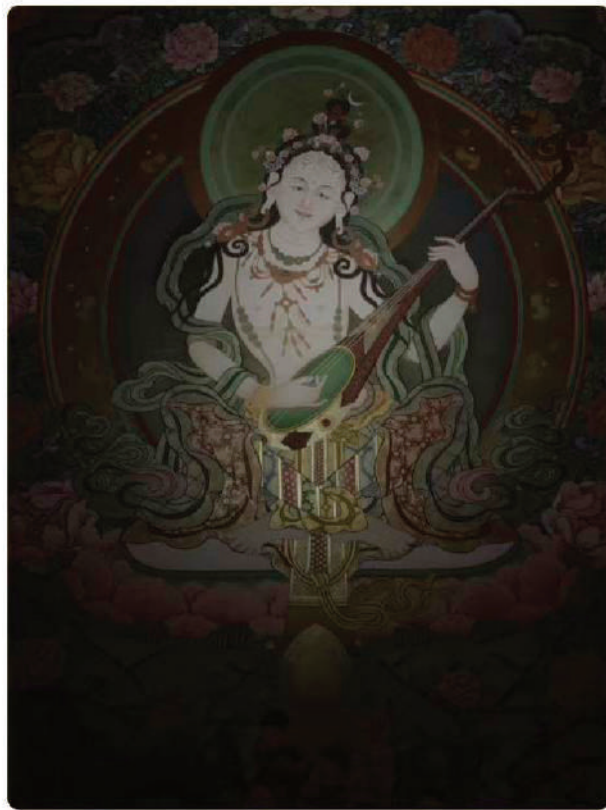
28/01/2019

Hungkar Dorje

--

*Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Lotsawa.*

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-10](http://www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-10)*



# VÀNG ÁNH SÁNG TỎA RA TỪ BỨC THANGKA SARASVATI TRONG NHÀ TÔI<sup>6</sup>

Tôi thường dậy vào lúc 2-4 giờ sáng và đi lại trong thất tu cho tới khi hoàn toàn tỉnh táo và bắt đầu thời khóa công phu mỗi ngày. Ngày hôm nay cũng như vậy. Nhưng khi vừa định bật đèn lên thì tôi chợt nhìn thấy ánh sáng tỏa ra từ hình Đức Sarasvati<sup>7</sup> (Thiên Nữ Diệu Âm) trong bức thangka. Tôi liền bước tới trước bức thangka để ngắm nhìn, tâm trú trong tĩnh lặng. Khi chợt khởi ý định chụp hình bức tranh tôi liền vào phòng ngủ để lấy chiếc điện thoại di động. Khi tôi trở lại thì ánh sáng đã yếu hơn và sau

---

6 Rinpoche gửi qua wechat ngày 24.9.2019.

7 Sarasvati (tiếng Phạn: Sarasvatī; tiếng Tạng: Yangchenma) là bốn tôn trí tuệ, văn chương, thi ca. Ngài thường được mô tả là có sắc trắng hoặc đỏ, chơi đàn luyt, hoặc là một trong 21 Tara, sắc trắng, hiền hòa, mỉm cười, tay cầm cành sen có chiếc gương với chủng tự HRI. Trong truyền thống Mật Giáo, Sarasvati là bốn tôn Trí Tuệ. Nguồn: Rigpawiki.



khi tôi chụp được vài bức hình thì ánh sáng đã hoàn toàn tan hòa vào bóng tối. Với chính đôi mắt mình tôi đã nhìn thấy điều [màu nhiệm] này. Và xin chia sẻ với các bạn như một món quà nhỏ.

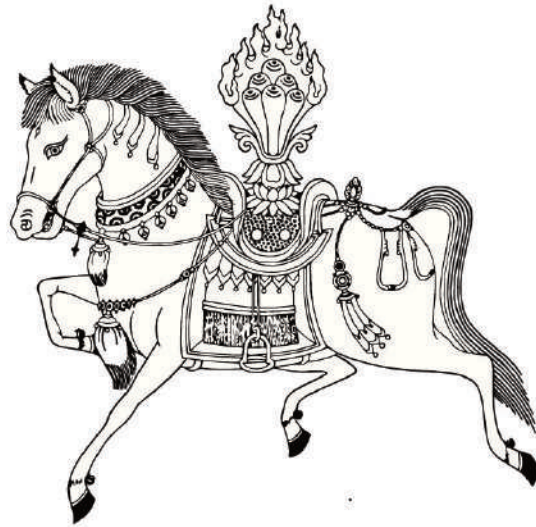
Ngày 25, tháng thứ Tám, năm Heo Đất (Thổ Hợi),  
Tặng lịch.

Hungkar Dorje

--

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)*

*Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-11](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-11)*



# NGỰA TRẮNG LUNGTA TRÊN TRỜI XANH

Bầu trời biếc xanh - một mạn đà la,  
mây trắng vắt ngang thành chiếc cầu vồng.  
Tuấn mã trắng trải dài đôi cánh gió,  
vút một đường bay trắng lệt trên trời cao.

Hungkar Dorje

---

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

*Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-12](http://www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-12)*





# PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA<sup>8</sup>

Nam mô Phật Thích Ca Mâu Ni!

Nam mô Guru Liên Hoa Sanh!

Gửi huynh đệ tử muội ở Hoa Kỳ, Canada, Việt Nam, Matxcova và ở khắp mọi nơi,

Xin chào các bạn. Thầy hy vọng tất cả mọi người đều đang vạn sự tốt lành. Tất cả mọi người đều đang tiến bộ trên con đường đạo và trong cuộc đời.

Đại dịch mới [Corona] đang lan tràn khắp Trung Quốc, gây ảnh hưởng tới rất nhiều người, tới cuộc sống, tới tinh thần của mọi người, và rất nhiều thứ khác. Và đặc biệt tại tu viện [Lungon], chúng tôi đang hành trì Pháp Phật. Chúng tôi đang hành trì, và bấy lâu nay vẫn liên tục hành

---

8 Thư này Rinpoche gửi ngày 28.1.2020, đáp lại các đệ tử thỉnh cầu Ngài truyền Pháp Bảo và giáo huấn để xua tan nạn dịch Corona. Tựa đề do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

trì, pháp Bốn tôn Uy nộ Vajrapani, phục điển của Lama Sang; chúng tôi trì chú của nghi quỹ này: HUNG BENZA PHAT. Minh chú này rất rất mạnh mẽ, tràn đầy lực gia trì và nó có một lịch sử tuyệt vời.

Có rất nhiều vị lạt ma đã thực hành pháp tu này, phục điển của Lama Sang, và họ đã đạt được thành tựu lớn. Cách đây 40, 50 năm, nơi Thầy đang ở đây không có một thứ gì cả. Không bệnh viện, không bác sĩ. Vì vậy, rất khó để người ta tới chữa bệnh ở bác sĩ hay bệnh viện. Do đó, lựa chọn duy nhất là phải thực hành Pháp của Phật. Vào lúc đó có nhiều người có kết nối mạnh mẽ với nghi quỹ, với pháp tu này. Và họ đã hành trì, đã trì tụng nhiều triệu minh chú này (HUNG BENZA PHAT) và được chữa khỏi mọi loại bệnh tật, kể cả những bệnh trầm trọng.

Vậy nên phục điển này có một lịch sử tuyệt vời, một lịch sử có thật. Đây là một pháp tu rất đặc biệt, rất mãnh liệt, đầy sức mạnh, một bảo châu do Guru Rinpoche ban cho những ai gặp đau khổ trong thời ác trược này.

Vì vậy, Thầy đặc biệt khuyến tấn mọi người thực hành pháp tu Vajrapani này, pháp tu mà Thầy tin rằng ai cũng biết, và nhiều người đã có nghi quỹ này. Vậy xin hãy thực hành nghi quỹ này và tụng minh chú nhiều lần: HUNG BENZA PHAT, HUNG BENZA PHAT. Và đừng chỉ nghĩ



về việc bảo vệ cho bản thân mình mà thôi, hãy nghĩ về việc che chở cho những người khác nữa, bởi vì căn bệnh này có thể truyền khắp nơi và tới bất cứ chỗ nào.

Theo Thầy là một điều tốt nếu ta cẩn thận không làm những việc có hại cho bản thân mình. Chúng ta cần phải nghe lời thầy thuốc và ghi nhớ, làm theo mọi lời khuyên của họ.

Đồng thời, là những người con Phật, chúng ta phải nhớ nghiệp và nhân quả, phải nhớ nghĩ về Pháp Phật và Tam Bảo. Chúng ta thật may mắn khi có đại phương tiện này [không chỉ] để che chở cho bản thân, mà còn làm lợi lạc cho tất cả những người khác, che chở cho những người khác thoát khỏi căn bệnh này.

Chúng ta rất may mắn. Rất may mắn. Xin hãy cố gắng tìm ra nghi quỹ đó. Thầy biết rằng nó đã được dịch sang tiếng Anh, và cả tiếng Việt nữa. Tất nhiên, những người khác hoặc những vị đạo sư khác có truyền thống riêng của mình và những bộ pháp riêng của mình. Tất cả mọi thực hành, mọi Bản tôn, mọi minh chú đều có năng lực vĩ đại.

Tuy nhiên, vì chúng ta có pháp bảo độc nhất vô nhị này, phương tiện độc nhất vô nhị này, nghi quỹ độc nhất vô

nhị này nên chúng ta phải hết lòng trông cậy, phải có lòng tin mạnh mẽ vào truyền thống của mình, pháp tu của mình.

Tóm lại, Thầy đặc biệt khuyến tấn các bạn thực hành pháp tu này. Xin tất cả mọi người làm theo. Xin tất cả mọi người ghi nhớ.

Cảm ơn các bạn rất nhiều.

---

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)*

*Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-13](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-13)*





"Số mệnh Lama Sang tới thế gian này là để khai mở những phục diễn quan trọng như phục diễn Vajrapani uy nộ tôn."



# PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA II<sup>9</sup>

16.4.2020

Tashi Delek,

Tashi Delek

Tashi Delek

Chào tất cả mọi người đang tu Pháp Vajrapani trực tuyến.

Hành trì pháp Vajrapani đặc biệt, phục diễn từ Lama Sang, là một ý tưởng tuyệt vời. Thầy nghĩ là nhiều người đã biết về Lama Sang – vị khai mở phục diễn Vajrapani này. Lama Sang là hóa thân của Vajrapani, Guru Rinpoche và Lhalung Palgyi Dorje – một trong 25 đệ tử của Guru Rinpoche. Sứ mệnh Lama Sang tới thế gian này là để khai mở những phục diễn quan trọng như phục diễn Vajrapani

---

9 Tựa đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

uy nộ tôn. Nhờ phục điển này nhiều người đã đạt được những thành tựu tâm linh rất cao. Và đã có những người bị bệnh nặng... Hồi đó, không có điều kiện để được chữa bệnh và một số bệnh không thể chữa trị nổi vì vậy người ta không có lựa chọn nào khác ngoài tu pháp Vajrapani này và họ đã được chữa khỏi các căn bệnh đó. Thực hành này có một lịch sử tuyệt vời.

Thầy cũng thực hành pháp Vajrapani này nhiều. Thầy đã trì tụng nhiều triệu biến minh chú Vajrapani. Thầy cảm nhận được sức mạnh của nó. Thầy nghĩ rằng pháp tu này rất mạnh mẽ và đầy lực gia trì. Vì vậy, Thầy [sử dụng Pháp này] để làm nhiều việc để đem lại lợi lạc cho mọi người như chữa trị người bệnh, gia trì cho dây kim cương để ban cho mọi người, gia trì thuốc để phân phát cho mọi người. Làm tất cả mọi thứ có thể và bộ Pháp này tạo nên hiệu quả lớn. Đó là điều mọi người cảm nhận. Đó là điều mọi người nói ra. Vì vậy, Thầy nghĩ pháp tu Vajrapani này rất rất đặc biệt, rất rất mạnh mẽ. Vì vậy, Thầy đặc biệt khuyến tấn mọi người thực hành pháp Vajrapani này, đặc biệt là những ai đang ở Hoa Kỳ bởi vì vi rút Corona đang hoành hành rất dữ dội khắp nước Mỹ. Và rất nhiều người - hơn 600.000 ca lây nhiễm tại Hoa Kỳ vào thời điểm hiện tại.

Vì vậy, Thầy nghĩ vi rút này có thể rất nguy hiểm. Để



tự bảo vệ bản thân, mọi người nên cố gắng hành trì Pháp tu này một cách tinh tấn với tâm thành tín. Hãy thực hành, hãy trì tụng càng nhiều minh chú càng tốt. Và chúng ta hành trì Pháp này không chỉ cho bản thân mình mà còn cho những người khác, những người đang lâm bệnh. Chúng ta hồi hướng công đức cho họ sớm bình phục và cho những ai chưa bị lây nhiễm sẽ tránh được hiểm nạn này. Và không chỉ tại Hoa Kỳ mà nhiều nơi khác cũng đang gặp nạn và mọi người khắp nơi trên thế giới rất lo lắng. Vì vậy, đây là lúc để chúng ta phát khởi động cơ bồ đề tâm và hành trì pháp tu này cho mọi người trên thế giới. Thầy nghĩ rằng đó là mục đích hành trì Pháp Vajrapani của chúng ta. Xin hãy đừng quên chúng ta cần phải có động cơ như thế nào khi thực hành pháp tu này.

Và chúng ta cũng phải nhớ hồi hướng công đức có được qua thực hành pháp tu này cho mọi người trên thế giới đặc biệt là cho mọi người ở đất nước các bạn và bạn bè của các bạn. Đó là những gì Thầy muốn nói. Và tất nhiên do múi giờ khác nhau giữa Hoa Kỳ và Tây Tạng nên Thầy muốn có lời khuyên cho mọi người đang muốn hành trì theo lịch Nhập thất của Yogi viện. Họ không cần theo lịch nhập thất này một cách chính xác bởi vì như vậy đòi hỏi quá nhiều thời gian trong khi các bạn cần nghỉ ngơi.



Ngủ là điều kiện rất quan trọng để giữ cho cơ thể khỏe mạnh chống lại vi rút. Vì vậy, các bạn cần phải nghỉ ngơi. [Nghỉ ngơi] bất cứ lúc nào có thể tùy thuộc vào thời gian của các bạn. Các bạn cần nghỉ ngơi, ăn uống, thư giãn và không lo lắng quá nhiều. Đừng lo lắng mà hãy tập trung định tâm và thư giãn, hành trì pháp tu với tâm thành tín để cơ thể vượt thắng bệnh tật. Thầy nghĩ rằng điều này rất có ích và sẽ che chở cho các bạn và đó là điều Thầy muốn nói. Các bạn không cần phải cố gắng quá mức mà chỉ tham gia kỳ nhập thất này vào khoảng thời gian đó. Có thể các bạn hành trì pháp Vajrapani này một, hai tuần như vậy là đủ tốt. Xin cảm ơn các bạn.

Thầy hy vọng mọi thứ sẽ tốt đẹp, tất cả mọi người sẽ được an toàn và bình an và chúng ta sẽ không còn vấn nạn với căn bệnh này. Ngoài ra, Thầy hy vọng mọi thứ sẽ thuận lợi, sẽ tốt lành cho tất cả mọi người. Xin bảo trọng.

--

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện).*

*Link MP3: [www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-14-mp3](http://www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-14-mp3)*



# PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA III<sup>10</sup>

*(Trích đoạn)*

*“Bởi vì Tây Tạng là một miền đất khá sạch sẽ, thanh tịnh nên [không hợp] với căn bệnh này.”*

Đây là ngày thứ sáu.<sup>11</sup> Thầy chỉ còn một ngày nữa là ngày mai. Rồi sau đó Thầy trở lại tu viện. Do nhiều người lo lắng về việc Thầy nhập viện - nhưng đó không phải vì vi rút Corona mà Thầy ở đây (*cười*). Bởi vì Tây Tạng là một miền đất khá sạch sẽ, thanh tịnh nên [không hợp]

---

10 Tựa đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc. Đây là đoạn trích buổi nói chuyện Zoom trực tuyến của Hungkar Dorje Rinpoche với những người Việt Nam tham gia nhập thất Vajrapani của trung tâm Yogi (Tu viện Lungon), được tổ chức bởi [www.hungkardorje.com](http://www.hungkardorje.com) vào ngày 28.4.2020.

11 Rinpoche đã ở bệnh viện 6 ngày để điều trị đầu gối bị bệnh bằng thảo dược.



với căn bệnh này. Và đặc biệt chính phủ chăm sóc rất tốt. Họ kiểm soát tất cả mọi thứ. Một trăm phần trăm. [Bây giờ] không có vấn đề gì với vi rút này ở đây nữa. Vậy nên chúng tôi rất an toàn. Thầy muốn mọi người biết rằng tất cả hiện nay đều được chăm sóc. Cuộc sống của chúng tôi [hiện nay hoàn toàn] bình thường. Chúng tôi có thể đi mua sắm hoặc tới chợ, tới siêu thị. Không còn vấn đề gì nữa. Không giống như ở Mỹ hiện nay. Có quá nhiều người bị lây nhiễm ở Mỹ. Chúng ta biết rằng có hơn một triệu. Điều đó thật sự thực sự tồi tệ. Đó là một phần ba ca nhiễm của thế giới. Vậy là quá nhiều.

*“Tất nhiên điều này đã được chính  
đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói tới khi Ngài còn tại thế.”*

Tất nhiên điều này đã được chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói tới khi Ngài còn tại thế. Trong kinh, đức Phật có nói về dịch bệnh vào năm Con Thỏ ...<sup>12</sup> hoặc năm gì đó. Vậy nên, mọi người cần phải thực hành, mọi người phải tịnh hóa bản thân; và không chỉ như vậy bởi vì còn nhiều

---

12 (nghe không rõ)

người khác nữa. Chúng ta phải sám hối rất nhiều bởi vì [dịch bệnh] này là do bất thiện nghiệp, do nhân duyên xấu. Là những Phật tử, những người tu tâm bi mẫn, chúng ta phải thực hành để tịnh hóa không chỉ tiêu cực, bất tịnh của bản thân mà phải tịnh hóa những bất tịnh, tiêu cực của tất cả hữu tình chúng sinh, tất cả chúng sinh trong cõi người bằng pháp tu này.

Pháp tu Vajrapani của chúng ta rất nhiều sức mạnh. Pháp tu này có nhiều lực gia trì. Vì vậy, người ta có thể tịnh hóa bản thân và tịnh hóa cho những người khác nữa. Và chúng ta có thể hồi hướng công đức cho những người khác để cho chướng nạn này sớm kết thúc. Bởi vì Pháp Phật có sức mạnh và lực gia trì, gia hộ bất khả tư nghì nên đồng thời chúng ta có thể giúp những chúng sinh khác, những người khác. Chúng ta không chỉ hành trì bởi vì sợ bị bệnh, sợ bị lây nhiễm mà chúng ta quan tâm tới những người khác. Chúng ta hành trì phục điển này, nghi quỹ Vajrapani, vì những người khác.

Tất nhiên mọi người đều biết đây là phục điển từ Lama Sang. Lama Sang làm một bậc khai mật tạng vương. Lama Sang là một đạo sư rất vĩ đại, một đạo sư chân thực. Không có gì đề nghi ngờ về điều đó. Lama Sang chỉ như



một sứ giả, người truyền thông điệp của Guru Rinpoche tới chúng ta. Vì vậy, cái chính yếu là pháp tu này. Trong nghi quỹ này đã nói gì? Những lời này là trực tiếp từ đức Liên Hoa Sanh chứ không chỉ từ Lama Sang. Như Thầy đã nói, Lama Sang chỉ là người đem thông điệp của Guru Rinpoche đến với chúng ta để che chở cho chúng ta thoát những vắn nạn này vào thời đại suy đồi.

Ví dụ như Mr. Mai đã rất thông minh. Ngay khi vừa phát hiện ra mình bị bệnh thì Mr Mai đã thực hành [pháp tu này]. Và anh ấy đã tự giúp mình. Theo Thầy anh ấy đã tự giúp mình rất nhiều. Ở tại tu viện, chúng tôi cũng cầu nguyện và tụng cầu nguyện trường thọ cho anh ấy. Thầy nghĩ rằng điều đó cũng giúp cho Mr. Mai và rồi anh ấy đã bình phục rất tốt. Thầy rất vui mừng và mọi người đều mừng cho anh ấy. Điều này cũng cho thấy sức mạnh của phục điển này, pháp tu này. Tất nhiên, chúng ta có nhiều lòng tin ở Lama Sang và nhiều lòng tin vào dòng truyền thừa, vào phục điển này. Ở phần cuối của nghi quỹ, Guru Rinpoche có nói rằng nếu bạn trì tụng 13 triệu minh chú này, bạn sẽ đạt Phật quả. Và ở phần này có nói rằng cả trăm ngàn người đạt Phật quả nhờ Pháp tu này.



*“Guru Rinpoche có nhiều sức mạnh hơn  
bất cứ vị Phật, vị Bồ tát nào khác  
để che chở cho chúng ta vào thời đại [suy đồi] này.”*

Nghi quỹ này có sức mạnh lớn lao như vậy, có lực gia trì lớn lao như vậy. Nó có thể rất tuyệt vời và rất lợi lạc cho mọi người, để đưa [họ] tới giải thoát. Tóm lại, đây là thứ thật. Đây không phải là lời nói khoa trương, trống rỗng mà là có thật, có ý nghĩa. Vì vậy, điều duy nhất chúng ta cần có là lòng tin vào Pháp này. Và chúng ta phải có đầy đủ lòng tin vào Lama Sang, vào nghi quỹ này và dòng truyền thừa của pháp tu này. Chúng ta cũng phải có lòng tin vào Guru Rinpoche. Nhiều vị Phật, Bồ tát, nhiều bậc hiền thánh đã nói rằng Guru Rinpoche có sức mạnh duy nhất để che chở chúng ta trong thời ác trược này. Vậy nên, Guru Rinpoche có nhiều sức mạnh hơn bất cứ vị Phật, vị Bồ tát nào khác để che chở cho chúng ta vào thời đại [suy đồi] này. Điều này là sự thật nếu ta có đủ tuệ hiểu, có tâm chí tín thành với Guru Rinpoche thì không có gì để nghi ngờ rằng Guru Rinpoche sẽ không cứu chúng ta, sẽ không che chở chúng ta thoát khỏi các hiểm nạn. Tóm lại, chúng

ta hành trì không chỉ để tránh căn bệnh này mà còn để đạt Phật quả và đây là mục đích tối hậu, là nguyên nhân chính yếu để hành trì pháp tu này.

*“Hãy giữ chánh niệm và giữ việc tu hành trong tim của mình, theo lịch hành trì của mình.”*

Có nhiều, nhiều, vô lượng lợi lạc to lớn chúng ta có thể đạt được nhờ Pháp tu này. Vì vậy, xin hãy cố gắng thực hành. Mr. Mai và Vanessa đã rất tốt bụng khi nghĩ về mọi người, đã tổ chức nhóm tu Vajrapani này. Tham gia kỳ nhập thất tu pháp Vajrapani của yogi viện, trong tu viện, khi họ thực hành pháp tu này là một điều rất tốt. Nhưng vấn đề chính là bởi vì chúng ta khác biệt về múi giờ nên khó cho các bạn có thể thực sự theo đúng lịch ở đây. Vì vậy, Thầy đã nói Mr Mai và các bạn khác rằng vì điều ấy khó cho các bạn nên không cần phải theo đúng lịch hành trì ở đây. Các bạn cố gắng duy trì việc hành trì càng nhiều càng tốt. Hãy giữ chánh niệm và giữ việc tu hành trong tim của mình, theo lịch hành trì của mình. Như vậy, các bạn sẽ có kết quả [tốt] như nhau, tất nhiên. Do kết nối duyên nghiệp tốt lành nên việc thực hành pháp tu này cùng nhau

là rất tốt, với các bạn, với Thầy, với chúng ta, điều này tốt nhưng các bạn sẽ khó duy trì được liên tục, vì vậy các bạn cần phải hành trì theo thời gian các bạn có. Khi thời gian thuận tiện cho các bạn thì các bạn hành trì.

Cảm ơn các bạn rất nhiều.

*Hết trích đoạn*

--

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện).*

*Link MP3: [www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-15-mp3](http://www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-15-mp3)*







*“ Vì vậy, bất cứ ai muốn làm một đạo sư cần phải hiểu rằng người đó chịu trách nhiệm về tương lai của các đệ tử và phải cố gắng hết sức mình ”*

# **TIỂU SỬ ĐỨC TÔN QUÝ HUNGKAR DORJE RINPOCHE**

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyên thể 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 Nyinthig 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 Nyinthig 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 Huê 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.*









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་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བསོ་མཁ་གྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དབལ་ཙ་ཙ་རྩ་རྒྱན་ལས་གསུངས་སོ།།



# LỜI ĐẠO SƯ

*Giáo huấn khẩu truyền của Đức Bổn Sư*

*Quyển 3*

## **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](http://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 : **HUỲNH YÊN TRẦM 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, ngày ....tháng .... năm 20...

Mã ISBN: 978-604-84-4425-9. In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 2020.