

# XIN HÃY GIỮ VỮNG NẾP HÀNH TRÌ TỐT ĐẸP NÀY<sup>i</sup>

**Hungkar Dorje Rinpoche**

*(nói chuyện với trung tâm An Lạc<sup>ii</sup>, 2019)*

## **1. Buổi thứ nhất: New World, HCM.**

*Các đạo hữu An Lạc đã báo cáo với Rinpoche về việc xây dựng nếp tu chung hàng ngày của đạo tràng, từ sáng sớm 4.30 qua Zoom/Gotomeeting, bao gồm các thời khóa: thiền, các bài nhật tụng, ngondro.*

*“Các bạn không chỉ nói suông về việc tu hành  
mà các bạn thực sự đang thực hành Pháp.”*

**Rinpoche:** Đây là một điều rất tốt đẹp, rất quan trọng rằng các bạn có mặt tối nay ở đây thực sự cố gắng tiếp tục việc hành trì, tu tập. Các bạn không chỉ nói suông về việc tu hành mà các bạn thực sự đang thực hành Pháp. Để hành trì, tu tập hàng ngày là việc không dễ dàng. Và để dậy sớm không chỉ một hoặc hai ngày mà hàng ngày lại là điều càng khó khăn hơn nữa. Đây là một việc làm rất quan trọng và sẽ có kết quả rất tốt. Bởi vì việc tu đạo đòi hỏi rất nhiều sự kiên nhẫn, tinh tấn và nỗ lực.

Khi chúng ta nói: “Hành trì tu tập” hay “tu hành” thì có nghĩa là gì? Đây là một công việc lớn lao. Chúng ta đang cố gắng tịnh hóa nghiệp chướng, đoạn diệt vô minh. Đoạn diệt vô minh không dễ dàng chút nào. Vì không dễ dàng nên có người nghi ngờ liệu có đoạn diệt được vô minh hay không. Nếu không thì cố gắng làm gì. Tuy nhiên, đoạn diệt vô minh là điều có thể làm được. Phải mất bao nhiêu lâu cho việc này? Đây là câu hỏi lớn. Điều đó phụ thuộc vào căn cơ và hoàn cảnh, điều kiện của từng cá nhân.

Vì vậy, Thầy đặc biệt hết lòng khuyên các bạn nên cố gắng tiếp tục nếp hành trì tu tập này.

Thầy không chắc liệu có thể duy trì suốt cả cuộc đời được hay không. Một ngày nào đó bạn có thể cảm thấy mệt mỏi nhưng chúng ta phải tiếp tục chừng nào chuyện đó chưa xảy ra. Đây là một điều rất tốt đẹp cần phải làm.

*“Thầy đặc biệt khuyến tấn các bạn  
hết sức cố gắng [giữ vững] việc hành trì này.”*

**Câu hỏi:** *Thưa Thầy con nghĩ rằng xét từ góc độ cá nhân, một vài người có thể bỏ cuộc, nhưng nếu còn Thầy, còn Tam Bảo thì vẫn còn những người tiếp tục hành trì tu tập, còn tồn tại nhóm tu.*

**Rinpoche:** Đúng. Thầy không nói rằng tất cả bỏ cuộc nhưng một vài người có thể bỏ cuộc. Con người hay sinh tâm lười biếng, nhưng cố gắng tu hành dù chỉ một lúc nào đó thì cũng tốt rồi. Có một số người tu mạnh mẽ hơn những người khác, một số khác thì không được mạnh mẽ như thế. Tuy nhiên, các bạn làm được càng nhiều thì càng tốt, càng có hiệu quả cao. Và các bạn phải biết cách hành trì sao cho tốt. Chúng ta cần có hướng dẫn, chỉ dẫn tốt, cần một người thầy tốt và chúng ta cần có tâm tốt lành, sự đam mê tốt lành. Nếu chúng ta không có đam mê, hứng thú thì ngay cả khi có thiện duyên, có điều kiện tốt chúng ta cũng không làm được điều đó. Khi bạn có thiện tâm mong muốn tu hành, mong muốn nuôi dưỡng tâm bồ đề thì bạn sẽ làm được điều đó, sẽ nỗ lực để thành công.

Vì vậy, Thầy đặc biệt khuyến tấn các bạn hết sức cố gắng [giữ vững] việc hành trì này.

Điều cần thiết là phải giữ cân bằng bởi vì khi một ai đó cố gắng quá nhiều lúc ban đầu thì sau đó dễ sinh lười biếng, lờn tâm, thối chí. Do cố gắng quá nhiều, họ sinh mệt mỏi. Như vậy không thông minh. Ngoài ra, chúng ta cần cố gắng tranh thủ thời gian hành trì bất cứ lúc nào mình có thể. Bởi vì, các bạn có nhiều trách nhiệm khác nhau, nếu tập trung cho tu tập quá nhiều thì các hoạt động khác sẽ bị ảnh hưởng. Và sau đó, các bạn hối tiếc rồi gia đình phàn nàn và bạn sinh thối tâm. Cho nên đừng thúc ép mình quá nhiều mà mặt khác vẫn phải giữ tinh tấn không thối chuyên. Nếu hành trì đúng đắn chắc chắn sẽ có tiến bộ.

Thầy cũng nhận thấy một số thay đổi tốt ở mọi người, một số người có thay đổi tốt. Một số đỡ hung dữ hơn trước đây. Một số bớt vô minh hơn trước đây. Một số bớt mê tín, bớt sân hận so với trước đây. Đây là những thay đổi tốt xảy ra với họ. Vậy nên, Pháp thực sự vẫn còn sức sống. Pháp vẫn còn có tác dụng tốt nếu bạn tu hành đúng cách và tinh cần.

Và để cho việc thực hành Pháp đúng sức sống, chúng ta cần có một dòng truyền thừa không gián đoạn. Chúng ta cần một số hướng dẫn, chỉ dạy. Chúng ta cần có kết nối thanh tịnh. Chúng ta cần có tâm chí tín thành, lòng tin trong sáng và cần đức tính siêng năng, tinh tấn. Nếu hội đủ các điều kiện này thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt kết quả tốt. Kết quả tốt sẽ tới vì có nghiệp và nhân quả. Nếu đủ nhân và duyên thì chắc chắn sẽ trở quả. Không thể không trở quả.

*"Dòng truyền thừa là một cội nguồn rất quan trọng  
để đạt được thành tựu."*

Dòng truyền thừa là một cội nguồn rất quan trọng để đạt được thành tựu. Các bạn có thể đọc những câu chuyện về cuộc đời của các hành giả trong đó có kể về các vị đạo sư. Các bạn sẽ thấy các Ngài truyền Pháp bảo từ vị đạo sư này sang vị đạo sư khác như thế nào, các Ngài đã gìn giữ Pháp bảo trong sáng như thế nào, các Ngài đã tu hành tinh tấn như thế nào, các Ngài đã thành tựu ra sao. Cần phải hiểu những chuyện này. Không có dòng truyền thừa thì không có cội nguồn của Pháp bảo. Vì vậy, có một dòng truyền thừa là rất quan trọng. Đặc biệt, đối với Phật giáo Tây Tạng, các dòng truyền thừa đều rất rõ ràng. Trong các truyền thống Phật giáo khác, đôi khi dòng truyền thừa không rõ ràng và điều này làm suy yếu cội nguồn của Pháp bảo, suy yếu sức mạnh của Pháp. Tóm lại, điều rất quan trọng là phải có một dòng truyền thừa.

Mỗi truyền thống Phật giáo Tây Tạng đều có một dòng truyền thừa không gián đoạn từ đức Phật tới vị Thầy gốc của hành giả. Điều rất quan trọng là phải có một dòng truyền thừa, các vị đạo sư dòng truyền thừa bởi vì chỉ khi đó mới có lực gia trì, gia hộ từ cội nguồn, từ những bậc như Kim Cang Trì, Guru Rinpoche.

Có nhiều người thích bịa chuyện và đó là lời nói dối trắng trợn. Khi bạn nói dối về dòng truyền thừa thì có nghĩa là bạn nói dối về tất cả mọi thứ (*Rinpoche cười*). Bạn là một kẻ đại bịp.

*“Dậy sớm [tu hành] là một điều thật hoan hỷ để làm, hoan hỷ để biết bởi vì không nhiều người có khả năng làm được việc này.”*

Tóm lại, Thầy khen ngợi các bạn vì các bạn dậy sớm để tu hành hàng ngày. Dậy sớm [tu hành] là một điều thật hoan hỷ để làm, hoan hỷ để biết bởi vì không nhiều người có khả năng làm được việc này. Không nhiều người thực sự bỏ chút công sức của họ vào việc tu hành. Cho dù họ có thể nói họ đang tu nhưng họ chỉ tu miệng mà thôi. Họ chỉ có vẻ vậy mà thôi. Còn nếu bạn thực sự làm như vậy thì đó là điều thực sự tốt. Nghiệp và nhân duyên không bao giờ hư dối. Nếu bạn bỏ công sức vào việc tu tập, hành trì thì bạn sẽ nhận được quả báo tốt. Chắc chắn như vậy, không có gì để nghi ngờ. Như Thầy đã nói, nhân quả không bao giờ hư dối.

*Hết trích đoạn ngày 15.10.2019.*

## **2. Buổi thứ hai: Time City, Hà Nội.**

*“... duy trì tính liên tục, không gián đoạn của hành trì tu tập, của các Phật sự thì vô cùng khó khăn.”*

**Rinpoche:** Giữ tính liên tục là rất khó khăn. Là con người thì đương nhiên đối với chúng ta việc duy trì liên tục những hoạt động thể tục thuộc về thế giới vật chất, thế giới phàm tục dễ dàng hơn rất nhiều. Còn việc duy trì tính liên tục, không gián đoạn của hành trì tu tập, của các Phật sự thì vô cùng khó khăn.

Có một điều quan trọng là khi chúng ta nói về Pháp hay làm một điều gì đó cho Phật Pháp thì kết quả của công việc phụ thuộc rất nhiều vào tính liên tục không gián đoạn.

Nếu bạn thay đổi nhiều pháp tu, thay đổi nhiều Bồn tôn, Dakini thì bạn sẽ không đạt được gì cả. Điều đó gây ra mâu thuẫn [trong tâm bạn khi nghĩ về] các Bồn tôn khác nhau. Và điều đó có nghĩa là không đủ tâm chí tín thành. Do đó, khi bạn thay đổi nhiều pháp tu thì việc này sẽ làm suy yếu lực hành trì, công phu của bạn. Chính kết nối nghiệp, chính lời nguyện của bạn đã đưa bạn tới với bộ pháp mà mình đang tu, vì thế cần phải biết trân quý và tri ân bộ pháp đó. Nếu không thì mọi thứ sẽ là khiếm khuyết, không hoàn hảo, chỉ do bởi bạn không nhận thấy được giá trị của pháp mình đang tu, không thấy phẩm chất tốt đẹp của nó. Tóm lại, đức tính kiên định, sức mạnh của tâm, lòng tin vững vàng là nền tảng căn bản cho công phu hành trì của bạn, cho việc thành công trên đường tu.

*“Xin hãy tiếp tục tinh tấn. Nếu không thì các bạn sẽ là kẻ thua cuộc lớn.*

*Liên tục không gián đoạn là chìa khóa của thắng lợi.”*

Nhiều vị đại đạo sư [trong quá khứ] đã đạt được thành tựu lớn lao nhờ các pháp tu này. Điều đó cho ta thấy các pháp tu này có giá trị như thế nào. Nếu bạn nghĩ rằng pháp bạn đang tu không tốt lắm thì đó chỉ là trực trặc trong tâm bạn mà thôi, trong cách hiểu của bạn mà thôi. Không có gì khiếm khuyết trong bộ pháp mà bạn đang tu. Vì thế, bạn cần phải hiểu giá trị của pháp mình đang tu, lợi lạc của bộ pháp đó. Việc duy nhất chúng ta cần phải làm là phải giữ một lòng tin mạnh mẽ, chân thực và trong sáng. Cần phải có một thời gian nào đó chúng mới có thể đạt được những chuyển biến tốt trong tâm, trong cách nhìn của ta về con đường đạo. Lý do là vì chúng ta có rất nhiều bất thiện nghiệp và không thể nào tịnh hóa ngay được trong nháy mắt. Chúng ta cần phải có rất nhiều kiên nhẫn để thực sự tịnh hóa được những bất thiện nghiệp này.

Xin hãy tiếp tục tinh tấn. Nếu không thì các bạn sẽ là kẻ thua cuộc lớn. Liên tục không gián đoạn là chìa khóa của thắng lợi.

*Hết trích đoạn ngày 27.10.2019.*

*Chép lời giảng tiếng Anh từ MP 3: Lotsawa.*

*Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện), tháng 10, 2019.*

*Link MP 3:*

[https://drive.google.com/drive/folders/147o2VWfkdUnnUeoZuvngx3\\_ypE\\_vHKam?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/147o2VWfkdUnnUeoZuvngx3_ypE_vHKam?usp=sharing)

**PLEASE KEEP THIS GOOD HABIT OF PRACTICING<sup>iii</sup>**

**Hungkar Dorje Rinpoche**

*(2019 talk to An Lac Center's<sup>iv</sup> members)*

### **1. Evening 15.10.19, New World, HCM**

*The An Lac Dharma friends make report to Rinpoche about their daily practice sessions via Zoom/Gotomeeting, every day from 4.30 am, which include meditation, daily prayers, ngondro.*

**Rinpoche:** It's very nice, very important thing that people here tonight are trying to continually practice Dharma. Not only saying about practicing Dharma but [you] are really practicing Dharma. It is not easy to practice Dharma in your daily life. It is even more difficult to get up early and not one or two days but every day. That is something very important and something effective. Because Dharma practice is something that need a lot of patience, take a lot of patience and diligence.

Dharma practice. What are we doing when we say Dharma practice. This is a big work. We are trying to eliminate our negative karmas, eliminate

ignorance. To eliminate ignorance is not easy. It is not easy so some people are asking if it is possible. If not possible then why one should try. Still, it is possible to eliminate ignorance. How long does it take? That is a big question. That depends on individual's conditions and faculty.

Therefore, I highly recommend you to continue as much as you can.

I am not sure if you can continue for your entire life. One day maybe you are too tired. But until that happens we should try. That is something very nice to do.

**Question:** *I think individually one or two persons may stop practicing. But if there are You, there are the Three Jewels, there are still someone practicing, the group still exists.*

**Rinpoche:** Yes. I don't mean everyone stop. But some people may leave. People somehow get lazy, but try practicing Dharma for some time or any time is good. There are some more powerful than others, some are not that powerful. The more you do the better, more effective. And you should know how to practice well. We need to have good instructions and we need to have a good teacher and then we need to have good mind, good interest. If we don't have interest then even we have good karmas, good conditions we don't do that. When you have good mind, wanting to practice, to develop bodhicitta then you will do that, try to succeed.

So, I recommend you highly to try to continue practicing as much as you can.

It is important to keep balance. Because when some people try too hard at beginning then they get lazy easily, they get bored. From what they are doing and they get tired. That is not very smart. And then we need to use our time, try to practice whenever one is able to do. Because you have many other

responsibilities if you focus on practice too much then it affects your other activities. And later you may regret and your family may criticize you may want to change. Therefore, don't push you too much but also diligent together.

As long as one is doing correctly one will definitely improve. I have seen some changes with people. Some people may have good changes. Some people are not as aggressive as before, not ignorant as before, not as superstitious as before. Not short-tempered as before. So this is good changes that happen now with many people. Dharma actually still alive. It is still effective if you use it properly and diligently.

To make Dharma practice more alive we need to have good non-broken lineage. We need to have some instructions. We need to have pure connections. We need to have devotion, pure faith and we need to have diligence. If we have these conditions then no question we will have good result. Result will follow because there are karmas, cause and effects. If there are causes and conditions then result will appear. Definitely appear. There are no option not to appear.

A non-broken lineage is very important source for the result of Dharma practice. You can read histories of different Dharma practitioners - there are always talks about Masters. How they passed Dharma to one another, how they keep Dharma very pure, and how they practice Dharma diligently, how they achieve accomplishment. It is very important to understand these things. If no lineage no sources of Dharma so it is very important to have a lineage. Specifically, for Tibetan Buddhism, the lineages are very clear. In other Buddhist traditions sometimes lineages are not clear, which reduces the source [of Dharma], the power of Dharma. Therefore, very important to have a lineage.

In every Tibetan Buddhist tradition there is a non-broken lineage between Buddha and one's Guru. It is very important to have a good lineage,



lineage masters because only then there is blessing from source, from figures like Vajradhara, Guru Rinpoche.

There are some people who make stories this is a complete lie. When you lie about the lineage then you lie about everything. (*Rinpoche and everyone's laughing*). You are a big liar.

Anyway, I praise to you because you get up early for Dharma practice every day. Get up early [for practice] is something nice to do, nice to hear, nice to know. Because not many people are able to do that. Not many people really put efforts into their practice. Even though they may say [they] are but the practicing [is] probably verbal. They are just saying, they just sound; but if you really do that it is something really good. Karmas and causes and conditions never lie. If you put efforts into practice you will receive that good karmas. Definitely. There is no doubt. I say causes and conditions never lie.

*End of excerpt from the talk on 15.10.19, HCM.*

## **2. Evening 27.10.19, Time City, Hanoi**

The difficult part is to continuity of everything. [To maintain] continuity is very difficult. But naturally as human beings it is much easier to continue things of material, regular things - things of this life. It is much harder to continue Dharma activities.

One important thing is when we talk about Dharma, when we do something for Dharma the result depends very much on continuity. If you change many practices, change deities, yidams, dakinis you will get nothing. And also it becomes contradictory in between different deities. And it's also no enough confidence, not enough devotion. Therefore, if you change many practices, that reduces strength of your practice.

Since your karmas, your aspiration have brought the practice to you should appreciate, should value it. Otherwise, things are not perfect if you don't see the value of practice, the quality of the practice. Therefore, stability, strength of mind, confidence is the main foundation for your practice, and for you to be successful on your path.

Many great masters accomplished great results through these practices. That proves how good they are. If you think the practice is not good enough that is only your mind's problem, problem with your understanding. There is nothing wrong with the practice. Therefore, you should understand the value of the practice, the use of the practice. The only thing we need is to trust, to have strong, genuine, beautiful faith. It takes some time to see some improvement in our mind, improvement in our understanding of the path. Because we have great great negative karmas, not easy to get rid of that in a moment. We need to have a lot of patience to really eliminate these negative karmas.

Please continue. Otherwise you will be a big loser. Continuity is victory.

*End of excerpt from the talk on 27.10.2019, Hanoi.*

*Source: Mp3 of Hungkar Dorje Rinpoche's talk to An Lac Center in 2019, Vietnam.*

*Link MP 3:*

[https://drive.google.com/drive/folders/147o2VWfkdUnnUeoZuvjx3\\_vpE\\_vHKam?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/147o2VWfkdUnnUeoZuvjx3_vpE_vHKam?usp=sharing)

*Taken by Lotsawa, 2019.*

---

<sup>i</sup> Tựa đề do người dịch đặt để tiện cho người đọc. Rinpoche đã ban pháp thoại cho các đạo hữu trung tâm An Lạc hai buổi gặp: tại tp HCM và Hà Nội năm 2019. Nội dung hai bài Pháp thoại được ghi âm, chép lại lời giảng tiếng Anh của Rinpoche và Việt dịch.

<sup>ii</sup> Trung tâm An Lạc do Rinpoche bắt đầu xây dựng từ năm 2013. Năm 2014, tại pháp hội ở An Lạc, khi đề cập việc xây dựng trung tâm An Lạc, Rinpoche đã ban bài Pháp thoại ngắn về việc xây dựng đạo tràng, trung tâm Pháp (Dharma centers) cho các đạo hữu tu học Pháp. Từ đó tới nay, Rinpoche đã ban một số bài Pháp thoại về xây dựng trung tâm, đạo tràng khi gặp các đạo hữu trung tâm An Lạc.

<sup>iii</sup> The title is created by the translator for the reader's convenience. This text includes excerpts of two talks Hungkar Dorje Rinpoche gave to An Lac Center's members at two meetings with them in 2019, during His Dharma trip to Vietnam.

<sup>iv</sup> Establishing the An lac center was started by Rinpoche in 2013. In 2014, during His teachings at An Lac, when the building of An Lac center was being discussed, Rinpoche gave a brief talk on the topic building Dharma centers for people to come for study and practice. Since then, during meetings with An Lac center's members, Rinpoche have given several teachings on the topic of building Dharma centers' communities.