

ĐOẠN DIỆT NGÃ CHẤP LÀ CỐT TỦY CỦA VIỆC TU HÀNH¹

Bài giảng Hungkar Dorje Rinpoche

12.02.23, Zoom

Song ngữ – chép Anh dịch Việt

Bài số 8

Chúng ta đã nói về nhiều thứ: một người tu kém là như thế nào, một người tu có tâm tín thành là thế nào bởi vì chúng ta muốn biết cốt tủy của đạo Pháp. Nguyên nhân chúng ta cần phải thực hành Pháp là vì chúng ta rất ích kỷ và tâm ngã chấp của chúng ta rất kiên cố. Quá nhiều tâm chấp ngã sẽ tạo ra nhiều bất ổn. Vì vậy, để giảm bớt hoặc diệt trừ tâm chấp ngã, chúng ta cần phải biết Pháp chân thật và chúng ta cần phải biết làm sao để thực hành Pháp chân thật. Bây giờ, chúng ta đã hiểu thế nào là tốt và thế nào là xấu. Vì vậy, việc tu pháp tu tiên yếu ngondro là rất quan trọng bởi vì nó tạo ra nền tảng quan trọng cho chúng ta hiểu Pháp chân thật và có khả năng thực hành Pháp chân thật. Chúng ta cần phải xây dựng những thứ mới mẻ ở trong tâm, một thứ gì đó mới của đạo Pháp, cách hiểu mới, chứng ngộ mới. Đây chính là lý do để chúng ta thực hành Pháp. Nếu chúng ta lúc nào tâm vẫn y như cũ, nếu ta không thể cải thiện trí hiểu biết, tâm từ bi của mình thì việc tu hành của ta không kết quả. Khi việc thực hành Pháp có kết quả đúng đắn thì phải có một cái gì đó mới trong tâm như có nhiều từ bi, nhiều trí tuệ hơn và hiểu biết sâu sắc hơn, sáng rõ hơn. Vì vậy, chúng ta cần phải rà soát bản thân để xem nhờ tu hành, liệu có một cái gì đó mới mẻ, chưa từng có nay đang nảy nở trong tâm mình hay không. Chúng ta cần phải liên tục nuôi dưỡng những thay đổi tốt đẹp quan trọng này thông qua việc tu hành. Đó chính là mục đích của thực hành Pháp.

Khi việc tu hành của chúng ta tiến bộ thì ta sẽ hiểu mọi thứ tốt hơn; ta sẽ hiểu Pháp, hiểu tất cả mọi thứ sâu sắc hơn, rõ ràng hơn và thâm diệu hơn. Đồng thời, chúng ta cũng hiểu được bản chất của các pháp thế gian như quyền lực, tiếng tăm và tất cả những thứ khác của thế tục. Chúng ta hiểu rằng tất cả thực sự là vô thường và tất cả không thực sự đáng tin cậy bởi vì chúng ta chẳng thể giữ cho mình bất cứ thứ gì. [Khi

¹ Bản tiếng Anh và tựa đề của bài giảng đã gửi Rinpoche duyệt.

đó] chúng ta hiểu vô thường rất rõ ràng và điều đó làm giảm bám chấp của chúng ta vào những thứ có liên quan tới cuộc sống của mình. Đây chính là dấu hiệu tiến bộ trong việc tu hành. Khi bạn không có loại tiến bộ này thì bạn vẫn cần phải cố gắng rất nhiều để thực hành tinh tấn hơn, đúng đắn hơn.

Đây là ý nghĩa của Pháp ở Ấn Độ và Tây Tạng, và đây cũng là điểm cốt tủy cho tất cả các truyền thống Phật giáo khác. Bởi vì chúng ta đang thực hành Pháp của đức Phật Thích Ca Mâu Ni vậy nên Pháp phải giống như nhau, cùng một cách giống như nhau, ý nghĩa giống như nhau, mục đích giống như nhau - cho tất cả mọi người đi theo con đường này. Trên thực tế không có sự khác biệt, tuy nhiên con người rất khác nhau. Chúng ta có căn cơ khác nhau và chúng ta đạt được những kết quả khác nhau thông qua việc thực hành Pháp. Tuy nhiên, chúng ta cùng chung mục đích. Mục đích của chúng ta là thực sự làm giảm và đoạn diệt tâm chấp ngã (*cư-đời*). Chấp ngã nhỏ thì bất ổn nhỏ. Chấp ngã lớn thì bất ổn lớn. Vì vậy, chúng ta cần nỗ lực để giảm tâm chấp ngã của mình. Đây là điểm cốt tủy và đó là Pháp chân thực cho tất cả các truyền thống của Phật giáo. Chính vì vậy mà pháp tu tiên yếu Thầy dạy ở đây hoặc ở giai đoạn bắt đầu Pháp tu chính cũng đều y như nhau. Ý nghĩa đều y như nhau ở khắp nơi và trong tất cả các truyền thống. Vì vậy, có thể nói rằng đây chính là ý nghĩa của Pháp Phật trong tất cả các truyền thống trên thế giới. Chúng ta cần phải hiểu, chúng ta cần phải theo những lời giáo huấn một cách đúng đắn, chính xác cho dù bạn ở Việt Nam hay ở Mỹ, Canada, Tây Tạng hay Trung Quốc. Bạn không thể nói “bởi vì tôi ở Mỹ nên tôi bận hơn, bởi vì tôi cần phải kiếm nhiều tiền hơn.” Đây không phải là một cố tốt. Bởi vì chúng ta phải đạt cùng một mục đích nên chúng ta phải theo cùng một giáo lý và cùng đi trên một con đường. Chúng ta không được có những cách hiểu khác nhau, những phương cách khác nhau để thực hành. Theo Thầy, đây chính là điểm cốt tủy.

Bây giờ chúng ta nói về ba lợi lạc của thực hành Pháp. Đây là cách dễ dàng để hiểu Pháp làm lợi cho con người như thế nào và chúng ta lợi lạc được bao nhiêu từ việc tu hành. Theo Thầy, đây là sự thật. Những gì Thầy đang nói đây chính là những lợi lạc mà người ta đã nhận được thông qua thực hành Pháp ở nơi đây. Đây là sự thật bởi vì Thầy đã từng nghe nhiều và thấy nhiều; vì vậy, điều này căn cứ trên những câu chuyện có thật. “Những ai đã nhận giáo lý từ Phật nhờ hiến dâng bản thân cho việc uốn thẳng cuộc đời và suy nghĩ của mình thì sẽ có thể giữ Pháp trong tâm và thực hành Pháp đó. Theo cách như vậy, có rất nhiều người đã chuyển hóa cuộc đời của họ. Có những người xưa kia vốn hay nổi sân thì nay trở nên kham nhẫn hơn.” Theo

Thầy, điều này là sự thật đã xảy ra với nhiều, nhiều người. Thầy nghĩ rằng mọi người, các bạn đạo của Thầy như các bạn ở đây - nhiều người trong số các bạn có lẽ giờ đã kham nhẫn hơn trước một chút. Thầy chỉ nói “hơn một chút” chứ không nói rằng các bạn rất kham nhẫn. Theo Thầy, đây là sự tiến bộ nhờ các bạn thực hành Pháp. Tâm sân là cảm xúc rất tiêu cực, nó hủy diệt rất, rất nhiều những phẩm chất tốt trong tâm và khi đó bạn trở thành một người rất xấu, thiếu kham nhẫn và rất hay sân hận. Khi đó mọi người đều cố tránh xa bạn và tất cả đều nói xấu sau lưng bạn, “Ồ anh ta rất nóng tính và chị ta rất tệ và vân vân.” Đây là những tác hại do sân hận gây ra. Khi tu hành ta hiểu những tác hại do sân hận và cố gắng diệt trừ phiền não này để kham nhẫn hơn. Cuối cùng ta sẽ kham nhẫn hơn trước một chút. Đó là điểm lợi thứ nhất của thực hành Pháp.

Trong kinh có nói về những tác hại của sân hận. Tâm sân giống như ngọn lửa thiêu đốt hạt giống thiện hạnh và từ bi. Nó không những hủy diệt những phẩm chất tốt trong tâm mà còn tạo nên nhiều vấn đề về thể chất như bệnh tim; đồng thời sân hận làm cho bạn thành một người rất đáng sợ. Mọi người không muốn nhìn thấy bạn khi bạn đang nổi cơn thịnh nộ. Sân hận thực sự là một cảm xúc rất tiêu cực. Pháp có sức mạnh chuyển hóa phiền não này. Pháp có thể làm cho bạn trở nên hiền hòa hơn, từ bi hơn, kham nhẫn hơn bởi vì bản chất của Pháp là an bình. Pháp là đại an bình. Vì vậy, khi thực hành Pháp một cách đúng đắn thì rất tự nhiên bạn sẽ bớt được phiền não này và đó chính là lợi lạc của việc tu. Hãy cố gắng không làm một người hay sân hận nếu không thì chúng ta sẽ mắc rất nhiều lỗi lầm. Khi chúng ta là một người thiếu kham nhẫn, điều đó không chỉ hủy diệt hạt giống của thiện hạnh mà nó còn hủy diệt “bạn là ai” (*tức hình ảnh cá nhân - LND*). Và thậm chí sân hận khiến mọi người trong gia đình hoặc bạn bè sẽ sợ bạn; nó tạo khoảng cách giữa bạn và họ. Khi bạn rất giận dữ thì bạn có thể đánh mọi người hoặc thậm chí giết họ. Sân hận thực sự là một phiền não rất mãnh liệt. Tóm lại, qua việc thực hành Pháp chúng ta trở nên kham nhẫn hơn, an bình hơn. Và đó là một lợi lạc rất rất to lớn của Pháp.

“Nhiều người trước kia rất hung hãn và độc ác nhưng nay đã trở nên hiền dịu trong cả ý nghĩ và hành động.” Những phiền não này cũng giống sân hận, có đúng không? Một người sân hận thường rất hung hãn. Theo Thầy, điều đó đôi lúc có nghĩa là không có tâm từ, không có tâm bi. Đôi lúc họ không nhất thiết sân hận, nhưng họ rất hung hãn bởi vì không có lòng bi mẫn. Theo Thầy, những người giết hại súc sinh thực sự là hung hãn đối với súc sinh bởi vì họ không có chút lòng tốt với chúng sinh này. Như vậy, khi không có lòng tốt và tâm bi mẫn thì hành động đương nhiên trở nên

rất hung hãn. Đôi khi chúng ta không nghĩ làm như vậy là tổn thương người khác nhưng sự thật đương nhiên là chúng ta làm tổn thương họ. Lý do là vì chúng ta không có lòng tốt hay tâm bi mẫn thực sự trong tim của mình. Vì vậy, chúng ta làm tổn thương, làm hại người khác. Ví dụ, nếu chúng ta giết nhiều con vật hoặc ăn nhiều thịt thì đó là hành động hung hãn đối với loài súc sinh.

Đối với những thành viên trong gia đình hoặc bạn bè, chúng ta cố gắng không làm họ tổn thương bởi vì chúng ta có lòng tốt đối với họ. Nhưng khi chúng ta không có lòng tốt như vậy, tâm bi mẫn như vậy đối với loài súc sinh thì chúng ta làm bất cứ cái gì chúng ta muốn. Đó là do thiếu tâm bi mẫn ở trong mình. Nhờ thực hành tâm bi mẫn và tâm từ, nhiều người cuối cùng đương nhiên trở nên an bình hơn, tốt bụng hơn và bi mẫn hơn đối với con người cũng như đối với những con vật xung quanh mình. Thầy đã thấy nhiều người có những thay đổi lớn, họ thay đổi cách suy nghĩ và thay đổi cách nhìn những người khác. Họ thay đổi rất nhiều nhờ thực hành Pháp. Những việc như vậy xảy ra khắp nơi trên thế giới. Pháp hoàn hảo có khả năng thay đổi cho họ trở nên tốt hơn, an bình hơn, tốt bụng hơn. Nhiều người bạn của Thầy ở Trung Quốc không biết đến nhân quả và họ sát hại các con vật nhưng bây giờ họ thực sự ăn năn, hối hận và trở thành những người có tâm từ, tâm bi, thậm chí nhiều người đã ăn chay. Theo Thầy, đây là sự tiến bộ. Đây là lợi lạc có được từ thực hành Pháp.

“Nhiều người vốn trước kia dành cả đời chỉ theo đuổi tiền bạc, của cải thì nay lại phát nguyện thực hành thiếu dục tri túc.” Theo Thầy, đây là điều khó khăn nhưng vẫn có những người nhờ thực hành Pháp mà đạt được tâm tri túc. Trước khi thực hành Pháp, họ thực sự đấu tranh hết sức điên cuồng để có được của cải và tiền bạc. Tất nhiên, chúng ta cần những thứ này và chúng ta cần phải sống, chúng ta cần của cải, chúng ta cần tiền bạc. Nhưng [với] sự hiểu biết đúng đắn về Pháp chân thật, chúng ta có cách nhìn khác, có cách kiếm tiền khác. Nhưng khi không biết ý nghĩa của nhân quả thì họ có thể trở nên điên khùng và làm bất cứ điều gì họ có thể làm để có được tiền. Con người đôi khi có thể rất điên cuồng kiếm tiền và thậm chí đôi khi còn giết cha mẹ để đoạt của cải, để có được tiền bạc. Những chuyện đáng buồn như vậy xảy ra rất nhiều trong thực tế. Đó là do không hiểu Pháp và không tu hành. Khi chúng ta hiểu Pháp dạy thế nào về bản chất của nhân quả, thì con người sẽ tự nhiên trở nên dịu dàng, cảm thông và hiểu biết hơn. Điều rất quan trọng là mọi người cần phải có tâm tri túc này. Điều này xảy ra ở khắp mọi nơi với những người ở địa vị cao và với những người bình thường. Đôi khi điều đó xảy ra với những người ăn xin, họ đánh nhau vì đồng tiền nhỏ bé như 1 đô la. Họ đánh nhau, họ ăn cắp của nhau và

vân vân. Đó là vì có quá nhiều tâm tham đối với của cải và tiền bạc. Khi chúng ta thực hành Pháp, chúng ta phải tu hạnh tri túc. Chúng ta cố gắng kiểm soát tâm tham luyến và luôn luôn nói với bản thân mình rằng “tất cả không nên thái quá,” “không nên quá ích kỷ” hay “tham lam quá là không tốt,” “không nên quá nhiều”, “không nên quá nhiều”. Chúng ta phải làm theo giáo lý và phải khiêm nhường hơn, phải có tâm tri túc với tất cả mọi thứ và tất cả mọi người. Nhiều người đã thay đổi cách nhìn về cuộc sống và cách nhìn về tầm quan trọng của của cải và tiền bạc, và họ trở nên dịu dàng hơn, bình lặng hơn và ít bận rộn hơn. Thậm chí, đôi lúc họ có thời gian để ngồi xuống yên lặng và an bình. Khi không biết Pháp thì ta luôn bận rộn, thậm chí không thể ngồi xuống một phút an bình mà luôn luôn suy nghĩ, luôn luôn bận rộn, lúc nào cũng nghĩ về tiền bạc và làm việc này việc kia vì những lo toan thế tục. Khi chúng ta thực hành Pháp đúng đắn và an hòa, chúng ta trở nên yên bình hơn cả về thể xác và tinh thần. Đây là một lợi lạc rất lớn lao của thực hành Pháp.

“Có những người đã tiêu tốn thời gian vào cãi cọ, tranh đấu với mọi người trong gia đình mà không có lý do gì xác đáng, nay họ thấy được tầm quan trọng của tu hạnh kham nhẫn và kết quả là gia đình họ trở nên hạnh phúc hơn.” Điều này thực sự xảy ra với rất nhiều gia đình sau khi họ thực sự tu hành Pháp Phật, họ trở nên kham nhẫn hơn. Và cũng có những người, những thành viên gia đình, những người chồng, người vợ ở luôn luôn nổi sân với nhau mà không có lý do gì xác đáng. Điều đó lãng phí rất nhiều thời gian nhưng nay họ hiểu được tác hại của việc thiếu kham nhẫn, luôn rất sân hận với nhau và với các thành viên trong gia đình. Họ thậm chí nhìn thấy rõ tác hại của sân hận và bất hạnh. Họ cố gắng công phu tu hạnh kham nhẫn, cố gắng kham nhẫn hơn và cuối cùng họ thực sự trở thành người kham nhẫn. Họ trở nên dịu dàng hơn và vui vẻ hạnh phúc hơn. Điều đó rất quan trọng, có đúng không? Bởi vì như thế là quá tệ, có quá nhiều đau khổ. Đó là bất thiện nghiệp, là kết quả của bất thiện nghiệp. Vì vậy, chúng ta cần phải thực sự thay đổi cách chúng ta sống cùng với nhau và phải sống hạnh phúc an bình cùng với nhau. Đó là con đường duy nhất mà mọi người có thể sống trong thế giới này và đó là cách duy nhất để sống cùng nhau một cách an bình và có ý nghĩa. Nếu không thì sẽ không có ý nghĩa gì để sống cùng với nhau mà lại luôn cãi cọ luôn bất hạnh luôn tạo những bất thiện nghiệp. Điều đó không tốt. Nhưng nếu bạn chân thật tu hành thì bạn hiểu những tác hại của sân hận và khi đó bạn chuyển hóa tâm để kham nhẫn hơn. Cuối cùng, ta sẽ trở nên kham nhẫn hơn. Tất nhiên, trong số những người không phải là Phật tử cũng có những con người tuyệt vời, đặc biệt nhẫn nhịn. Tuy nhiên, hạnh kham nhẫn của họ chỉ dành cho

đời này và vì vậy vẫn có sự khác biệt. Còn chúng ta cố gắng tu kham nhẫn để giảm quả báo ác cho các kiếp tương lai và tịnh hóa các quả bất thiện đã tạo từ tiền kiếp. Tóm lại, vấn đề là: nếu bạn sống như vậy thì rất tệ hại nhưng có phương pháp để thay đổi cách sống của bạn và cách bạn sống với gia đình. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải tu sửa tâm cho tốt hơn nhờ thực hành Pháp vì lợi lạc của bản thân và gia đình. Cuối cùng, bạn có thể làm được điều đó bởi nhờ bản tánh của Pháp và sức mạnh của Pháp.

“Nhiều người xưa kia dễ nổi sân hận thì nay có được an bình, hạnh phúc trong tâm nhờ công phu tu hành tình thương yêu và lòng tốt.” Đối với những người không có lòng tin vào Pháp Phật - nếu họ là những người nóng tính thì họ dễ nổi sân và họ gây đổ vỡ. Tuy nhiên, có nhiều phương pháp để những người tu Phật giải quyết vấn nạn này. [Ta có thể] giảm sức mạnh của sân hận thông qua thực hành Pháp như thiền định về tình yêu thương và lòng tốt. Theo Thầy, Pháp có nhiều phương pháp chân thực hơn, tốt hơn để giảm sân hận và các cảm xúc tiêu cực. Chúng ta cần phải công phu thiền định về tình thương yêu và lòng tốt đối với tất cả mọi người, tất cả mọi chúng sinh hữu tình. Theo Thầy, đây là con đường độc đáo của Phật Pháp.

Tất nhiên, nhiều tôn giáo dạy con người thực hành tình thương yêu và lòng tốt và nói về những giá trị tốt đẹp của tình thương yêu và lòng tốt nhưng họ chỉ nói về tình thương yêu đối với con người. Họ không quan tâm nhiều tới những hữu tình chúng sinh khác. Còn chúng ta quan tâm tới tất cả hữu tình chúng sinh bao gồm các thành viên trong gia đình, những người rất, rất gần gũi với chúng ta. Chúng ta cũng cần thực hành tình thương yêu và lòng tốt đối với họ bởi vì họ cũng là hữu tình chúng sinh. Vì vậy, công phu thiền định về tình thương yêu và lòng tốt đối với tất cả những hữu tình chúng sinh là thực hành Pháp rất mạnh mẽ, nó làm cho ta trở nên hạnh phúc, an bình và cảm thông, hiểu biết. Thầy đã thấy nhiều người trước kia rất hay sân hận nhưng bây giờ trở nên kham nhẫn hơn, từ ái hơn, có nhiều tình thương với mọi người, kể cả những người trong gia đình mình. Theo Thầy, đôi khi chúng ta nói “tình thương yêu bình thường” hay “tình thương yêu và lòng tốt” bởi vì còn có nhiều điều kiện. Tuy nhiên, tâm từ và tâm bi trong Phật giáo không đòi hỏi điều kiện. Chúng tôi yêu thương con người, yêu thương chúng sinh vô điều kiện. Chỉ cần đó là một con người, một chúng sinh, một hữu tình chúng sinh, hoặc đó là bất cứ đối tượng nào, thì chúng ta cũng đều cần phải thực hành tình thương yêu và lòng tốt.

Chúng ta kết thúc ở đây. Thật tốt lành là chúng ta có thể gặp lại nhau để chia sẻ một số điều quan trọng về việc tu hành. Tất nhiên, các bạn có hàng tỷ cơ hội để nghe các bài giảng khác nhau nhưng đây là một cuốn sách đặc biệt, một cuốn sách mới được viết cho những người trong xã hội hiện đại ngày nay, viết về những gì đang xảy ra với Phật giáo hiện nay. Vì vậy, Thầy nghĩ các bạn có thể hiểu được những điều mới mẻ qua cuốn sách này. Thầy hy vọng cơ hội này sẽ giúp cho các bạn có được cách hiểu đầy đủ hơn và có những bài học quý báu hơn cho bản thân mình.

Dưới đây là phần nói về Nhập Thất Mùa Đông và một số hoạt động khác của tu viện đã gửi Rinpoche duyệt. BBT LHQ xin trân trọng chuyển tới quý bạn đồng tu.

Năm nay, Thầy không cần phải dạy hàng ngày trong khóa giảng mùa đông. Nhưng chúng tôi thực hành nhiều Pháp - Pháp của các bốn tôn khác nhau. Khi bắt đầu khóa giảng mùa đông, tu viện thực hành Pháp Avalokiteshvara. Mọi người trì tụng một triệu Om Mani Padme Hung. Tu viện thực hành hơn 1 triệu pháp cúng sur và sau đó mọi người thực hành pháp Guru Rinpoche. Tu viện đã trì tụng hơn một triệu minh chú Guru. Sau đó mọi người thực hành hơn một trăm triệu lần pháp tu bốn tôn phần nộ Văn Thù Sư Lợi - Yamantaka. Đó là một phục điển của Lama Sang. Sau đó tu viện thực hành pháp Lục Độ Mẫu và trì tụng hơn 200 triệu minh chú Lục Độ Mẫu. Pháp tu này vừa kết thúc hai ngày trước đây. Và từ ngày hôm nay, tu viện sẽ thực hành Pháp Sư diện Phật Mẫu - Simhamukha. Mục đích của các pháp tu này là vì hòa bình thế giới, vì hạnh phúc và sức khỏe của mọi người, vì sự trường tồn của Phật Pháp. Mọi người hồi hướng công đức lớn lao này cho tất cả những đệ tử của dòng ở khắp mọi nơi, những người đã dâng hiến cuộc đời, tiền bạc, nhu yếu phẩm và nhiều thứ khác cho tu viện của chúng ta để hỗ trợ tất cả các hoạt động của tu viện. Đại dịch Covid lan tràn khắp mọi nơi và đã cướp đi nhiều mạng sống nhưng thật may mắn chúng tôi vẫn yên bình. Những người cao tuổi thậm chí còn khá hơn trong đại dịch tại đây. Điều đó khiến mọi người kinh ngạc về lực gia trì của thực hành Pháp bởi vì ở nhiều nơi khác, đại dịch đã cướp đi mạng sống của rất nhiều người cao tuổi. Còn ở đây tình hình lại tốt hơn rất nhiều, ví dụ như Amala không bị bệnh ở tuổi của bà là 80, 90. Đa số mọi người đều không bị bệnh. Vì vậy, theo Thầy việc thực hành các bốn tôn này, việc trì tụng các minh chú có rất nhiều lực gia trì, có rất nhiều sức mạnh. Tóm lại, Thầy muốn chia sẻ với các bạn hai việc: thứ nhất, chúng tôi đã thực hành

những gì và như thế nào; thứ hai, kết quả và lực gia trì của các Pháp tu mà chúng tôi thực hành.

Và bằng một cách nào đó, mọi người đã nghe về việc chị của Thầy qua đời và họ gửi tin nhắn cho Thầy để thuyết phục Thầy (*cười*) đừng buồn (*cười*). Nhưng Thầy không sao. Thầy không thực sự buồn, thật đấy (*cười*). Thầy là một người không tốt (*cười*). Tất nhiên, theo truyền thống của Tây Tạng, chúng tôi cần phải chăm lo nhiều thứ và chúng tôi có nhiều nghi lễ, nhiều hoạt động tâm linh khi có người qua đời. Chúng tôi đã và đang làm điều này. Thầy đã tới thăm chị Thầy, chỉ một tiếng trước khi bà qua đời và bà rất ổn, đầu óc tỉnh táo. Thầy nhắc cho bà một số điều quan trọng khi có ai đó lâm chung. Bà vẫn rất tỉnh táo. Ngày hôm sau Thầy lại tới và thực hiện pháp Phowa. Đó là bốn phận của Thầy. Sau đó, nghe nói nhiều người đang giúp đỡ và chăm lo cho mọi thứ. Mẹ của Thầy, cũng là mẹ của chị Thầy, gia đình các cậu, chú, bác Thầy... Thầy có rất nhiều cậu, chú, bác. Một người ở trong số đó đứng đầu tu viện Tharthang (*tên nghe không rõ*) - vị ấy cũng ở đây. Và họ chăm lo cho tất cả mọi thứ. Thầy không cần phải luôn có mặt.

Tuy nhiên, Thầy cũng thực sự cảm ơn rất nhiều vì sự quan tâm và những lời nói rất tốt đẹp của tất cả mọi người. Thậm chí, một số người còn gửi tiền để chúng tôi thực hiện một số thiện hạnh cho bà. Chúng tôi sẽ thực hiện pháp Shitro trong 49 ngày - không chỉ các pháp tu và nghi lễ mà còn có nhiều việc khác sẽ được thực hiện. Nhất là ở đây chúng tôi đang làm nhiều đèn bơ. Thầy cùng với các thiền giả, các vị tăng tại các trung tâm nhập thất đang cùng nhau cầu nguyện cho bà. Đó là những gì đang diễn ra và tất cả mọi thứ đều ổn. Tất cả mọi thứ diễn ra một cách yên bình và Thầy nghĩ rằng bà sẽ được đưa đến mộ địa vào ngày 25 theo lịch Tây Tạng. Ngay bây giờ, hôm nay là ngày 22, trong ba ngày nữa bà sẽ được đưa đến mộ địa và khi ấy Thầy nghĩ rằng câu chuyện cuộc đời của bà kết thúc hoàn toàn ở đó. Đây là câu chuyện tương tự với câu chuyện cuộc đời chúng ta, của tất cả mọi người. Đó là cuộc đời có bắt đầu và có kết thúc. Bây giờ chúng ta đang ở vào khoảng giữa và đây là sự khác biệt. Đôi lúc một số người kết thúc cuộc đời sớm hơn và một số người kết thúc muộn hơn. Không quan trọng là thế nào, ai rồi cũng phải kết thúc đời mình. Và chúng ta cần phải ra đi một cách an bình nhờ tu hành, nhờ lòng tin vào thực hành Pháp. Đó là điều rất quan trọng. Một lần nữa Thầy cảm ơn mọi người, lòng tốt và sự quan tâm của mọi người rất nhiều.

Còn một việc nữa. Theo truyền thống ở đây khi một người mất thì chúng tôi dùng tất cả mọi thứ thuộc về người đó để thực hiện các thiện hạnh. Và với chị Thầy, mọi thứ ổn. Bà có nhiều thứ, và tất nhiên chúng tôi hỗ trợ bất cứ thứ gì họ cần. Đó là lý do tại sao, ngoại trừ một vài cúng dường Thầy đưa cho gia đình bà, thì Thầy không cần phải sử dụng quá nhiều. Vì vậy, mọi người không cần phải gửi cúng dường cho việc đó. Thầy biết mọi người hiện đang gửi cúng dường cùng với Dorje la² để làm [lễ] gì đó ở Ấn Độ. Và Thầy cũng đang thực hiện [nghỉ lễ] tách biệt ở đây. Nhưng chúng tôi có đủ tiền. Đó là điều Thầy muốn nói với tất cả mọi người. Tóm lại, xin cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn. Cảm ơn rất nhiều về tất cả mọi thứ.

Hết bài giảng 12.02.2023

Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa)

Bản tiếng Anh do Trì Minh Tara & Diệu Huệ chép từ MP 3 bài giảng ngày 12.02.2023:

https://drive.google.com/file/d/1EwR_JVCbF910ok4WVSOoJDcex_V92-uW

Kỹ thuật và đọc bản thảo: Minh Hiền

² “la” trong tiếng Tạng dùng để tỏ sự tôn trọng.

TO ELIMINATE SELF-FIXATION IS THE ESSENTIAL POINT OF DHARMA PRACTICE³

Hungkar Dorje Rinpoche's teaching

12.02.2023, Zoom

Dharma Talk 8

We have talked about many things: what is a bad Dharma practitioner, what is a faithful Dharma practitioner because we want to know the essence of the Dharma. The reason for us to practice Dharma is we are being so selfish and our self-fixation is so strong. Too much self-fixation creates a lot of problems. So to diminish or eliminate self-fixation, we need to know genuine Dharma and we need to know how to practice genuine Dharma. Now we understand what is good and what is bad. So, to practice the preliminaries is very important because it's a very important foundation for us to understand real Dharma and to be able to practice real Dharma. And then we need to create new thing in the mind, something new related to Dharma, new understanding, new realization. That is the reason for us to practice Dharma. If we stay the same way all the time, if we are not able to improve our understanding and compassion then our Dharma practice is not working. When Dharma practice is rightly working then there must be some new things in our mind like more compassion, more wisdom, deeper and clearer understanding. Therefore, we need to check with us if there is any anything new that has not been there before in the mind, through the Dharma practice. And we need to continually to increase this important improvement through the drama practice. That is the purpose to practice the Dharma.

When our Dharma practice going up then there's more understanding of everything; [there is] deeper, clearer and more profound understanding of Dharma and of everything. At the same time, we do understand the essence of power and fame and everything in the world - worldly dharmas. We understand everything is really impermanent, and everything is not really reliable because you cannot hold on to

³ English version and the title have been sent to Rinpoche for approval.

anything. [Then] we understand this very clearly and that diminishes our attachment to things that are related to our lives. So this is the sign of improvement to the Dharma practice. When we don't have this kind of improvement then we still need to try very hard to practice more diligently and more correctly.

This is the meaning of the Dharma in India and Tibet and that should be the essential point for everyone in any Dharma tradition. Since we are practicing the Dharma of Buddha Shakyamuni, it should be the same: same way, same meaning and same goal for us - for everyone who follows this path. There's no difference actually, but of course the people are different. We have different mental faculties and then we get different results through our Dharma practice, but the goal is the same. The goal is to really diminish to no-have (*laugh*) self-fixation. When there is a little self-fixation, there's a little problem. There's a big self -fixation, there's a big problem. Because of that, we need to work to diminish our self-fixation - that is the essential and that is the real Dharma for every tradition of Buddhism. Because of that the preliminaries that we teach in here or in the beginning of actual Dharma practice are the same. It's the same meaning everywhere and in every tradition. Therefore, we can say that this is the meaning of Dharma in any tradition in the world. We need to understand, we need to follow the instructions correctly, exactly. It doesn't matter you are in Vietnam, you are in the US, you are in Canada, in Tibet or China. You cannot say, "Because I'm in the US and I'm more busy and then I have to make more money." It's a not good excuse. Because we need to achieve the same goal, and we need to use the same instruction and we need to take the same path. Therefore we should not have any different understanding, any different ways of practice. So I think that it is the essential part here.

(Talk about the amount of books available)

So now we talk about the three benefits of practicing the Dharma. This is easy way to summarize to understand how Dharma is benefiting people, or how much benefit people are getting from practicing Dharma. I think this is real. What I say here is the benefits that people receive through Dharma here. I've seen many and I've heard many therefore this is based on real stories. "Those who have received the teaching of the Dharma through dedicating themselves to straightening out their lives and thoughts, will be able to keep the Dharma in their minds and practice it. In that way,

there are many people who have transformed their life. There are those who were easily angered who had become patient." I think that is true and that happened to many, many people. I think my friends, like you are - many of you - probably a little more patient than before. I said "a little more", not I said you are very patient. This is I think improvement for you through Dharma practice. Anger is a very negative emotion that destroys many, many, many good qualities in your mind and then you become very bad person, very impatient person and very short-tempered. Then everyone tries to avoid you, and everyone is saying bad things about you behind of you, "Oh, he is very short-tempered and she's very bad or whatever." So, this is the negative things that are created by anger. When we practice Dharma, we understand the faults of anger and we try to eliminate this emotion and try to be more patient. And we would eventually be a little more patient. So that is one benefit of practicing the Dharma.

In the sutras the problems of anger are taught about a lot. Anger is like fire and it burns the seed of good actions, compassion and kindness. Not only it destroys the qualities in your mind, but also creates many physical problems like heart disease; and anger makes you scary, a very scary person. People do not want to see you when you are angry. Anger is such a negative emotion. The Dharma has the power to change this emotion. Dharma can make you are more peaceful, more compassionate and more patient because the essence of Dharma is very peaceful. It's a great peace. Therefore, when practicing the Dharma correctly, that naturally reduces this kind of emotions and that is the benefit of practicing the Dharma. So try not to be an angry person, really. Otherwise, we make a lot of mistakes when we are a very impatient person. Not only it destroys the seed of the good actions, but it destroys 'who you are'. And even your family members or friends are also afraid of you and it makes distance between you and them. Then you are really angry you are able to beat people or even kill them. Such strong emotion called Anger. So, through the Dharma practicing we are more impatient, more peaceful - that is a very, very great benefit of Dharma.

"There are those who were aggressive and cruel who have become gentle in their thoughts and deeds." It's similar to the anger, right? An angry person is a very aggressive person. And I guess it sometimes means no compassion, no kindness. Sometimes they're may not necessarily be angry, but aggressive when there's no compassion. I think many people who kill animals are really aggressive for animals

because they do not have any kindness to these animals. So, when there's lack of kindness and compassion then the action is naturally very aggressive action of the person. Sometimes we do not think that is something hurting for others, and we naturally hurt others and the reason is we do not have genuine kindness or compassion in the heart, and so therefore we hurt, we harm others. For example, if we kill a lot of animals or eat a lot of animals, I think that's aggressive actions to the animal.

We are try not to hurt, for example, our family members or friends, because we do have some kindness for them. But when we don't have that kind of kindness, compassion for those animals then we do whatever we want to do. That is because not enough or lack of compassion in our mind. Through practice of compassion and kindness, eventually many people naturally [become] more peaceful and more kind and more compassionate for people and for animals around. I have seen many people who changed a lot, changed their minds and the way they see others. They changed a lot through Dharma practice. The same thing happens everywhere in the world. Dharma perfect is able to make changes in them to be better, to be more peaceful or more kind. A lot of my friends in China do not know the cause and effect relationship and they killed animals and now they really regret and become more compassionate and kind and even many people become vegetarian. I think this is an improvement. This is a benefit from Dharma practice.

“There are many who, having devoted their life to wealth and money, aspire instead to practice contentment.” I think this is a difficult one, but still people through Dharma practice, people achieve more contentment. Before practicing the Dharma, they are really devoted to crazily fighting for wealth and crazily try to make more money. Of course, we need those kinds of things, we need the life, we need the wealth, we need money. But [with] understanding the real Dharma people have a different way of making money. But when do not know the meaning of cause and fact then they can be crazy and they can do whatever they can to make some money. People have sometimes like crazily to make money, and even sometimes the son kills the father or mother for wealth and for money. That's kind of sad things happening a lot actually. That because it's not understanding the Dharma, not practicing the Dharma. When we understand how Dharma teaches us about the nature of cause and fact, then people sort of naturally become more gentle and more understanding. It is very important for the people to have this kind of

contentment in the mind. And it happened everywhere with the high people and ordinary people. Sometimes it's happening with the beggars, they're fighting for little money for \$1, fight each other they steal from each other, whatever! This is because of so much attachment to life, to wealth and to money. So when we practice Dharma mean we practice contentment. We try to fix our attachment, always teach oneself, always talk to oneself, "All shouldn't be too much, too selfish", "big attachment is no good", and "not too much, not too much!" We need to remind oneself that "not too much of everything", "not too much of everything". We should follow the Dharma and we should be more sort of humble and we should have moral contentment in amount for everything and the people. Many people have changed the different ways of seeing one's life and ways of seeing the importance of wealth and money. And they are more gentle and more sort of quiet and less busy. And even sometimes they have time to sit down quietly and peacefully. When we do not know the Dharma people always busy they do not even want or they not able to, to just sit down for a minute peacefully, always thinking, always busy, always thinking about money and do this and that for worldly dharmas. When we practice the Dharma correctly and gently, we become more sort of peaceful, peaceful by physically peaceful and mentally peaceful, and this is a great benefit of practicing the Dharma.

"There are those who wasted their time in quarreling and fighting with their family for no great reason, who have come to see the great importance of meditation on patience, with the result that their families have become happier." This is really happening with a lot of families after they actually practice Dharma, they become more patient. And there are those some people, some family members, some husbands or some wives - they are always angry for no reason and fighting all the time. That wastes a lot of time but now they are understanding the faults of being very impatient, very angry to each other and the family. So, they try to meditate on patience, try to be patient more and they finally become patient. They become more gentle and happier. So that's, very important, right? Because it's too much and it's too much suffering. That's negative karma or result of negative karma. Therefore, we need to really change the way they live together and to live happily and peacefully together. That is the only way that people can live together in this life and that is the only way to live together peacefully and meaningfully. Otherwise, there's no meaning to be together, always fighting, always unhappy, and always create

negative karma. That's not good. But if you really practice the Dharma, then you understand the faults of being angry then we try to make changes with the self and to be more patient. We finally be able to be more patient. Of course - non-Buddhist people - there are many great people who have a lot of patience, but it's different because their being patient probably is for just for this life. But we try to be more patient to diminish negative karma for the next lives and to reduce negativities from the past lives. Therefore, this part is: If you are like this, then it's very bad but we have the way to change the way you live and the time you spend with your family. Therefore, it is very important to do make improvement with the oneself through Dharma practice for yourself and for your family members. You are finally able to do that and because of the essence of [Dharma], because of the power of the Dharma.

“There are many who become angry easily, who have now gained inner happiness through meditation on love and kindness.” There are people who do not believe in Buddha Dharma - if they are very angry person then they get angry easily and they break up everything. But still there are more methods for the Buddhist people to solve this kind of problem. [We can] reduce the power of anger through Dharma practice like meditation on love and kindness. I think that Dharma has more genuine ways, better ways to diminish anger and negative emotions. We need to meditate on love and kindness for everyone, all sentient beings. This is, I think, only Buddha Dharma is the way. Of course, many religions teach to practice love and kindness and talk about the qualities of them, but they only talk probably about humans. They don't care much about other sentient beings, while we do care about all the sentient beings including ones' family members, the people who are very, very close to ourselves. We also need to practice love and kindness for them as well because they are just sentient beings. Therefore, meditating on love and kindness to all sentient beings is a very powerful Dharma practice that makes oneself happy, peaceful and understanding. I have seen many people who were very angry, but now is more patient and more kind, more loving for everyone, including for one's family. I think sometimes we say “the ordinary love”, “love and kindness” because of many conditions. But the love and kindness in the Buddha Dharma do not depend on that kind of conditions. We love people, we love our sentient beings without conditions. As long as they are a person, a being, a sentient being, it's a whatever, we need to practice love and kindness for them.

So we end up here. It's was good to see everyone again to share some important meanings of practice Dharma. Of course, you have a billion of chances to listen to different talks and teachings. But this is a unique book, a new book designed to this kind of modern society and what is going on with the Buddhism right now. So, I think you may understand new things through this book. I hope this opportunity gives you more understanding and more valuable lessons for you.

The following script of Rinpoche's talk about the Winter Retreat and other activities in the Monastery has been approved by Him. With great respect EB ZPF would like to share with our Dharma friends.

This year I do not teach every day during the winter teaching. But we did a lot of practices - practices of different Deities. At the beginning of winter teaching, we practiced Avalokiteshvara. We recited our million Om Mani Padme Hung. And we did over millions sur practices and then after that we practiced Guru Rinpoche. We recited more than 100 million mantras of Guru. Then after that we practiced the wrathful form of Manjushri, Yamantaka, from Lama Sang treasure, over 100 million. Then after that we practiced Green Tara and we accomplished more than 200 million mantras of Green Tara. And we just finished the two days ago that practice and from today we practice Simhamukha. We try to accomplish 1,000,000 times of Simhamukha Kalachakra practice. The purpose of these practices is for the world peace, happiness and health of people, and great longevity of the Buddha Dharma. Especially we dedicated this great merit for our followers everywhere, who dedicate life, alms and many things for our monastery to support all the activities of the monastery. The Covid is everywhere, and it killed many, many people. But we are fortunately fine. Older people are even doing a little better with the covid here. That makes everyone amazed at the blessing of Dharma practices. Because many other places it killed a lot of old people. Here it's better a lot, for example. Amala did not really catch and her age like 80s and 90s. Most people did not get that one. So, I think, practicing these deities and reciting mantras have a lot of blessing, a lot of power. I want to share with you two things: One is how and what we have been doing and the other is the results or the blessing of the practices that we did.

And somehow people have heard about passing my sister and people are sending me texts and to convince (laugh) me not to be sad (laugh). But I'm OK. I'm not, really

(laugh). I'm a bad man (laugh). But of course, as a tradition in Tibet, we need to take care of many things and we have to do many rituals, religious activities when people pass away. We have a been doing that. I had visited her just before she left one hour ago and she was fine, she was very clear. I mentioned to her some important things when someone is leaving. She was very clear. The next day I went again, and I did the Phowa. That's my main duty. And then we hear lot of people are helping and taking care of everything. My mother - her mother, my uncle's family, my uncles. I have many uncles. The one who's the head of the Tharthang monastery [name not clear] - he's here. And they're taking care of everything. I don't have to be there all the time.

But anyway, I really appreciate very much for everyone's thought and sweet words very much. Even some people sent some money to do some good actions for her and we are doing for the forty-nine days Shitro practice. And not only the practice or rituals, but there are also many other things will be done. And on top of that, here we are making many butter lamps. I am with the meditators, the monks, at the meditation centers and we pray together for her. That's a what is going on about this situation and everything is OK. Everything is peacefully moving forward, and I think she is taken to the charnel ground on 25th Tibetan calendar. Right now, today here is 22nd, in three days she's taken to charnel ground then I think her life story is ended completely there. That's a similar story of our life, everyone. This is the life has a beginning and ending. And then now we are in the middle and it's different. Sometimes some people end their life sooner and some other later. But no matter, everyone has to finish their lives. And we have to end our live peacefully through the experience of Dharma practice, through the confidence of Dharma practice. That's the very important part and I'm again very thankful to everyone, everyone's kindness and everyone's care very much.

Just one more thing. The tradition here is when a person passes away, then we use everything that belongs to the person to do with these ritual things. And she's OK. She had many things, and of course, we support whatever they need. So that's why, just except some donations to her family, I don't have to use too much and therefore people do not need to send donations for that. I know people have sent donations with DORJE LA and doing somethings in India. And I am doing [rituals] separately here, too. But we have enough fund. That's what I want to say everyone. So, thank you, thank you, thank you. Thank you very much for everything.

End of teaching on 12.02.2023

Transcript by Tri Minh Tara & Dieu Hue

Excerpt from MP 3 Hungkar Dorje Rinpoche teaching on 12.02.2023:

https://drive.google.com/file/d/1EwR_JVCbF910ok4WVSOoJDcex_V92-uW