

(Giảng ngày 10.10.12)

## THẦY - TRÒ

*“...được gặp lại những trái tim nhân hậu,  
chỉ thành và trung thực mới là điều đáng mong mỏi hơn.”*



Thầy đã gặp và quen biết nhiều bạn đạo Việt Nam. Đó là những người có tâm thành tín với Phật, với Pháp và với Phật giáo Tây Tạng. Chắc chắn giữa chúng ta, và giữa các bạn với Pháp Bảo, có một kết nối thiện nghiệp tốt lành. Thầy đã tới Việt Nam bốn lần, gặp nhiều người tu có tâm đạo, thấy cảnh thiên nhiên tươi đẹp và rất vui khi trở lại. Nhưng được gặp lại những trái tim nhân hậu, trung thành, trung thực mới là điều mong mỏi hơn cả. Được gần những người luôn tự sửa mình để chân thật tu đạo là điều ta luôn khát khao, mong mỏi hơn.

*“Phải hết lòng trân quý những gì nghe được  
và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày.”*

Cũng bình thường thôi khi ở mọi nơi, kể cả Tây Tạng, được gặp các bậc thầy, các Rinpoche thì ai nấy đều phấn khích. Cũng tốt thôi rằng mọi người vui và phấn khích. Thế nhưng, cái lợi lạc không thể dừng ở việc gặp mà cần phải lắng nghe lời các đạo sư. Lắng nghe và rút ra cho mình những bài học - đó mới là điều chính yếu.

Kẻ làm trò, điều quan trọng nhất là phải lắng nghe (*văn*) và tư duy quán chiếu (*tư*). Phải hết lòng trân quý những gì nghe được và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày (*tu*). Lắng đó làm phương thuốc quý chữa lành phiền não trong tâm. Đó là điều trọng yếu.

Đối với bậc làm thầy, cần phải dạy học trò một cách đúng đắn. Không nhất thiết phải rất uyên áo, mà quan trọng là phải trực chỉ vào tận vấn đề và dạy sao cho khế hợp với căn cơ kẻ học. Đó là lối dạy đúng đắn.

Có người ở đây chắc đã từng thọ pháp nhiều vị thầy từ

Tây Tạng hoặc từ những truyền thống khác. Bất luận là Tây Tạng, Trung Quốc hay Việt Nam, Phật giáo đều cùng chung một nền tảng. Hiểu cho được nền tảng chung này là điều thiết yếu.

Chẳng có ý nghĩa gì khi ta khoe: “Tôi theo dòng này” hay “Tôi theo thừa nọ.” Điều cần thiết là phải biết làm sao để hiểu dòng tu, để hiểu đạo sư. Làm sao tu cho đúng. Làm sao biết cách mà tu cho đúng. Đó mới thật là quan trọng.

# TU ĐẠO

*“Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần.”*



Phật dạy ác nghiệp, ám chương nơi tâm chúng sinh nước sông chẳng thể gột sạch. Đau khổ của chúng sinh Phật chẳng thể làm vơi. Chúng ngộ của Phật chẳng rót được vào tâm chúng sinh. Chỉ con đường tu đạo và trao truyền giáo lý là cách duy nhất để cứu họ. Còn đối với kẻ học đạo thì nghe pháp (văn), tư duy quán chiếu (tư) và đưa vào thực hành (tu) – đó là con đường duy nhất đưa tới giải thoát.

Đức Phật nói: “Ta đã chỉ ra con đường. Phải hiểu, tất cả phụ thuộc vào các ông.” Giải thoát được hay không là ở nơi các vị. Do các vị hiểu ra sao, nỗ lực tới đâu, và hành trì như thế nào. Vậy nên Phật dạy giải thoát phụ thuộc vào chính người tu đạo.

Thành tựu phụ thuộc vào kẻ tu, nhưng mặt khác thành tựu cũng tùy thuộc vào ngoại duyên. Chẳng hạn như để nghe pháp - và để văn, tư, tu - cần phải có một vị chân sư. Sau đó phải dốc lòng công phu. Chỉ có như vậy mới mong thành tựu được.

Hoàn toàn sai lầm nếu có kẻ thọ được chút pháp để rồi bỏ đó. Dù có nuôi hy vọng: “Ta sẽ được giải thoát” thì cũng chỉ vô ích. Cách duy nhất đúng là một khi đã biết phải tu ra sao thì đưa tất cả vào thực hành – miên mật và tinh cần. Mà cũng không được tùy hứng: khi vui thì tu còn khi buồn thì bỏ. Thế rồi ta cũng quên Pháp luôn. Cách đó không được.

Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần. Thói hư tật xấu sâu dày khiến ta không đủ kham nhẫn để tu hành. Ta thường thối chí và bỏ cuộc. Ta dễ tâm tán loạn đuổi theo đủ thứ, đủ chuyện của đời thường. Tất cả những thứ này là chướng duyên khiến ta có tu cũng không tiến. Ta phải rất cẩn trọng và tỉnh giác. Phải có phương cách đúng đắn để sửa đổi lỗi nghĩ, lối tu học của mình. Chỉ như vậy mới hòng mong chuyển hóa được tâm.

*“Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ  
sai khác với bản chất của chúng.”*

Ta có thể hỏi: “Tại sao chúng ta cần Pháp?” “Lợi lạc của việc tu ở đâu?” Cần tìm ra câu trả lời, bằng không ta sẽ không bao giờ thực sự hiểu tại sao ta lại làm việc này hay việc khác. Chúng ta không biết Pháp có tác dụng gì. Nếu quyết tìm ra lời đáp đúng thì sẽ thấy ta có lý do để tu đạo. Và lý do nằm ở sức mạnh, ở lợi lạc Pháp đem lại. Vậy nên, đặt câu hỏi và tìm ra lời đáp đúng là rất quan trọng.

Tại sao chúng ta cần Pháp? Bởi ta có quá nhiều phóng dật khiến tâm bị tắc nghẽn. Khiến ta không thể nhìn mọi thứ một cách đúng đắn. Ta sống trong vô minh. Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ sai khác với bản chất của chúng. Và từ đó phát sinh phiền não. Vì nhìn nhận sự việc sai khác đi mà mọi thứ đều hỏng. Vì nhìn nhận sự việc sai lầm mà sinh rắc rối. Rắc rối sinh ra từ phiền não và phiền não bắt rễ từ vô minh, từ cách nhìn sai lạc của ta. Vì thế mà ta cần Pháp. Pháp giúp ta điều chỉnh lại tất cả.

Tu hành là gì? Là để chuyển tâm theo hướng đúng. Tâm

ta sai lạc. Vì vậy, cách ta cảm nhận, xem xét mọi thứ đều không ổn, đều sai. Ta phải điều phục tâm mình. Làm sao để điều phục tâm? Ta phải tu đạo.

# TÁNH KHÔNG - TÂM BỒ ĐỀ

*“Giáo lý của Đức Phật có hai phần ...  
Một về tánh không và một về tâm bồ đề.”*



Giáo lý của Đức Phật có hai phần. Phần thứ nhất là giáo lý tánh Không, phần thứ hai là giáo lý về tâm Bồ đề. Tu Phật có nghĩa là hợp nhất hai phần làm một. Đây là con đường đúng đắn để thực hành giáo lý Phật đà. Khi lắng nghe giáo lý chúng ta phải nhận ra hai phần này. Một về tánh Không và một về tâm Bồ đề. Nếu người tu chỉ biết có một phần thì chưa hoàn chỉnh. Khi tu đạo chúng ta tu tâm Bồ đề trước. Ta bắt đầu với việc tu tâm Bồ đề và tâm Từ Bi. Rồi sau đó tiếp tục công phu về tánh Không.



# TÁNH KHÔNG - LÝ NHÂN DUYÊN

*“...không hiểu lý nhân duyên thì  
không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không.”*



Phải công phu về tánh Không thế nào? Tánh Không là gì? Trước hết ta cần phải hiểu lý nhân duyên. Theo giáo lý duyên khởi tất cả vạn pháp đều phụ thuộc lẫn nhau. Nếu người tu không hiểu lý nhân duyên thì không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không. Tánh Không thậm thâm thật khó mà chứng ngộ, vì vậy mà người tu phải dựa vào việc hiểu tâm bồ đề và tâm từ bi. Một người hiểu sâu sắc, đúng đắn về tâm bồ đề và tâm từ bi thì có nhiều cơ duyên thấu đạt chân nghĩa của tánh Không.

Về ý nghĩa của lý nhân duyên? Như Thầy đã nói ở trên, sự sinh tồn của mọi thứ phụ thuộc vào những thứ khác,

mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau. Không có một pháp nào độc lập. Không có một pháp nào tồn tại không phụ thuộc vào các pháp khác. Mọi thứ để thành trụ đều phải nương vào các thứ khác. Điều đó có nghĩa là vạn pháp đều không có tự tánh. Vạn pháp đều thành trụ không phải nhờ tự tánh của chúng mà nhờ các duyên, nhờ các pháp khác.

*“không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập.*

*Ngã có tánh phụ thuộc.”*

Nhưng chúng ta không hiểu điều này và ta tưởng rằng ta thành trụ là do chính bản thân mình. Ta tưởng rằng ta độc lập và từ đó mà nuôi tâm cống cao ngã mạn. Đó là chấp ngã. Ta tưởng là ta thành trụ tự thân nào ngờ ta thành trụ được là do nhiều yếu tố, nhiều duyên [tụ hợp lại]. Nhưng thông thường chúng ta không nhìn thấy điều đó. Ta chỉ thấy cái hiển lộ ra ngoài [trên bề mặt] và điều này tạo nên rắc rối. Ta xem mình là trung tâm, thành trụ không bởi cái gì cả. Ta là trung tâm, ta là quan trọng, ta là quyền lực. Và ta muốn thu tóm, muốn điều hành tất cả. Ta không thấy rằng sự sinh tồn của ta phụ

thuộc vào chúng sinh khác. Ta chỉ thấy có ta và ta nói: Tôi, của Tôi, chính Tôi v.v. Tôi là quan trọng, Tôi là vua, Tôi là Chúa tể, Tôi là lãnh tụ v.v.

Ta chỉ đang làm mà thôi.

Theo tri kiến của Phật giáo chư pháp vô ngã. Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa là không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập. Ngã có tánh phụ thuộc. Đời là ảo huyền. Tại sao ta nói đời ảo huyền như giấc mộng? Bởi vì nó phụ thuộc vào nhiều thứ. Khi mọi thứ *tụ* lại thì tạo thành một cái gì đó. Thứ đó giống như giấc mộng. Ví dụ, ngày hôm qua giống như giấc mộng. Ngày hôm qua khi nhiều thứ *tụ* lại thì có ngày hôm qua. Rồi thì nó tan biến. Bởi vì các thành tố, các duyên tạo thành ngày hôm qua *tán* nên nó cũng *tán*, nó tan biến. Ngày hôm qua tan biến như giấc mộng.

Tất cả mọi thứ đều như vậy. Cuộc đời này cũng như vậy. Vào thời điểm này ta thấy nó như thực. Ta nói: “Cái này xấu”, “Cái này tốt” và đưa ra nhiều phán xét. Nhưng duyên biến dịch thì quả cũng biến dịch. Không có gì thường trụ và không bao giờ biến dịch. Vạn pháp đều biến dịch. Câu trả lời là: ngày hôm qua như giấc mộng, vạn pháp đều như vậy. Đó là thực tánh của vạn pháp. Không có sức mạnh nào giữ được

chúng thường trụ. Đó gọi là lý nhân duyên.

# TỪ BI - LÝ NHÂN DUYÊN

*“... ta cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau.*

*Vì ta phụ thuộc vào nhau.”*



Vậy nên con người phải phụ thuộc lẫn nhau. Chúng sinh hữu tình phụ thuộc lẫn nhau. Phụ thuộc như thế nào? Chúng ta [thoạt tiên] thấy người trong một nhóm nhỏ phụ thuộc lẫn nhau. Rồi bức tranh mở rộng dần, mở rộng dần ... Rồi ta thấy cả vũ trụ sinh loài đều phụ thuộc lẫn nhau. Thấy và hiểu được sự kết nối này rất có lợi cho việc trưởng dưỡng tâm bồ đề của chúng ta. Bởi vì ta [sẽ thấy ta] cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau. Vì ta phụ thuộc vào nhau. Đó là tri kiến của Phật giáo được gọi là lý nhân duyên.

Hiểu được điều này là một phương thức thâm diệu để chứng ngộ tánh Không. Đó chính là tánh Không. Nhưng

chúng ta không biết, không thấy sự kết nối này. Ta không thấy nó vận hành một cách thâm diệu và vi tế ra sao. Chúng ta chỉ thấy mọi thứ ở cấp độ thô. Chúng ta chỉ thấy thực tại trên bề mặt mà không thấy chi tiết của nó. Vì vậy mà ta là kẻ trên-bề-mặt. Ta chỉ lang thang giữa sự vật hiện tượng (*vạn pháp*) mà không thể nào thấy được chân tánh của chúng.

Chúng ta không thấy được thật tánh của vạn pháp. Chúng ta chỉ thấy cái khung, cái phần vật-chất, cái thuộc về phần-bên-ngoài mà không thấy cái phần bên-trong, cái phần trong-thể-tánh. Vậy nên ta là kẻ phàm phu và tâm ta là tâm phàm phu. Do đâu ta thành kẻ phàm phu? Chính vô minh đã duyên cho việc đó. Vì không thấy sự kết nối, không thấy thực tánh mà ta có nhiều vô minh, vọng tưởng. Ta phải chỉnh sửa tâm mình. Ta phải biết Pháp.

Đó là tri kiến Phật giáo, là cách người tu Phật hiểu về [thực tại của] vạn pháp. Ý nghĩa của Pháp (Dharma) là gì? Pháp có tác dụng gì? Ý nghĩa của Pháp là ở chỗ Pháp là phương thuốc trị bệnh. Pháp là thuốc chữa lành, là duyên. Duyên này có tác dụng gì? Nó khiến cho điều gì đó xảy ra. Nó có sức mạnh.



# TU TÂM

*“Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ.”*



Sức mạnh của Pháp (Dharma) là ở chỗ nào? Làm cho tâm ta tốt lành hơn. Tại sao tâm ta lại cần phải chuyển hóa thành tốt lành hơn nương vào năng lực chữa lành của Pháp? Như Thầy đã nói ở trên, tâm ta không hoàn hảo. Nó cấu uế. Vì vậy, nó luôn lầm lạc. Vì tâm ta không hoàn hảo nên ta phải chuyển hóa nó. Vậy Pháp có thể làm được gì? Điều phục cái tâm điên đảo cho nó thành thuần tịnh hơn. Đó được gọi là Pháp.

Khi tâm ta nhu nhuyễn, an hòa, thanh tịnh hơn tức là lúc Pháp đang thấm. Khi điều đó xảy ra tức là ta đang tu tốt. Tuy nhiên, lắm khi ta nói rằng ta tu Phật, rằng ta có tín tâm nơi Pháp Phật nhưng hình như Pháp chẳng chuyển được tâm



tánh của ta. Tâm ta vẫn bất tri, hung hãn, dữ dằn. Khi người ta chắt chứa trong tâm nhiều sân hận, điên đảo, dữ dằn thì có nghĩa là việc tu của họ không tốt đẹp. Vì vậy mà phải hiểu ý nghĩa đích thực của Pháp (Dharma) và thực hành đi thực hành lại nhiều lần. Khi ta gặp rắc rối, sân hận, tham luyến hay ganh ghen đố kỵ, khi phiền não khởi trong tâm thì đó là lúc ta cần Pháp hơn bao giờ hết. Đó là cách mà ta áp dụng Pháp vào cuộc sống hàng ngày để thuần hóa tâm điên đảo của mình.

Pháp có hai phẩm tánh: 1. điều phục tâm, 2.cứu ta thoát luân hồi. Tóm lại Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ. Khi một người tu đạo chân chánh tức là người đó đang nỗ lực đoạn phiền não, tránh ác đạo, vượt thoát luân hồi. Hai việc đó làm nên một người tu đạo hoàn hảo.

Phiền não là gì? Có nhiều loại phiền não nhưng thông thường được chia ra thành tam độc hoặc ngũ độc. Có ba hoặc năm loại tâm độc là nhân của đủ mọi loại phiền não trong tâm ta.

*“Chúng ta luôn luôn né tránh*

*không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình.”*

Chắc ai cũng thấy chúng ta đã nghe chuyện này hàng nghìn, hàng trăm nghìn lần rồi. Càng nghe thì ta lại càng bỏ ngoài tai. Tại sao ta lại làm như vậy. Tại sao ta lại muốn bỏ ngoài tai đề tài quan trọng này? Vô minh quá sâu dày trong tâm khiến ta không muốn nghe *chuyện ấy*. Bởi vì nghe *chuyện ấy* là phải thấy cái dở trong tâm, phải mang tiếng xấu, phải mất thể diện - và đây là lý do chính khiến ta thấy không thích nghe những chuyện này. Khi có chuyện gì đó không ổn ta liền tự nhủ: “Ồ, ổn cả có sao đâu!” Khi ganh ghen đối kị nổi lên trong tâm thì ta liền tự nhủ: “Ai ấy chứ có phải mình đâu ...”

Chúng ta luôn né tránh không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình. Đó gọi là vô minh, là sức mạnh của vô minh. Nó ngăn không cho ta thấy chân tánh của thực tại. Vì thế mà ta mãi lẩn lóc trong luân hồi. Ta muốn mãi làm kẻ phàm phu như bây giờ. Thử hỏi ta có thực sự muốn thay đổi chẳng? Chúng ta phải thay đổi. Phải cố gắng hiểu những điều này và thay đổi.



# SÂN HẬN

*“Sân hận, ác tâm chỉ để thêm rắc rối, hận thù.”*



Sinh nơi cõi Dục giới dĩ nhiên tâm ta đầy tham dục. Nếu đó là những nhu cầu thiết yếu thì không sao. Ta không thể đoạn diệt những nhu cầu đó. Vấn đề rắc rối của con người là ta có quá nhiều tham dục và tham quá nhiều thứ. Tu Phật là giảm bớt tham luyến, phiền não. Không thể ngay lập tức đoạn diệt tham luyến, phiền não, nhưng Pháp giúp ta giảm dần dính mắc. Thật vô ích nếu tu mà cứ ngày càng tích thêm tham luyến, bám chấp. Là người tu ta cần phải hiểu như vậy.

Sân hận không đem lại điều gì tốt lành. Tức giận, hận thù bao giờ cũng rất tệ hại. Nó chỉ gây đau khổ. Những nhu cầu cần cho sinh tồn thì không thể thiếu: ta cần cái ăn, cái mặc v.v. Nhưng sân hận lại là chuyện khác. Sân hận, ác tâm

bao giờ cũng rất xấu. Tuyệt đối không có ích. Vì vậy, ta phải đoạn tuyệt với sân giận, ác tâm. Thù hận chỉ gây thêm nhiều đau khổ, nhiều rắc rối phức tạp, nhiều chuyện khó chịu giữa con người với nhau. Đây là tâm xấu, vô ích, dư thừa – ta không cần nó.

Thế nhưng, tâm ta tự nó luôn đầy phiền não, không dễ gì đoạn diệt. Vì vậy, ta phải hết sức cố gắng giảm phiền não để trở nên hiền hòa hơn, cảm thông hơn, nhu nhuyến hơn, nhân hậu hơn. Điều đó tốt lành, không chỉ cho ta mà còn cho cả mọi người, cho môi trường mình sống.

Tu Phật chúng ta phải cố gắng hết sức mình để hiểu được sân hận, ác tâm xấu biết chừng nào; và không sân hận, ác tâm là tốt biết chừng nào.

*“... việc tu đạo đôi khi lại đem tới đủ thứ chuyện,  
nó khiến ta sanh tâm ganh ghen đó kị.”*

Chúng ta có nhiều chuyện để nói. Thầy có thể thấy nhiều chuyện nơi tâm quý vị, chỉ ra và chỉnh sửa. Đó là chuyện của

người. Con người luôn nhiều chuyện, và chuyện người thì dễ nhìn ra. Nhưng nhìn ra được chuyện của ta thì thật thiên nan vạn nan. Mong rằng ai cũng sẽ thay đổi nhiều nhờ tu đạo. Ta cần thay đổi thế nào? Cần chuyển biến tới mức người ngoài nhận thấy được. “Mười năm trước, tôi đầy phiền não, tâm lượng nhỏ nhen, hẹp hòi. Nhờ tu đạo nên tâm giờ đây rộng mở hơn, cảm thông và chấp nhận nhiều hơn.” Thật lành thay khi ai đó nói được như vậy.

Đáng tiếc, với nhiều người sự việc có vẻ theo chiều ngược lại. Việc tu đạo đôi khi đem tới đủ thứ chuyện, nó khiến người ta sanh tâm ganh ghen đố kỵ. Từ đó mà sinh nhiều bất hạnh và họ giờ đây dễ nổi giận hơn trước nhiều. Họ vì thế mà không thể hiểu và cảm thông như trước đây. Đó là điều không tốt lành. Và, chắc chắn đó không phải là cái ta mong muốn.

Chúng ta mong mỗi cái khác ở người tu. Tâm rộng mở hơn, kham nhẫn hơn, từ bi hơn, hiền hòa hơn. Cần phải hiểu đối với người tu Phật đó là chuyện duy nhất quan trọng, chứ không phải chuyện gì khác. Chúng ta có bao nhiêu tiền ư? Có thì tốt, không cũng không sao. Ta có bao nhiêu tình thương? Điều đó rất quan trọng. Ta cảm thông tới đâu? Rất

quan trọng. Ta sân hận cỡ nào? Không tốt. Thực ra là xấu. Ta hám tiền cỡ nào? Không tốt.

Khi ai đó làm nhiều việc thiện và nỗ lực sửa tâm làm người tốt thì, Thầy nghĩ, những điều tốt đẹp sẽ tự nhiên tới với người đó. Chúng ta không cần phải cố cho được may mắn như họ, cố ép cho những điều tốt lành xảy ra với ta. Ví dụ, khi một người đã tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức thật tốt thì những điều tốt lành tự nhiên sẽ đến với người đó. Ta cần phải hiểu như vậy.

## LÀM NGƯỜI TỐT

*“...đức tính trung thực là điều cần trước tiên.”*



Khi Phật thành đạo Ngài không truyền Pháp cho tất cả mọi người mà chỉ có một ít đệ tử. Ngài chọn một số rất ít kẻ may mắn và truyền Pháp. Tại sao Phật làm như vậy? Bởi vì

Pháp có cứu được bạn hay không phụ thuộc vào chính bạn, vào việc bạn là người tốt hay không. Điều đó phụ thuộc vào việc bạn có là một người tu tốt, một con người tốt hay không.

Vậy nên, để làm người tu đạo tốt trước hết ta phải là một người tốt. Đây là cái duyên làm nên một người tốt. Tất nhiên, đức tính trung thực là điều cần trước tiên. Phẩm chất này rất quan trọng. Kẻ không trung thực, luôn gian dối lừa người thì không có duyên làm người tu chân chính. Sân hận và ác tâm không phải là duyên để làm người chân tu. Một người tu đạo chân thực phải từ bi và trung thực.

Và trí tuệ cũng rất quan trọng. Nếu không có trí tuệ để hiểu Pháp thì cũng không thể tu đạo. Vì vậy trí tuệ rất cần thiết. Nhưng thông minh phải đi kèm với đức tính trung thực chứ không phải ngược lại. Những yếu tố căn bản này rất quan trọng đối với những người tu Phật. Thiếu những duyên căn bản này thì khó có thể nghĩ tới việc tu.



## VẤN ĐÁP

*Hỏi: Con tu pháp Tịnh Độ của Hiền giáo, nay con có thể chuyển sang tu Kim Cương Thừa được không ạ?*

Trả lời: Không nói “chuyển” mà nói “tu Hiền cùng với tu Mật”. Bởi vì Hiền Mật liên hệ mật thiết và giữa hai bên luôn có sự gắn kết. Không cần phải chia tách hai bên ra hoàn toàn. Tu pháp Kim Cương thừa hành giả quán tưởng chư Phật, chư vị Bồ tát trong Hiền giáo. Trong pháp Tịnh độ Hiền giáo các bạn quán tưởng Phật A Di Đà, nghĩ về Ngài và các phẩm tánh của cõi Tịnh Độ A Di Đà. Trong Kim Cương thừa bạn cũng quán tưởng đức A Di Đà. Bởi vì có ngũ bộ Phật trong Kim Cương thừa. Như vậy là cả Hiền và Mật ta tu cùng nhau.

Lần chuyển Pháp luân đầu tiên Đức Phật dạy Tứ Diệu Đế. Đó là tên gọi trong Kinh thừa. Trong Kim Cương thừa có *Bốn Niệm chuyển tâm* tức là pháp tu tiên yếu (ngoại), cũng giống như pháp Tứ Diệu Đế. Bất luận Mật hay Hiền cũng đều bắt đầu từ pháp tu này. Người tu phải quán chiếu *Thân*

*người quý báu khó gặp, Cuộc đời vô thường, Nhân quả, và Khổ trong luân hồi.* Tư duy, quán chiếu, hiểu và thực hành pháp này – đó chính là nền tảng căn bản trong Kim cang Thừa. Chúng ta cần phải hiểu như vậy.

*Hỏi: Con xin hỏi một câu mà nhiều người quan tâm. Để tu người ta xuất gia. Vậy xuất gia là gì? Tại sao lại phải xuống tóc.*

Trả lời: Để trở thành một người tu Phật không nhất thiết phải xuất gia thành tu sĩ. Nhiều người muốn xuất gia làm tăng hoặc ni để có một cuộc sống đơn sơ, có nhiều hơn cơ duyên để trở thành người tu đạo chân chánh và thậm chí được gần hơn với con đường của Đức Phật. Như vậy ý nghĩa chính yếu là giảm bớt tham luyến trong tâm bằng cách từ bỏ nhiều thứ trong cuộc đời này. Làm tăng hay ni không chỉ mang ý nghĩa bên trong mà còn có ý nghĩa bên ngoài. Người xuất gia muốn khác với người tại gia. Người tại gia mặc quần áo bình thường còn tăng ni khoác y áo người tu may theo kiểu riêng. Họ cạo tóc để làm cho cuộc sống giản dị hơn. Có tóc bạn phải gội đầu và cắt tóc. Tốn ít nhất 10 hay 15 phút

mỗi ngày. Còn chúng tôi không có tóc (*cười*) và như vậy cuộc sống đơn giản hơn, đỡ hao tổn công sức. Lý do mà ba chúng tôi cạo tóc rất đơn giản là vì khí trời ở Việt Nam quá nóng.

*Hỏi: Nếu con muốn quán tưởng mình là một vị Phật hay Bốn tôn thì có cần phải nhận quán đánh từ Bốn sư hay không? Vì con nghe nói nếu quán tưởng mà chưa nhận quán đánh thì mắc tội. Nếu con muốn quán tưởng Ngài thì có thể thọ nhận nghi lễ không ạ?*

Trả lời: Kim cang Thừa đòi hỏi phải thọ quán đánh, giáo lý và truyền lung (khẩu truyền) để có thể tu pháp bốn tôn hay bất cứ pháp nào khác. Vì vậy câu trả lời là “có”. Tuy nhiên nếu một người chưa gặp duyên thọ quán đánh từ một vị Kim cương Thượng sư nhưng người đó muốn tu và có tâm thiết tha tu pháp Kim cang Thừa thì, theo Thầy, người đó có thể tu. Người đó có thể tu bốn tôn hoặc trì chú. Nhưng tốt nhất vẫn là dựa trên những điều kiện đã nêu.

Về câu hỏi thứ hai. Thầy không có phương tiện gì để truyền quán đánh lần này. Lễ quán đánh cần nhiều thứ: các

chất liệu, mạn đà la và các thứ khác. Lần trước có hai vị tăng: Dawa và Nyima. Họ có tất cả mọi thứ. Họ có nghi quỹ, họ có các chất liệu v.v. Nếu có những thứ này thì thầy sẽ nói “có”. Nhưng vì không có nên thầy nói “không” (cười).

*Hỏi: Thưa Thầy, con muốn có việc làm tốt để có phương tiện cúng dường Tam Bảo, chư tăng, có phương tiện để làm từ thiện như ấn tống kinh sách. Như vậy có phải là tham không ạ?*

Trả lời: Đối với các bạn những người có gia đình, sống trong xã hội, có cuộc sống bình thường thì có công ăn việc làm việc là điều quan trọng. Chúng tôi tán đồng và chấp nhận. Chúng tôi, tăng và tăng chúng, cầu mong mọi người có công ăn việc làm tốt và có cuộc sống đầy đủ. Thế nhưng, tâm con người hay dòi dối. Nhiều người lúc đầu nghĩ: “Nếu ta có nhiều tiền ta sẽ làm cái này cái nọ”. Nhưng khi có rồi thì họ lại bảo: “Ta muốn nhiều hơn. Ta phải làm nó sinh sôi thêm”. Rốt cuộc tâm tham cứ thế mà phình ra.

*Hỏi: Khi con nghe Thầy giảng về những nhân duyên dẫn tới giác ngộ thì yếu tố Pháp gây ấn tượng sâu sắc nhất. Xin Thầy giảng thêm cho con về yếu tố Guru. Con nghĩ đây là yếu tố quyết định.*

Trả lời: Đúng, một vị thầy có đầy đủ phẩm tánh là rất quan trọng. Nhưng thầy nghĩ chúng ta còn nhiều dịp để nói về đề tài này. Khi đó sẽ đàm luận nhiều hơn. Các bạn ngồi nghe Pháp đã lâu và rất kiên nhẫn. Bây giờ thì nên nghỉ. Nếu bài pháp hay thì xin các bạn hãy nhớ những gì thầy nói. Đừng quên đưa nó vào thực hành để giải quyết những vấn đề của tâm mình. Xin nhớ rằng không phải việc gặp thầy mà việc nghe lời thầy mới đem lại lợi lạc. Xin cảm ơn các bạn. Chúc các bạn một buổi tối tốt lành, bữa cơm chiều vui vẻ, và giấc ngủ bình yên.

*(hết bài giảng ngày 10.10.2012)*

(Giảng ngày 12.10.2012)

## PHÁP

*“Pháp luôn là đức hạnh  
ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối.”*



Trong các bạn nhiều người đã biết văn hóa Tây Tạng, Phật giáo Tây Tạng, đã gặp các Lạt ma Tây Tạng và thọ giáo lý. Các bạn ấy đã biết truyền thống Tây Tạng. Tuy nhiên, hai truyền thống Tạng và Việt có những khác biệt, nên chúng ta vẫn có những điều mới mẻ để cùng chia sẻ. Các bạn có thể học và thầy cũng học thêm điều gì đó. Đây là một cách học hỏi lẫn nhau rất bổ ích.

Mặc dầu thuộc hai truyền thống khác nhau, chúng ta vẫn chung cách hiểu về đạo Phật và Pháp của Phật. Pháp là gì?

Pháp là thiện hiền<sup>1</sup> và Pháp chuyển hóa mọi thứ thành thiện hiền, thành thanh tịnh. Pháp luôn là đức hạnh<sup>2</sup>. Pháp luôn là đức hạnh ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối. Pháp là như vậy.

Cái gì làm cho Pháp là đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối? Đó là tâm Bi, tâm Bò đê và Thiện Hạnh (Good Action). Những phẩm tánh này làm cho Pháp đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối.

Có những nét tương đồng giữa các truyền thống, các tôn giáo khác nhau. Ví dụ, các truyền thống khác cũng nói về tánh Không, các truyền thống khác nhau đều coi trọng tình thương yêu. Nhưng cách Phật giáo quan niệm về tâm bi mẫn sâu rộng hơn, và đúng. Bởi vì người tu Phật coi tất cả chúng sinh hữu tình quan trọng như nhau. Một số tôn giáo khác coi con người là quan trọng nhất, còn chúng sinh khác không

---

<sup>1</sup> Thiện (Phạm: Kusala): Chỉ cho pháp thanh tịnh ... mang lại lợi ích cho mình và người trong đời hiện tại và đời vị lai.... hễ hợp với giáo lý Phật giáo thì đều được gọi là “Thiện”. (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 5)

<sup>2</sup> Thiện (Phạm: Kusala): Chỉ cho pháp thanh tịnh ... mang lại lợi ích cho mình và người trong đời hiện tại và đời vị lai.... hễ hợp với giáo lý Phật giáo thì đều được gọi là “Thiện”. (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 5)

mấy quan trọng. Con người là chúa tể và chúng sinh khác tồn tại vì lợi ích con người.

Đạo Phật không quan niệm như vậy. Chúng ta coi tất cả hữu tình chúng sinh quan trọng như nhau vì tất cả đều có Phật tánh. Tất cả chúng sinh đều nương vào nhau, phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại. Tất cả đều muốn sống, muốn hạnh phúc. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều rất quan trọng theo quan điểm của Phật giáo.

Tại các tu viện Tây Tạng, chư tăng phải học 5 môn (*ngũ minh học*). Đây là sự khác biệt giữa hai truyền thống Tây Tạng và Việt Nam. Ở các tu viện Tây Tạng chư tăng phải học 5 môn, thứ nhất là logic học. Ở Tây Tạng môn học này rất quan trọng. Họ học giáo lý Trung quán, giáo lý Bát nhã Ba la mật, giáo lý A Di Đà và Giới luật của truyền thống Tiểu thừa.

Tây Tạng là đất nước Phật giáo. Đa số người dân ở đây là Phật tử có tâm đạo thành tín. Họ cũng thọ giáo lý và tu trì nhưng không học tập, nghiên cứu nhiều. Vì phải nuôi gia đình, vì có nhiều công việc, trách nhiệm phải lo toan nên họ không có nhiều thời gian để hành trì như chư tăng ni. Các đạo sư cũng dạy giáo lý cho họ, nhưng cách dạy đơn giản



hơn. Các ngài dạy những gì thực tế, hữu ích và thật sự cốt tủy. Luôn luôn các ngài nói về Từ, Bi và Nhân quả. Đây là những chủ đề rất quan trọng cho dân chúng và cho người tu tại gia ở Tây Tạng.

*“Pháp dễ nói mà khó làm.  
Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy  
cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ ...”*

Nói chung, khái niệm “học giả” là một thứ khác xa với khái niệm “hành giả”. Có nhiều học giả tuy thông tuệ, uyên bác nhưng vẫn lẫn lộn trong luân hồi, thậm chí không có khả năng tự đoạn diệt phiền não. Chỉ hiểu biết giáo lý thôi chưa đủ. Để thành người tu đạo đích thực ta phải thực hành. Phải nuôi dưỡng tâm Bi, phải chuyển hóa tâm, xa lìa phiền não, vọng tưởng phân biệt. Đây là con đường duy nhất để thành người tu chân chính.

Những ai quyết lòng chân tu, nhất thiết phải đi con đường này. Phải chọn con đường của Pháp chân thực. Bằng không, quý vị có thể là một học giả uyên bác, nhưng vẫn mãi

lăn lóc trong sinh tử, vẫn đau khổ, vẫn không được tự do.

Để chân thực tu đạo, ta cần phải biết: Pháp dễ nói mà khó làm. Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ, nhắc đi nhắc lại mãi cho đệ tử vẫn cùng một thứ. Họ có lý do chắc chắn để làm như vậy.

*“Tu pháp A Di Đà  
chỉ trì chú thôi không đủ.”*

Ở Tây Tạng, từ người dân cho tới các hành giả, ai cũng biết pháp Tịnh độ A Di Đà. Ở Việt Nam và Trung Quốc cũng có pháp Tịnh độ. Ở Tây Tạng, pháp A Di Đà rất phổ biến và rất quan trọng. Pháp tu này rất tốt, đơn giản nhưng có sức mạnh rất lớn mà người tu nên theo. Do căn cơ và hoàn cảnh chúng ta rất khó đạt được giải thoát ngay trong một đời. So với việc đó thì vãng sanh Tịnh độ là con đường dễ hơn. Vì vậy, tu pháp Tịnh độ là rất tốt.

Nơi cõi Tịnh độ vắng bật những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt trong thế giới này – những thứ có trong tâm và trong thân chúng ta. Trong chữ “Dewachen” thì “De” có nghĩa là

“lạc” – đối lập với “khổ”. Cõi Cực lạc có nhiều phẩm tính thù thắng nên nhiều người muốn vãng sinh về đó. Và họ trì chú A Di Đà hoặc niệm hồng danh của Ngài. Đây là nhân duyên để vãng sanh Tịnh độ. Nhưng chỉ niệm hồng danh đức A Di Đà thôi chưa đủ. Có bốn nhân duyên vãng sanh cõi Cực lạc ta cần phải biết.

Bốn nhân duyên này được Đức Thích Ca Mâu Ni tuyên thuyết trong kinh A Di Đà. Nhân duyên thứ nhất gọi là “trợ duyên”, tức là hỗ trợ cho việc tu pháp A Di Đà. Chúng ta phải quán tưởng đức A Di Đà. Chúng ta phải biết thân tướng của Ngài ra sao, Ngài khoác y áo gì. Cần phải biết rõ ràng bốn nguyện của Ngài và cõi Cực lạc. Có nhiều lời nguyện vãng sanh Tịnh độ. Một trong những lời nguyện phổ biến nhất, đơn giản, dễ tụng và rõ ràng nhất là lời nguyện của Ngài Kama Chagme, đã dịch sang tiếng Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt. Nó có oai lực lớn và rất lợi lạc.

Phật A Di Đà trong truyền thống Hiền giáo thường có sắc đỏ, một mặt, hai tay. Ngài khoác ba y Tì kheo, ngự trên bảo tòa dưới cội Bồ đề với đầy đủ các món trang nghiêm thân Phật. Bồ Tát Ma ha tát Quán Thế Âm ở phía bên phải Ngài, và Đại Thế Chí Bồ Tát ở phía bên trái. Có hàng trăm

ngàn vị Bồ tát và chư Thánh tôn của cõi Cực lạc vây quanh Ngài. Hãy nghĩ về đức A Di Đà và quán tưởng Ngài đang ở phía trước mặt mình.

Tu pháp A Di Đà chỉ trì chú thôi không đủ. Như đã nói ở trên, cần phải luôn tỉnh giác về động cơ của mình và các vọng niệm trong tâm. Khi tu pháp A Di Đà hành giả phải tập trung tâm ý vào pháp quán tưởng. Nhưng ta thường không làm như vậy. Đa số chúng ta đều có rất nhiều ý nghĩ, nhiều vọng niệm khởi lên trong tâm, vừa trì chú vừa nghĩ về đủ thứ chuyện, như chồng, vợ, con cái v.v. Như vậy không tốt. Vì vậy, cần phải giữ định tâm. Làm sao có được định tâm? Tập trung vào việc quán tưởng Phật A Di Đà và cố gắng không xao nhãng việc ấy.

Nhân duyên thứ hai là tu tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức trước đức A Di Đà. Phải thực hiện việc này như thế nào? Có nhiều cách. Kinh A Di Đà dạy rằng có thể tu Thất chi nguyện: lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh Đức Bốn Sư hoặc chư Phật chuyển pháp luân, thỉnh các ngài trụ thế, và hồi hướng.

Đây là nền tảng căn bản: nuôi dưỡng tâm Bồ đề và tâm Bi. Chỉ trì chú thôi không đủ, mà phải nuôi dưỡng tâm Bồ

đề. Ta làm như vậy không chỉ cho riêng mình, mà cho tất cả chúng sinh. Tâm Bồ đề chính là động cơ. “Bodhi” có nghĩa là “giác ngộ”, còn “citta” có nghĩa là “tâm”. “Bodhicitta” có nghĩa là “tâm giác ngộ”. “Tâm giác ngộ” là như thế nào? Nó rất thanh tịnh. Tại sao lại nói tâm ấy thanh tịnh? Bởi vì tâm chúng ta không như vậy. Tâm chúng ta đầy ô nhiễm, đầy ích kỉ, và đầy những ý nghĩ vị kỷ. Vì thế, nó không thanh tịnh. Tâm các bậc tối tôn như Phật A Di Đà, đức Quán Thế Âm thì tuyệt đối thanh tịnh. Các ngài không ích kỷ mà luôn nghĩ tới chúng sinh. Còn chúng ta thì luôn nghĩ đến mình. Chúng ta phải nuôi vun bồi tâm bồ đề. Làm thế nào để vun bồi tâm ấy? Chúng ta phải nghĩ tới chúng sinh, mong ước họ được thoát luân hồi, viên thành Phật đạo.

Nhân duyên thứ tư gọi là “giúp đỡ” cho pháp tu. Cần phải phát nguyện: “Nguyện con vãng sanh Tịnh độ. Nguyện hết thầy hữu tình chúng sinh vãng sanh Tịnh độ.” Chúng ta lặp đi lặp lại lời nguyện như vậy nhiều lần. Phải phát nguyện với quyết tâm mãnh liệt, sau đó hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sinh vãng sanh Tịnh độ. Đây là bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ.

Tâm bi mẫn và tâm bồ đề rất quan trọng đối với pháp tu

A Di Đà. Phát triển các phẩm tánh này là rất quan trọng, rất lợi lạc. Các phẩm tánh này lợi lạc không chỉ trong việc tu, mà còn giúp ta giải quyết các vấn đề khác nữa. Ta thấy có người không có chút lòng tốt hay tâm bồ đề. Những người này không hạnh phúc và những việc bất như ý luôn xảy ra với họ. Hầu như lúc nào họ cũng trong tâm trạng xấu, họ có thể rất hung dữ hoặc rất ích kỉ. Tâm bồ đề và tâm bi mẫn giúp ta giảm bớt những phiền não ấy. Những phẩm tánh này làm cho tâm ta trong sáng, cho ta thành người thiện hiền, từ hòa, được mọi người trân quý, khâm phục và noi gương. Chúng ta không muốn giống làm người xấu tính, ác tâm, và hung dữ. Vì vậy, lòng bi mẫn, lòng tốt và tâm bồ đề là những phẩm tánh mà ta cần cố gắng nuôi dưỡng.

# PHÁP TU

*“Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm  
khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro trước.”*



*Hỏi: Đạo Phật ra đời cách đây 2556 năm. Tại sao đến nay lại có nhiều tông phái ra đời. Ngay khi Đức Phật còn tại thế có nhiều tông phái như hiện nay không?*

Trả lời: Sự thật đúng là như vậy. Truyền thống Phật giáo ở Ấn Độ có bốn dòng phái chính. Các dòng phái này lại chia thành các nhánh, ví dụ như Trung quán tông có bốn nhánh nhỏ. Hiện tượng này là bình thường vì giáo lý Phật bao la, rộng lớn cho nên cách mà con người hiểu giáo lý ấy cũng rất khác nhau; từ đó mà phát sinh ra các dòng phái. Tuy nhiên các dòng phái đều cố gắng đạt tới cách nhìn đúng đắn về giáo lý Phật đà. Vì vậy nhiều dòng phái cũng không đáng

ngại. Căn cơ của con người rất khác nhau nên sinh ra nhiều dòng phái, nhưng mục đích thì chỉ một: đạt tới giải thoát. Tại sao có nhiều dòng phái? Câu trả lời là: bởi vì có nhiều loại nghiệp khác nhau.

*Hỏi: Người tu Kim cang Thừa có bắt buộc phải qua ngondro không? Nếu không tu ngondro mà tu các pháp khác, như pháp Dược Sư, Tara, hay A Di Đà thì có được không ạ?*

Trả lời: Tại sao lại có Kim cang thừa? Kim cang thừa dành cho những ai có cơ duyên vượt thoát sinh tử trong một thời gian ngắn hơn. Có nhiều cấp độ giáo lý, nhiều pháp tu trong Kim cang Thừa, như Đại Thủ ấn, Đại Viên mãn. Để tu Đại Thủ ấn hay Đại Viên mãn phải qua pháp tu tiên yếu (ngondro). Đây là pháp chuẩn bị nhằm tạo nhân duyên cho người tu đạt tới cứu cánh. Thiếu những nhân duyên ấy thì việc đạt chứng ngộ hầu như không thể được. Vậy nên, ngondro quan trọng hơn đối với những hành giả đó. Tóm lại câu trả lời là “có”. Còn để các pháp, như pháp Tara hay pháp Dược Sư, thì yêu cầu đối với người tu chỉ là thọ quán đánh, thọ giáo lý, và những chỉ dạy về pháp tu. Chỉ cần như vậy là



có thể tu được rồi. Nhưng đối với giáo lý về chân tánh của tâm thì không như vậy. Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro.

*Hỏi: Trong Kim cang Thừa có các Bốn tôn (Yidam) khác nhau vậy làm sao con biết được con phù hợp với Bốn tôn nào?*

Trả lời: Câu hỏi này rất phổ biến. Có nhiều người hỏi như vậy. Không dễ đưa ra câu trả lời “hãy làm cái này” hay “hãy làm cái kia”. Làm sao để quyết định nên tu Bốn tôn nào? Có một số cách để xác định, ít ra là hai. Thứ nhất, Đức Bổn Sư giới thiệu Bốn tôn cho đệ tử. Thứ hai, việc này xảy ra một cách tự nhiên. Có người nghĩ: “Ồ, Bốn tôn này hợp, mình rất thích tu.” Hoặc là một số người nằm mơ, còn một số khác thì có cảm giác đặc biệt khi vừa nghe đến tên Bốn tôn. Đó là hai cách chính để chọn Bốn tôn, hai loại nghiệp chính.

Ngoài ra, có một cách rất phổ biến để hiểu về chư Phật và chư Bốn tôn. Tất cả chư Phật, chư Bốn Tôn có vô lượng Từ, Bi, Trí, Tuệ, vô lượng Đại Lực cứu độ chúng sinh. Vì vậy, hành trì bất cứ pháp Bốn tôn nào cũng đem lại nhiều lợi

lạc và nhiều điều tốt đẹp sẽ đến. Có pháp của Phật Vô lượng Thọ, Phật Dược Sư, Phật của Hạnh, Phật của Tuệ. Ai muốn trường thọ thì tu pháp Phật Trường thọ Amitayus. Tu pháp này có thể đạt giải thoát. Người muốn thành công trong đời thường, như trong kinh doanh, có thể tu pháp Lục độ Mẫu Tara hoặc pháp Bảo tạng Chủ Orgyen Dzambhala. Người muốn có trí tuệ nên tu pháp Văn Thù Sư lợi, Diệu Âm Thiên nữ Sarasvati. Đó là cách chọn Bồn tôn rất phổ biến.

# GIỚI

*“Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật  
nói chung, đều chính là tu giới.”*



*Hỏi: Hiện nay Phật tử không biết 14 Mật nguyện của Kim cang Thừa. Xin Thầy giảng và truyền giới cho chúng con.*

Trả lời: Ai cũng thích thề thốt (take vows). Nhưng thiên hạ không ai thích giới nguyện cả (*cười*). Đây là một đề tài lớn. Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật nói chung, đều chính là tu giới. Ví dụ, khi thầy nói về pháp Tịnh độ thì bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ chính là một loại giới. Bởi vì nếu ta không làm đúng như vậy thì không thể thành tựu; và rồi sẽ nầy sinh nhiều rắc rối. Còn nếu làm được thì bạn sẽ thành tựu. Vậy nên nói rằng [tu] Kim cang Thừa hay việc tu [nói

chung], tất cả đều là việc tu giới. Mười bốn Mật nguyện trong Kim cang Thừa rất quan trọng, nhưng đề tài này cần có nhiều thời gian hơn.

Giới có nghĩa là gì? Ý nghĩa của giới là phát lời thề rằng ta sẽ làm việc này, việc nọ. Khi một ai đó nói: “Tôi tu tâm bi” thì giới người đó thọ là: không nổi giận, không hung dữ, không thù ghét. Tâm thù hận, sân giận và ích kỷ là chướng duyên cho việc tu tâm bi. Tóm lại, [thọ] giới có nghĩa là nói rằng: “Tôi sẽ làm thế này, tôi sẽ không làm thế kia.”

Khi một ai đó nói: “Tôi tu Kim cang Thừa” thì điều này có nghĩa gì? Điều này có nghĩa là: “Tôi sẽ trụ trong tánh, trong tâm thanh tịnh.” Đây là ý nghĩa tổng quát của Kim cang Thừa. Giới người đó tu là: “Tôi sẽ không khởi ý nghĩ tiêu cực, bất tịnh về những người khác, về các sự vật, hiện tượng.” Đây là một trong những thực hành chính yếu của Kim cang Thừa. Có nhiều giới nhưng người tu có thể chỉ cần trì một, hai hoặc ba giới thôi. “Tôi sẽ [luôn] thấy Đức Bổn Sư là một vị Phật. “Tôi sẽ làm theo ý chỉ của Ngài.” “Tôi sẽ cố gắng trụ trong Tuệ, trong tâm của Guru.”

Trong tiếng Phạn “giới” là “samaya”. Nghĩa của nó là “giữ lời cam kết”. Trong tiếng Tạng thì “giới” là “tamsit”.

“Tam” có nghĩa là: “Tôi sẽ làm điều này hay điều kia.” Và sau đó bạn phải giữ lời hứa. Đó là “tamsit”. Đó là “samaya”. Khi ai đó nói: “Tôi tu Phật.” Bạn hỏi: “Tu Tiểu Thừa hay Đại Thừa?” Nếu người ấy nói “Đại Thừa” thì đương nhiên có nghĩa là: “Tôi tu tâm bi.” Đó là Đại Thừa, nên nói như vậy có nghĩa là: “Tôi thệ nguyện xem tất cả hữu tình chúng sinh như cha mẹ, thương yêu họ như mẹ hiền.”

Giới nguyện rất quan trọng nhưng lại cũng chính là cái mà các bạn chẳng hiểu gì mấy. “Tôi đang tu tâm bi mãi nhưng tôi cứ nổi sân hận ác tâm.” Như vậy không được. Khi bạn nổi sân hận ác tâm với ai đó thì bạn đã phá giới rồi - giới của bồ đề tâm, của tâm bi.

*“Giáo huấn của Patrul Rinpoche  
rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch.”*

Đây là cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi” của Ngài Patrul Rinpoche. Ngài là bậc đạo sư dạy bạn cách nuôi dưỡng tâm bồ đề, tâm từ, tâm bi, cách nhìn nhận đúng đắn về mọi sự vật

hiện tượng và mọi người xung quanh. Chúng ta nên dành thời gian đọc cuốn sách này. Nó sẽ cho bạn những bài học rất bổ ích. Bạn sẽ thấy rất rõ ràng bạn ích kỷ ra sao, bạn sân hận tới mức nào. Khi đọc cuốn sách này bạn sẽ thấy điều đó rất dễ dàng.

Tác giả của cuốn sách này, Ngài Patrul Rinpoche, là một hành giả nổi tiếng. Ngài được mọi truyền thống của Phật giáo Tây Tạng thừa nhận. Thậm chí các bậc thầy vĩ đại đều một lòng tán thán rằng Ngài là một đại hành giả như Milarepa. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nhắc tới Ngài. Giáo huấn của Patrul Rinpoche rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch. Ngài dùng từ ngữ rất giản dị để những người dân thường hiểu được. Thầy không biết bản dịch Việt ngữ ra sao nhưng trong bản tiếng Tạng thì lời dạy của Ngài rất giản dị, rõ ràng, trong sáng. Một phong cách dạy rất giản dị.

Patrul Rinpoche không giàu có và không nổi tiếng nhờ có nhiều đệ tử. Nhưng Ngài nổi tiếng vì phong cách [riêng] khác mọi người. Ngài rất thẳng thắn và khiêm tốn. Ngài phê phán tất cả những vị lạt ma cao ngạo. Đây là bức hình của Ngài. Nhiều người đặt câu hỏi liệu đây có phải là Patrul Rinpoche không. Bởi vì, vị lạt ma này mặc đồ rất đẹp nên họ

cho rằng đó không phải là Ngài. Ngài thường trông như một hành khất.

Thầy đã nói về Patrul Rinpoche. Người tu, thuộc truyền thống hay dòng truyền thừa nào đi nữa, đều có thể lợi lạc rất nhiều nhờ đọc cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi.” Cuốn sách này dạy cách chân tu Pháp Phật, cách tu hạnh xả li, trưởng dưỡng tâm bi và tâm bồ đề, cách hiểu về giới, hiểu cuộc đời, cách đối nhân xử thế và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của bạn. Có rất nhiều trí tuệ, tri thức và hiểu biết trong cuốn sách. Đây là một cuốn sách lớn cần phải đọc.

Như thầy đã nói ở trên, Patrul Rinpoche rất nổi tiếng. Mọi truyền thống Phật giáo Tây Tạng đều thừa nhận Ngài vĩ đại như Milarepa. Khai Mật tạng Vương vĩ đại Jamyang Khyentse Wangpo, một trong những Khai Mật tạng Vương quan trọng nhất của Tây Tạng, một bậc chứng ngộ rất cao trong lịch sử Tây Tạng, đã viết lời cầu nguyện cho Patrul Rinpoche. Ngài viết một bài nguyện dài rất hay rồi bảo người đệ tử chịu trách nhiệm xuất bản chỉ được đưa lời nguyện này cho Patrul Rinpoche xem sau khi việc xuất bản đã hoàn tất, nếu không Patrul Rinpoche sẽ hủy nó đi. Người đệ tử không làm được đúng lời thầy dặn. Patrul Rinpoche đã biết được

việc này và Ngài ném lời nguyện vào lửa.

Thế nhưng người đệ tử đã thuộc lòng lời nguyện nên vẫn cứu được bản văn. Ở cấp ngoại, Patrul Rinpoche là hóa thân của tổ Tịch Thiên (Shantideva), ở cấp nội Ngài là hóa thân của Đại thành tựu giả Ấn Độ Sahari. Ở cấp mật, Ngài là hóa thân của Quán Thế Âm. Patrul Rinpoche là một Tôn thánh vĩ đại và là một hóa thân rất đặc biệt.



# BARDO

*“... tu là cách chuẩn bị cho  
một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết.”*



*Hỏi: Con người đi về đâu sau khi chết? Xin Thầy dạy  
chúng con về nội dung của sách Tử thư.*

Trả lời: Thầy nghĩ rằng ta đi về đâu sau khi chết phụ thuộc vào việc ta muốn đi về đâu. Nếu chúng ta muốn tới một nơi tốt hơn thì ta phải chuẩn bị. Đối với những người tu thì tu là cách chuẩn bị cho một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết. Đó là ý nghĩa chung của việc thực hành Pháp. Trong truyền thống Phật giáo có giáo huấn về nơi nên tới và nơi nên tránh. Giáo lý Phật đã chỉ dạy rất rõ ràng về nơi nào nên tới và nơi nào không nên.

Theo giáo lý Trung âm (Bardo) có 6, hoặc 3, hoặc 4

trạng thái trung âm. Giai đoạn giữa kiếp này và kiếp sau là một trung âm. Nói chung, “bardo” là một thứ gì đó nằm giữa hai thứ khác. Giác mộng cũng là một bardo khác (*bardo giác mộng*). Khi chúng ta thiền định, tâm buộc vào một đối tượng, thì đây cũng là một bardo (*bardo thiền định*). Khi chúng ta bệnh và bệnh tật lấy đi mạng sống, thì từ lúc đó cho tới khi hơi thở [bên trong] dừng bật gọi là bardo cái chết. Để hiểu được bardo thật rõ ràng cần phải hành trì miên mật. Hàng ngày chúng ta phải nghĩ rằng tất cả trên đời này đều là mộng. Mọi thứ là mộng huyễn và ta đang sống trong giấc mộng.

Mặc dù ta đang còn thức nhưng vẫn phải nhớ rằng tất cả mọi sắc tướng chỉ là huyễn mộng. Đó là một cách để hiểu về bardo. Vì chấp chặt vào hình tướng của thế gian nên ta không thể nào nhận ra được bản chất huyễn ảo của bardo. Vì vậy, quán chiếu bản chất huyễn của vạn pháp trong thế gian chính là cách để ta hiểu bardo. Có một cách khác nữa: hãy giảm bớt tâm nhị nguyên phân biệt và tham luyến. Cách này đơn giản, hữu hiệu giúp ta chuẩn bị đối mặt với cái chết, với bardo.

Giáo lý bardo là một đề tài rộng lớn, đòi hỏi tốn nhiều thời gian để truyền dạy. Để hiểu giáo lý này người tu phải có

một số hiểu biết căn bản, phải hội đủ duyên, phải có sự chuẩn bị, như pháp ngondro chẳng hạn. Pháp tu ngondro chuẩn bị cho giáo lý Đại Viên Mãn (Dzogpa Chenpo). Để hiểu được chân nghĩa của bardo, bản chất của bardo người tu cần hiểu chân tánh của tâm. Tất cả mọi thứ trong giáo lý [bardo] đều nhắc tới sự hóa hiện của tâm. Giáo lý này dựa trên nền tảng của Dzogchen, vì vậy để thọ nhận được giáo lý này ta phải qua giai đoạn tu dự bị.

Hiện nay thầy thường dạy giáo lý Sáu bardo tại tu viện vào mùa đông, trong vòng ba tháng hoặc 100 ngày. Đây là một giáo lý thậm thâm vi diệu, hoàn chỉnh, rất thực dụng, rất đẹp, hỉ lạc và mạnh mẽ. Nếu ai đó muốn học thì phải chuẩn bị. Khi đã hội đủ các yếu tố duyên nghiệp thì sẽ có cơ duyên thọ nhận giáo lý này.

Năm trong sáu bardo là thuộc về cuộc đời này. Giáo lý về bardo thứ năm - bardo quang minh, bardo Pháp tánh - chủ yếu nói về chân tánh của tâm. Nếu một người công phu hành trì các pháp tu về tánh và các pháp tu Kim cang Thừa khác, thì có nhiều khả năng đạt được giải thoát trong bardo Pháp tánh ngay sau khi chết. Việc này đòi hỏi phải có nhiều nỗ lực và nhiều chứng nghiệm. Vì vậy, phải công phu hành trì rất

nhiều.

*Hỏi: Đối với người sơ cơ như chúng con làm thế nào để bố trí thời gian hợp lý giữa trì chú và ngồi thiền.*

Trả lời: Trong cuộc đời người tu đạo bất cứ thời khắc nào cũng là tu. Tuy nhiên, trong xã hội như xã hội ngày nay, bận rộn thế này thì thật khó dành phần lớn thời gian cho việc hành trì. Nhưng chúng ta [vẫn] phải cố gắng để dành một phần thời gian cho việc tu. Sáng sớm, hãy thức dậy trong chánh niệm, hãy nghĩ về ý nghĩa cuộc đời và bản chất vô thường của nó. Để làm tươi mát tâm mình hãy nghĩ về vô thường.

Hãy nghĩ rằng vì vô thường nên ta không có nhiều thời gian để làm được một cái gì đó cho bản thân. Vì vậy, ta muốn làm cái gì có ích, có ý nghĩa - đó chính là thực hành pháp. Tóm lại, cái đầu tiên phải nghĩ tới [khi thức giấc] là lý vô thường.

Quán chiếu vô thường rất quan trọng. Ta phải tu vì ta có rất nhiều ác nghiệp, nếu không khi chết ta sẽ đọa cõi ác. Ta

muốn thành một người tốt hơn, muốn có nhiều tự do hơn. Tóm lại, quán vô thường là một pháp tu tâm tuyệt vời mà ta phải thực hành bất cứ lúc nào có dịp. Nếu bạn có nghi quỹ ngondro thì hãy dùng nghi quỹ. Các bạn đã biết phải thực hành như thế nào, ví dụ như phần Quy y hoặc Bồ đề tâm. Điều này có ghi trong nghi quỹ và bạn phải làm theo. Khi hành trì hãy cố gắng suy nghĩ về ý nghĩa [lời văn trong nghi quỹ] và ghi nhớ chúng.

# BỒN SƯ DU GIÀ - A DI ĐÀ

*“Luôn trụ trong trí tuệ,  
trong tâm của Guru là cốt tủy của người tu Mật.”*



*Hỏi: Tu pháp A Di Đà theo Kim cang Thừa có nghi quỹ hướng dẫn không? Và có cần bộ sách ngondro đi kèm không ạ?*

Trả lời: Có nhiều nghi quỹ A Di Đà của các dòng phái khác nhau. Có một số nghi quỹ phục diễn của Lama Sang. Nói chung, ngondro hay Đạo sư Du già rất quan trọng đối với người tu, đặc biệt là người tu Mật. Kim cang Thừa đòi hỏi [hành giả] phải thường xuyên tu pháp Bồn sư du già. Luôn trụ trong trí tuệ, trong tâm của Bồn sư là cốt tủy của người tu Mật. Vì vậy tu Bồn sư Du già là rất rất quan trọng.

Nhiều hành giả, như Ngài Patrul Rinpoche chẳng hạn, tu

Bổn sư Du già hàng ngày. Thỉnh thoảng Ngài tu pháp A Di Đà, pháp Văn Thù hoặc tu các Bổn tôn khác; nhưng trước khi tu các pháp đó Ngài bắt đầu bằng Bổn sư Du già. Tóm lại, Bổn sư Du già là pháp tu hàng ngày của người tu Kim cang Thừa, cho mọi thời kỳ và mọi truyền thống. Không phải chỉ ở Tây Tạng, mà đối với các bậc thầy [ở các nơi] khác, như các thành tựu giả Ấn Độ Tilopa, Naropa v.v. chẳng hạn, đây cũng là truyền thống của họ. Và các Ngài dạy chúng ta cách tu. Các Ngài ban giáo huấn và cho chúng ta thấy truyền thống của các Ngài. Vì vậy, điều này quan trọng không những chỉ với Tây Tạng mà ở còn cả với Ấn Độ nữa.

*Hỏi: Xin Thầy cho chúng con biết chú A Di Đà là gì. Xin Ngài cho chúng con biết trì chú thể nào để đạt hiệu quả?*

Trả lời: Nếu người tu cố gắng làm được việc đó, bốn nhân duyên vắng sanh, và quán tưởng đức A Di Đà cùng cõi Tịnh độ, rồi trước hình ảnh quán tưởng thực hành tích tập, tịnh hóa, phát Bồ đề tâm, phát nguyện vắng sanh Tịnh độ thật mãnh liệt thì bốn nhân duyên sẽ giúp cho người đó thành tựu. Phải tụng chú thể nào? Các bạn tụng “A Di Đà Phật”.

Khi các bạn tụng hồng danh A Di Đà là các bạn đang gọi Ngài. Tại sao chúng ta gọi tên Ngài nhiều lần? Là để tạo kết nối bền chặt với Ngài. “Con kêu tên Ngài, xin hãy nghĩ đến con, gia hộ cho con, ban cho con sức mạnh.” Đây là ý nghĩa của việc tụng hồng danh đức A Di Đà nhiều lần. Người Trung Quốc tụng: “Nam mô A Mi Ta Phô”.

“Nam mô” có nghĩa là bạn tỏ lòng tôn kính, bạn đánh lễ Ngài. Tại sao ta gọi tên Ngài với tâm thành kính? Tâm thành kính đem lại cái gì? Chỉ có tâm chí thành chí tín mới đem bạn lại gần với đức A Di Đà và đem Ngài gần với bạn một cách rất đặc biệt. “Nam mô” thể hiện lòng sùng mộ, thành kính - là điều rất quan trọng. Vì vậy, nếu chỉ tụng hồng danh thôi không đủ. Còn nếu tụng hồng danh với lòng tôn kính, với tâm chí thành, với đức tin thì điều này mới thực sự tạo nên khác biệt lớn. Điều này sẽ đem cho ta nhiều lực hộ trì, khiến lời cầu nguyện thành tựu.

Chữ “A Di Đà” có ý nghĩa gì? “A Di Đà” có nghĩa là “quang” (ánh sáng), là “chói sáng”. Tất nhiên cũng có nhiều thứ ánh sáng. Và đôi khi chẳng có nhiều ánh sáng cho lắm (*cười*). Ánh sáng của Phật A Di Đà nhiều vô tận. Nó giống như ánh mặt trời hay ánh đèn điện chẳng? Không. Đây là ánh



sáng của Đại Tuệ, Đại Lực, Đại Hạnh, Đại Bi, Đại Giác, Đại Phẩm. Đây là vô lượng vô biên quang minh của đức A Di Đà.

*Hỏi: Xin Thầy cho con biết cõi Tịnh độ có nơi nào đó hay không? Hay là chỉ trong tâm thức, quán tưởng?*

Trả lời: Cõi Tịnh độ A Di Đà không tồn tại trong Thế giới này. Tuy nhiên, nó tồn tại, không chỉ trong tâm mà trên thực tế. Nó là một nơi rất khác biệt. Trong lời nguyện vãng sanh Tịnh độ của Ngài Kama Chagme và trong kinh A Di Đà nói rằng cõi Tịnh độ A Di Đà nằm phía Tây, cách rất xa nơi chúng ta - hàng muôn ức thế giới. Sau khi vượt qua hàng muôn ức thế giới bạn sẽ tới được cõi Cực Lạc. Nhưng tới đó bạn không đi bằng thân xác vậy lý mà đi bằng tâm. Không đi bằng máy bay hay xe máy. Cuộc hành trình tới đó rất ngắn và nhanh.

# GURU

*“Để làm Guru ai đó không phải dễ dàng.  
Để làm đệ tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào.”*



*Hỏi: Xin Thầy cho con biết làm sao xác định được vị thầy  
nào là Căn bản Thượng sư của mình?*

Trả lời: Kết nối nghiệp quyết định ai là Guru của bạn. Kết nối nghiệp rất quan trọng. Nói chung, có rất nhiều yêu cầu về một vị Kim cang Thượng sư. Một vị đạo sư phải có nhiều phẩm hạnh. Người đó phải đạt những tiêu chuẩn được mô tả trong kinh sách. Nếu muốn tìm bậc chân sư hãy khảo sát các phẩm hạnh nơi người thầy. Xem người đó có thông tuệ giáo lý không, có từ bi và trung thực hay không. Người đó đối nhân xử thế có đúng Pháp không, hay luôn việc trái. Chúng ta cần phải biết nhiều điều khác nhau có liên quan tới

vị thầy đó.

Ở Trung Quốc và Việt Nam người ta lại làm rất khác. Mọi người ở đây không có điều kiện để khảo sát đạo sư. Họ thọ giáo lý và quán đảnh trước rồi sau đó mới phán xét [vị thầy]. Như vậy quá muộn. Cách đó khiến ta mắc lầm lỗi. Như vậy không tốt. Vì thế, trước khi thiết lập kết nối Pháp người tu phải khảo sát, phải biết rõ về vị thầy. Rồi sau đó mọi thứ [mới] bắt đầu. Làm sao ta nhận biết ai là Guru của mình? Một khi đã thiết lập kết nối Pháp thì đương nhiên đó là Guru của bạn. Đó là một việc. Nếu người đó có đủ phẩm chất, có lòng bi mẫn, thông tuệ giáo lý, hành động và xử sự đúng Pháp thì bạn có thể nhận làm Bôn sư của mình.

Thế nhưng ở đây mọi việc lại khác. Ở Trung Quốc hay ở Mỹ cũng vậy. Có người thọ nhận nhiều giáo lý từ một vị thầy, rồi sau đó lại nói: “Ồ, tôi không thích ông thầy này.” Nói như vậy không được, bởi bạn đã nhận nhiều giáo lý từ ông thầy đó. Nếu muốn nói như vậy thì phải nói trước khi có kết nối Pháp. Như vậy bạn không phạm giới. Còn nếu nói sau đó thì việc ấy không tốt cho bạn. Đó gọi là “phạm giới”.

Chữ “Guru” rất nặng. “Guru” có nghĩa là một ai đó cao hơn tất cả mọi người khác. Cái gì làm cho Guru cao hơn hết

thấy mọi thứ? Để làm Guru ai đó không dễ dàng. Để làm đệ tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào. Vì để làm một đệ tử, làm một người tu, thì phải có đủ các phẩm chất: trung thực, hiểu biết, thông tuệ, siêng năng v.v. Những phẩm chất này làm nên người đệ tử đích thực.

Không có những phẩm chất này, không có hiểu biết để biết phân biệt giữa tốt và xấu, thì người ta có thể nhảy ào vào những chuyện ngu xuẩn. Đó không phải là đệ tử tốt. Khi một kẻ đã không trung thực, thì cho dù có thấy những phẩm chất tốt ở người thầy đi nữa, kẻ đó cũng không nói đúng sự thật. Họ sẽ nói những điều hoàn toàn trái với sự thật, chỉ chê bai và thêm thắt. Đó là cung cách dối trá. Đó là một học trò rất xấu. Vì vậy, để làm một đệ tử cũng cần phải có một số phẩm chất.

# THẾ GIỚI NGÀY NAY

*“...phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình:  
‘Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá’.”*



*Hỏi: Hiện nay luyện ái và sex tràn lan khắp mọi nơi. Mọi phương tiện đều được dùng cho việc này. Làm sao bảo vệ được tâm?*

Trả lời: Đạo Phật dạy nhiều cách chuyển hóa tâm. Tâm con người thường điên đảo, tán loạn. Nó luôn dính vào cảnh trần, đắm vào dục lạc. Phật dạy phải “thiểu dục tri túc” - một việc rất quan trọng. Đắm trong tham, con người đánh mất những phẩm chất đẹp trong tâm. [Nên] phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình: “Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá”. Đó là cách để chế ngự tham. Cần phải biết sức mạnh của tham luyện, dính mắc. Để tâm tự tung tự tác thì nó sẽ

làm tới mãi, không biết chỗ dừng. Biết dừng lại, ta sẽ chế ngự được nó. Ở chừng mực nào đó, nếu thực sự muốn thì ta sẽ làm chủ được tâm.

Vì vậy, làm việc với tâm là một cách giảm tham dục. Quá nhiều tham muốn gây nên chướng ngại trong cuộc sống của ta. Nếu không muốn mắc phải chướng ngại thì phải tri túc, phải biết kiểm soát tâm.

Vì còn dịp trao đổi về chủ đề này, và bây giờ không đủ thời gian nên tạm dừng ở đây. Có một điều cần nhấn mạnh: ngày nay trên thế giới nhiều học giả thừa nhận rằng Đạo Phật không chỉ là một tôn giáo. Đạo Phật là một nền giáo dục vĩ đại. Điều đó được nhiều người công nhận. Nghiên cứu Phật giáo là một cách học tuyệt vời. Nó giúp ta thành một người tốt, trung thực, nhu hòa, từ ái và bi mẫn – một điều rất quan trọng và rất cần thiết. Trong thế giới hiện đại này - một thời buổi rất dữ dội - thiếu một nền giáo dục như vậy con người có thể làm những điều đồi bại tới mức vượt ngoài sức tưởng tượng. Nghiên cứu Phật giáo là một việc rất bổ ích, có ý nghĩa cho cuộc đời và cho mọi người.

*(hết bài giảng ngày 12.10.2012)*

(ngày 13.10.2012)

## PHÁP

*“ ... bởi vì Pháp tốt cho tôi  
nên Pháp sẽ tốt cho các bạn.”*



Nhiều người trong các bạn có lòng tin mạnh mẽ vào Phật Pháp (Dharma). Vì các bạn có lòng tin ấy mà ta gặp nhau. Ta nói “nghiệp”, tất cả mọi thứ đều do nghiệp mà thành. Chúng tôi những người tu Tây Tạng tới đây để giúp những người tu Việt Nam. Chúng ta gặp gỡ nhờ kết nối nghiệp và đây là điều thật tốt lành. Vì kết nối nghiệp này mà tôi sẽ giúp được các bạn. Nhiều người trong số các bạn, nhất là những người tham gia tổ chức đã đóng góp tiền của, thời gian v.v. Việc này chúng ta ghi nhớ và bản thân tôi cũng rất trân quý.

Các bạn biết rằng Tây Tạng đã trải qua những thời kỳ



gian khó. Nhưng Pháp Phật vẫn còn và vẫn còn nhiều chân đạo sư. Phật giáo Tây Tạng vẫn còn, đầy đủ trọn vẹn và giàu có. Vì vậy, đạo Phật Tây Tạng được truyền khắp thế giới, và nhiều người đang nỗ lực tu học theo truyền thống này. Nhờ vậy, tôi có dịp tới nhiều nơi, truyền dạy Pháp Phật, gặp gỡ mọi người, đàm đạo giáo lý và chia sẻ những quan điểm khác nhau với họ. Đó là một điều rất tốt.

Là một người tu đạo từ khi sinh ra đời, nên cả đời tôi được tắm trong [ánh sáng] của Phật giáo. Truyền thống này gần gũi với tôi, nên tôi thấy được lợi lạc của nó, của việc tu đạo. Tôi có thể nói rằng: “Tôi là người tu. Và việc ấy cho tôi nhiều lợi lạc.”

*(Có nhiều đạo hữu muốn nghe kể đôi lời về Rinpoche)*

*“Chúng ta không nói gì ngoài Pháp.*

*Điều này rất quan trọng.”*

Người tu Pháp nói Pháp - một việc mà đối với người đó

là rất đặc biệt. Chúng ta không nói gì ngoài Pháp. Điều này rất quan trọng. Và điều này quan trọng đối với cả tôi nữa. Việc nói Pháp thể hiện sự hiểu biết và kinh nghiệm của người đó. Vì vậy tôi nghĩ rằng không cần nói về bản thân tôi, vốn đã luôn gắn với Pháp một cách đặc biệt.

Khi tôi dạy người khác những gì thực sự tốt cho tôi thì tôi cố gắng chuyển tới họ thông điệp: bởi vì Pháp tốt cho tôi nên Pháp sẽ tốt cho các bạn. Cho nên nếu cái gì đó tôi không nghĩ là tốt thì tôi sẽ không nói rằng nó tốt; đó không phải là cách dạy Pháp chân chánh.

Bất cứ cái gì tôi thấy là tốt thì tôi nói: “Các bạn phải học cái này.” Chẳng hạn tôi nói tâm bi là quan trọng. “Ồ, Thầy thật sự thấy điều đó là tốt.” Bạn phải nhìn thấy điều đó [nơi tôi]. Bạn phải tin như vậy. Cũng có những người - họ cứ đi lòng vòng nơi này nơi nọ; hoặc họ nghiên cứu Phật Pháp chỉ vì muốn kiếm tiền hay vì một cái gì đó. Còn với tôi thì khác. Cả khi tôi nói về bản thân mình, thì thật ra đó là dạy Pháp. Đối với các đạo sư thì điều cốt tủy là quan điểm, tri kiến, thói quen, cách dạy của họ. Tất cả đều cho ta thấy chính con người họ. Đó là cách để các bạn tìm hiểu người thầy.

Giả như, có ông thầy nói: “Hạnh xả li rất quan trọng”,

thì ông ta phải chân thật tin rằng nó là quan trọng. Đó là cách người học đạo dùng để khảo sát thầy dạy đạo.

# AN BÌNH NỘI TẠI

*"... sự hủy hoại  
đến từ bên trong."*



Bữa trước tôi có nói sơ qua về tu viện ở Tây Tạng, như về những gì chư tăng phải học ở tu viện. Họ phải qua một hệ thống [tu học] như vậy. Tây Tạng rất khác biệt, đặc biệt là Tây Tạng hồi xưa. Đó là một nơi xa xôi và độc nhất vô nhị. Ở đó không có trường học bình thường cho dân chúng. Cách duy nhất mà người dân có thể làm là gửi con trai của họ tới tu viện để chúng được học hành. Do đó mà ở Tây Tạng có nhiều tăng. Vì dân chúng tin vào Phật Pháp, họ mong muốn con em họ được giáo dục ở các tu viện. Tu viện cũng giống như một trường đại học ở Tây Tạng. Truyền thống ấy có mặt rất tích cực, nhưng nó cũng có mặt tiêu cực. Nhiều người dân

không có cơ hội được học hành. Người dân bình thường không có học thức. Những người may mắn nhất chính là chư tăng. Và đương nhiên nhiều vị ni cũng được học, nhưng phần lớn những người được hưởng nền giáo dục là chư tăng.

Ngày nay mọi thứ đã thay đổi. Cả hệ thống đã thay đổi. Mọi thứ ở Tây Tạng đã thay đổi nhiều. Có nhiều cơ hội hơn cho những người dân bình thường được học hành. Ngày càng nhiều người học tiếng Tạng để đọc kinh sách và trình độ hiểu biết của họ cải thiện rất nhiều. Mặc dầu tình hình có lúc rất khó khăn nhưng mọi thứ đang thực sự hồi sinh. Ở nhiều tu viện việc học hành còn tốt hơn trước kia. Đây là một tin vui cho các bạn.

Tôi đã kể về tu viện cho các bạn Việt Nam tới Golok năm nay: lịch sử của nó, cuộc sống của tu viện trước kia và bây giờ. Và các bạn ấy đã nghe câu chuyện tôi kể. Tôi nói, chẳng hạn như đôi khi thời kỳ gian khổ lại chính là Pháp rất hữu ích. Nếu nội tâm con người kiên định thì cảnh bên ngoài không thể tác động. Ví dụ, mặc dầu người Tây Tạng phải trải qua Cách mạng Văn hóa và những thời kỳ gian khổ khác nhưng sâu bên trong chẳng có mấy thay đổi. Chúng tôi đã giữ được truyền thống Phật giáo Tây Tạng rất phong phú

trong tâm. Thật ra, Phật giáo Tây Tạng chẳng bị hủy diệt cho dù đã trải qua những thời kỳ khó khăn như vậy.

Nhưng cái gì sẽ làm nó thay đổi? Tôi nghĩ rằng sự hủy hoại đến từ bên trong. Sự hủy hoại do có quá nhiều tham dục, quá nhiều ham muốn vật chất chẳng hạn. Chính cái đó hủy hoại cả truyền thống [tinh thần] vốn giàu có, chứ không phải cái xảy ra trong môi trường xung quanh. Vậy nên, vào những thời kỳ khó khăn nhất ở Tây Tạng người dân rất trung tín, nhưng ngày nay họ lại bị tán tâm, có lẽ do họ đã nhìn thấy nhiều thứ trên thế giới, nhiều sự phát triển vật chất [ở xung quanh]. Họ tập trung quá nhiều vào sự phát triển bên ngoài chứ không phải vào thế giới bên trong. Đó chính là vấn đề.

# TRUYỀN THỐNG

*“... Phật giáo đã được bảo tồn  
bởi những con người trung tín.”*



Vậy nên, tôi nghĩ truyền thống Phật giáo đã được bảo tồn bởi những con người trung tín. Có nhiều bậc đạo sư vĩ đại, dũng cảm và các Ngài rất trung thành với truyền thống đó nên nó đã được bảo tồn. Tuy nhiên, cũng như tôi đã kể, tình hình bây giờ đang tốt dần lên. Chư tăng, việc học hành nghiên cứu, việc tu trì v.v. tất cả đã cải thiện nhiều kể từ khi tôi còn nhỏ.

Tôi nghĩ rằng điều này chung cho mọi nơi. Sự phát triển bên ngoài, sự tăng trưởng vật chất ảnh hưởng tới an bình nội tâm, thế giới nội tâm. Khi có quá nhiều sự phát triển ở bên ngoài thì thiên hạ tập trung chú ý vào đó, và có nguy cơ đánh

mất sức mạnh nội tại, an bình nội tâm. Tăng trưởng vật chất có mặt tích cực nhưng chủ yếu nó đem lại nhiều mất mát cho con người. Nó khiến họ rất bận rộn và đem lại nhiều lo lắng, phiền muộn, gây ra nhiều sức ép cho tâm trí họ. Và họ cứ thế đeo theo sự phát triển ấy, đuổi theo nó, rượt theo nó. Tất nhiên, nghĩ về những thứ khác, làm những việc khác cũng không sao. Nhưng rồi những gì ở bên trong [sẽ mất], an bình nội tại sẽ mất. Họ theo đuổi sự phát triển ấy không chỉ bằng thể xác mà bằng cả tinh thần. Điều này có hại cho tâm, cho an bình của tâm, cho truyền thống, cho tôn giáo. Điều này theo tôi mọi người cũng biết. Và họ phải tỉnh thức về hiểm họa này.



# ĐỨC TIN

*“Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ  
an bình nội tại, sức mạnh nội tâm.”*



Đức tin vào một tôn giáo, hay lòng tin vào Phật hoặc các vị Chúa, có một sức mạnh lớn lao. Người ta ví nó như con sư tử. Nó không thể bị kẻ nào khác hủy diệt ngoại trừ chính bản thân nó. Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng Giáo Pháp của Ngài sẽ không bị hủy diệt bởi ngoại đạo, mà bởi chính các đệ tử của Phật, những người con của Phật, bởi các vấn đề do họ gây nên. Ví dụ, nếu tăng ni có quá nhiều tham dục và họ không học hành, không tu trì, thiền định, thì họ sẽ chạy theo cảm dử vật chất. Việc đó sẽ hủy diệt tôn giáo, hủy diệt Đạo Phật. Con sư tử rất mạnh nên không con vật nào tấn công nó được, nhưng những con trùng nhỏ trong thân sư tử sẽ giết

chết nó. Đức Phật đã nói như vậy. Nên đức tin của ta phụ thuộc vào chính ta. Nếu bạn muốn giữ gìn, phát triển nó thì bạn sẽ cố gắng làm được điều đó. Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ an bình nội tại, sức mạnh nội tâm. Đó là con đường duy nhất để giữ gìn và phát triển đức tin, tâm chí thành với Phật và Pháp.

Ở đâu cũng có những vị tăng xấu, lạm ma xấu, Phật tử xấu. Nhưng thiên hạ thường lầm lẫn. Họ nói tôn giáo này xấu vì người ấy người kia xấu. Phật giáo xấu vì vị tăng này nọ xấu. Cách phán xét như vậy không trung thực. Họ cần phải biết đạo Phật đòi hỏi người tu, đặc biệt là tăng ni, phải như thế nào. Những lạm ma ấy, vị tăng ấy không thể đại diện cho tôn giáo, cho truyền thống. Nhưng thiên hạ không nhìn nhận như vậy và họ nói rằng tôn giáo đó xấu. Vì vậy tôi nghĩ rằng người tu, đặc biệt là các vị thầy, phải rất cẩn trọng về các việc họ làm: cách ứng xử, cách suy nghĩ, cách nói năng. Bởi vì điều này ảnh hưởng đến cả tôn giáo, cả truyền thống.

Nếu một Phật tử nói năng rất tử tế, nhu hòa, trung thực thì đó là điều rất tốt. Chúng ta cần làm như vậy và cố gắng làm như vậy. Bất cứ khi nào ta không làm như vậy, bất cứ khi nào ta mất kiên nhẫn, thì phải nghĩ: “Ồ, ta đã làm một việc

xấu.” Ta phải sửa sai ngay. Nhưng vẫn có những người tu nói những chuyện xấu xa, cãi cộ với nhau nhưng họ không nghĩ rằng chuyện đó không hay. Chuyện đó rất không hay. Vì vậy tôi muốn nói rằng là người tu bạn phải nhận ra rằng có cái gì đó không tốt và bạn không được làm như vậy. Chúng ta phải cố gắng. Như vậy tốt không những cho bạn mà cho cả cộng đồng, cả truyền thống tôn giáo nữa.

Tôi không thấy các vị tăng Trung Quốc hay Việt Nam làm những chuyện như vậy, nhưng thật không may là ở Tây Tạng có một vài vị như vậy. Đôi lúc các vị lạt ma hoặc tăng Tây Tạng làm những chuyện như vậy, và như thế không tốt. Ở Tây Tạng tôi cố gắng khuyên họ không nên làm như vậy và phê phán họ rất dữ. Mặc dầu tôi không thấy có ai như vậy ở Việt Nam hay Trung Quốc, nhưng cũng có thể. Ai mà biết được? Nhưng tôi hi vọng là không.

# THAM

*“...phải kiểm soát tham muốn nếu  
không cái tham nào cũng có thể thành thái quá.”*



Khi con người quá tham thì thậm chí những ai được gọi là tăng cũng không kiểm soát được tâm. Ở Tây Tạng cách đây ba bốn năm có một vị tăng không thật là tăng tốt. Anh ta đi lòng vòng, la cà nơi này nơi khác ngoài xã hội, làm ăn gì đó để kiếm tiền. Không biết để làm gì vì anh ta đâu có gia đình. Một ngày nọ anh ta khởi tâm muốn giết người bạn tốt nhất để chiếm tài sản của người đó, vì anh bạn có chút đồ trang sức và tiền mặt. Rồi anh ta bí mật giết người bạn. Cảnh sát phát hiện được và giờ đây vị tăng đó đang ngồi tù. Chuyện ấy thật là xấu xa. Chuyện có thật xảy ra trong ở Tây Tạng quê tôi. Đó là chuyện có thật đã xảy ra. Những chuyện

tương tự có thể xảy ra với bất cứ tôn giáo nào. Trên thế giới việc một người có đạo giết một ai đó cũng thường xảy ra. Nhưng một vị tăng làm một chuyện như vậy thì rất hiếm khi nghe thấy. Vì vậy, luôn rà soát tâm mình để chế ngự tham dục và bám chấp là việc tốt nên làm.

Ta thấy tâm có thể khiến con người điên đảo ra sao. Bởi vì chúng ta ai cũng có cái tâm, rất điên đảo và rất tệ hại, nên điều đó có thể xảy ra với bất cứ ai. Cái tâm ấy thấy nhiều thứ là quan trọng. Điều đó có thể dễ dàng xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta. Trong cõi Dục Giới này tất nhiên chúng ta có tâm tham nhưng ta phải kiểm soát tham muốn nếu không cái tham nào cũng có thể thành thái quá. Vì vậy, để làm một người tu, để làm một đệ tử Phật điều căn bản là phải rà soát tâm, làm việc với nó để đem lại an bình và hiểu biết trong tâm. Chúng ta phải cố gắng chuyển hóa tâm vì trong bản tánh nó vốn thanh tịnh. Bản tánh của tâm thanh tịnh nên ta có cơ duyên chuyển hóa nó, điều phục nó để nó trở nên bình hòa, có trí tuệ, kham nhẫn và có tình thương. Đó là làm người tu đạo.

Con người có cuộc sống nên phải sinh tồn. Nhưng ta phải sinh tồn hợp với lẽ luật, với cộng đồng. Như vậy sẽ tốt,

và ta sẽ có cuộc sống tốt đẹp mà không cần tới những thứ xấu xa khủng khiếp như: tham nhũng, đòi trộm, dối trá, lừa lọc v.v. Không cần [tới những thứ đó] chừng nào tốt chừng ấy. Được như vậy chắc cuộc sống sẽ an ổn.

Tăng già Phật giáo, gồm cả các tăng thân và các tu viện, luôn cầu nguyện cho mọi người, cho Phật tử có cuộc sống tốt lành và thành tựu các ước nguyện. Nhưng, như đã nói ở trước, chúng ta phải có tổ chức, có hệ thống. Đức Phật không nói rằng người dân không được kinh doanh. Kinh doanh, làm ăn thì không sao. Nhưng phải kinh doanh một cách trung thực. Ý nghĩa của “kinh doanh” là gì? Là kiếm tiền, là có lời lãi từ việc đó. Nhưng ở đây cũng có một hệ thống và có giới hạn: không thể kiếm quá nhiều tiền trong một thời gian [nhất định]. Ví dụ, [lãi] 100% hay 200 % - chúng ta không thể lời đến thế. Và nếu bạn nói: “Tôi làm được điều đó,” thì sẽ có lừa lọc, dối trá vì việc này. Như vậy không ổn.

Chúng ta thường nói: “Đừng làm hại chúng sinh khác”. Đáng tiếc, ở Tây Tạng có những người Phật tử làm nghề sát sanh - cũng như ở Trung Quốc và Việt Nam. Đức Phật dạy rằng không được hãm hại chúng sinh, không hại sinh mạng và phải cố gắng cứu mạng sống chúng sinh khác. Đây là một

hệ thống. Đây là một yêu cầu trong đạo Phật. Tuy nhiên, không chỉ ở Việt Nam, Trung Quốc mà cả ở Tây Tạng, những người quy y Tam Bảo vẫn giết bò yak, giết cừu để sinh sống hoặc để kiếm tiền. Điều này rất đáng buồn. Đối với nhiều người họ không có lựa chọn nào khác - đây là nguồn sống duy nhất của họ - thì còn có thể hiểu được. Nhưng không được làm như vậy vì tham lam. Nếu ai đó giết con vật để làm giàu thì không được. Nếu buộc phải giết gà, heo vì không còn cách nào khác thì có thể hiểu được. Nhưng có người không ở trong tình huống như vậy. Họ muốn kiếm nhiều tiền nên lạm dụng chúng sinh khác, lạm dụng mạng sống của chúng. Điều này thật kinh khủng.

Sáng nay, chúng ta nói về một số đề tài quan trọng của Phật giáo, về những lỗi lầm con người thường phạm. Sáng nay thầy lưu ý mọi người rằng có nhiều việc có thật mà trên thực tế đã xảy ra với nhiều người. Lý do khiến thầy nói về những chuyện có thật này chúng ta rất nên biết. Bởi vì chúng ta muốn trở thành những người tốt, những người tu đích thực. “Người tu đích thực” có nghĩa là người không có những lỗi lầm như vậy, những vấn đề như vậy. Họ là những người hành động đúng, suy nghĩ đúng. Họ làm những việc

tốt, việc tử tế, việc lợi lạc, đức hạnh.



# TRUNG THỰC

*“Hãy cố gắng làm người tử tế, làm người trung thực.*

*Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ.”*



Bạn có thể bỏ cả cuộc đời để nghiên cứu giáo lý bởi vì trong Phật giáo có nhiều chủ đề, nhiều môn phái. Giáo lý Phật đà vô cùng rộng lớn nên có những học giả học suốt đời mà vẫn thấy: “Ồ, mình chưa thật thông tuệ. Phải học nữa, học nữa.” Như vậy bạn có thể bỏ nhiều thời gian và công sức ra để nghiên cứu Phật giáo. Nhưng những người như chúng ta - những con người bình thường của đời thường - cũng vẫn muốn học pháp, muốn tu đạo.

Chúng ta không phải bỏ ra nhiều thời gian như vậy cho việc học tập, nghiên cứu. Chúng ta chỉ cần có một ít hiểu biết căn bản và [biết] một ít điều căn bản cần phải làm. Hãy cố

gắng làm người tử tế, làm người trung thực. Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ. Tất cả ý nghĩa giáo lý Phật đà tựu trung lại là về cách làm người trung thực. Các bậc thầy chỉ cho ta cách làm một người trung thực và [cho ta thấy] đức tính trung thực quan trọng nhường nào. Điều này rất quan trọng.

Thế nhưng làm được việc này vẫn rất khó. Lý do mà chúng ta cứ không trung thực được chính là cái tâm của chúng ta. Chúng ta cứ luyện cái tâm mình theo những lối khác - những lối bất chính, lén lút, những lối không trung thực. Vì chúng ta có những thói quen thâm căn cố đế như thế nên rất khó mà trung thực.

Tuy nhiên, như đã nói sáng nay, bản tánh tâm của chúng ta rất thanh tịnh. Tự bản nguyên nó vốn thanh tịnh - nên tự nhiên nó rất thanh tịnh, trung thực, an hòa. Cho nên, nếu muốn luyện tâm theo hướng đó thì vẫn ta vẫn có cơ duyên. Có cách [để làm]. Và điều đó có thể. Nó phụ thuộc vào việc ta có muốn hay không. Nếu ta muốn thì có cách. Bởi vì đương nhiên là có cách. Vậy nên tôi nghĩ đó là một điều rất quan trọng.



# BÌNH ĐẰNG

*“Chúng ta không được  
chối bỏ một ai cả.”*



Và người tu phải là người tốt, tốt với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Đó là một trong những chủ đề cốt tủy của Phật giáo. Có những người có thể tử tế và tốt bụng với những người nào đó, nhưng họ vẫn cứ ác tâm, xấu bụng với ai đó khác. Họ có thể rất hung hãn, ganh ghen đố kỵ, sân hận ác tâm và vân vân. Họ có thể như vậy với những người khác. Chỉ tốt với bạn bè thân thuộc, bà con họ hàng, gia đình thôi không đủ. Chúng ta phải tốt với tất cả, kể cả những người chúng ta không ưa cho lắm. Chúng ta phải cố gắng tử tế và giúp đỡ người khác.

Chúng ta không được chối bỏ một ai cả. Chúng ta không

thể khước từ việc có ích cho bất cứ một ai. Vì nếu làm như vậy tức là ta chối bỏ việc phải có tâm từ. Tức là ta đã chối bỏ việc làm một người có tâm bi mẫn. Tâm bi mẫn đòi hỏi ta phải tốt một cách bình đẳng với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Và điều đó rất quan trọng.

Chúng ta phải nhu hòa, dịu ngọt, tốt bụng, trung thực đặc biệt đối với những ai theo cùng một đạo Phật như ta, những ai học đạo cùng một vị thầy như ta. Nếu trong cộng đồng có người làm những việc không tử tế, tốt đẹp, có tình không hiểu và cảm thông, thì điều đó gây nên chướng ngại cho cả cộng đồng, cho cả dòng truyền thừa, cho cả truyền thống của bạn. Vì vậy, rất cần phải tốt bụng, tử tế. Và phải thấy mối quan hệ tốt đẹp giữa những người được gọi là bạn tu quan trọng đến nhường nào.

# ĐỒNG TU HÒA HỢP

*“Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa.”*



Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa. Nó có sức hủy diệt lớn; nó phá hoại những cộng đồng, những tăng thân tốt, những nhóm bạn, những tu viện, chùa chiền tốt. Đức Phật dạy rằng phá hòa hợp giữa những người tu là ác hạnh nghiêm trọng. Vì vậy Phật dạy rằng giữ quan hệ tốt, nuôi dưỡng tình bằng hữu giữa người tu đạo là một việc làm quan trọng và thiện lành. Chúng ta có thể thấy rằng ở Tây Tạng gần đây có một số tu viện lớn đã không còn nữa vì chia rẽ, bất hòa. Họ đã nói xấu lẫn nhau, đã ganh ghen đố kỵ với nhau, cãi lộn, tranh chấp với nhau, rồi chia tay mỗi bên mỗi ngả, thế là tan cả cộng đồng.

Điều đó xảy ra ở nhiều nơi, với nhiều tăng thân, cộng

đồng thậm chí trong thời Phật còn tại thế. Một cộng đồng, một tăng thân, một nhóm nào đó có vấn đề - có bất hòa, chia rẽ - và thế là cả cộng đồng tan rã. Trong truyền thống của các bạn chẳng hạn cũng vậy. Trong các cộng đồng tu tình bạn đạo, mối tương giao thuận hòa, tấm lòng cảm thông bao giờ cũng rất quý báu.

Điều đó không những tốt cho cộng đồng mà còn tốt cho cả việc giữ giới nguyện của riêng từng người. Bởi vì giới nguyện luôn gắn chặt với bầu bạn, huynh đệ, tử muội của ta. Pháp ta thọ nhận càng cao, giáo lý ta thọ nhận càng thâm sâu, thì mối kết nối với bầu bạn, huynh đệ, tử muội của ta càng sâu sắc, càng đặc biệt. Vì vậy, rất cần phải tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng tất cả chúng sinh, đặc biệt là những ai cùng một đạo, một truyền thống.

# XÃ HỘI THUẬN HÒA

*“Để có hạnh phúc, bình an hãy hiền hòa  
và cảm thông - đó là cách duy nhất.”*



Mối quan hệ tốt đẹp cần không những cho cộng đồng mà cho cả xã hội. Trong gia đình rất cần sự hòa thuận. Vợ chồng cãi cọ thì gia đình bất hòa. Điều đó có hay ho không? Không! Vậy nên, đạo Phật dạy con người luyện tâm nhu hòa mọi lúc, mọi nơi. Đạo Phật không chỉ dạy rằng người tu trong chùa phải có cuộc sống an bình. Cái gì tạo an bình cho cuộc sống và an lạc cho tâm? Những gì đã nói ở trên là căn bản. Những điều này rất cần cho cuộc sống, không chỉ cho Phật Pháp mà cho cuộc sống an bình [nói chung].

Làm người nhu hòa không dễ. Khi muốn thành công người ta muốn có sức mạnh. Nên người ta diệt người này, cãi



cọ với người khác, cố giành giật, triệt hạ nhau và làm đủ trò đủ chuyện. Những hành động theo lối ấy giống trò trẻ con. Những trò ấy sẽ không đi tới đâu cả. Chúng chỉ tạm thời có hiệu quả, nhưng không thể lâu dài được. Tính về lâu về dài, nếu quý vị hung hãn, ác tâm, gian dối thì chính quý vị sẽ gặt hái nhiều chuyện không hay. Nó chỉ đem lại những chuyện không hay cho quý vị. Để có hạnh phúc, an bình hãy hiền hòa và cảm thông - đó là cách duy nhất. Về lâu về dài thì điều đó rất quan trọng.

Đó là đạo của người tu. Thông tin đó, phương pháp đó do Phật Bảo, Pháp Bảo trao cho ta. Tôi cũng thường dạy những điều ấy. Tôi không dạy gì đặc biệt về dòng này dòng nọ. Tôi cũng không nhắc tới chuyện tôi thuộc dòng truyền thừa nào. Điều đó không quan trọng lắm, không cần thiết lắm, trừ khi có người đề nghị - như khi cần dạy những giáo lý đặc biệt hay ban những quán đảnh chẳng hạn.

Tôi dạy những chủ đề ấy thậm chí ở Tây Tạng và mọi người đều thấy những điều đó có ý nghĩa thực tế trong cuộc sống. Nhờ vậy, mọi người có sự hiểu biết và cách nhìn mới về những giá trị, và những vấn đề quan trọng của Phật giáo. Người Tây Tạng thường rất bình lặng. Người tu ở nhiều nơi

trên thế giới cũng giống như vậy - rất kín đáo, rất bình lặng trong tâm. Nhưng giữ bình lặng mãi không phải dễ nên họ cũng thôi [không bình lặng nữa] và [rớt cuộc] rồi bỏ cuộc đời này mà không thành tựu gì cả.

Tóm lại, những chủ đề đó của Phật giáo rất quan trọng và rất thực tế. Trong cuộc sống của bạn khi bạn phải giải quyết nhiều việc, đối mặt với nhiều khó khăn trong xã hội, cuộc sống, gia đình thì hiểu biết, cảm thông và kham nhẫn rất quan trọng. Luôn nóng giận, bực bội, khó chịu - những cách xử sự như vậy rất dở và chẳng giúp ích gì cho ta. Chẳng hạn, trong nhà khi vợ hoặc chồng bạn nổi giận vì lý do nào đó thì bạn phải nhẫn nhịn, không được bực tức. Hãy cố gắng buông bỏ chuyện đó để đem lại an bình cho gia đình và cho tâm của bạn.

# KURUKULLA - SỨC MẠNH

*“Kẻ phàm phu trong luân hồi  
không có sức mạnh, do vô minh ám chướng.”*



“Lời Nguyện cầu Năng lực” này được soạn ở Việt Nam. Tôi có soạn một số lời nguyện Kurukulla và đây là một trong số những lời nguyện mà mọi người thường tu. Quanh lời nguyện này có nhiều câu chuyện hay. Một số người thực hành lời nguyện này và những điều tốt đẹp xảy ra, nên họ tin rằng lời nguyện này rất đặc biệt, nó có lực gia trì,

Đối với tôi Kurukulla không phải là thực hành chính. Đúng ra thì tôi không tu pháp Kurukulla. Nhưng có lần, ở Việt Nam, do nhân duyên khởi mà tôi viết ra lời nguyện này. Tôi cảm thấy Kurukulla là một bản tôn rất từ bi. Trong cuộc đời tôi Kurukulla là một nguồn hộ trì rất mạnh, theo nhiều

cách, mặc dầu tôi không hành trì pháp tu này nhiều lắm. Đó là vì tôi có kết nối [với Ngài], và cũng vì đôi lúc, do phải dạy pháp tu này, nên tôi cũng thực hành một chút; như lễ lạy Kurukulla chẳng hạn.

“Lời Nguyện cầu Năng lực”. Đây không phải là năng lực bình thường, không phải thứ năng lực phát sinh do những nhân duyên [nào đó], cực đoan hoặc trung dung. Năng lực này là đại lực khởi từ chân tánh của vạn pháp, chân tánh của tâm. Lời nguyện này nhằm đánh thức, làm sống lại sức mạnh nội tại và tính thanh tịnh của tâm. Kẻ phàm phu trong luân hồi không có sức mạnh, do vô minh ám chướng. Đại lực này (*của chân tâm*) siêu vượt năng lực thế tục. Cho nên với tâm tuyệt đối thanh tịnh ta sẽ thấy chân tánh của tâm và của vạn pháp.

Phải hiểu rằng ý nghĩa chân thực của sức mạnh là hiểu được chân tánh của tâm và chứng ngộ được chân tánh ấy. Sự chứng ngộ đó là sức mạnh, là năng lực chân thực - một thứ năng lực bất hoại có khả năng điều phục tất cả, Niết bàn và luân hồi. Còn những thứ sức mạnh khác không phải là sức mạnh đích thực.

Có nhiều loại giáo lý Phật đà. Vì có nhiều loại căn cơ,

căn tánh chúng sinh nên nhiều loại giáo lý được truyền trao. Đối với những chúng sinh rất may mắn, thông minh Đức Phật ban giáo lý có oai lực lớn như giáo lý về bản tánh của tâm.

Xét về tâm, do con người có nhiều hạng căn cơ khác nhau nên giáo lý được dạy ở những thời điểm khác nhau, nơi chốn khác nhau. Nhưng mục đích của giáo lý chỉ có một: đưa chúng sinh tới tự do, tới chốn của đại năng lực. Kurukulla không nhằm tới thịnh vượng vật chất hay tâm cầu thế tục. Mục đích chính yếu là loại trí tuệ ấy, sức mạnh ấy.

Hai hàng kệ đầu tiên nói về tự tánh của tâm. Tự tánh của tâm là như vậy. Trí tuệ của nó giống như thân kim cương bất hoại. Không bao giờ mất đi sức mạnh và tri giác. Cho nên, tự bản thể từ vô thủy vốn li khởi. Vốn không có nhị nguyên đối đãi của khổ, ác, nhiễm. Bản tâm vốn trong sạch. Tiếng cười của Kurukulla là điệu âm của lạc và không.

Ý nghĩa chân thực của lời nguyện là ta khẩn cầu tới Kurukulla, vì muốn thoát khỏi vọng tưởng phân biệt, chấp trước trong tâm. Ta hiểu rằng bản chất Kurukulla đồng với tánh Không. Khẩn cầu Kurukulla, chúng ta xin Ngài che chở cho ta thoát khỏi biên kiến cực đoan, cho ta sức mạnh trí tuệ,

năng lực hiểu ngộ chân tánh thực tại.

Trong lời nguyện còn có 9 Bổn tôn, chúng ta khẩn cầu các Ngài cùng với Kurukulla: A Di Đà, Quán Thế Âm, Mã đầu Minh vương, Orgyen Dzambhala, Tara, Kim cang Du già Thánh nữ. Đôi khi Hồng Tara là Bổn tôn của oai lực, nhưng ở đây Lục Tara là Bổn tôn của tất cả công hạnh. Rồi Kama Raja cùng phối ngẫu và vân vân. Chúng ta khẩn cầu chư vị Bổn tôn này và Kurukulla. Kurukulla là hóa thân của thân khẩu, ý, đức và hạnh của tất cả chư Phật. Vậy nên Kurukulla là một vị Phật vĩ đại. Và chúng ta khẩn cầu Ngài.

Đối với phàm phu, khi vọng tưởng nổi lên, họ liền rong ruổi theo chúng. Vọng niệm vừa khởi ta liền mất định lực, sức mạnh, và cứ thế đuổi theo chúng. Nếu đây là ý nghĩ không tốt lành thì ta buồn phiền và tán tâm. Ta bất lực, không có sức mạnh để kiểm soát tâm nên cứ chạy theo vọng niệm, chìm nổi theo chúng. Và ta không mạnh, không tự do siêu việt biên kiến. Đó gọi là hư vọng.

Những ý nghĩ, vọng niệm này như một mạng lưới vô tận vô biên. Cái này nối cái kia, vô số vọng niệm vô tận cứ khởi lên và ta vướng vào đủ loại cảm xúc, tâm trạng. Ta bất lực không trụ được tâm trong hạnh phúc, và đôi khi cũng không

thể trụ được cả trong đau khổ nữa. Ta chỉ rong ruổi theo cái ta đang nghĩ. Giờ đây có cơ duyên ta cầu nguyện Kurukulla cứu ta thoát khỏi tình cảnh này.

Trang 3: “Chúng con khẩn cầu ...”. Với hiểu biết về tình cảnh của mình và chân tánh của Kurukulla, ta sám hối trước Ngài để tịnh hóa nghiệp đã tạo qua ba cửa thân, khẩu, ý.

Có nhiều cách hiểu khác nhau. Những cấp độ, những thừa khác nhau nói về những đề tài, những vấn đề khác nhau. Và có những cách hiểu khác nhau về vạn pháp, về bản chất của thân người. Vô minh trong ta sâu dày đến mức ta không biết được các phẩm tánh và bản tánh chân thực của những gì thuộc về ta. Nên ta thường sai lầm. Vậy ta sám hối trước Kurukulla: “Nguyện con được tịnh hóa nhờ thành tâm hối hận và nhờ sức mạnh của kết nối này.” Chúng ta tụng như vậy để tịnh hóa nghiệp chướng.

Trang 4: “Nguyện tất cả chúng con cho đến khi thành Chánh giác”. Ta cầu nguyện về những thứ khác: “Nguyện chúng con tịnh hóa được nghiệp chướng. Nguyện tất cả chúng con cho tới khi thành Chánh giác được thọ hưởng cuộc sống bình an, gia đình hạnh phúc, phước duyên dồi dào ...”

“Nguyện con thành tựu công hạnh làm lợi lạc chúng sinh.” Có nghĩa là “Nguyện con trở thành như Đức Thích Ca Mâu Ni làm lợi lạc cho chúng sinh”. Chúng ta cũng nguyện: “Nguyện con đem lại hạnh phúc, niềm vui cho những chúng sinh nào nghe thấy con, nghĩ tưởng về con ...” Đó là cách chúng ta phát nguyện làm lợi lạc chúng sinh theo nhiều cách, càng nhiều càng tốt.

“Nguyện trí tuệ và từ bi vô trụ ...” có nghĩa là: “Nguyện con ở đây mãi mãi để làm lợi lạc cho chúng sinh.” Có nghĩa là chúng ta không nói: “Ta muốn vãng sanh Tịnh độ. Ta chán cuộc đời này rồi.” Không. Ta muốn làm gì đó cho chúng sinh nên ta ở lại đây cho tới chừng nào vẫn còn chúng sinh trong cõi luân hồi. Đó là cách chúng ta phát Bồ đề tâm - đó là động lực của bồ tát.

Nguyện bồ tát là một thứ [năng lực] rất mãnh liệt và rất dũng cảm. Bồ tát không dễ ngã lòng, chán nản. Họ có lòng tin mạnh mẽ, lòng tin vào những thiện hạnh vì lợi lạc chúng sanh. Họ không sờn lòng cho dù khó khăn như thế nào đi nữa. Họ nguyện làm những việc đó. Đó là cách mà các bạn phát nguyện tôi rèn động lực bồ đề.

“Nguyện tất cả bệnh khổ, quỷ ma và chương duyên ...”



trang 5. Chúng ta phát nguyện cho kiếp sống này. Chúng ta nguyện không có [gặp] quỷ ma, năng lượng tiêu cực chướng ngại, rủi ro v.v. “Khi tám thân huyễn ...” dòng 2 trang 6. Khi cái chết tới chúng ta phải đối mặt với nó như thế nào? Do hành trì pháp Kurukulla, khi thân xác bị hủy hoại, cái chết tới thì ta chuyển tâm thức của mình nhập vào trí tuệ, vào tâm Kurukulla. Nếu tụng lời nguyện này nhiều lần và quán tưởng thì ta có thể thực hiện được điều đó. Nếu các bạn tu pháp này hàng ngày và thiết lập được kết nối mạnh mẽ với Kurukulla, thì khi cái chết tới Ngài sẽ xuất hiện và đưa bạn tới cảnh giới an bình.

Có nhiều tranh tượng Kurukulla khác nhau. Đây là một trong những bức tranh phổ biến nhất. Nhiều người đã biết bức tranh này: một mặt, hai tay, đứng thẳng và tay cầm những pháp khí khác nhau. Tôi đã dạy pháp Kurukulla ở Mỹ nên các bạn có thể kiểm băng ghi âm các buổi giảng để nghe.

*(hết bài giảng ngày 13.10.2012)*





*talk on 10.10.2012*

I know many of Vietnamese Buddhists, they are very faithful, very religious people. They have a lot of faith, devotion to Buddha, Dharma and Tibetan Buddhism. That means there is very good karmic connection between us, and between you and Dharma. I have been to Vietnam four times and I have seen many many people with a lot of faith, have seen many beautiful places and it's very nice to see that again. But it's more wishful to see people with kind heart, faithful people, and honest people again. Being with people who try hard for improving oneself, for being better Dharma practitioners is always very wishful and there is more wish to see that.

It's normal for everywhere and in Tibet when people meet with lamas or Rinpoches they get excited. It's OK to get excited about Rinpoches and lamas. But benefit to get from that is not only to see, but to listen to what lamas, teachers say, to what they teach. To listen to that and to take that as a lesson is the most important.

For people, for disciples, the important part is to listen, to study. To take whatever they hear as serious and apply all that to their daily life; to take that as remedy to reduce negative thoughts in their mind. That is the most important part.

Important part for the teacher is to teach students in a correct way. It doesn't have to be profound but it has to be much directed and upon the problems and suit the students' level. That's the correct way of teaching.

Many of you probably have seen many teachers and have heard teachings from many lamas: Tibetan lamas or teachers from other traditions of Buddhism. It doesn't matter Tibetan Buddhism, Chinese Buddhism or Vietnamese Buddhism -the foundation of Buddhism is the same. To understand the foundation of that religion is very important. It's not important to say: "I'm from such and such lineage, tradition". It's important to understand the lineage and lineage masters, how to practice, and how to know to practice. That is important.

Buddha said negative karmas or obscurations in mind of beings cannot be washed by the river. And sufferings of sentient beings cannot be removed by Buddha Himself. Realization of Buddhas cannot be passed to sentient beings. The only way to help is to show the path, to teach them Dharma. [For the students] to listen to Dharma teaching, to study, to learn, and to practice is the only way that leads to liberation.

Buddha said: "I have shown you the path to liberation. You have to understand that all depends on yourselves." So whether you will be liberated [or not] depends on you. It depends on how you understand, how you put efforts, how you practice. So Buddha said liberation depends on oneself.

Although liberation depends on oneself, it also depends on many other conditions, other factors. For example, to listen to Dharma - hearing, thinking, meditating - one has to take correct lesson from a genuine teacher. Then put a lot of efforts into practice, as much as one could. Only by doing so may liberation come.

It's not proper that one has got some teaching and then does nothing. Or one puts in some hope "I will be liberated" - that's not enough. The correct way is that once you know how to practice you have to put it into practice continuously, diligently. One should not let his/her mood lead: when the mood is good we practice, when it's bad then no more practice. We forget about Dharma. It doesn't work.

To practice Dharma we need a lot of patience and diligence. Because of our bad habitual tendencies we don't have enough patience for Dharma practice. We lose our patience many times. We also get distracted easily by various things and issues of our lives. All of this actually creates obstacles for improving our Dharma practice. We should be careful, be aware of all that. And apply the correct method to improve the way we think, the way we learn. So, we'll be able to improve our mind.

We can raise a question: "Why do we need Dharma?" We have to find the correct answer to this question, otherwise we never really understand why we are doing this or that. We don't know what Dharma does. If we try hard to get the correct answer to this question then we can see that we have reason to practice Dharma. And the reason is in the power,

the benefit of Dharma. So to raise the question and find the correct answer is important.

Why do we need Dharma? Because we have too much distraction in our mind and this blocks our mind. And this doesn't allow us to see things in correct ways. We have ignorance. Because of mental distraction and ignorance we cannot see things correctly. Most of the time, we see things in a way different from what they really are. And that leads to negative emotion. Because we see things differently things go wrong. And because we see things in wrong ways this creates problems for us, creates unhappiness. Problems are created because of negative emotions, and these emotions are rooted in ignorance, in seeing things in a wrong way. Therefore, we need Dharma. Dharma helps to correct all this.

What is the meaning of practicing Dharma? It's to fix our mind in a correct way. Our mind is not in a correct position. So the ways we perceive things, we see things are not good, not right. We have to fix our mind. How to fix our mind? We have to practice Dharma.

There are two parts in Buddha's teaching. The first part is teaching on emptiness. The second one is teaching on bodhicita. The meaning of practicing Buddhism is to unify these two things together. This is a correct way of practicing the teaching of Buddha Shakyamuni. When we listen to Buddha's teaching we have to know these two parts. One is emptiness and the other is bodhicita. If a practitioner knows only one part or the other one then this is not complete. To practice Dharma first we have to practice bodhicita. We

begin with practicing bodhicita and compassion. Then we go on to meditation on emptiness.

How do we practice emptiness? What is emptiness? First, we have to know the meaning of interdependent origination. According to the teaching of interdependent origination all phenomena depend on each other. If one does not understand interdependent origination then there is no way to understand emptiness. However, emptiness is a profound and difficult to realize. Therefore, one has to rely on understanding of bodhicita and compassion. If one understands bodhicita and compassion very well and correctly then there is a big chance to understand real meaning of emptiness.

What is the meaning of interdependent origination? As I explained earlier, existence of things depends on something else, [things depend] on each other. Not a single phenomenon can be independent. No phenomenon can exist without depending on other ones. Everything has to rely on other things to be established. That means things do not have nature. They are not established by their nature but by conditions, by something else.

But we do not understand this and we see ourselves to be established by nothing or by ourselves. We see ourselves as independent and develop pride in ourselves. That's grasping, attachment to self. We see ourselves as truly established by ourselves but in fact we are established by many factors, many conditions. Usually we don't see that we see only what is evident and this creates problems for us. We see ourselves as center established by nothing. We are the center, very



important, very powerful. We want to control everything. We don't see that our existence depends on others. We see only ourselves and we say: I, me, myself etc. I'm important, I'm king, I'm God, I'm leader etc.

We just make mistakes.

The view of Buddhism is that there is no self. What does that mean? The meaning is that no self is independent; self is dependable. Life is illusion. Why do we say life is like a dream or illusion? It's because it depends on many things. When things come together then that makes something. That is something that is like a dream. For example, yesterday is like a dream. Yesterday when many things came together then there appeared yesterday. But then it disappeared. Because the conditions, the factors that created it took apart so it dissolved, it disappeared. The answer is yesterday is gone like a dream.

Everything is like that. Our life is like that. At this moment we see it as real. We say: "This is bad", "This is good", we make a lot of judgments. But when conditions change the result also changes. Nothing exists for ever and never changes. Everything has to change. The answer is yesterday is like a dream and everything is like that. That is their nature. There is no power to stay like that for ever, without any changes. That is called interdependent origination.

So, people have to depend on each other. Sentient beings depend on each other. How? We know in a small group people depend on each other. Then it becomes bigger, bigger,

bigger... Then the whole world actually depends on each other. So, to know this connection is good for all of us – for developing bodhicita. It's because we have to be kind and compassionate to each other. It's because we depend on each other. That is the meaning, the view of Buddhism that is called interdependent origination.

To understand that is a profound way to realize what is called emptiness. That is really emptiness. But we do not know the connection. Don't see how it works in a profound way, in a subtle way. We only see in a rough way. We only see something there on the surface (doing gesture of on-the-surface) but we don't see details of that. Therefore, we are on-the-surface person. We are just wandering around in phenomena and do not see their nature.

We don't see the nature of phenomena. We just see the frame, the physical, only the outer part, not the inner part, the in-nature part. Therefore, we are ordinary people, our mind is very ordinary. Why do we become very ordinary? The condition for that is ignorance. Because we don't see the connection, the nature so we have a lot of ignorance, a lot of mental distraction. We need to fix our mind. We need to know Dharma.

That is the view of Buddhism, the way Buddhist people should understand phenomena. What is the meaning of Dharma? What does Dharma do? The meaning of Dharma is that it's remedy. Dharma is remedy, the condition. What does this condition do? It's to make something happen. It has power.

What can Dharma do? To make our mind better. Why does our mind need to be better due to Dharma as remedy. As I said earlier, our mind is not perfect. It has impurity. So, it has much chance to mistake. As our mind is not perfect we have to do something. What does Dharma do? It's to subdue wild mind, to tame the wild mind, to make mind more peaceful. So that is called Dharma.

Dharma works when one's mind becomes more peaceful, more calm, more tamed. When that happens we are practicing. Very often although we say we are practicing Dharma, we have faith in Dharma but maybe Dharma is not working for us. It's because our mind is still very wild, very wrathful and aggressive. When that happens, when people have a lot of anger, very wild, very aggressive that means their practice is not going well. Therefore, we need to know the real meaning, the work of Dharma, try to use that over, over and over. When we have problems, we have anger, attachment, jealousy, and when negative emotions are going around in our mind we need more Dharma. That is how we apply Dharma in daily life to tame our wild mind.

There are two main qualities of Dharma: one is to subdue mental distractions, the other is to protect from samsara. In general, Dharma means to tame our mind and to protect. Whenever one is doing genuine Dharma one is trying to reduce his negative emotions and to protect one from falling into lower realms, from samsara. That's two things that make one a perfect Dharma practitioner.

What do we mean by mental distraction, negative emotions? There are many kinds of negative emotions but we normally say three poisoned minds or five poisoned minds. These three or five main negative emotions cause all kinds of negative emotions in our mind.

Of course, everyone know we have heard of all this 10 000 times, or 100 000 times. The more we hear the more we ignore this. Why do we do that? Why do we ignore this important subject? Our ignorance is so strong that we do not want to know this subject. Because this is the main cause for us to be unhappy: to be bad, to have a bad name, a bad image of ourselves. Therefore, we do not really want to know these things. When they come around we think: "It's ok." When jealousy arises we think: "This is some else's fault, not my fault."

We always try to avoid seeing what is really happening in our mind. That is called ignorance, the power of ignorance. That prevents us from understanding reality. Therefore, we want to be in samsara for ever. We want to be ordinary people like we are now for ever. Now do we really want to do something differently? And we have to. We must try to understand these things and try to make change.

We took rebirth in the Desire realm so, naturally, in our mind there are a lot of desires. If these are desires for basic needs then this is not a problem. There is no way to cut that. The problem for human beings is that we have too much desire and desires for too many things. To practice Dharma is to cut down, to reduce desires and negative thoughts. There is no

way to stop desires and attachments right away. But the benefit of Dharma is to reduce these attachments. If one has more desires, and more attachments everyday and for everything then there is no use to be a Dharma practitioner. We have to understand that.

I think anger brings no benefit at all. Having anger is always very bad. It brings unhappiness only, it creates more problems. But attachments, such as desires for basic things – we need that because we have to survive. We need to have something to eat, something to wear, to protect us. Still, anger is something totally different. Anger is always very bad, at any time. No benefit at all. Only brings more problems, creates more hatred. So, I think we really want to get rid of our anger, hatred. Because hatred only causes more problems, more unhappiness between people, more unpleasant things among people. So, this really bad thing, only extra thing and we don't need it.

But our mind naturally has emotions that very difficult to get rid of. But we have to try our best to get rid of that. To make ourselves more peaceful, gentler, more understanding, more tamed, more kind. And doing that is good not only for oneself but bring happiness for other people, for the environment.

Practicing Dharma we have to try our best, very hard, to understand how bad it is - anger or hatred - and how good it is not to have hatred.

There are many things we can talk about. I can find just many of problems of yours, correct it and point it. These are other people's problems. People have a lot of problems, which is easy for one to see. But to see one's own problem is very difficult. So, we wish that people can make changes in their life using Dharma, practicing Dharma. What kind of change we need to make, we must make? We must make changes that other can see. "I was very emotional, very narrow-minded long time, maybe ten years ago. But I have Dharma, I practice Dharma, now my mind is more open, understanding, takes more things. I don't get upset that easy as I used to be. I don't get angry so easily because I have Dharma." If somebody says something like that it's very positive.

But things often happen with many people the other way around. Sometimes practicing Dharma brings all problems, brings more jealousy, I think. It brings more unhappiness and we get upset much easier. People do not understand things as they used to do. So, this is negative part. Of course, we do not wish to see that.

We wish to see other things happening with Dharma practitioners. More open-minded, more patient, more compassionate, more peaceful. So, we have to understand that. That's important. That's the only thing that is important for Dharma practitioners, but not other [things].

How much money do we have? If we have, that's good. We don't have, that's ok. How much compassion do we have? This is very important. How much understanding do we

have? This is very important. How much anger do we have? Not good. Not good at all; bad, in fact. How much desire [for], attachment to money do we have? Not good.

When someone does many good things, try to be a good person, I think, positive things naturally will happen. We do not need to follow, to try to make that (positive thing) happen on purpose. For example, when we do a lot of purification, accumulation and when we do those things enough, of course, positive things will happen. So, people should have that kind of understanding.

When Buddha became an enlightened person He taught Dharma not to all human beings but only a few. He took a few fortunate people to teach Dharma. Why did Buddha do that? Because whether Dharma work or not depends on you, if you are a good human being. It depends on if you are able to be good Dharma practitioner, a good person or not.

So, to understand Dharma, to be a good Dharma practitioner, first we have to be a good person, good human being. What kind of condition makes a human being a good human being? Of course, the first thing is honest. To be honest is very important. If someone is not honest, if someone is sort of sneaky, cheat people there's no chance, no condition to be a Dharma practitioner. Having a lot of angry mind is not a condition to be a good Dharma practitioner. A Dharma person has to be a compassionate person, honest person.

And to have intelligence is also very important. If [one has] no mental faculty, no intelligence to understand meaning of

Dharma then there's no chance to practice Dharma. So being intelligent is also important; being intelligent with honesty! Not the other way around. These basic things, basic conditions are very important for the people who want to practice Dharma. Without these conditions there's almost no way to think of Dharma practice.

**Question:** *I'm practicing Sutrayana Amitabha, may I "move" to Your Vajrayana practice.*

**Answer:** We don't say "move" but we say "practice Sutra Yana and Vajrayana together". Because they are always related to each other, there's always connection between them. They don't have to really separate them completely from each other. To practice Vajrayana means to think, to visualize those Buddhas, Bodhisattvas. In Sutra Yana, in Sutra of Amitabha you have to visualize Amitabha, you think of Amitabha, the qualities of the pure land of Amitabha. This is how you practice Sutrayana Shukhavati Amitabha in Sutrayana. In Vajrayana also, we visualize Amitabha. It is because there are five Buddha families in Vajrayana system. So, we practice together.

When Buddha turned Dharma Wheel the first time He taught Four Noble Truth. In Sutra Yana it's called Four Noble Truths. In Vajrayana there is Four Thoughts that turn mind to Dharma, which means four preliminary practices. This is the same as practicing Four Noble Truths. So, it doesn't matter whether one starts practicing Vajrayana or Sutra Yana one



has to practice this; has to begin with this basic thing. One has to think of the difficulty of obtaining human body, impermanence of life, the cause and effect of action, and the suffering of samsara. To think, understand this, practice this is the basis, the foundation. This is how one starts practicing Dharma. Vajrayana.

**Question:** *I'd like to ask a question everyone is interested in. Practicing Dharma one has to become a monk or a nun. What does being a monk or a nun mean? Why should monks and nuns shave hair?*

**Answer:** There's no requirement that one has to become a monk or a nun in order to become a Dharma practitioner. Generally, there's no requirement for that. Many people are willing to become a nun or a monk to have a simple life, easy life; to have more chance to be a real Dharma practitioner; or to be even closer to Buddha's path. That's ok. So, the meaning of that is to try to reduce attachment, desires in mind by giving up many things. Being a monk or a nun may mean not only internally but also externally. They want to be different from ordinary people. [Lay] people wear ordinary clothes but monks or nuns wear clothes differently, the style is different. They shave their hair to make life simple. Because having hair you have to wash, to cut. It takes at least 10 or 15 minutes everyday. But we don't have hair ... (laughing) to make life simpler and less work.

The reason for three of us to shave our hair is very simple. The weather in Vietnam is very hot (laughing).

If I want to practice visualizing Buddha or a Yidam should I receive initiation from a Vajra master? I've heard visualizing without receiving initiation may create bad karma. If I want to visualize You, may You give us some ritual, ceremony this time?

Generally speaking, Vajrayana requires one to have got initiation, instructions, reading transmission for practicing a Deity or anything. So, the answer is "Yes". But I think when people do not have good conditions to receive empowerment from a Vajra master, still they really want to practice and have got a lot of enthusiasm in practicing Vajrayana, I think they can practice. They can recite mantra, they can practice Yidam. But the best way is based on the conditions.

For the second question the answer is ... We or I do not have anything to give empowerment this time. Initiation takes many things: substances, mandala, and other things. Last time there were two monks, Dawa and Nyima ... They had everything. They had texts; they had other substances ... If we have this I would say "Yes". But because we do not have I say "No".

I want to have a good job in order to have means for making offering to Three Jewels, to monks, to make donation for printing and publishing Dharma books. Is that greed?

Answer: For people like you have having family, being in the society, having regular, ordinary life it's important to have a good job. We agree with that, we accept that. We, monks, shanga wish people to have good jobs, people work well and

have good life. I think people always change their mind. Many people think at the beginning: “If I have that much money I’ll do this or that ...” But when they reach that they think; “I want more. I’ll make it bigger.” So, their desire grows larger and larger.

**Question:** *When I listened to Your teaching on the important factors, conditions for enlightenment the factor Dharma reaches my heart most deeply. Could You please elaborate more on the factor Guru. I think this is the decisive factor.*

**Answer:** Yes, qualified teacher is very important. But I think we’ll have many other opportunities to talk about this. When we have a chance we’ll talk about this more. Because it has been a long time; I think all of you have been very patient. Now I think it’s better to go home. I wish everyone to have a good time, a good evening. I hope if the talk was good please try to remember what I said. Remember to make it help to solve problems in your mind. Try to apply that. As I mentioned earlier not seeing the Teacher but listening to Him brings most benefit. So I’d like to say to everyone: “Thank you. Have a good evening, a good dinner and good sleep.”

*This is the end of the teaching on 10th Oct. 2012.*



*talk on 12.10.2012*

Many of you are familiar with Tibetan culture, Tibetan Buddhism, have met with Tibetan lamas, and taken lessons from them. So, you know Tibetan tradition well. Still, Tibetan and Vietnamese traditions are different and there are some new things we can share. You can learn and I can learn something. So, I think you make questions and I'll answer. This is a good way of learning from each other.

Even though [we are from] these two traditions we have the same way of understanding Buddhism and teaching of Buddhism - Dharma. What is Dharma? Dharma is something good and Dharma makes things good. Dharma is always virtuous. Dharma is virtuous at the beginning, the middle and the end. That is Dharma.

What makes Dharma virtuous at the beginning, the middle and the end? This is Compassion, Bodhicitta and Good Action. These things make Dharma virtuous at the

beginning, the middle and the end.

There are similarities between different traditions, different religions. For example, other traditions also talk about Emptiness. Also, different traditions see loving kindness as something very important. The way Buddhism describes Compassion is much broader, wider and correct. It's because Buddhist people see all sentient beings as equally important. Some other religions may see human beings as most important and other beings are not much important; other beings are for humans and human beings are the king.

In Buddhist tradition we don't see it that way. We see all sentient beings as equally important because all of them have Buddha's nature. All sentient beings depend on each other for their existence. All of them want to survive, to exist and to be happy. So, all of sentient beings are very important in our Buddhist tradition.

In Tibetan monasteries monks have to study 5 subjects. And this is the difference between Tibetan and Vietnamese traditions. In Tibetan monasteries monks have to study 5 subjects such as: first – logic. This is very important in Tibet.

Then they have to study Madhyamika (the teachings of Madhyamika tradition), Prana-paramita, Amitabha teaching, and monastic disciplines of Hiayana tradition. These are the five subjects that monks have to study in Tibetan monasteries.

Tibet is a Buddhist country. Most of the people there are Buddhists and they are very religious. They also study Dharma and practice Dharma but they do not go to too many things. It's because they have their own families to support, have issues to take care of and responsibilities to take so they do not have as much time for Dharma practice as monks do. Dharma teachers also give teaching to the public but usually in a more simple way. They teach very practical, very useful and essential things. They talk all the time about Compassion, Loving kindness and Cause and Effect. These are very important subjects for population and for lay practitioners in Tibet.

Generally speaking, a scholar is something very different from a Dharma practitioner. There are many very smart, knowledgeable scholars who are still wandering in samsara,

not able even liberate themselves from negative thoughts. It's not enough only to understand Buddhist teachings. To be a good Dharma practitioner one must practice. One must develop Compassion, train his mind and liberate himself from negative thoughts, and dualistic thoughts. This is the unique way of becoming a real Dharma person.

Whoever wants to be a good Dharma practitioner must go through this way, must take this path of real Dharma. Otherwise, you can be a smart scholar but still wandering in samsara, still suffering and not able to get liberation. It's because many things, many problems arise in your mind that you are not aware of.

To really practice Dharma one should know that Dharma is something easy, simple to talk about but difficult to do. For this reason every lama, every Buddhist teacher always teaches the same things, mentions the same thing to their disciples, over and over again and again. It's because they have good reason for that.

Ordinary people and Dharma practitioner in Tibet know Amitabha's practice. In Vietnam and in China you also do



the practice of Amitabha. The teaching of Amitabha Buddha on how to take rebirth in Shukhavati land of Amitabha Buddha is very popular and important in Tibet, also. This is a very good and simple and very powerful practice that people should do. It's because of our conditions, our mental faculty and power that it's difficult for us to get liberation directly in one life. Compared to that path of taking rebirth in Shukhavati Land is easier way. Therefore, to practice Amitabha is very good.

Shukhavati Pure Realm is a place with no problems that we have in our world - something that we have in our body and mind. In the word Dewachen "De" means "Bliss" – the opposite of suffering. Shukhavati has great qualities and many people want to go there. For that reason, they recite Amitabha's mantra or His name repeatedly. This is the condition for someone to take rebirth in Shukhavati. But sometimes it's not enough just to recite Amitabha's name. There are four conditions for one to take rebirth in Shukhavati, which we should know. We should be aware of these four conditions for taking rebirth in Dewachen.

The four conditions are mentioned in Shukhavati Sutra by Shakyamuni Buddha. The first condition is called "supportive" which means to support the practice. We have to visualize Amitabha Buddha. How do we visualize Him? We should know His style. What is His appearance? What clothes does He wear? We should also know His aspiration and know Dewachen very clearly. There are many payers for taking rebirth in Dewachen. One of the most popular, most simple, easy and clear is the prayer by Kama Chagme. There are translated versions of this prayer in English, Chinese and Vietnamese. It's very powerful and useful.

Amitabha in Sutra tradition usually has red color, one face, two arms. He wears three Bhikkhu robes, sitting on a jeweled throne on front of Bodhi Tree with all the decoration. The Great Bodhisattva Avalokiteshvara is on His right side. Bodhisattva Vajrapani is on the left side. Amitabha is surrounded by hundreds of thousands of Bodhisattvas and other high beings in the Realm of Shukhavati. We think of and visualize Amitabha in front of us.

When we practice Amitabha it's not enough just to recite the

mantra. As I said earlier we should be aware of thoughts and motivation in our mind. While somebody is doing Amitabha practice he should focus his mind on the visualization. But the way we usually do is not like that. Most of people have lots of distraction and thoughts going on in their mind. So reciting mantras they think of other things like husband, wife, family etc. It's not good. Therefore, we need to be concentrated. How can we do that? We focus on visualization of Amitabha and try not to lose that visualization.

Second cause is to do purification and accumulation in front of Amitabha. How do we do that? There are many ways. It's taught in Shukhavati Sutra that one can do Seven Branch Prayer: prostration, offering, confession (purification), rejoicing, requesting Guru or Buddhas to turn The Dharma Wheel, requesting them not to stay and dedication.

This is the foundation: to develop Bodhicitta and compassion. To recite the mantra is not enough and we have to develop Bodhicitta. One has to do that not only for oneself but also for others. Bodhicitta is a kind of motivation. "Bodhi" means "enlightened" and "cita" is "heart".

“Bodhicitta” is "enlightened heart". What is "enlightened heart"? It's very pure. Why do we say that heart is pure - a bodhi-heart? It's because our hearts are not like that. They are very negative, full of selfishness and selfish thoughts. Because of that they are not pure. But the hearts of high beings like Amitabha or Avalokiteshvara are very pure. They are not selfish so they can think of others all the time. [Unlike them], we think mainly about ourselves. We have to develop enlightened heart - Bodhicitta. How do we develop it? We have to think of all the sentient beings and wish them to be liberated from samsara and reach Buddha-hood.

The fourth cause is called the helper to that practice. We say a lot of aspiration. We say: “May I be reborn in Shukhavati. May all sentient beings take rebirth in Shukhavati.” We say that over and over again many times. We say that with strong intention. And then we dedicate all good actions we have to the taking rebirth in Shukhavati of all sentient beings. These are the four causes for one to take rebirth in Shukhavati.

Compassion, bodhicitta are very important for the practice of Amitabha. It's very important, very useful to develop these

qualities. Not only for Dharma practice but there are problems and issues for which development of these qualities is also very useful. We can see that many people do not have kindness or bodhicitta at all. These people are not happy and wrong things always happen with them. Most of the time they are in bad moods and they can be very aggressive, very selfish. Bodhicitta and compassion can help to reduce these negative emotions. These qualities can make one's mind pure and make one a good and peaceful person that many people appreciate, admire and want to be like them. We do not want to be like those who are negative, mean, and aggressive. So, compassion, kindness and bodhicitta are the qualities we should develop as much as we can.

**Question:** *Buddhism appeared in this world 2556 years ago. Since then so many schools and branches have been established. In Buddha's time were there so many of them?*

**Answer:** Actually yes. Buddhist tradition in India has four main schools. These schools have their branches also. For example, Madhyamika has four schools. That's normal because Buddha's teaching is great, very broad so the ways

people understand [the teaching] are very different. So there appeared this school and that school. But every school tries to reach the right view of Buddha's teaching. So that's ok to have different branches. People's mental faculty is very different so there are so many schools and branches. But the goal is the same: how to reach liberation. That's karmic connection. Why there are so many branches? The answer is: because there are different karmas.

**Question:** *Should a Vajrayana practitioner go through ngondro practice? Is it appropriate if he doesn't practices ngondro and does only Tara, Medicine Buddha or Amitabha and so on?*

**Answer:** Why there is Vajrayana? Vajrayana is for those who are fortunate enough to reach liberation in a quicker way. There are many levels of Vajrayana teachings and practice, for example Mahamudra or Dzogpa Chenpo. To practice Mahamudra or Dzogpa Chenpo one should go through preliminary practice. This is preparation that creates the condition and the cause for one to reach liberation. Without those condition and cause it's almost impossible to reach

realization. Therefore, ngondro is more important for that kind of practitioner. So, the answer is “Yes”. If one wants to practice, for example, Green Tara or Medicine Buddha the requirement for that is to receive relevant initiation, teaching on that and instructions on that. Then one is able to do the practice. But not teaching on the nature of mind. If one wants the practice that introduces [him] to the nature of mind he has to go through preliminary practice (ngondro).

**Question:** *In Vajrayana there are different Yidams. How can I know which Yidam I should practice?*

**Answer:** This question is very common. It’s asked by many people. It’s not that easy to say “do this” or “do that”. How to know which Yidam one should practice? There are a few ways to know, at least two. First, the Yidam is introduced by the disciple’s Guru. The second way: it happens naturally. Someone may just say: “Oh! This Yidam is good. I want to practice.” Or some people have dreams [while] some other ones have special feelings when they hear the names of the Yidam. These are two main ways to choose the Yidam, i. e. the two main [kind of] karmas.

There's another way, very common way of understanding Buddhas and Yidams. All Buddhas and Yidams have endless Compassion and Wisdom, endless power to help sentient beings. So practicing whatever Yidam will bring a lot of benefit and a lot of good things will happen. There is Buddha of Longevity, Medicine Buddha, Buddha of Activity, and Buddha of Wisdom. If someone looks for longevity it's ok to practice Buddha Amitayus. By practicing Buddha Amitayus one can reach liberation. We can choose Yidams in this way. If someone wants to succeed in this life, for example in business, he can practice Green Tara or Orgyen Dzambhala. Those who need wisdom can practice Manjushri or Sarasvati. This is a very common way to choose a Yidam.

**Question:** *Today Buddhists do not know about 14 samaya of Vajrayana. Could You please give teaching on this to us and let us take the samaya.*

**Answer:** (laughing) Everyone likes to take vows very much. But people don't like samaya very much. This is a great subject. Vajrayana or Dharma practice is all about samaya. For example, when I talked about how to practice Amitabha



the four conditions I taught are kind of samaya. It's because if you don't do that there's no way to get success; there will come problems. If you do that you'll succeed in your practice. Therefore, I said Vajrayana or Dharma practice is all about samaya. 14 samaya in Vajrayana are very important but to talk about that we need more time.

What is samaya? The meaning of samaya is to take commitment that we'll do this or that. When someone says: "I practice compassion" the samaya for that is: not to have anger, aggressiveness, or hatred. Hatred, anger and selfishness are obstacles to practicing compassion. Therefore, samaya means someone saying: "I'll do this, I'll not do that."

Someone says: "I practice Vajrayana." What does that mean? That means: I establish the nature, the purity of the mind. That's the general meaning of Vajrayana. The saymaya is: "I'll not create more negative thoughts, negative thoughts to other people, other phenomena and other things." This is one of the most important parts of Vajrayana practice. That's very general. There are many samaya but you can take just one, or

two or three. I'll see Guru as Buddha, listen to Guru. I'll try to remain, to rest in wisdom, in the mind of Guru.

Samaya is a Sanskrit word. Its meaning is "keep commitment". In Tibetan language it is "Tamsit". "Tam" means to say "I'll do this or I'll do that". And then you keep that. That's what "tamsit" is. That is samaya. When someone says: "I'm practicing Buddhism." You ask: "What Buddhist tradition are you practicing, Hinayana or Mahayana?" If he says "Mahayana" then, naturally, that means "I'm practicing compassion." That's the meaning of Mahayana. Saying so means "I've taken commitment that I'll try to see all sentient beings my parents; I would be kind to them like a mother."

Samaya is something important and something you don't know much. I'm practicing compassion but I want to be angry. That's not ok. When you are upset with somebody, you are angry with somebody you have broken samaya - samaya of bodhicitta, compassion.

Here is "Words of My Perfect Teacher" by Patrul Rinpoche. He's a very good teacher that teaches you how to develop bodhicitta, compassion, kindness, how to see things correctly,

how to see other people. People should have some time, put some efforts to read this book. It will give you very good lesson. You'll see very clearly how selfish we are, how angry we are. You can see that very easily reading this book.

The author of this book, Patrul Rinpoche, was a very famous Dharma practitioner. He was accepted by all Tibetan traditions. Even great masters agree that he was a great Dharma practitioner like Milarepa. H H Dalai Lama mentions Patrul Rinpoche many times. The teaching of Patrul Rinpoche is very direct and clear. He uses very simple vocabulary so that ordinary people can understand. I don't know what about the Vietnamese translation but in Tibetan language it is a very clear and simple teaching; very simple way of teaching.

Patrul Rinpoche was not rich or famous for having many disciples. But He is famous for His style which is different from that of other people. He's direct and humble. He criticized all lamas who were arrogant. This is His picture. There is a question to this picture. Many people whether this picture is Patrul Rinpoche or not. It's because this lama

wears something very nice. So, they say this is not Him as He used to look like a beggar.

I've talked about Patrul Rinpoche. People who want to practice Dharma, no matter what tradition you are from, what your lineage is, can benefit a lot if you read the book "The Words of My Perfect Teacher". It teaches you how to practice real Dharma, how to establish renunciation, how to develop compassion and bodhicitta, how to understand samsara, understand your life, how to deal with issues and problems in your life. There is a lot of wisdom, intelligence and understanding in this book. It's a great book to read.

As I mentioned earlier Patrul Rinpoche was very popular. All Tibetan schools and traditions accept that He was a great master, a great, genuine and honest person. He was not only a great Lama but, they accept, also a very humble and very honest. He had very little attachment to this life. His life was fully dedicated to Dharma. All traditions of Tibetan Buddhism accept He is as great as Milarepa. The Great Treasure Revealer Jamyang Khyentse Wangpo, who is one of the most important Treasure Revealer in Tibet, a very high

realized being in history of Tibet, composed a prayer for Patrul Rinpoche. He wrote a very nice, beautiful and long prayer and said to one of His disciples who was in charge of publishing this payer that he could show the text to Patrul Rinpoche only after he had finished the publishing. Otherwise He would destroy it. The disciple was not able to do as instructed. Patrul Rinpoche learned about that and threw the prayer into the fire.

But the disciple had already learned the text by heart and managed to save it. Patrul Rinpoche is externally emanation of Shantideva, internally emanation of the Great Mahasiddha of India Saraha. Secretly, He is emanation of Avalokiteshvara. Patrul Rinpoche is a great high being and very special emanation.

**Question:** *Where are we going after death? Could You please talk about the Tibetan Book of the Dead.*

**Answer:** I think where we go after death depends on where we want to go. If we want to go to a better place we have to prepare. For Dharma practitioner doing Dharma practice is a good preparation for a better place after this life. That is the

general meaning of Dharma practice. In our Buddhist tradition there is teaching about what place is better to go and what place to avoid. So, Buddha's teaching gives good instructions, direction about where to go and where not to go.

In the Teachings on bardo there are six bardos, maybe 3 or 4 ones. [The time] between this life and the next life is a bardo. In general, "bardo" is whatever is between some other things. Dream is another bardo (dream bardo). When we meditate focusing on some object this is another bardo (meditation bardo). When we are sick and the disease takes away our life; from that moment until the breath stops this is bardo of death moment. To understand bardo well takes a lot of practice. In daily life you should think everything in this life is like a dream, everything is illusion and we are living in a dream. Even though we are awake now but we still think all the visions, the appearances are like a dream. This is a way of understanding bardo. It's because if we have strong attachment to appearances of this life there is no way to recognize illusions in the Bardo. Therefore, a method to understand the Bardo is to think everything [in this life] is a dream. This is how to train your mind to understand Bardo

well. Another way is to reduce dualistic thoughts, attachment, grasping in your mind. This is a simple and practical way to deal with Bardo [state].

Teaching on bardo is a very great subject and takes a lot of time to teach. To understand that teaching one has to have some basis, some condition and preparation like preliminary practices. That teaching is related to Dzopa Chenpo teaching. To understand real meaning, real nature of bardo one must understand the nature of mind. Everything in the teaching mentions emanations of mind. That teaching is based on the teaching of Dzogpa Chenpo therefore to receive that teaching one has to go through preliminary practices. I, for example, teach six bardos in my monastery in the winter. I give that teaching for three months or sometimes 100 days. It's a very long, profound, complete, very beautiful, practical, blissful and powerful. So, if anyone wants to know and to practice they should prepare for that. When the karmic conditions get together then there will be chance to receive that teaching.

Five of the six bardos belong to this life. [The teaching on] the fifth bardo – the bardo of luminosity, bardo of Dharmata

– is mainly about the nature of mind. So, if one takes a lot of practice on nature of mind or other Vajra practice then there is high chance for him to reach liberation in the bardo of Dharmata right after the moment of death. So, it takes a lot of experience, a lot of efforts to be able to do that. Therefore, one must have a lot of practice.

**Question:** *How should we, beginners, divide time between mantra reciting and meditation?*

**Answer:** Life of a Dharma practitioner at whatever time is practice. But in this kind of society, in busy life it is difficult to use most of our time to practice Dharma. So, we take part time to practice Dharma. In the morning if one gets up early then wake up with understanding and remembering the meaning of life and impermanence of life. To refresh your mind think of impermanence. Think because everything is impermanent so I don't have much time to do something for myself. So, I want to do useful things, meaningful things, which is Dharma practice. So, the first thing to remember is impermanence.



Remember impermanence is very important. I have to practice Dharma because I have a lot of negative karmas so if I do otherwise then when death comes I'll go to low realms, to bad places. I want to be a better [person], to have more freedom. So, reflection on impermanence is great practice and we do whenever we can. If you have a ngondro text then use it. You know how to begin, for example, the taking refuge part or developing bodhicitta part. This is written in the text and you follow it. Try to think of and remember the meaning while doing practice.

**Question:** *Do we have sadhanas for the practice of Amitabha? Do we need to use ngondro text for this practice?*

**Answer:** There are many sadhanas of Amitabha in different traditions. There are a few sadhanas in Lama Sang's Treasures. Visualization belongs to Vajra Yana tradition. Generally speaking ngondro or Guru Yoga is a very important part for Dharma practitioners especially for Vajra Yana practitioners. Vajra Yana requires the practice of Guru Yoga all the time. Being in the wisdom, the mind of Guru is essential in doing Vajra practice. So, Guru Yoga is very very

very important.

Practitioners like Patrul Rinpoche for example – He practiced Guru Yoga every day. Sometimes He practiced Amitabha, Manjushri or other Yidam but before doing that practice He started with Guru Yoga. So, Guru Yoga is daily practice for Vajrayana practitioner all the time and for all traditions. Not only in Tibetan tradition but also for those masters, like Mahasiddhas of India such as Tilopa and Naropa, this is also their tradition. They taught us how to do things. They gave us their teachings and showed us their tradition. So this is important not only in Tibet but in India as well.

**Question:** *Could You please let us know what Amitabha's mantra is? Can You teach us how to practice so that mantra recitation could be effective?*

**Answer:** If one tries to does that, the 4 conditions, and to think of Amitabha and the Pure Land and in front of that does accumulation, purification, develop bodhicitta and a lot of aspiration to achieve that [goal] then those 4 conditions will make his/her Amitabha practice very successful.

How do you do mantra recitation? You say the name of Amitabha: “A Zi Da Fat” (laughing). You are calling Amitabha while repeating His name. Why do we repeatedly calling His name? The reason is we are making very close connection with Amitabha. I call You, You pay attention to me, help me, give me blessing and give me power. This is the meaning of repeating Amitabha’s name. In Chinese people say: “Namo A Mi Ta Fo.” “Namo” means you pay respect, you do prostration to Amitabha. Why do we respectfully call Amitabha. It’s because you have strong devotion to Amitabha so you are calling repeatedly to Him. What does that devotion bring? Only that devotion [can] bring you to Amitabha very closely and Amitabha to you in a very special way. “Namo” represents devotion, respect in mind, which is very important. So just saying the name is not enough. But saying the name respectfully, saying with devotion, with faith and this make a big difference. It brings a lot of blessing. That makes prayer very successful.

What is the meaning of “Amitabha”? What does that mean – the name of the Buddha? “Amitabha” means “light”, “brightness” (Of course there are many [kinds of] lights.

There's sometimes very little light (laughing). Amitabha's light is countless, immeasurable. Is it regular light like the sun or the bulb? No. It is measureless light of Wisdom, Power, Activity, Compassion, Bidhicitta and Quality. This is boundless, countless light of Amitabha.

**Question:** *Could you let us know if Shukhavati Land exists somewhere or it just exists in our mind, in visualization?*

**Answer:** Amitabha's Land does not exist in this Universe. It exists, however, not only in mind but does exist in reality. It's in a different place. In the prayer of Shukhavati by Kama Chagme or in Shukhavati Sutra it is said that the Pure Land of Amitabha is very far from here to the West – countless worlds. After you pass countless universes you reach to Dewachen. But to go there we travel mentally, not physically. We do not take airplane, car or motorbike. The travel there is very short, very quick.

**Question:** *How can we decide what master is our Guru?*

**Answer:** I think karmic connection makes a master one's Guru. Karmic connection is very important. Generally speaking, there are many requirements for a master. A master

has to have a lot of qualities. He has to be qualified, which is mentioned in different texts. If you want to search for a master, search for his qualities; if the master is knowledgeable of Dharma, compassionate, kind and honest; if he acts according to Dharma. Or does he do something very bad all the time. We have to know different things related to the master. In the Buddhist traditions in China and Vietnam the ways people do are very different. The people here do not have means to really investigate the master. They receive teaching and empowerments first and then make judgments. That is too late. That is a way of making mistakes. That is not good. So before making Dharma connection one should investigate and should know about the master well and then go from there. How do we know that one is our Guru? Once you have established Dharma connection then of course that is your Guru. This is one thing. If the master is qualified, compassionate, and knowledgeable of Dharma and he acts according to Dharma then it is ok to take as your Guru.

But here it's very different. In China and the US also, some people having received lots of teaching from a master and

then say: “Oh, I don’t like this master.” It’s not ok to say things like that because you have already received lots of teaching from him. So, if you want to say that you have to say that before you make Dharma connection. Then that makes you pure. If you say that afterward that makes you bad. That’s called breaking samaya.

The word “Guru” is very heavy. “Guru” means somebody higher than anyone else. What makes a Guru special? The knowledge, the wisdom, and the compassion of the Guru make him higher than anything else. To be somebody’s Guru is not easy. To be somebody’s disciple is not easy either. It’s because to be a disciple, a practitioner of Dharma one has to have many conditions: honesty, understanding, knowledgeable, hard work ... These things make one a real disciple.

Without all these [qualities] and having no knowledge to distinguish between good and bad one jumps doing things in a stupid way. That is not a good disciple. And if somebody is dishonest - he/she sees some qualities of Guru but doesn’t tell the truth. He/she tells something [totally] different

criticizing and putting in more things this is not an honest way. This is a very bad disciple. So, to be a disciple one has to have some qualities as well.

**Question:** *Nowadays images of sex are advertized everywhere and all means of communication are used for this. How can we protect our mind.*

**Answer:** Buddhism has methods to tame one's mind. It's because people have very wild mind and distracted mind that is attached to many things and that has a lot of desire. Buddhism teaches us how to reduce desires. It teaches people to have contentment, satisfaction, which is very important. People lose qualities of their mind having too much desire. We have to check with our mind all the time. And to say to ourselves: "This is enough, otherwise it's too much." So that's how we should put limit to our desires. We have to know the power of desire, attachment. If we let it go then it will go [further] endlessly. If we stop here then we'll be able to put limit because we somehow can control our mind if we really want to. So I think to work with mind is a way to reduce desire and attachment. Having too much desire

creates obstacles to one's life. If we do not really want to have that kind of obstacles we have to put limit and control our mind.

Since we have chance to talk about this in the few following days and since we have no time to listen, to talk, to make questions that is enough for today. We can stop here. And the last thing [to talk] is nowadays in the world many scholars agree that Buddhism is not only as a religion but it's a great education. Buddhism is a great education. It is accepted by many scholars and people. Studying Buddhism is a great way of learning that makes one a good person, an honest, peaceful, compassionate and kind person, which is something very good and necessary. In this modern time, very tough time without having this kind of education people can do such bad things that are beyond our understanding. To study Buddhism is very meaningful and useful for life and people.

*This is the end of the teaching on 12th Oct. 2012.*



*talk on 13.10.12*

Many of you have strong faith in Dharma. You have belief in Buddha's Dharma. That is the reason we are here. We say "karmas". Everything is created by karmas. We are from Tibet – Tibetan Buddhist people - and are here, in this country, for [helping] Vietnamese Buddhists. We get together in this place due to karmic connections. So that is good. Because of this karmic connection I'll be helpful to you. Many of you, especially the organizers, have put a lot of efforts, used a lot of energy and time to make this event happen. That is something we should remember. I also appreciate that.

All of you know that Tibet has had some difficult times. But still there is a lot of Dharma, a lot of genuine masters. Buddhism in Tibet is still very complete and rich. Therefore, Tibetan Buddhism is actually going around the world. Many people try to learn this tradition as well. So, I have chances to go to places to teach Buddha's Dharma and chances to

meet different people to talk about some ideas of Buddhism with people and to share different ideas with people. This is something very good.

I have been a Buddhist person since I was born. So, Buddhism pervades my life; I'm familiar with this tradition. So, I can feel, I can see the benefit of that religion, being a religious person, practicing that religion. I can say to me "I'm a Buddhist person". There is a lot of benefit to me to be so.

(Some people want to know about Rinpoche's life)

A Dharma person talks about Dharma, which is something for him or her very special. We do not talk about anything but Dharma. It is very important; and it is very important to me as well. That [Dharma talk] symbolizes the knowledge of that [Dharma] person, experience of that person. So, I don't think we need to talk about my life, which is always related to Dharma especially. When I teach people what really works

for me I try to tell people and to give that message to people: it's because it works for me I think it will work for you. That is the reason why if it's something I don't think to be good I don't say it's good. That is not a way of teaching Dharma.

Whatever I say, whatever I think to be good I tell you: "You should learn this." For example, when I say compassion is very important. "Oh, He really believes this is good." You should see that. You should believe that. There are some people – they are just wandering; or they study Buddhism because they want to make money or something. But my case is very different. I talk not about me, but it's just [Dharma] teaching in general. For Dharma teachers, that's essential that their ideas, their views, their habits, their 'how to teach' etc. everything shows the teacher himself. That's a way for you to get to know the teacher.

So, if some teacher says repeatedly "Renunciation is very important", for example, then he must sincerely think that is very important. That is a method for disciples to get to know the teacher.

The tradition of Tibetan monastery I have described the other

day a bit; for example: what kind of study monks do in a monastery. They have to go through this system, this tradition. Tibet is very different, especially in old Tibet. This is a remote country, a unique place. There were no regular schools [for the population]. The only way for ordinary people to do is to send their boys to monasteries to get education. For that reason, there a lot of monks in Tibet. It's because Tibetan people have a lot of faith in Dharma. They had very strong wish for their children to get education in monasteries. The monastery works as a university in Tibet. That tradition had very positive part. But there were negative parts, too. Many people did not have a chance to get education. Ordinary people were not well-educated. So, the luckiest ones were monks. And, of course, a lot of nuns got education as well. But most of the people who got education were monks.

Nowadays, things have changed. The whole system has changed. The style in Tibet has changed a lot. There are more chances for ordinary people to get education. More and more people learn Tibetan [language] to read texts and their education improves a lot. Even though the situation was

tough in Tibet but now the recovery works. In many monasteries education is better than it used to be. So, this is a good piece of information I've given to you.

I told the story of my monastery to the Vietnamese people who went to Golok this year; the history of the monastery, its life in the past and how it is now. So [those] people know that. We say, for example, some bad time is very useful Dharma. I think if people do not want the change then external conditions can not be very powerful. For example, though Tibetan people have undergone Cultural Revolution or other difficult times but internally there is not much change at all. We kept the rich tradition of Tibetan Buddhism in our mind. Actually, Tibetan Buddhism was not destroyed at all although it has gone through such a difficult time.

But what makes that change? I think destruction inside - the destruction, for example, caused by too much desire, too much attachment to material things. That destroys the rich tradition, not what happens around in the environment. Therefore, I think, during the most difficult time in Tibet were most faithful. But nowadays, probably they have seen a

lot of things in the world a lot of development in material things so they have got some distraction. They focused on the external part too much, not on the internal one. That's the problem.

Therefore, I think the tradition, especially Buddhist tradition, was kept by those faithful people. There were a lot of great masters, brave masters and [they were] very loyal to that tradition so the tradition was kept very well. But as I explained to those people now it has improved; the monks, the study, the practice etc. all of this has improved a lot since I was a child.

I think this is common everywhere. External development or material development affects inner peace and inner world. When too much development externally happens then people pay a lot of attention to that. There is a chance to lose the inner strength, inner peace. Material development has some good parts but mainly it can bring destruction for people. It keeps people very busy and brings people a lot of worries and produces a lot of pressure on their mind; so people try to follow that development all the time, running after that,

chasing after that.

Of course, it's not harm to think of other things, to do other things. But inner things, inner peace are ruined. They run not only physically but mentally when they are running after that development. This is bad for people's mind, for peace of mind, for the tradition, religion. That I think people know. People should be aware of that kind of dangerous situation.

Believing in a religion or having faith in Buddha or other Gods is something very strong. It's often said it is like a lion. It can not be destroyed by others but oneself. Buddha Shakyamuni said His religion will not destroyed by other religions but by the problems created by His disciples, His people. For example, if monks and nuns have a lot of desire and they don't study, don't practice or meditate then they will follow material things, material development. That will destroy the religion, destroy Buddhism. That lion is very powerful so no other animals can attack him but germs in his body will kill the lion. He said something like that. So, our faith belongs to ourselves. If you want to keep and to develop it then we'll try to do that. To keep faith we have to

know how to develop inner peace, inner strength. That is the only way we can develop our faith we can keep our faith and devotion to Buddha and Dharma.

There are some bad monks, bad lamas, bad religious people everywhere. But people often make mistakes. They say that religion is bad because of that person. Buddhism is bad because of that monk. That is not an honest way of seeing things. What we need to know is how Buddhism requires followers, especially monks and nuns, [to act]. Those lamas or monks are not able to represent that religion, that tradition. But people do not see this way and they say the religion is bad. Therefore, I think religious everyone, especially teachers, should be careful of their actions: how they act, how they think, how they talk. It's because that affects the religion and the tradition.

If a Buddhist person talks very nicely, peacefully and honestly then this is very positive. I think we should do that and try to do that. Whenever we are not able to do that, whenever we are out of patience we should think: "Oh, I do something very bad." We should fix the problem. Still, there



are Buddhists who say mean things, have arguments with each other but they don't think this is a problem. That's a big problem. So I say as a Buddhist you should notice that there is something bad and you can not do that. We must try. That will be good not only for oneself but for the community or the whole religion as well.

I have not seen Chinese or Vietnamese monks who do these things. But, unfortunately there are some in Tibet. Sometimes Tibetan lamas or monks do these things and that is not good. In Tibet I try to convince monks not to do that and criticize them a lot. Even though I don't see anyone like that in Vietnam or China there may be. Who knows? But I hope not.

When people have too much desire even so-called monks sometimes can not control their mind. In Tibet 3 or 4 years ago, there was a monk who was not really a good monk. He was wandering around spending time in daily life society doing some business, making money. We don't know for what because he did not have a family. One day he had an idea: to kill his best friend for his belongings because his

friend had some jewelry and cash. So, he secretly killed his friend. The police found him and he's spending time in prison now. That is very bad. That actually happened in my tradition in Tibet. It's something that has happened and it's real. Similar story can happen anywhere in any religion. In the world that happens quite often that a religious person kills somebody. But a monk did such a thing is very rare to hear. So, this is always very good to check one's mind to control desire and attachment.

That is how mind makes people crazy. It's because everyone has mind, very wild and very nasty, so that could happen with anyone. That mind sees many things as important. That can happen to any of us very easily. In this Realm of Desire, of course, we have desires but somehow we should control these desires otherwise there will be too much for anything. Therefore, to be a Dharma practitioner, to be a Buddhist person the basic thing one has to do is to check the mind, to work with it to make some peace and understanding in the mind. We should try to fix our mind because it primordially is pure. The nature of mind is pure so we have chance to fix it and to make it tamed and peaceful and bring some wisdom,

patience and kindness. That is the meaning of being a Dharma person.

People have life and they have to survive. But we have to survive according to the rules, on a system. Then that will be ok and we have a good life without having such terrible things: a lot of corruption, dishonesty, cheating a lot, lying etc. without all this as much as possible. Then it's possible life it ok.

Buddha, including shanga and monasteries pray for people, Buddhist supporters and followers to have good life, to fulfill their wishes. But, as I said, we have to have a system. Buddha does not say people can not do business, for example. That's ok to do business. But one has to do business in an honest way. What is the meaning of business? - To make money and to get some benefit from that. But there is a system, there is some limitation: one can not make that much money at a time; for example, 100% or 200% - we can not much that much money. And if you say: "I'll do that" then there is cheating and lying for that [purpose]. That is not ok.

We often say: “You can not harm others.” Unfortunately, in Tibet I have seen this kind of people (like in China or Vietnam), Buddhist people whose business is killing animals. Buddha teaches that one should not harm others, not kill others’ lives and should try to save other beings’ lives. This is a system. This is a requirement in Buddhist tradition. Still, not only in Vietnam or China but in Tibet as well some people who have taken refuge in Three Jewels and keep killing yak or sheep for their life or for money. This is very sad. For many people there is no other option and that is the only thing they can do to survive then that is understandable. But we must not do that for desire. If one kills animals to get rich this is not ok. If people have to kill some chickens or pigs as they have no other option then that is understandable. But many people are not in that situation. They try to make more money, try to use other beings and others’ lives. That is terribly bad.

---

This morning we discussed some important issues of Buddhism – what mistakes people always make. I mentioned this morning there are many real things like that in reality that happen with many people. The reason for me to talk about these realistic things, the things that happen in reality, is important to know. It's because we want to be good, to be real Dharma people. "Real Dharma person" means people who do not make such mistakes, such problems. They are those who do things correctly, think accordingly. They do good, nice, beneficial and virtuous things.

Generally speaking you can spend all your life to study Dharma. It's because in Buddhism there are many subjects. Buddha's teaching are very great therefore some scholars spend all their life studying but they say: "Oh, I'm not knowledgeable enough for Dharma. I have to learn more and more." So, you can spend that much energy and time to study the tradition of Buddhism. But people like us – ordinary people of ordinary lives – still want to know Dharma, want to practice Dharma. We do not need to have that much time to study. We just need some basic understanding and basic things to do. Try to be a nice person and be honest person.

That covers everything.

How to be an honest person? The whole meaning of Buddhist teaching is actually about how to be an honest person. And teachers show methods how to be an honest person and how important honesty is. So, this is very important. But still, it's difficult to do that. The reason for us to be dishonest all the time is our mind. We train our mind in different ways – sneaky ways, dishonest ways. Therefore, we have these strong habits and it's difficult to do that (to be honest).

But, as I said this morning the nature of our mind is very pure. It's very pure from the beginning – so it's naturally very pure, very honest, very peaceful. Therefore, if we want to train our mind in that position there is a chance. There is a way. This is very possible. It depends on if you try or not. If you do so of course there is a way. It's because naturally there is a way. So, I think that's something very important.

And Buddhist people should be kind people, kind to everyone, to all beings. That is one of the main parts about Buddhism. People are nice and kind to many people but still

they can be mean to other ones. They can be aggressive, jealous, angry or whatever. They can be like that to other people. To be kind to your friends, your relative and families is not enough. We want to be kind to everyone including those people we do not like very much. We have to try to be helpful to others.

We can not reject anyone. We can not push ourselves from being helpful to anyone. It's because if you do that you try to reject being kind to someone. That means you push yourself from being a compassionate person. It's because compassion requires us to be equally kind to everyone, to all sentient beings. So that is very important.

And especially, we have to be peaceful, sweet, kind and honest to those Buddhist people, to those who are in the same religion such as Buddhism and are [disciples] of the same teacher. In the community if anyone does such things in not nice ways – try not to be understanding – and that brings obstructions to the community, to your lineage, to your tradition. Therefore, it's important to be kind and to see how important to have good relationship between so-called

brothers and sisters.

Disharmony is something very negative, very powerful that destroys good communities, good shangas, good groups, monasteries and temples. Buddha always said that it is very serious and unvirtuous thing to destroy harmony between Dharma people. So, to keep good connection, to develop friendship between Dharma people is a very important and very virtuous thing, Buddha said.

And we can see even in Tibet recently some very important monasteries no longer there because of disharmony. They did a lot of gossiping, there was a lot of jealousy between [the people], a lot of arguments in the shanga so they went to different directions and the place is gone. That happens in many places, with many shangas and communities even during Buddha's time. Some community, some shangas (monks) and group had problems – disharmony problems – and that community was destroyed. So for your tradition, for example, in Vietnamese Buddhist communities having good friendship, having harmony and mutual understanding is very important.



It is good not only for the community but also it's good for one's own samaya. It's because samaya is something that always deals with your companies, your Dharma brothers and sisters. The higher teaching you receive, the deeper teaching you receive, the deeper or more special connection you get with your companies and Dharma companions. So, it's very important to respect each other, to respect all sentient beings, especially those who belong to the same religion, the same tradition.

Good relationship is necessary not only for the community but also for the society. In a family harmony is very important. If husband and wife have arguments all the time then there's no harmony. Is it something pleasant? No! Therefore, Buddhism teaches people how to have peaceful mind anywhere, at anytime, in any place. It does not teach only people in temples to have peaceful life. What make peaceful life and peaceful mind? What I have said earlier is basic things. These conditions are very necessary for life, not only for Dharma but for peaceful life.

To be a peaceful person is not an easy thing to do. When

people want to be more successful they want to be more powerful. So, they try to destroy others, try to argue with others, try to fight, try to beat and do whatever. Those kind of actions is just like child's style. They do not work very well. They work only temporarily, not in the long run. In the long run if you are aggressive and dishonest then you'll have more problems. It will only bring more problems for you. It will not do away your problems. The only way for you to have happy and peaceful life is being peaceful people and understanding people. That is something very important and necessary for the long run.

Generally speaking that is how to be Dharma people. That information and method given by Buddha, Dharma and Buddhism I used to teach those things. I don't teach specifically this lineage or that lineage. I don't mention what lineage I'm from . That's not very important, not very necessary unless I'm asked to do so – to do some specific teaching or empowerments.

I teach those things even in Tibet and people find them very practical for their life. So, people have new understanding

the qualities and the important parts of Buddhism. Tibetan people are usually very quiet people. Also, people in many places in the world are like that – very quiet; mentally quiet. But being quiet does not work all the time so they have to give up or they end up their life without achieving anything. So those ways of teaching in Buddhist tradition are very important and very practical.

In your daily life when you deal with many things, when you face many difficulties or many different things in society, life and family also understanding and patience are very important. Being very short-tempered, getting upset very easily – those kind of actions are very bad and do not help very much. In a family, for example, when your companion gets upset because of this or that then you should be patient and not get angry at that time. Try to let it go so there's a chance to bring more peace in the family and in your mind.

Some people want me to give lung transmission of Kurukulla so I'll do that. This Kurukulla prayer "The Hook of Red Lightning" was written by me. I wrote it in Vietnam. I have some writings on Kurukulla. This is one of the prayers that

many people often do. Also, this prayer has good stories. Some people practiced this prayer and good things happened with their life so they think this is special – it has some blessing.

In my case, Kurukulla is not my main practice. In fact, I did not practice Kurukulla at all. But one time interdependent origination arose so I wrote down that sadhana of Kurukulla. I did that in Vietnam. Generally, I feel Kurukulla is a very kind Deity. In my personal life Kurukulla is helpful supporter for me in many ways even though I don't do that practice very much. It's because I have this connection and sometimes I have to give some teaching on Kurukulla to people I have to have some practice to be done; I have done some prostration for Kurukulla.

"Prayer for power". This is not regular power, not the power that is created by extreme or regular ordinary conditions but it is related to nature of phenomena, nature of our mind. The meaning of this prayer is to rebuild the inner strength, the inner power and the purity of the mind. It's because ordinary people or beings are not powerful. Why? It's because they

are under the power of their negative thoughts. This power is beyond that kind of power. Therefore, with purity we see nature of the mind and of phenomena.

I think if anyone wants to be powerful they have to understand the real meaning of power is to understand nature of one's own mind, to realize that nature. That kind of realization is genuine power – power that never changes, power that controls everything, Nirvana or Samsara. And other powers are not really power. Even we often say a powerful country like the US. They are still under something; always under pressure of many people – Muslims or whatever.

They can not be free from that kind of conceptualization of things so there is always something wrong. That is not real power. We say “free country like the US” but they are not free. That's freedom to pay for a lot of things (laughing). That is not real freedom.

There are many teachings of Buddha. All those teachings given by Shakyamuni Buddha were given for that reason. As sentient beings have different mental faculty and mental

interests there are many [different] Dharma teachings. For those very fortunate, very smart, intelligent people Buddha gave very powerful teachings like instruction on nature of mind.

Mentally, people have different levels so they were taught at different times and different seats. But the purpose of Dharma teaching is for every sentient beings to eventually reach that kind of free state, that kind of powerful place. I think Kurukulla is not for material [gain] or for someone to get things in this life. The main purpose is to reach that kind of wisdom - that power.

The first two lines is actually saying about nature of mind. The nature of mind is like this; it's wisdom like vajra body that never changes. It never loses its strength and understanding. Therefore primordially (from the beginning) there is no suffering. Naturally, there's no conceptualization - no conceptualization of that suffering and of that negative thing. It's very pure. The way Kurukulla laughs, the sound of Her laughing is sound of Emptiness and Bliss. The union of Bliss and Emptiness.

The real meaning of this prayer is we call Kurukulla as we want to be free from the extreme thoughts and concepts in our mind. We understand that the nature of Kurukulla is the same as nature of emptiness. By calling Kurukulla one requests Her to protect him or her from these extremes and to give him or her power of wisdom – power to understand reality.

There are also 9 other Deities in the prayer so we pray together: Amitabha, Avalokiteshvara, Hayagriva, Orgyen Dzambhala, Tara, Vajrayogini ... Tara, sometimes Red Tara, is Deity or Dakini of power. But in this case it is Green Tara is Deity of all activities. And Kamaraja with His consort and so on. We pray together these Deities with Kurukulla. Kurukulla is emanation of body, speech, mind, qualities and activities of all Buddhas. Therefore, She is a great Buddha. Since She has many qualities She has power to give us this kind of blessing. Therefore, we pray Kurukulla.

As for ordinary people when a thought arises in mind we try to follow it. As soon as thoughts arise we lose our strength and concentration so we try to follow that concept, that

thought. Is this is not a good thought then we are unhappy and we get distracted. We do not have the strength, the power to control ourselves so we follow our thoughts and we go up and down accordingly. Therefore, we are not powerful, not free from these extremes. That's called illusion. These thoughts are like a network that never ends. One after another many endless thoughts arise and we get all kinds of feelings and moods. Therefore, we do not have power to control ourselves, to stay in the same position, to stay in happiness and, sometimes, we do not have power to stay in unhappiness. We just follow whatever we think. So now we have chance to pray to Kurukulla to protect us from this situation.

On page 3 "We call out for ...". We understand our own situation and the nature of Kurukulla so we make confession to Kurukulla to purify our negative karmas done through body, speech and mind.

Of course, there are different ways of understanding things. Different levels and different yanas talk on different subjects, different things, and have different ways of understanding



phenomena and the nature of human body as well. Since we have such strong ignorance we do not know the qualities, the nature of our own things so we often make mistakes. Therefore, we make confession to Kurukulla: “May I be purified because of my regret and my strong connection.” We should say that and do purification.

On page 4, line 7 it says: “May we all, until we reach enlightenment”. We say some aspiration for other things. We say: “” May we be able to purify negative karmas. From this life until we reach enlightenment may we have good life, good family, good conditions ... So, we say aspiration for that.

We say: “May I reach the activities that benefit beings. That means “may I be like Shakyamuni Buddha who benefits all sentient beings.” Also, we say: “May I be able to bring happiness, bring joy to those who hear me, who think of me ...” So that is how we make aspiration and how we wish we are able to benefit sentient beings in many ways; as many as possible.

“May objectless knowledge and compassion ...”. That

means: “May I be here for ever for sentient beings to benefit them.” That means we don’t say: “I want to take rebirth in Dewachen. I’m bored with this life.” No! We want to do something for others so it’s ok for us to be here as long as possible; as long as sentient beings exist. That is how we develop bodhicita, which is bodhisattva’s motivation. Bodhisattva’s motivation is something very strong and very brave. They can not get upset easily. Bodhicita has a lot of confidence. Bodhisattvas have a lot of confidence in doing activities for all sentient beings. They do not care how much difficulty they have to face. They are willing to do that. This is how you make aspiration to develop bodhicita motivation.

“May all things such as illnesses, demons and obstacles ...  
“on page 25. We say some aspiration especially for this life. We wish that there are no demons, no negative energies, no obstacles, no bad luck and so on.

“When illusory body ...” The second line on page 26. When death comes how should we accept that? How should we face that? By doing Kurukulla practice when our body is destroyed and death comes we want to transform our

consciousness into wisdom of Kurukulla or mind of Kurukulla. If we say this prayer a lot and think of this a lot then there is chance for us to be able to do that. And if you do this daily practice and establish strong connection with Kurukulla I think when death comes Kurukulla will appear and lead you to a peaceful place.

There are different styles of Kurukulla. This is one of the most popular ones. Many people know this style: one face, two arms, standing up and holding different things. This is a very common form of Kurukulla. As I gave teaching on Kurukulla in the US so you'll be able to get the recording of that teaching and listen to it. I've given instructions on how to visualize, how to think, how to recite the mantra, how to establish your visualization and how to dissolve the visualization and so on. You can listen to that.

*This is the end of the teaching on 13th Oct. 2012.*

