



## **Giảng Pháp và Giới Thiệu về Các Con Đường của Người Học Trò**

### **Thực hiện bởi Phakchok Rinpoche và Samye Institute**

Phakchok Rinpoche sẽ giảng một chuỗi các bài Pháp thoại trong tháng tới. Như các vị đạo sư đã thường xuyên nhắc nhở chúng ta rằng giáo lý chân quý là món quà tặng tối thắng, mở ra con đường dẫn đến tiêu trừ đau khổ và giải thoát hoàn toàn. Phakchok Rinpoche đã quyết định gửi tặng chỉ dẫn rõ ràng để giúp chúng ta định vị được vị trí hiện tại của chúng ta trên con đường này và các bước tiếp theo chúng ta cần làm như thế nào để tiếp tục con đường.

Trong kinh Pháp Cú, tại đoạn hội thoại trả lời câu hỏi về phẩm vật cúng dường nào là tuyệt hảo nhất, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khuyên Vua Trời Đế Thích như sau,

*Sabbadanam dhammadanam jinati  
sabbarasam dhammaraso jinati  
sabbaratim dhammarati jinati  
tanhakkhayo sabbadukkham jinati.*  
Bài kệ số 354, Sakkapanha Vatthu

Món quà tặng về Phật Pháp, cao quý hơn tất cả  
những món quà tặng khác,  
Hương vị Phật Pháp, thơm ngọt hơn tất cả  
những hương vị khác,  
Hạnh phúc trong Phật Pháp, an lạc hơn tất cả  
những hạnh phúc khác,  
Chấm dứt được lòng tham muốn, là xa lìa tất  
cả mọi khổ đau.

Bài kệ số 354 thuộc Kinh Pháp Cú

## Các Buổi Giảng Pháp Trên Zoom về Các Con Đường của Người Đệ Tử Zoom Teachings on the Student Pathways

Phakchok Rinpoche thân mời tất cả các đệ tử của thầy và bất kì cá nhân nào thực sự mong muốn tham gia, xin hãy tham dự các buổi giảng pháp thứ 1, thứ 3, thứ 4 và thứ 5. Vào buổi giảng Pháp thứ 2, về chủ đề Lam Rim Yeshe Nyingpo (Con Đường Từng Bước Dẫn Tới Tinh Yếu của Trí Tuệ) chỉ **hạn chế** dành cho các đệ tử đã từng tham gia buổi nhập thất trước đây cùng Phakchok Rinpoche. Chỉ những đệ tử đó sẽ được phép đăng ký tham dự buổi học này. Xin vui lòng ghi nhớ rằng bất kể bạn chưa tham dự khóa nhập thất trước đó nhưng sẽ có những cơ hội trong tương lai để được tham dự các buổi giảng pháp này.

Rinpoche sẽ trả lời một số câu hỏi được lựa chọn từ các học trò và chúng ta được khuyến khích gửi các câu hỏi súc tích trực tiếp tại phần đăng ký. Mặc dù Rinpoche không có đủ thời gian để trả lời từng câu hỏi nhưng Ngài sẽ đọc tất cả các câu hỏi của học trò. Mục đích là mỗi đệ tử cần biết chính xác vị trí của mình trên con đường học pháp và cần hiểu một cách rõ ràng làm thế nào để tiếp bước trên con đường. Xin vui lòng đọc thông tin bên dưới về các con đường để giúp bạn định hướng và có những câu hỏi chuẩn xác.

### Lịch Giảng Pháp:

Thứ 7, ngày 9 tháng 1 năm 2021, chủ đề của buổi giảng pháp đầu tiên: [Bạn đang ở đâu trên con đường học Pháp? Giới thiệu chung về Các Con Đường Thực Hành Pháp.](#)

Thứ 7, ngày 16 tháng 1 năm 2021, chủ đề của buổi giảng pháp thứ hai: Lam Rim Yeshe Nyingpo \*Chỉ dành cho các học trò đã tham dự khóa nhập thất LRYN trước đó. Thông tin đăng ký Zoom sẽ được gửi qua email.

Thứ 7, ngày 23 tháng 1 năm 2021, chủ đề buổi giảng pháp thứ ba: [Tổng Thể Về Cuộc Sống.](#)

Thứ 7, ngày 30 tháng 1 năm 2021, chủ đề buổi giảng pháp thứ tư: [Con Đường Thiên Định: Vượt Trên Chánh Niệm](#)

Thứ 7, ngày 6 tháng 2 năm 2021, chủ đề buổi giảng pháp thứ năm: [Mật Thừa: Nền tảng, Con Đường và Quả.](#)

Mỗi buổi giảng sẽ được bắt đầu từ 5:45pm theo giờ Nepal (tức 19h00 theo giờ Việt Nam)

## Đăng Ký Tham Dự Các Buổi Giảng Pháp

Bạn bắt buộc cần đăng ký trước để tham dự các khóa học trên Zoom. Xin vui lòng theo các đường dẫn bên trên để hoàn tất việc đăng ký tham dự đơn giản. Sau khi đăng ký, bạn sẽ nhận được email xác nhận bao gồm thông tin để tham dự buổi giảng pháp. Bạn có thể lưu thông tin email xác nhận này hoặc lưu đường dẫn được cung cấp trong email vào lịch của bạn. Nếu bạn không quen thuộc với việc sử dụng Zoom, bạn có thể xem thêm thông tin tại [Zoom FAQ](#).

## Giới Thiệu Về Các Con Đường của Người Học Trò

### Con Đường Thực Hành Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày

Các cá nhân đang tìm kiếm sự trợ giúp đối với stress và các vấn đề xảy ra trong cuộc sống thường nhật và không hứng thú trở thành Phật Tử thì những phương pháp đã phát triển trên 2500 năm lịch sử sẽ có thể hữu ích đối với các cá nhân này. Như Rinpoche thường nhắc đến rằng tất cả chúng sinh đều mưu cầu hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ đau. Và chúng ta, tất cả chúng sinh từ việc học những phương pháp thiện xảo có thể giúp chúng ta trở thành con người tốt và có lòng từ bi hơn đối với mọi người xung quanh chúng ta.

Các bài giảng pháp của Đạo Phật sẽ giúp chúng ta nhìn thấu bản thể của tâm, và các phương pháp đã được chứng thực để phát triển các tiềm năng về lòng tốt và tình yêu thương của chúng ta. Các chương trình về Đời Sống của Samye Institute được thiết kế để chữa lành các vết thương về tâm bởi các vấn đề bất ổn và khó khăn về việc làm cha mẹ, các mối quan hệ, tình bạn, công việc, sự cô đơn và vân vân. Những bài giảng này bao gồm thực hành chánh niệm và thực hành về các hành vi từ bi như thực hành về tinh thần, lời nói, và các bài tập thể chất. Những câu nói này dẫn lối đến trí tuệ, từ bi và phẩm chất tốt. Chúng tôi khuyến khích mọi người bắt đầu bằng các bài tập được mô tả trong quyển sách *Hạnh Phúc Thực Sự (Radically Happy)* và các video và bài giảng thu âm có liên quan.

### Đại Thủ Ấn (Mahamudra): Con đường Thiền Định

Có nhiều học trò mong muốn được học dưới sự chỉ dẫn của Phakchok Rinpoche trên con đường Phật giáo với những xuất phát điểm, nền tảng và tính cách khác nhau. Do vậy Rinpoche đã theo một ví dụ của đức Phật về việc đưa đến nhiều chiếc công hoặc lối vào con đường xác thực và chính thống dẫn tới giác ngộ hoàn toàn. Sau hai thế kỷ giảng dạy Phật Pháp cho các đệ tử, Rinpoche đã khuyên mọi người hãy thực hành theo con đường Mật Thừa một cách có hệ thống.

Các chương trình thực hành theo cấp độ này được mở cho bất kỳ ai. Con Đường Thiền Định Cấp độ 1 và 2 sẽ là yêu cầu bắt buộc cho tất cả các đệ tử của Phakchok Rinpoche. Mỗi giai đoạn của Con Đường Thiền Định là được thiết kế cần thực hành trong khoảng một năm. Mỗi quá trình của cá nhân sẽ còn phụ thuộc vào sự chuyên cần tinh tấn và khả năng trước khi thực hành. Các học trò được khuyến khích nên thảo luận về quá trình thực hành với đạo sư trước khi bước từ cấp độ một sang cấp độ hai. Chúng tôi khuyến khích điều đó khi học trò hoàn tất Con Đường Thiền Định 1 và 2, người học trò sẽ cần học bản kinh Samadhi Raja (trong quyển sách *Tiếp bước Các Vị Bồ Tát*) bao gồm giới thiệu về con đường Mật Thừa.

Khi người học trò đã hoàn tất các chương trình này và nhận được các Chỉ Dẫn Trực Chỉ, người học trò sẽ có lựa chọn bước vào con đường Mật Thừa truyền thống hoặc con đường Chín Thừa (Nine Yanas). Chúng tôi khuyến các học trò nên thảo luận sự lựa chọn với Rinpoche hoặc đạo sư hướng dẫn trong dòng truyền. Điều đó rất quan trọng để ghi nhớ rằng một sự lựa chọn không phải “tốt hơn” điều còn lại. Thay vào đó, học trò cần quyết định lựa chọn dựa trên sự cân nhắc về sở thích, nghiệp quả, và thời gian có được của bản thân.

## **Chín Thừa (Yanas): Con Đường Học Tập**

Trong chương trình Chín Thừa, các học trò sẽ tiếp cận Mật Thừa một cách từ từ thông qua quá trình học một cách sâu sắc và thực hành.

Sáu Thừa đầu tiên của chương trình sẽ bao gồm các bài giảng, bài thực hành, bài tập quán chiếu sẽ được mở ra một cách từ từ. Mỗi học trò cũng sẽ thực hành “Kho Tàng Gia Trì” như một khung sườn cho phần thực hành thiền định. Các quá trình này sẽ cung cấp chương trình có hệ thống để giúp hiểu và thực hành giáo lý của đức Phật tốt hơn. Thông qua việc học, thực hành, và thiền định ở các cấp độ như là các cấp bậc của chiếc thang bộ, chúng ta sẽ có được sự giác ngộ một cách nhanh chóng hơn.

### **Ba Thừa Đầu Tiên**

*Phần học:* Các Thừa của Thanh Văn, Độc Giác Phật và Bồ Tát

*Phần thực hành:* Thực hành Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

### **Ba Cấp Độ Tantra Bên Ngoài**

*Quán Dẫn:* Lục Độ Mẫu (Green Tara)

*Phần học:* Kriya-, Upa- và Yoga-Tantras

Bản kinh thực hành: Zabtik Drolchok

Trì tụng: 5 stanza về thực hành của Atisha

Khi hoàn tất phần thực hành của Sáu Thừa đầu tiên, học trò sẽ bắt đầu bước vào con đường Mật Thừa truyền thống và thực hành Ngondro.

## Con Đường Mật Thừa Truyền Thống

Những học trò đã quen thuộc với các nguyên tắc cơ bản của người Phật Tử, kinh nghiệm trước khi thiền định hoặc có kết nối sâu sắc với Mật Thừa có thể quyết định bước vào con đường này. Học trò có thể bắt đầu bằng nhận quy y và nhận bồ tát giới. Con đường này khá phổ biến cho các hành giả và các đạo sư lỗi lạc trong quá khứ của Tây Tạng. Phakchok Rinpoche là người trì giữ chính của dòng truyền Kho Tàng Mới của Chokgyur Lingpa hay còn gọi là Chokling Tersar, con đường này bao gồm các giáo lý và thực hành uyên thâm.

### Phần thực hành Nền Tảng:

- Quán chiếu về bốn niệm chuyển tâm
- Học và tập trung vào các giới quy y
- Các học trò có thể lựa chọn để nhận thêm các giới nguyện khác
- Bồ Tát giới

### Ngondro

*Quán đảnh:* Tukdrup Barché Kunsel

*Empowerment:* Tukdrup Barché Kunsel

### Mahayoga và các phần tiếp theo:

Tại đây Mật Thừa truyền thống và con đường Chín Thừa hòa thành một dòng chảy

### Ba Cấp Độ Mật Điện (Tantra) Bên Trong

Các học trò sẽ bắt đầu phần thực hành Mahayoga, Anuyoga và Atiyoga. Các học trò bắt đầu với phần Mahayoga sau khi đã có được sự ổn định trong hoạt động, bồ đề tâm, lòng sùng mộ, sự nhận thức và giới nguyện (samaya).

### Mahayoga

*Quán đảnh:* Tukdrup Barché Kunsel

*Nền tảng Tâm Linh:* Lamrim Yeshe Nyingpo và Tukdrup Barché Kunsel (Chương 4: Guru Nangsi Zilnon, Yeshe Zangthal)

*Thực hành:* Ba Căn

*Trọng yếu:*

- Học và quán chiếu về Mahayoga Samaya
- Có được cái nhìn đúng đắn về Mahayoga: sự bình đẳng toàn hảo thanh tịnh (*kundzop dhakpa chenpo, döndam nyampa chenpo*)

### Tam Căn

- Lama: Guru Rinpoche: Thực Hành Cô Động Hàng Ngày và Trinle Nyingpo
- Yidam: Dorje Sempa (Kim Cang Tát Đỏa - bản tôn an bình) và Dorje Phurba (Kim Cang Phổ Ba - Bản tôn phẫn nộ)
- Khandro: Kurukulle và Jetsun Drolma (Tara)

## **Anuyoga và Atiyoga: khả năng đủ để tiếp tục thực hành các cấp độ này cần được quyết định bởi Phakchok Rinpoche**

### ***Dzokrim: Cấp độ Hoàn Thiện***

Hoàn toàn phát triển được định trong nghiệp quả, bỏ đề tâm, lòng sùng mộ, sự nhận thức của tâm và kiến tánh về Mahayoga và samaya.

### **Anuyoga**

Những bài giảng này sẽ được cung cấp chi tiết cho các đệ tử thực hiện nhập thất ba năm.

*Nadi, Prana and Bindhu*

*Nền Tảng Tâm Linh:* Lamrim Yeshé Nyingpo và Tukdrup Barché Kunsel (Chương 9: Guru Dzamling Gyenchok: Dechen Zangthal)

Thực hành: **Sáu Yoga Kim Cang** (*Dorjé Chö Druk*). Bao gồm Yoga Hỏa, Thân Tướng Áo Mộng, Quang Minh, Yoga Mộng, Phowa và Trung Âm (Bardo).

Trọng yếu: Chú trọng vào Yoga Hỏa, Trung Âm (Bardo) và Phowa.

### **Atiyoga**

*Nền tảng tâm linh:* Lamrim Yeshé Nyingpo và Tukdrup Barché Kunsel (Chương 16: Guru Dechen Gyalpo: Ösal Zangthal)

*Thực hành:* Trekcho - Cắt Đứt