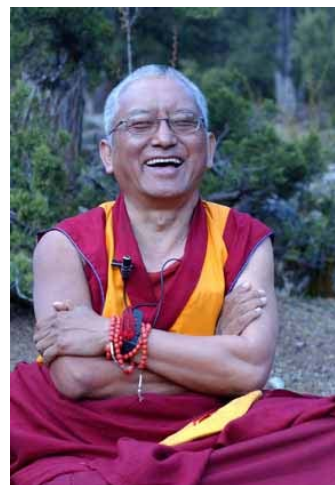


# Cho và Nhận Mỗi Ngày

## Lama Zopa Rinpoche

Pháp Tụ (Choden Chozem) chuyển dịch

☸ *Xin cảm tạ những hạnh bố thí và nhận lãnh của quý đạo hữu. Rất biết ơn. Mọi sai sót là do người dịch. Mọi công đức xin hồi hướng Pháp giới.*  
(Hạnh Giao)



---

Một chiều sau buổi thuyết pháp của Đức DLLM (tại Hoa Kỳ, tháng 9 năm 2006) chúng tôi đã đi uống trà với vị Lạt-ma Tiến sĩ Phật-học đến từ một trong những trung tâm (PG Tây Tạng) của chúng tôi cùng với một số đệ tử của Thầy đó. Thầy ấy đã nhất quyết đòi tôi phải cho một lời khuyên tốt nhất cho trung tâm, và chúng tôi đã đề cập một chút về những khó khăn.

Tôi đã nói mỗi người cần có trái tim bao dung (an open heart); có rất nhiều cách (nhìn) khác nhau, cho nên hãy áp dụng những cách mà lợi ích hơn. Như một con đường bị chặn bởi các tảng đá, trước tiên mình phải nhận ra những chướng ngại để rồi mình mới có thể “dẹp” chúng sang một bên.

Một phụ nữ ngồi kế tôi đang bị đau một bên hàm và đã hỏi tôi phải xử sự như thế nào đây (với cơn đau này). Và tôi đã dặn người này là rất là quan trọng để thực hành lời cầu nguyện này mỗi ngày:

Khi mình hạnh phúc hãy nghĩ: "Nguyện tất cả chúng sanh được hạnh phúc và bình an". Khi mình đau khổ, gặp khó khăn, bị ung thư, sida, trở ngại về tình cảm (quan hệ gia đình, bạn bè, trong sở v.v.) hay bất cứ vấn đề gì, hãy nghĩ: "Nguyện tất cả những bề ải của sự khổ đau luân hồi đọa đầy các chúng sanh đều khô cạn."

Vấn đề ở đây là thực hành *tong-len* (Cho và Nhận) từ từ mỗi ngày. Nhất là mỗi lần khi mình thực hành phương pháp (này) về sự **nhận lãnh những sự khổ đau**, mình gom góp được công đức bao la vô cùng bởi vì mình đang mang đi những sự khổ đau của vô số chúng sanh và đang tẩy trừ không phải chỉ những chướng nghiệp trong kiếp này mà cả những chướng nghiệp từ tiền kiếp. Cho nên, mình càng phát lòng từ bi mạnh mẽ cho loài súc sinh hay cho loài người thì mình càng tẩy trừ được vô lượng nghiệp chướng từ bao nhiêu niên kỷ. Và khi mình thực hành **hạnh Bố Thí** thì mình tẩy trừ chướng nghiệp của ngày hôm nay, của kiếp này và của muôn kiếp trước. Hạnh này(Bố Thí) tẩy trừ được rất nhiều chướng nghiệp của bao nhiêu đại kiếp.

# Daily Taking and Giving

by Lama Zopa Rinpoche

In the afternoon after His Holiness the Dalai Lama's teachings (USA, Sept 2006) we went for tea with the geshe from one of our centers and some of his students. Geshe-la insisted I give the best advice for the center, and we talked a little about the difficulties. I said one needs an open heart; there are different views, so apply the views that are more beneficial. Like a road blocked by rocks, first you have to recognize the blocks so that you can clear them away.

One of the ladies sitting next to me had pain in the jaw and so she asked how to deal with it. So then I told her it is very important to do this prayer every day.

When you have happiness think: "May all sentient beings have happiness and peace". When you have suffering, problems, cancer, aids, relationship problem, whatever, think: "May all sentient beings' oceans of samsaric sufferings be dried out."

The idea is to do tong-len practice from time to time each day. Especially when you do this practice of taking the sufferings you collect limitless skies of merit each time because you are taking the sufferings for numberless beings and purifying not only this life's negative karma but also past life negative karma. So the stronger you generate compassion for animals or human beings, then many eons of negative karma get purified. And when you do the practice of giving you purify today's, this life's and past lives' negative karma. It purifies many eons of negative karma.