

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNHⁱ

Hungkar Dorje Rinpoche

Ngày 3.8.2019, Dawu, Golok

(vấn đáp - phần 1)

“Khi chúng ta quy y [cả] Tam Bảo bên ngoài,

Phật cấp nội và Phật cấp mật thì không còn gì bị bỏ sót nữa.”

Từ góc độ rất khái quátⁱⁱ, khi chúng ta nói “Quy y” thì [câu hỏi là] “Quy y vị nào (which)?” Chúng ta quy y Tam Bảo. Trong trường hợp đó [nói] như vậy là đủ và đây là cách nói rất khái quát. Còn nếu chúng ta nói theo cách chuyên biệt thì sao? Khi nói “Chúng con quy y Phật” thì [câu hỏi là] vị Phật nào (which Buddha)? Phật Thích Ca Mâu Ni chăng? Nói một cách khái quát thì chúng ta quy y tất cả chư Phật. Nhưng khi nói một cách chuyên biệt thì chúng ta nói: “Con quy y Guru Rinpoche, Phật Trường Thọ, Phật A Di Đà ...” và chúng ta có những pháp tu chuyên

biệt [của Bồn tôn]. Nhưng [khi đó] ta cũng vẫn quy y tất cả chư Phật, bởi vì vị Bồn tôn đó đại diện cho tất cả chư Phật. Đó là một cách tiếp cận, cách hiểu khi chúng ta nói về quy y Phật, quy y Tam Bảo.

Lại nữa, không chỉ có “Tam Bảo” mà ta còn có những đối tượng quy y khác, ví dụ như Tam Căn. Có Guru, Yidam, và Dakini. Chúng ta bao gồm tất cả [chư vị] trong một chữ “Phật”, mặc dù chúng ta có thể nói [tách biệt]: “Con quy y Guru,” “Con quy y Yidam,” hay “Con quy y Dakini.” Và chữ “Phật” [cần hiểu] không chỉ có nghĩa là “Phật Thích Ca” mà còn có rất nhiều vị Phật khác. Chẳng hạn, Guru Rinpoche cũng là một vị Phật.

Về hình tướng bên ngoài Guru Rinpoche khác với Phật Thích Ca Mâu Ni và chúng ta gọi Guru Rinpoche là “Guru”. Nhưng chúng ta thường không gọi đức Phật Thích Ca là “Guru”. Chúng ta gọi Phật Thích Ca là “Phật”. Tuy nhiên, với Guru Rinpoche thì chúng ta gọi [Ngài] là “Guru”.

Đó là cách các bạn gọi Guru của mìnhⁱⁱⁱ, bởi vì giáo lý [Mật thừa] yêu cầu chúng ta phải thấy Guru của mình là một vị Phật. Như vậy Guru của các bạn khác với đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Chúng ta coi Guru là một vị Phật và nói rằng: “Con quy y Guru.” Điều đó là đúng, bởi vì bằng cách đó chúng ta chỉ rõ tính đặc thù của việc quy y đức Bồn Sư.

Ngoài ra còn có các hình tướng khác của Phật. Đó là hình tướng phần nộ như Vajrakilaya. Chúng ta không gọi Ngài là “Phật” vì Ngài là Yidam. Tất nhiên Ngài là Phật nhưng chúng ta gọi Ngài là “Yidam”, đúng không? Rồi còn có hình tướng Dakini. Chúng ta gọi các Ngài là “Dakini” chứ không gọi “Phật”. Những cách gọi như vậy là rất phổ biến. Như thế chúng ta quy y Tam Bảo và Tam Căn.

Đó là những gì căn bản chúng ta cần: Tam Bảo và Tam Căn. Tất cả chư Phật thuộc ba nhóm: Guru, Yidam và Dakini. Khi chúng ta nói “Chúng con quy y Phật” thì đôi khi chúng ta không biết vị Phật nào. Vì vậy chúng ta cần phải biết cụ thể. Khi ta nói: “Con quy y Tam Căn,” hay “Con có kết nối nghiệp đặc biệt với các Bổn tôn này,” thì ta quy y đặc biệt các Bổn tôn đó. [Nên nhớ] khi ta nói “Tam Bảo, Tam Căn” thì đây là các vị Phật bên ngoài, các đối tượng quy y bên ngoài.

Dòng thứ hai^{iv}: “Nơi bồ đề tâm tánh của mạch, khí, tinh.” Ba thứ này, bản tánh của ba thứ này, ở trong thân và cũng là “Phật”, “Phật cấp nội”. Và [dòng thứ ba]: “Nơi Mạn đà la của thể, tánh, bi.”^v Ba phần này, ba phẩm tánh này của đạo lộ, là Phật cấp mật. Khi chúng ta quy y [cả] Tam Bảo bên ngoài, Phật cấp nội và Phật cấp mật thì không còn gì bị bỏ sót nữa. Còn nếu bạn chỉ nói “Phật Thích Ca”, “Phật A Di Đà” thì bạn không nghĩ tới cấp nội và cấp mật, chân tánh của các pháp. [Nói] như thế là không đầy đủ. [Nói như thế] là không bao gồm tất cả chư Phật. Vì vậy, cả bốn dòng kệ này^{vi} bao gồm tất cả những gì là các đối tượng mà chúng ta cần phải quy y.

***Câu hỏi:** Khi chúng con tu pháp Guru Yoga thì phải quán tưởng Đức Liên Hoa Sanh, minh chú Đạo Sư và quán bản thân mình như thế nào?*

Guru Rinpoche ở trên đỉnh đầu của bạn hoặc trước mặt của bạn. Nhưng với Thầy, khi Thầy nhận bốn quán đánh từ Guru Rinpoche thì sẽ dễ hơn nếu quán tưởng mình nhận bốn quán đánh trực tiếp, [trực diện] từ Guru Rinpoche. Vì vậy Thầy thường quán tưởng Guru Rinpoche trong không gian, trước mặt Thầy, đối diện với Thầy.

Khi bạn quán tưởng đức Liên Hoa Sanh trên đỉnh đầu bạn, [mặt quay cùng một hướng], thì có thể đường thẳng sẽ biến thành đường cong (*cuời*). Điều đó cũng được thôi nhưng trực diện thì dễ quán tưởng hơn.

Có nhiều nghi quỹ và pháp quán tưởng Bôn tôn có đề cập tới vòng minh chú. Nhưng nếu các bạn đã hiểu rồi thì không cần phải nhắc tới nó một cách chuyên biệt. Thầy nghĩ rằng các bạn không cần phải quán tưởng nó. Cũng như vậy, khi bạn có thời gian nghĩ tưởng tới Guru Rinpoche, bạn không cần phải chú ý tới từng từ, từng chữ cái mà chỉ cần nghĩ tưởng tới Ngài càng sáng rõ càng tốt.

““*Guru Yoga*” chính là “*công phu thiền định về Guru*”.”

Câu hỏi: Xin Thầy dạy cho chúng con làm sao để thiền định?

Thực hành Guru Yoga cũng là thiền. Khi thiền định về Guru Rinpoche, tâm của bạn tập trung vào quán tưởng. Sự tập trung đó là thiền định. Thiền định là tâm ổn định và tập trung vào một đối tượng. Khi chúng ta quán tưởng Guru Rinpoche thì chúng ta tập trung vào việc quán tưởng hình tướng của Ngài, màu sắc, các món trang sức của Ngài. Vào lúc đó, phải tập trung nghĩ về Guru Rinpoche và không có những ý nghĩ tán tâm khác. Như vậy, về căn bản thiền định là tập trung vào một đối tượng nào đó. Bạn có thể đặt một cái gì đó lên bàn như thế này (*đặt một vật lên bàn*) và tập trung vào đối tượng. Tâm bạn không được phóng dật mà phải tập trung vào đối tượng. Và hãy cố gắng hiểu bất cứ phiền não, phóng tâm nào đang khởi lên trong tâm. Hãy hiểu và không để bị tán tâm.

Đồng thời, khi bạn tu pháp Guru Rinpoche thì chữ “Yoga” trong “Guru Yoga” cũng có nghĩa là “công phu”, “hành trì” hoặc là “thiền”. Như vậy, “Guru Yoga” chính là “công phu thiền định về Guru”. Đây là thiền định cao cấp, là pháp công phu đặc biệt nhất, hiệu quả nhất. Tập trung vào hình tướng của Guru đem lại nhiều phẩm chất, nhiều lực giá trị và nhiều sức mạnh hơn tập trung vào những đối tượng thế tục.

Khi bạn thiền định về Guru, hãy cố gắng nhìn thấy thân tướng^{vii} của Ngài càng rõ càng tốt. Đừng nghĩ về những thứ khác. Khi một ý nghĩ khởi lên thì cần phải tỉnh giác. Đừng chạy theo bất cứ một đối tượng cụ thể nào nhưng cũng không chôi bỏ nó mà chỉ đơn giản là để nó ở đó và không làm suy giảm sức mạnh của thiền định về Guru, sức mạnh của quán tưởng. Đó là cách công phu thiền định hoàn hảo.

*“Nếu bạn cứ nhất mực tin rằng đức A Di Đà ở đó, và tôi thực sự tồn tại
thì bạn sẽ không bao giờ tới được ngôi nhà của đức A Di Đà.”*

Câu hỏi: *Xin Thầy chỉ khi tu Phowa phải quán tưởng mình trong thân tướng Kim Cang Du Già Thánh Nữ. Ngài thì đứng mà mình thì ngồi và phải quán tưởng kinh mạch trung tâm. Vậy làm sao có thể cảm nhận được sự hiện diện của Ngài trong khi mà Ngài đang đứng mà mình đang ngồi?*

Khi bạn quán tưởng bạn là Kim Cang Du Già Thánh Nữ thì bạn là Kim Cang Du Già Thánh Nữ và không còn [cái gọi là] “bạn” (you) thứ hai nữa. Suy nghĩ nhị nguyên là không tốt. Bạn phải nghĩ bạn là Kim Cang Du Già Thánh

Nữ và chúng tự Hri chính là thần thức của bạn. Cần phải tin rằng: “Con là Kim Cang Du Già Thánh Nữ và thần thức của con là chúng tự Hri này.” Bạn không được nghĩ rằng: “Con ngồi đây, trong con là Kim Cang Du Già Thánh Nữ và bên trong Kim Cang Du Già Thánh Nữ là chúng tử Hri, còn thần thức của con thì ở khắp nơi,” (*cười*). Đó không phải là cách thiền định đúng. Một khi bạn chuyển thần thức của bạn trong hình tướng chúng tự Hri vào tim đức A Di Đà, tâm đức A Di Đà, thì bạn tan hòa vào tim đức A Di Đà, và bạn không còn ngồi ở đây nữa. Khi đó thân tướng của đức Kim Cang Du Già Thánh Nữ ngoại cũng tan hòa vào tim đức A Di Đà và không còn thân tướng nào sót lại. Không còn thần thức nào sót lại. Không còn gì sót lại. Tất cả đều tan vào trí tuệ đức A Di Đà.

Vô ngã chính là tri kiến Phật độc nhất vô nhị. Chúng ta phải hiểu điều đó. Nhưng chúng ta vẫn thấy: “Kia là tôi. Kia là thân tôi. Kia là tâm tôi.” Chúng ta luôn thấy như vậy. Tại sao chúng ta lại thấy như vậy? Đó không phải là trí tuệ. Đó không phải do cái ngã thực sự tồn tại mà chỉ do vô minh của chúng ta tạo ra tất cả. Đó là huyễn ảo; nó không phải là chân thực. Chúng ta phải hiểu điều đó. Chỉ khi chúng ta hiểu thì mới có thể hòa tan mình vào đức A Di Đà. Nếu bạn cứ nhất mực tin rằng đức A Di Đà ở đó, và tôi thực sự tồn tại thì bạn sẽ không bao giờ tới được ngôi nhà của đức A Di Đà, cõi tịnh độ của đức A Di Đà.

Hết bài giảng 3.8.2019 - phần 1

Viết dịch từ bản chép lời giảng tiếng Anh: Lotasawa (Hiếu Thiện).

Chép bài giảng từ mp 3: Chying Drolma (Giáng Hương) và Menlha Kyid (Kiều Oanh).

Bổ sung, chỉnh sửa bản chép tay: BBT LHQ.

ⁱ Rinpoche trả lời câu hỏi hành trì tu tập của các đạo hữu tại Dawu, Golok. Tiêu đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

ⁱⁱ Không có câu hỏi trước phần này trong bang ghi âm. Rinpoche đang giải thích về quy y.

ⁱⁱⁱ Rinpoche nhấn mạnh ý nghĩa của việc chúng ta gọi Thượng Sư của mình là “Guru”, và cũng gọi Guru Rinpoche, một vị Phật, là “Guru”. Trong truyền thống Cổ Mật thì Kim Cương Thượng Sư chính là Guru Rinpoche, ngài chính là Phật. (LND)

^{iv} Xem lời nguyện quy y trong nghi quỹ Ngondro Longchen Nyingthik tiểu bản.

^v Xem lời nguyện quy y trong nghi quỹ Ngondro Longchen Nyingthik tiểu bản.

^{vi} Xem lời nguyện quy y trong nghi quỹ Ngondro Longchen Nyingthik tiểu bản.

^{vii} Bao gồm cả các món trang nghiêm thân tướng.