

GURU YOGA - GURU YOGA DÒNG LONGCHEN NYINGTHIK¹

Bài Giảng Hungkar Dorje Rinpoche

Sáng 20.10.2019, Việt Nam

Song ngữ - chép Anh dịch Việt

(trích đoạn)



*“Guru là đạo sư, và không chỉ là đạo sư mà còn là vị thầy có thể khai ngộ
Phật tánh cho bạn.”*

Lần này đề tài chính là “Guru Yoga - Guru Yoga dòng Longchen Nyingshik”.
Trong các truyền thống Phật Giáo Tây Tạng có nhiều dòng truyền thừa và mỗi dòng

¹ Tựa đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

có thực hành ngondro riêng của mình. Mặc dầu tên gọi có thể khác nhau nhưng ý nghĩa căn bản là giống nhau. ‘Ngondro’ có nghĩa là “pháp tu tiên yếu”, và “guru yoga” có nghĩa là “công phu thực hành (practice) guru”. Mặc dù các truyền thống khác nhau có một "guru" khác nhau, tức là người (person) khác nhau để công phu thiền định và cầu nguyện, nhưng đó đều là “guru” và thực hành đều là “yoga”. “Yoga” có nghĩa là “công phu đều đặn”. Tóm lại, đây là một dòng pháp của Phật Giáo Tây Tạng. Không có sự khác biệt lớn về ý nghĩa và cách thức làm sao để thực hành pháp ngondro và Guru Yoga.

Guru là đạo sư, và không chỉ là đạo sư mà còn là vị thầy có thể khai ngộ Phật tánh cho bạn. Tất nhiên, có nhiều loại thầy: một số là quan trọng, một số rất quan trọng và một số thì ít quan trọng hơn. Nhưng khi chúng ta nói về đạo sư, đặc biệt là nói về vị đạo sư gốc, thì có nghĩa là vị thầy rất quan trọng.

“Điều quan trọng nhất đối với các Ngài là nương tựa vào một vị thầy có đầy đủ phẩm tánh và làm theo các giáo huấn, chỉ dẫn của Guru một cách đúng đắn, chính xác.”

Như Thầy đã nói tới ở trên, Guru là một người có thể khai ngộ bản tâm cho hành giả, có thể chỉ thẳng con đường tới Phật tánh cho bạn. Vì vậy, đây là một người cực kỳ quan trọng trong cuộc đời của hành giả, bởi vì đối với người tu, điều quan trọng nhất là chứng ngộ Phật tánh và điều đó phải nương vào chỉ dẫn của Guru, vào sự gia trì của Ngài. Trong lịch sử Phật giáo, những câu chuyện về các bậc thầy vĩ đại, các hành giả vĩ đại, đều cho ta thấy rằng một trong những điều quan trọng nhất đối với các Ngài là nương tựa vào một vị thầy có đầy đủ phẩm tánh và làm theo các giáo huấn, chỉ dẫn của Guru một cách đúng đắn, chính xác. Chúng ta, các hành giả

Kim Cương thừa, cần cố gắng có cách hiểu đúng đắn [về điều này] thông qua quá trình học tập và khảo sát. [Thầy nói vậy] bởi vì nhiều người do không có đủ nền tảng căn bản của hiểu biết đúng đắn đã hành động trước khi có được những hiểu biết căn bản cần thiết. Kết quả là họ thường mắc sai lầm do không có hiểu biết đúng. Vì vậy, trước hết chúng ta cần phải nghiên cứu, học hỏi và nỗ lực nắm bắt được những điểm then chốt nhất của pháp tu, của dòng truyền thừa và của hành trì cá nhân.

“Guru là người từ bi nhất, quan trọng nhất, chính yếu nhất, là vị thầy chính, bởi vì nhiều vị thầy khác không thực sự có khả năng cho ta chứng ngộ đó.”

Theo định nghĩa, “Guru” là người có những phẩm tính cao hơn, chứng ngộ cao hơn, tâm bi thâm sâu hơn, trí tuệ cao hơn. Mọi thứ đều phải cao hơn - [so với] người học trò chẳng hạn. Bây giờ nói về chữ “gốc”. Như thầy đã giải thích trước đây, đệ tử có thể có nhiều vị thầy, nhưng vị thầy gốc có nghĩa là vị thầy chính. Về chữ “Yoga”. “Yoga” có nghĩa là “hợp nhất với thực tại nền tảng”. “Yoga” cũng có nghĩa là chứng ngộ cảnh giới hi lặc đó. Đối với một người tu Phật, lý do chính để thực hành pháp là nhằm đạt tới sự chứng ngộ đó, sự chứng ngộ chân thực. Và điều này phải nương vào công phu hành trì thiền định. [Nương vào] loại công phu thiền định nào? Đó là công phu thiền định về những chỉ dẫn của Guru, về ý nghĩa của các chỉ dẫn mà Ngài đưa ra. Nếu một đệ tử có khả năng làm theo chính xác những lời dạy, những lời chỉ dẫn của Guru, nếu người đó có khả năng tinh tấn, miên mật thực hành những lời chỉ dạy của Guru thì người đó có thể chứng ngộ, có thể chứng ngộ thực tại nền tảng. Đó là đích đến. Đó là đích đến tối hậu mà bạn sẽ tới trên đạo lộ Giải Thoát. Thành tựu tối thượng này chính là ân phước của Guru. Vì vậy, Guru là

người từ bi nhất, quan trọng nhất, chính yếu nhất, là vị thầy chính, bởi vì nhiều vị thầy khác không thực sự có khả năng cho ta chứng ngộ đó.

“Giờ đây, khi đã hiểu được tình thương của Phật rồi thì ta nên đền đáp tấm lòng của Ngài bằng việc tinh tấn tu hành, và làm theo những lời chỉ dạy mà Ngài ban cho ta.”

Quê hương, đất mẹ của ta là Phật tánh. Cõi tịnh độ của chúng ta là bản tâm. Luân hồi không phải quê hương của ta. Chúng ta đã sống ở đây tử vô thi và thật khó mà thoát được khỏi chôn này. Chúng ta hiện đang kẹt ở đây, nhưng đây không phải nơi chôn của ta, đây không phải là nơi bầu bạn của ta. Đích đến tối hậu, quê hương của ta là Phật tánh - cái hiện giờ đang bị che lấp bởi phiền não, vọng tưởng, vô minh của ta. Vì vậy, thực hành Pháp, công dụng của Pháp, ý nghĩa của Pháp, đặc biệt là thực hành Kim Cương thừa, đều nhằm đưa ta sớm trở về đất mẹ. Kinh thừa cũng là một con đường trở về quê hương, nhưng sẽ dài lâu hơn. Mật thừa mạnh mẽ hơn, nhiều phương tiện hơn sẽ giúp ta sớm trở về nhà. Vì vậy, Guru Yoga chủ yếu được dạy trong Kim Cương thừa - bởi luân hồi không phải là nhà để ở, cho dù chúng ta đang ở (*cười*).

Do vậy mà thiên nan vạn nan. Rất nhiều đau khổ, rất nhiều bất ổn chúng ta phải trải qua. Bởi vì, đây không phải là đất mẹ. Đây không phải là nơi ta muốn ở và đây không phải là đất lành. Nhưng có một nghịch lý là: mặc dầu ta không muốn trở lại luân hồi nhưng ta không được tự do làm như vậy. Nguyên nhân là ở chỗ chúng ta quá tin vào suy nghĩ của mình, vào vô minh của mình, đến nỗi rốt cuộc ta cứ luôn bị lôi trở lại luân hồi. Phật từ bi đã ban lời chỉ dạy làm sao để trở về quê nhà và Ngài luôn nhắc rằng chúng ta đang lạc lối. Vậy nên Phật rất rất đối từ bi. Giờ đây, khi đã

hiểu được tình thương của Phật rồi thì ta nên đền đáp tấm lòng của Ngài bằng việc tinh tấn tu hành, và làm theo những lời chỉ dạy mà Ngài ban cho ta.

Khi chúng ta cảm thấy bất hạnh, đau khổ trong cuộc đời, thì nguyên nhân khiến ta có khả năng biết được (*giác-LND*) những cảm xúc đó chính là nhờ Phật tánh. Phật tánh luôn trong tâm của chúng ta. Phật tánh luôn ở đó. Với [tánh biết] đó, chúng ta có thể biết được bản chất của Luân Hồi. Nếu không có giác tánh thanh tịnh tuyệt đối như vậy trong tâm thì ta đã không thể nhận biết được đau khổ. Cho dù đời có thể tẻ thế nào đi nữa thì ta cũng không thấy, không cảm nhận được điều đó. Bởi vì ta có khả năng nhận biết (*giác-LND*) nên có hi vọng là ta có thể thấy được thực tại, có thể biết được đau khổ và hiểu được từ đâu lại có những đau khổ này.

Đôi khi sẽ lợi lạc nếu ta hiểu được đau khổ là gì và hạnh phúc là gì (*Rinpoche cùrì*). Nhiều người không thực sự hiểu hạnh phúc là gì và cái gì là bất hạnh. Thiên hạ thường lẫn lộn. Chỉ những ai hiểu được thực tại này thì, nương vào hiểu biết đó, luôn có nhiều hi vọng hơn để chọn được con đường đúng. Điều này rất quan trọng. Bởi vì, không có sự hiểu biết, không có tâm xả ly, thì rất khó hiểu được tại sao phải tu hành. Nhiều người trên thế giới này không tin đạo Phật. Giáo lý Phật không quan trọng đối với họ vì họ không hiểu biết. Nhưng có nhiều người và thậm chí cả các nhà khoa học, các khoa học gia lớn, đã có lòng tin vào Pháp của Phật vì họ hiểu được giá trị của giáo lý. Chỉ có ai không hiểu những phẩm tánh tuyệt vời của Pháp Phật mới không có lòng tin.

“Thực hành Pháp là chấp nhận các tiêu cực, chướng ngại này và chuyển chúng thành đường tu, chuyển chúng thành trợ duyên cho con đường tu của ta.

Vì vậy, đó là một điều tốt lành.”

Đối với người tu, đặc biệt là người tu Đại thừa và Kim Cương thừa, chướng ngại đôi khi không phải là xấu, vì ta có thể sử dụng nó như một đối trị, một phương tiện tốt để tiến trên đạo lộ - bởi vì đau khổ và chướng ngại có thể đưa ta đến con đường đạo đúng đắn. Vì vậy, chúng ta cần có trí tuệ để biến chướng ngại thành con đường tu. Tóm lại, có một vài chướng ngại là điều tốt. Đa số mọi người không hiểu tại sao chúng ta nói như vậy là tốt, bởi vì họ nghĩ [đơn giản] rằng một cái [gì đó] là không tốt nếu nó không tốt cho họ.

Phật giáo có cách nhìn mọi thứ hoàn toàn khác. Chúng ta nhìn mọi thứ hoàn toàn khác. Vì vậy, đạo Phật là độc nhất vô nhị. Phật giáo có rất nhiều trí tuệ. Bất cứ thứ gì [tiêu cực] khi đến với Phật giáo thì Phật giáo có sức mạnh chuyển những thứ tiêu cực ấy thành con đường tu. Vì vậy, thực hành Pháp là chấp nhận các tiêu cực, chướng ngại này và chuyển chúng thành đường tu, chuyển chúng thành trợ duyên cho con đường tu của ta. Vì vậy, đó là một điều tốt lành.

Đây là nghi quỹ ngondro Longchen Ningthik cực ngắn. Có nhiều bản gốc nghi quỹ ngondro, tuy nhiên, bản gốc thật (real) của pháp ngondro dòng Longchen Ningthik được tổ Jigme Lingpa soạn - còn sau đó xuất hiện nhiều bản ngondro Longchen Ningthik [khác]. Trong nghi quỹ này Thầy đã soạn một số phần, tuy nhiên trong mục “Guru Yoga” thì phần quán tưởng được giữ giống như trong bản ngondro Longchen Ningthik mà tổ Jigme Lingpa đã soạn.

Thầy biết rằng hiện nay mọi người dùng những bản khác nhau của nghi quỹ ngondro Longchen Ningthik: bản dài và bản ngắn. Tóm lại có ít nhất là hai bản. Và bản này là bản ngắn Thầy soạn cho những ai bận rộn trong xã hội: bận rộn với công việc và bận rộn vì lòng biếng (*Rinpoche cười*). Các bạn có thể chọn bản dài hoặc bản ngắn tùy ý. Nếu các bạn phát tâm tu bản dài thì điều đó cũng tốt vì bản dài có nhiều lời chỉ dẫn hơn, nhiều giáo lý hơn, đặc biệt là bốn niệm chuyển tâm. Phần ngoại ngondro có nhiều thông tin hơn.

“Đây là một trong những điều kiện thiết yếu để một đạo sư có thể truyền dạy một giáo lý quan trọng, một giáo huấn quan trọng - người đó phải nhận được sự cho phép từ chính Guru của mình.”

Nguyên nhân để Thầy dạy ngondro Longchen Ningthik là nghiệp. Thầy đã phát nguyện thực hành pháp Longchen Ningthik và đã gặp đại duyên này. Và không chỉ như vậy: các bậc đạo sư vĩ đại của Thầy đã cho phép Thầy dạy giáo lý thâm diệu này. Đây là một trong những điều kiện thiết yếu để một đạo sư có thể truyền dạy một giáo lý quan trọng, một giáo huấn quan trọng - người đó phải nhận được sự cho phép từ chính Guru của mình.

“Rất cần thiết phải có một dòng truyền thừa, phải có một bậc thầy vĩ đại và phải có sự ủy quyền từ đạo sư để truyền dạy giáo lý cho những người khác.”

Điều này là phổ biến cho tất cả giáo lý Phật và đặc biệt là trong truyền thống Kim Cương thừa. Để làm một vị Kim Cương Thượng Sư, người ta phải nhận được lời cho phép của Guru nói rõ rằng: “Con hãy làm việc này.” [Điều này] nhằm cho phép, nhằm ủy quyền chính thức cho một đệ tử bằng lời nói: “Từ nay, con sẽ dạy giáo lý này để duy trì dòng truyền thừa.”

Thầy đã nhận được sự cho phép từ tất cả các vị đạo sư của mình. Các đạo sư của Thầy là những bậc thầy rất quan trọng hiện nay, như Lamasang, tổ Dodrupchen, và một số đạo sư khác. Có thể các bạn không biết mà cũng có thể các bạn đã từng

nghe. Có một vị đạo sư Dzogchen rất quan trọng tên là Tampi Wangchu. Và có một vị khác [tên là] Pema Yanzep - Ngài đã mất năm ngoái. Ngài Tampi Wangchu viên tịch cách đây bốn hoặc năm năm. Các Ngài đã đặc biệt yêu cầu Thầy truyền dạy pháp Longchen Ningthik và giáo lý Dzogchen thâm diệu.

Các Ngài, như Thầy đã nói, không phải là những vị thầy bình thường mà là những bậc đạo sư thật sự rất quan trọng trong thế kỷ này. Thầy không nghĩ rằng sẽ có những bậc đạo sư quan trọng [như vậy] xuất hiện. Rất hi hữu để những bậc thầy như vậy xuất hiện và thật khó khăn để những điều như vậy xảy ra. Các Ngài không nói với Thầy điều này một cách riêng tư mà nói với Thầy trước đại chúng, trước hàng trăm, hàng ngàn người, hàng ngàn vị tăng Tây Tạng. Rất cần thiết phải có một dòng truyền thừa, phải có một bậc thầy vĩ đại và phải có sự ủy quyền từ đạo sư để truyền dạy giáo lý cho những người khác. Dòng truyền thừa và đạo sư là một trong những yếu tố tối quan trọng để trở thành một đạo sư. Và đây là điều kiện rất quan trọng, đối với cá nhân Thầy, để trở thành đạo sư của dòng Longchen Nyingthik.

“Trên thế giới ngày nay, có nhiều truyền thống Phật giáo dõm đang nở rộ và có nhiều người đang theo các truyền thống Phật giáo dõm [đó]. Cho nên, khi có nhiều người theo một truyền thống không có nghĩa là truyền thống đó thực sự có phẩm chất tốt, có chất lượng cao.”

Longchen Nyingthik có nghĩa là Đại Viên Mãn, Dzogpa Chenpo - một giáo lý vô cùng trân quý. Chúng ta có thể nói rằng đây là giáo lý quan trọng nhất trên trái đất này. Chính vì vậy, việc có đủ những điều kiện và tiêu chuẩn để trở thành một bậc thầy Dzogchen cũng quan trọng y như vậy, không khác. Đó chính là lý do tại

sao Thầy phải cho các bạn biết và phải cung cấp cho các bạn một số thông tin cá nhân của Thầy.

Dòng Longchen Nyingthik do tổ Jigme Lingpa (1729-1792) sáng lập, và bộ pháp Longchen Nyingthik, Chân Như Tâm Yếu, được khai mở bởi tổ Jigme Lingpa trong ba linh kiến về Longchenpa. Jigme Lingpa đã ba lần có linh kiến về Longchenpa - có nghĩa là Ngài đã gặp tổ Longchenpa trực tiếp trong thân tướng con người và Longchenpa đã nói chuyện với Ngài. Jigme Lingpa đã có thể chạm vào chân của Longchenpa và nhận những giáo huấn rất quan trọng từ Tổ. Lại nữa, Jigme Lingpa là một khai mật tạng vương đã khai mở những phục điển rất thâm diệu từ Đức Liên Hoa Sanh. Tóm lại, Ngài là một đại đạo sư với thành tựu cao tột, như ngày nay có thể nói rằng Ngài là một siêu đạo sư.

Tổ Longchenpa sống trong quãng thời gian từ 1302 tới 1363. Như vậy, giữa Longchenpa và Jigme Lingpa có khoảng cách thời gian bốn trăm năm, nhưng Jigme Lingpa đã có thể diện kiến Longchenpa trực tiếp. Hai vị đạo sư này giống như cha và con. Thầy tin rằng có nhiều tư liệu về hai vị tổ của dòng Longchen Nyingthik là Longchenpa và Jigme Lingpa trong nhiều cuốn sách, và có thể trên internet, bằng tiếng Việt. Nếu các bạn không lười biếng (*cuời*) thì có thể đọc các tiểu sử của hai vị tổ. Một số câu chuyện về hai vị tổ, như về Longchenpa chẳng hạn, rất thú vị. Longchenpa có nhiều linh kiến về các vị Phật và các vị Bồ tát. Có lần, Ngài có linh kiến về Đức Yeshe Sogyal. Đức Yeshe Sogyal cầm Longchenpa trong tay mình và cho Ngài thấy vũ trụ. Một câu chuyện rất tuyệt vời. Khi tổ Longchenpa khai mở một số phục điển và khi Ngài viết các bộ luận về pháp Đại Viên Mãn, có ba vị hộ pháp chính là Ekajati, Rahula và Vajrasadhu (Dorje Legpa) đã làm thị giả cho Ngài. Ekajati làm thư ký cho Ngài (*cuời*). Và Rahula là thị giả chuyên lo giấy và lo thứ này thứ khác cho Ngài. Đó là những câu chuyện rất tuyệt vời, rất độc đáo và hoàn toàn sự thật về tổ Longchenpa.

Tổ Jigme Lingpa không trải qua nhiều việc học hành chính thức, theo cách thức thông thường. Ngài học với các vị thầy trong thân tướng con người rất ít, nhưng Ngài đã giữ được sự liên tục của thực hành Pháp từ những kiếp trước. Ngài có thể nhớ tất cả mọi thứ từ những kiếp trước. Tất cả kiến thức, tất cả trí tuệ của Ngài đều xuất hiện ngẫu nhiên mà không phải kinh qua nhiều công phu hành trì, tu tập. Longchenpa là hóa thân của Văn Thù Sư Lợi và Jigme Lingpa là hóa thân của Quan Thế Âm Bồ Tát và nhiều vị đạo sư của Ấn Độ và Tây Tạng, vì vậy các Ngài còn nhớ nhiều thứ từ các kiếp trước của các bậc đạo sư rất quan trọng [mà các Ngài là hóa thân]. Do đó, Jigme Lingpa không phải học hành quá nhiều.

Longchen Nyingthik là một giáo lý rất quan trọng, không chỉ trong dòng truyền thừa này mà còn trong nhiều dòng truyền thừa khác như Kagyupa, Sakyapa và tất cả các truyền thống khác của Nyingmapa. Đây là một dòng truyền thừa lớn ở Tây Tạng và trên thế giới. Nhưng cội nguồn của dòng truyền thừa này là ở Tây Tạng. Nhiều đạo sư vĩ đại hiện vẫn đang truyền dạy dòng pháp này và nhiều người đang thực hành dòng pháp này.

Giờ cần cung cấp một ít thông tin cho các bạn! Có bao nhiêu người theo dòng truyền thừa và bao nhiêu tu viện thuộc dòng truyền thừa không phải là điều thực sự quan trọng. Trên thế giới ngày nay, có nhiều truyền thống Phật giáo dõm đang nở rộ và có nhiều người đang theo các truyền thống Phật giáo dõm [đó]. Cho nên, khi có nhiều người theo một truyền thống không có nghĩa là truyền thống đó thực sự có phẩm chất tốt, có chất lượng cao. Tuy nhiên, vì chúng ta đang nghiên cứu về dòng pháp này cho nên chúng ta cần phải có một số thông tin về dòng đó. Nếu các bạn muốn biết có bao nhiêu tu viện của dòng Longchen Nyingthik ở Tây Tạng - Thầy không có một con số thật chính xác nhưng có lẽ ít nhất là 700 hoặc 800 tu viện ở Tây Tạng hiện nay đang thực hành pháp Longchen Nyingthik. Đôi lúc tên gọi là "Longchen Nyingthik" và đôi lúc tên gọi là "Dzogchen". Như vậy là có những cách

gọi khác nhau đầu ý nghĩa là một. Và nói về các tu viện thực hành pháp Đại Viên Mãn Dzogchen thì còn nhiều hơn nữa. Chúng ta có một số truyền thống chính của Nyingmapa, đó là Dzogchen, Katok, Palyul, Shechen, và Mindrolling.

“Bản chất tâm tự nhiên rất quang minh, sáng rõ về tất cả mọi thứ, nó không bị phân tán bởi bất kỳ ý nghĩ, bất kỳ một thứ gì khác. Nó luôn luôn hiện diện ở đó từ vô thi, nó không hề thay đổi, không hề dịch chuyển.”

“Longchen” có nghĩa là “chân như”, tức là rộng lớn, bao la như bầu trời. Tại sao Longchen Rabjam có tên này? Bởi vì kiến của Ngài, sự chứng ngộ của Ngài giống như chân như nên tên của dòng lầy theo tên của Ngài. Tri kiến của Ngài rộng lớn nên tên Ngài là Longchenpa. Tri kiến vĩ đại, lạt ma chứng ngộ vĩ đại - Longchen Rabjam.

"Ngondro" có nghĩa là pháp tu tiên yếu, hoặc là sự chuẩn bị để có chứng ngộ Phật tánh chân thực. Để chứng ngộ bản tâm của mình, người tu phải trải qua một số thực hành trước khi bước vào thực hành chính. Có nhiều nghi quỹ ngondro và nghi quỹ này là “mở cánh cửa tới tự tánh quang minh thường trụ”. Mục đích của thực hành tiên yếu này là để mở cánh cửa tới chân tâm. Đây là công dụng của pháp tu tiên yếu. Chúng ta cần chìa khóa để mở cánh cửa và chìa khóa để mở cánh cửa này là ngondro. Và để mở cái gì? Để mở cánh cửa tới Phật tánh của mình.

Phật tánh đó nó như thế nào? Phật tánh đó là Quang Minh. Vô cùng sáng rõ! Sáng rõ về cái gì? Sáng rõ về tất cả mọi thứ. Nó không giống bóng tối, không giống giấc ngủ, không giống trạng thái vô minh - tâm của bạn đờ đẫn, tăm tối hoặc buồn ngủ. Đó không phải là quang minh. Bản chất tâm tự nhiên rất quang minh, sáng rõ về tất cả mọi thứ, nó không bị phân tán bởi bất kỳ ý nghĩ, bất kỳ một thứ gì khác.

Nó luôn luôn hiện diện ở đó từ vô thi, nó không hề thay đổi, không hề dịch chuyển. Nó như vậy và luôn luôn như vậy. Tóm lại, “thường trụ” có nghĩa là có mặt bây giờ và cứ như vậy, luôn luôn có mặt.

Nhưng mặc dầu nó ở bên trong tâm chúng ta, bên trong chúng ta, thường trụ không bao giờ rời xa, nhưng ta không thực sự hiểu và ta chưa từng nhìn thấy nó. Chính vì điều đó, nó không hoạt động. Chúng ta không thể sử dụng ánh quang minh này, không thể nhắc mình về ánh sáng này. Vì vậy, nó hiện nay không mấy lợi lạc. Chúng ta ở đây trong trạng thái vô minh, chúng ta sử dụng vô minh và vô minh sử dụng chúng ta. Chúng ta không ở trong cảnh giới đó. Bây giờ, nhờ pháp tu ngondro, chúng ta hy vọng sẽ có thể đạt tới cảnh giới của quang minh.

Hết trích đoạn

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Bản tiếng Anh do Diệu Huệ chép từ MP 3 sáng ngày 20.10.2019:

https://lienhoaquang.com/q_9pyklxo

GURU YOGA - GURU YOGA FROM LONGCHEN NYINGTHIK LINEAGE²

Hungkar Dorje Rinpoche's teaching

Morning 20.10.2019, Vietnam

(excerpt)

This time, the main teaching is on "Guru Yoga" - Guru Yoga from Longchen Nyingthik lineage. There are quite many lineages of Tibetan Buddhist traditions. And each of those traditions has its own ngondro practice. Even though the names or titles are probably different but the meanings are pretty much the same. "Ngondro" means preliminary practices, and "Guru Yoga" has the same meaning: practicing a guru. When different traditions have a different "guru", different objects that we meditate on or we pray to, it's still "guru" and "practice" therefore it is also yoga. Yoga means "regularly practice". So, this is a lineage, a branch of Tibetan Buddhism. So, there is no big difference in terms of the meaning on how to practice ngondro and guru yoga.

So, Guru is a teacher. And not only a teacher, but a teacher who is able to introduce to the nature of the mind, or Buddha's nature. Of course, there are many kinds of teachers: some are important, some are very important, and some are less important. But when we talk about a Dharma teacher, especially a root guru, it means a very important guru.

I mentioned earlier that [Guru is] someone who is able to point at one's nature; someone, who is able to show you the path to the nature of the mind. And therefore, it is a very important person in one's life, because for a Dharma practitioner, most important is to realize one's own nature; and that has to go through teacher's instructions and guru's blessing. In the history of Buddhism and the stories of the great Masters or great Dharma practitioners [it is clear that] one of the most

² The title is created by the translator for the reader's convenience.

important thing for those great masters is to rely on a qualified guru and to follow the instructions of the guru correctly and exactly. We are Vajrayana practitioners, we should try to have a correct understanding, which comes from study and real investigation. [Thầy nói vậy] because sometimes people do not have enough foundation to have a good understanding, [and they] do something before having that foundation. Therefore, people sometimes make mistakes because there is not enough understanding. So, we need to study first and try to get the most important or essence of that practice and that lineage, or one's own practice.

By the definition, Guru is someone who has higher qualities, higher realization and deeper compassion, and higher wisdom. Everything has to be higher than the students, for example. And then come the “Root” I actually explained earlier. One student may have many teachers but “Root” means the main teacher. Then come to "Yoga". "Yoga" is like a union in fundamental reality. "Yoga" is the realization of that happy state. For a dharma practitioner, the main reason to go for dharma practice is to have that realization, the genuine realization. And that has to rely on the meditation. What kind of meditation? That is meditation on the instructions of the Guru, the meaning of the instructions given by one's Guru. If one is able to follow the instructions exactly, and if one is able to be diligent to practice, or to be enough diligent to practice the instructions, then one can realize, or can have that realization. That's the goal. That's at the highest goal you can achieve on the path. That highest achievement is actually gifted by the Guru.

So therefore, the guru is the most kind of person, most important person, and most main person, main teacher, because many other teachers they are not really able to give such realization. Our homeland, motherland is the nature of mind. Our pure land is the nature of the mind. Samsara is not our homeland. Even though we live here, for countless years, and it's a very difficult for us to be able to leave this place - samsara. We are stuck in here but this is not our friend or our of place. Our final place is our homeland that is one's own nature, which is obscured by our own negative emotions and negative thoughts, ignorance. So practicing Dharma, and the use of Dharma, the meaning of practicing Dharma, specifically practicing Vajrayana, is to be in our homeland quickly. Sutrayana is also a way to take us to the homeland, but it takes much longer. Vajrayana is more powerful, have more conditions for us to be in our homeland sooner. So, Guru Yoga is mainly taught in Vajrayana, since the samsara is not the place that we should be, even though we are being here [laughing].

Because of all that, it is difficult. There are many troubles and sufferings we have to go through because this is not our land. This is not the land that we want to be, and it's not a good place. But the contradictory part is that even though we do not want to be in the samsara too much, we have no freedom to not be. So, the reason is that, of course, we believe (trust) in our thought, our ignorance too much so that we are brought to samsara. And the Buddha was very kind to give us the instructions on how to go back to our own homeland and the Buddha reminds us that we're in the wrong place. So therefore, Buddha is very, very kind. So now we need to understand that the kindness of the Buddha and to repay his kindness by practicing and following his instructions.

When we feel unhappiness and suffering in our life, in the Samsara, the reason for us to [be able to] have such feelings is because of the Buddha nature. Buddha nature is in our own mind. There is the Buddha nature that exists there, because with that [nature] we are able to feel the essence samsara. If there was no such nature, such purity in our mind, then we were not able to feel the suffering. Even though it is bad, we don't see, we don't feel that. Since of you see this, there is an option for us to realize the reality, and to realize the suffering, to understand the reasons for us to have these difficulties.

It's a good [laugh] sometimes to understand what is really suffering and what is happiness. Many people really don't understand what is happiness and what is not happiness. People are confused. But those people who understand this reality, there is always a better option to choose a correct path because of that understanding. And that's something very important. And without any realization or renunciation or understanding, then it's very difficult to see the reasons for dharma practice. Therefore, most people in this world don't believe in Buddhism, and Buddhism is not really important [for them]. The teachings of the Buddha are not really important for them because they lack of understanding. But a lot of people and even scientists, very important scientists, also believe in the Dharma, when they understand the importance and the quality of the teachings. And those of them [who] don't understand the quality, so they don't believe.

So, as Dharma practitioners, especially practice in Mahayana and Vajrayana, these difficulties are not bad sometimes, because we can use them as a remedy, a good method for us to take on the path, because these suffering or these negative things [obstacles] can bring us to the correct path. Therefore, we need to have a wisdom to turn the difficulties into path. So, sometimes it's good to have some obstacles. Most

people don't understand that if we say it is good, because they think it's bad because it is bad [for them].

In Buddhism, there is different way of seeing things. We perceive things differently. Therefore, Buddhism is very unique. Buddhism combines with a lot of wisdom. Everything or anything when it comes to Buddhism, Buddhism has the power to turn these negative things into path. So, practicing Dharma is to accept this negativity and these obstacles into the path, to bring them into the path, to bring them as a condition for us to be on the path. So that is something good.

It is the very brief Longchen Nyingthik Ngondro. There are many root texts on ngondro, but the real root text of Longchen Nyingthik Ngondro was composed by Jigme Lingpa but after that - many Longchen Nyingthik Ngondro texts. But in this one, I wrote some parts and [in] the Guru Yoga part the visualization part is kept in Longchen Nyingthik as Jigme Lingpa's written.

I understand that people are using different versions of Longchen Nyingthik Ngondro: the longer version and shorter version, so two versions at least. And this is the short one that I composed specifically for people who are busy in the society, busy with work, and busy because of laziness [laughing]. Therefore, I made this pretty short one. It is optional for you to use the long one or the short one. If you have the motivation to do the long one that's good because the longer version has more instructions, more teachings and four thoughts to turn the mind into a dharma. The outer Ngondro has much more information.

The reason for me to teach the Longchen Nyingthik Ngondro is my karma. I have this great karma and aspiration to have the chance to practice Longchen Nyingthik. And not only that but also my great teachers have given me the permission to teach these profound teachings. It is one of the important conditions for a dharma teacher to teach a instructions, important instruction is to have the permit from one's Guru.

(Question: So you said that when you teach Longchen Nyingthik Ngondro, you need to have permission from your Guru and anyone who wants to teach ngondro should also have permission, is it right?)

It's a very common for all Buddhist teachings and especially in Vajrayana teachings, that being a Vajrayana master one must have received the words from the guru

saying "you do this", to permit or to give the authority to a student of the Guru, saying: "From now, you're going to teach this to keep the lineage."

I actually have permission from all of my teachers. My teachers were very important teachers at the time, like Lama Sang, and Dodrupchen and some other lamas, maybe you don't know or maybe you have heard. There is one, a very important Dzungchen master named Tampi Wangchu. And also there is another one [named] Pema Yanzep, who passed away last year. And Tampi Wangchu passed away 4 or 5 years ago. They specifically requested me to teach Longchen Nyingthik and the teachings on the profound, the great Dzungchen teachings. These teachers that I just mentioned are not ordinary teachers but they were really important teachers, very important teachers in this century. I don't think there will be more important or more authentic than these will appear, very difficult to appear, to have something like that. And then they did not tell me this privately, but they told me this in the public, in front of thousands of people, thousands of monks in Tibet. And it's very necessary to have a lineage, and to have a great teacher, and to have the permission from the teacher to teach to others - the lineage and the master - to be a Vajra master. So that's one of the very important factors is to be a teacher. This is very important condition, for me, personally, to be a teacher of Longchen Nyingthik. Longchen Nyingthik means Great Perfection, Dzogpa Chenpo, which is very, very important. We can say the most important teaching on the Earth. So therefore, it's equally important to have these conditions to be a teacher on this. So that's why I've just let you know and given you some piece of information of my personal life.

Longchen Nyingthik, this lineage, was established by Jigme Lingpa, who was at the time from 1729 to 1792. And Longchen Nyingthik, the heart (essence) of Great Expanse or cycle of teachings, was revealed to Jigme Lingpa in three visions of Longchenpa. Jigme Lingpa had three times of visions of Longchenpa, which means he met three times Longchenpa in person; Longchenpa was a real person to talk to him. Jigme Lingpa was able to touch his feet and received very important instructions from Longchenpa. Not only that but Jigme Lingpa was a Treasure Revealer who was able to discover treasures - very deep and very profound instructions from Guru Rinpoche. So a great master, very qualified master, very, like nowadays, saying super master.

Longchenpa's time was between 1302 and 1363. So there was about 400 years - a big gap between Longchenpa and Jigme Lingpa. But then Jigme Lingpa was able to see him, Longchenpa, in person. These two masters are like the father and the son.

The masters in the Longchen Nyingthik lineage and I'm sure there are information of Longchenpa and Jigme Lingpa available in books, maybe in internet in your language. So if you are not too lazy [laugh], maybe you should read some of the biographies of these two masters. Some of the stories of these two masters, like Longchenpa, are very interesting. And Longchenpa had many visions of Buddhas and Bodhisattvas. One time, he had the vision [of] Yeshe Sogyal, so she brought Longchenpa in her hands to show him the universe, and so such a very, very great story. When he discovered some treasures and when he was writing his collections on the Dzogchen teachings, then three principal protectors: Ekajati, Rahula and Vajrasadhu (Dorje Legpa) were attendants of Longchenpa. Ekajati was like a secretary to him [laugh]. And Rahula was the attendant to him to prepare paper and this and that. So it's very true and it's very, very unique and very beautiful stories that he got.

Jigme Lingpa did not go through any sort of traditional studies. He went through maybe very little study. He studied with human teachers very little, but [kept] the continuity of dharma practice from his previous lives. He was able to remember everything from the past lives. All of his knowledge, all of his wisdom just appeared incidentally, without much going through practice or exercises. Longchenpa was emanation of Manjushri and Jigme Lingpa was emanation of Avalokiteshvara. And many masters of India and Tibet, so they kept [things of] many previous lives of these masters, so he didn't have to study too much.

Longchen Nyingthik is a very important teaching, not only in this lineage but also in many other lineages such as Kagyupa, Sakyapa and all other traditions of Nyingmapa. It's a large school or lineage in Tibet and all over the world. But the source of this lineage is in Tibet. And many great masters still teaching this lineage and many people practice in this lineage.

Just to give some information [to you]! How many followers and how many monasteries are not really that important. Because there are many phony Buddhist traditions now developing, and many followers of phony Buddhist traditions probably in this world now. Therefore, many people are following a tradition doesn't mean [it is] something very qualified, very good quality. But because we study about this lineage, then we need to get some information [about it]. So, if you want to know how many monasteries of Longchen Nyingthik in Tibet, I'm not really sure exactly but I think at least 700 or 800 monasteries in Tibet right now are practicing Longchen Nyingthik. And sometimes it is called "Longchen Nyingthik", and sometimes it is

called "Dzogchen monastery". So a different ways of titling but then it's the same thing. And then practicing Dzogpa Chenpo – there're a lot of more monasteries. We have some main traditions in Nyingmapa, that's Dzogchen, Katok, Palyul, Shechen, and Mindrolling.

“Longchen” means "great expanse", which means very large, endless like the sky. Why Longchen Rabjam has this name? Because Longchen Rabjam's view, or realization, is great expanse, therefore, the name is given after his view. His view is so large so his name is Longchenpa. Great view, great realized lama - Longchen Rabjam.

Ngondro means "preliminary practice", or preparation, to have a real realization of the nature. To realize one's own nature, one must go through some practices before the actual thing. So that part is ngondro. So, there are many texts of ngondro so this one opens the door to the naturally present inner clarity. The use of preliminary practice is to open the door to the nature of mind. This is the use of preliminary practices. We need a key to open the door, so the key to open the door is ngondro. And to open what? To open the door of one's own nature.

What that nature is like? The nature is like clarity. Very clear! Clear [about] what? Clear about everything. It's not like darkness, not like a sleeping, like a not understanding things - your mind becomes like a dumb, or dark, or sleepy. That's not the clarity. The nature of the mind itself is naturally very clear about everything, it is not distracted by any thoughts, anything else. It's there all the time. Since beginning until now, it has no change, no movement. It's there like it is all the time. So, "naturally present" means it's present now, but it's like that forever.

But even though it's inside our mind, it's within us all the time, never separated from us, but we have not really understood, and we have not seen this. Because of that, it's not working. We are not able to use this, to remind us of this clarity. Therefore, it's not very useful right now. We're here in the state of ignorance, so we're using ignorance and ignorance is using us. Therefore, we are not in that state. Now, through the ngondro practice, we are hopefully able to reach that state of clarity.

End of the quoted part

Transcript by Diệu Huệ

Excerpt from MP 3 Hungkar Dorje Rinpoche teaching morning 20.10.2019:
https://lienhoaquang.com/q_9pyklxo