

NGUỒN GỐC SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI VÀ PHÁP TỊNH HÓA¹

Hungkar Dorje Rinpoche

(trích đoạn)

I. Khẩu nghiệp hủy hoại sức mạnh của lời nói

Mục đích của Văn Tư Tu là để biết cách làm sao công phu hành trì và đạt tới cốt tủy của giáo lý, đạt tới trải nghiệm nhờ giáo lý đó.

Có nhiều giáo lý và kinh sách nhưng đôi khi vậy là quá nhiều, bởi vì rất khó để tổng hợp lại và hiếm người có thể làm điều này. Với tâm bi mẫn các bậc chứng ngộ, các bậc thầy đã cô đúc các giáo lý, giáo huấn thành một pháp tu đơn giản cho những người không thông minh, tinh cần lắm, không miên mật hành trì lắm. Nhờ vậy mà hình thành những giáo huấn hoặc bộ pháp rất quan trọng.

Giáo Pháp có rất nhiều, và hàm chứa nhiều ý nghĩa, nhiều đề tài. Nhưng khi nói về về pháp tu thực sự cần thì bình thường người tu không thể [tự] cô đúc lấy cái cốt tủy của giáo lý để công phu. Và chúng ta nên học cách tu của các bậc thầy vĩ đại như Milarepa hoặc các ngài khác. Đức Milarepa nói rằng có

¹ Đây là trích đoạn bài giảng của Hungkar Dorje Rinpoche chiều ngày 20.10.2019, Việt Nam. Tên bài và tựa nhỏ do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

rất nhiều giáo lý nhưng cái thực sự cần công phu chính là quán chiếu về giá trị của đời người, về vô thường, về những khiếm khuyết của luân hồi, những lợi lạc của niết bàn. Đây là những gì quan trọng nhất ta cần phải công phu. Nếu không thì sẽ không có sự tiến bộ hay thành tựu.

Nói chung, có hai phẩm chất chính yếu của Tâm. Phẩm chất thứ nhất là Tánh Không. Phẩm chất thứ hai là Quang Minh. Để độ cho chúng sinh chứng ngộ hai phẩm tánh này, Đức Phật đã trao truyền Tứ Diệu Đế trong lần chuyển Pháp Luân thứ nhất. Lần chuyển Pháp Luân thứ nhất chính là nền tảng để nhận ra những ý nghĩa thâm diệu được dạy trong lần chuyển Pháp Luân thứ hai và thứ ba. Tinh túy của ba chủ đề được Đức Phật truyền dạy và tất cả giáo lý này được làm thành một pháp tu hoàn chỉnh - đó là ngondro. Có thể nói pháp tu này bao gồm tất cả mọi thứ. Vì vậy, nó rất đơn giản và rất quan trọng. Tuy nhiên, Thầy biết nhiều người không hiểu giá trị của ngondro nên vẫn cứ tìm kiếm một cái gì đó vĩ đại, vượt quá năng lực trí tuệ của họ. Và cuối cùng họ sẽ là kẻ thua cuộc.

Như Thầy đã nói nhiều lần, có nhiều pháp tu ngondro của các truyền thống khác nhau. Tất cả nghi quỹ ngondro đều làm cùng một việc. Điều duy nhất mà ta cần là lòng tin vào pháp ngondro mà ta có kết nối nghiệp mạnh. Đó là điều quan trọng. Tất nhiên, đọc và nghe nhiều bài giảng, kinh sách khác nhau, giáo lý khác nhau cũng quan trọng. Nhưng mục đích của việc đó, mục đích của Văn Tư Tu là để biết cách làm sao công phu hành trì và đạt tới cốt tủy của giáo lý, đạt tới trải nghiệm nhờ giáo lý đó. Đó là mục đích. Mục đích không phải để trở nên rất thông minh, uyên bác. Tất nhiên, chúng ta càng đọc nhiều, học nhiều thì càng trở thành thông minh tài giỏi hơn. Đó là sự thật. Tuy nhiên, mục đích chúng ta Văn, Tư không chỉ là để trở thành một người uyên bác, mà

[cái chính] là để trở thành một hành giả tốt. Đó chính là mục đích chính, là hướng đi cần phải theo. Đó là điều rất quan trọng ta cần phải hiểu.

Chúng ta cần biết làm thế nào để gặt hái được kết quả từ việc đọc (VĂN), tư duy, quán chiếu (TU) và công phu tu hành (TU). Biết cách công phu tu hành rất quan trọng. Đọc sách, học, hoặc nghe những lời dạy khác nhau là tốt. Nhưng những thứ đó chỉ hữu ích khi bạn áp dụng, khi bạn thực sự sử dụng nó để công phu tu hành. Nếu không sử dụng như thế, không thực hành những gì đã học, đã nghe thì sẽ không thực sự có ích. Lý do là vì loại tri thức [Phật Pháp] này không đem lại cho ta lợi lộc thế gian, nên nếu các bạn không sử dụng tri thức đó cho việc tu Phật thì, theo Thầy, các bạn nên học cái gì đó khác để đem lại thành công trong luân hồi, thế tục - nơi không phải là [đất của] Pháp Phật. Cái duy nhất lời Pháp có thể đem lại cho ta là đoạn diệt tham luyến, phiền não. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn sẽ được lợi gì trong luân hồi này. Bởi vì, để ở lại trong luân hồi thì chúng ta cần lòng tham đối với cái này cái nọ, ta phải tranh đấu - phải chống lại cái này cái kia để bảo vệ chính mình. Đây là cách mà luân hồi vận hành. Nhưng trong Pháp thì [mọi thứ] lại khác. Chúng ta không chiến đấu chống lại bất cứ điều gì ngoại trừ cố gắng tịnh hóa nghiệp của mình. Đó là điều duy nhất chúng ta làm khi nói về Pháp. Đây chính là giáo lý, là giáo huấn, là pháp tu trong nghi quỹ ngondro.

*Chúng ta nói dối rất nhiều, lời nói chia rẽ, lời nói cay nghiệt
và nói điều vô nghĩa, vô ích.*

Tịnh hóa khẩu nghiệp. Câu hỏi ở đây là "Tại sao chúng ta bắt đầu với pháp tịnh khẩu?" Tại sao cần phải tịnh hóa khẩu khi tụng kinh, cầu nguyện, và

trì chú cùng với quán tưởng? Bởi vì sự vô minh của ta làm ô nhiễm thân, khẩu, ý. Có nhiều cấu uế trong khẩu của ta do vô minh. Vì vậy lời nói của chúng ta lúc này rất bất lực. Vì bất lực nên cho dù đã tụng nhiều minh chú mà ta vẫn không thấy kết quả gì. Lý do là vì có nhiều ác nghiệp tồn tại trong khẩu của ta. Vì vậy, ta muốn tịnh hóa ô trược đó để cho lời nói có sức mạnh hơn. Do vô minh ta nói những lời không tốt, nói dối, nói điều không nên nói. Chúng ta nói dối rất nhiều, lời nói chia rẽ, lời nói cay nghiệt và nói điều vô nghĩa, vô ích. Có bốn nghiệp của khẩu. Bốn nghiệp này phá hủy sức mạnh của lời nói. Vì vậy, mặc dù đôi khi chúng ta nói điều gì đó trung thực nhưng mọi người lại không tin. Họ hỏi: "Thật không? Anh không nói dối chứ?" Khi chúng ta đang nói một điều gì đó chân thật, người ta vẫn hỏi: "Thật không? Bạn không nói dối tôi sao?" Họ không tin bởi ta không có sức mạnh [của khẩu]. Chúng ta không có sự thật trong lời nói của mình, bởi vì chúng ta đã nói dối và nói dối rất nhiều. Chúng ta đã nói dối rất nhiều trong vô số kiếp, điều đó làm giảm sức mạnh và chất lượng của lời nói. Bây giờ mặc dù ta cố gắng tụng kinh, nhưng lời nói của ta không mạnh mẽ, vì vậy nó không đạt kết quả trọn vẹn. Vì vậy, điều quan trọng là phải hiểu những khiếm khuyết của thân, khẩu, ý bên trong ta. Sau đó cố gắng tịnh hóa tiêu cực và làm cho thân khẩu ý trở nên sống động, hữu dụng hơn.

Làm thế nào để đạt được điều này. Câu trả lời là quán tưởng và trì tụng minh chú. Ví dụ, OM AH HUM. Có ba âm tiết. Mọi người đều quen thuộc [với chúng] và đây là những âm tiết rất quan trọng. Đây là hạt giống (chủng tử) của ba thân (kayas) tượng trưng cho thân, khẩu, ý của Phật. Do đó, tụng OM AH HUM có khả năng làm giảm các tiêu cực trong thân, khẩu, ý của ta.

OM là biểu tượng cho cơ thể. AH là biểu tượng cho lời nói. HUM là biểu tượng cho trí tuệ Phật. Do đó ba linh âm này có lực gia trì vô cùng lớn. Và ta có thể nhận được sự gia trì từ thân, khẩu, ý của Phật nhờ tụng ba chủng tử âm này

và suy nghĩ - ta nghĩ đến sự gia trì của Phật, của ba cửa thân, khẩu, ý Phật. Có một số pháp tu, bản kinh, như các bộ pháp Dzogchen vốn là những chỉ dẫn rất quan trọng về giáo lý Dzogchen, yêu cầu lặp lại ba chủng tử âm này nhiều lần, nhiều trăm ngàn lần, bởi vì ba âm này có sức mạnh đoạn diệt hạt giống của sáu cõi trong thân, khẩu, ý của chúng ta. Vì vậy, [cần tụng] với sự hiểu biết, với tâm chí tín thành.

Khi nói tâm chí tín thành hay sự tận tâm, tận lực thì có lẽ chúng ta nghĩ về Đức Phật. [Khi nói] "tâm chí thành" thì [còn có] nghĩa là chúng ta phải có sự tận tâm, tận lực cho tất cả mọi thứ, hầu như tất cả mọi thứ. Mọi thứ liên quan đến việc tu hành của mình. Ví dụ, ba chủng tử âm này. Chúng ta phải có sự hiểu biết về các tánh đức [cao quý] của ba âm này. Và chúng ta phải có tâm chí tín thành đối với ba chủng tử tự thiêng này [vì chúng] có sức mạnh đoạn diệt mọi bất tịnh trong tâm của chúng ta, mọi khuynh hướng, tập khí [khiến ta] tái sinh trong sáu cõi. Sự hiểu biết và hết lòng tin tưởng này rất quan trọng để thực sự nhận được sức mạnh gia trì từ việc thực hành pháp của ta.

*Bởi vì khi bạn nói dối một điều thì bạn có thể sẽ phải
nói dối liên tục, trong suốt cuộc đời mình.*

Đó là vì bạn sợ bị người ta phát hiện ra rằng bạn là kẻ nói dối.

Như Thầy đã mô tả, khẩu của chúng ta rất bất lực, bởi vì chúng ta đã nói dối rất nhiều. Chúng ta nói dối hầu như về tất cả mọi thứ. Tất nhiên là chúng ta luôn như thế, cho dù chúng ta cứ nghĩ rằng: "Ồ, tôi không nói dối đâu. Tôi là người tốt." Khi bạn càng nghĩ rằng mình hay mình tốt, thì thực ra bạn lại là tồi tệ nhất. Vì vậy, chúng ta phải hiểu một chút về chữ RAM này. Có một chữ RAM

tiếng Tạng, và trên đầu của nó [có] vòng tròn này và sau đó lại vòng tròn nữa. Điều này không hoàn toàn sai, nhưng trong nghi quỹ này chúng ta không cần phải quán như vậy. Cái [vòng tròn] này. Chúng ta không cần nó.

Tóm lại, pháp tịnh khẩu làm sạch ám chướng. Ám chướng này làm yếu sức mạnh [của khẩu]. Các tiêu cực làm yếu sức mạnh của khẩu và các tiêu cực đó chính là từ ác nghiệp mà ta đã tạo khi nói năng, như nói những lời nói cay nghiệt, nói lời hư dối này nọ. Vì vậy, cần phải tịnh hóa chúng bằng cách tụng ba chủng tử âm này. Cần phải hiểu cách chúng ta nói chuyện, bởi vì cách chúng ta nói chuyện không tốt. Do thiếu trí tuệ mà ta không biết lời nói như thế nào [là tốt]. Thực ra, cách chúng ta nói và cách Phật nói rất khác nhau. Do đó, chúng ta cần biết mình [nên] nói chuyện như thế nào. Ta cần sửa chữa, cần thay đổi và cần dịu dàng hơn. [Cần] nói lời ái ngữ, nói lời chân thật, nói lời nhẹ nhàng. Tất nhiên, chúng ta cần phải ngừng nói dối, hoặc bớt nói dối. Tuy nhiên, thật là vô cùng khó để chúng ta ngừng nói dối hoàn toàn! Bởi vì khi bạn nói dối một điều thì bạn có thể sẽ phải nói dối liên tục, trong suốt cuộc đời mình. Đó là vì bạn sợ bị người ta phát hiện ra rằng bạn là kẻ nói dối.

Lại nữa, chúng ta cũng làm rất hay ngòi lê đôi mách. Ngòi lê đôi mách là không tốt. Việc ngòi lê đôi mách làm lãng phí rất nhiều thời gian, nhiều sức lực và nó thực sự mang lại rất nhiều điều tồi tệ. Vì vậy, không ngòi lê đôi mách hoặc ít ngòi lê đôi mách. Lý do để Thầy nói "ít hơn" là vì đôi khi chúng ta không thể không nói dối hoặc không ngòi lê đôi mách chút nào. Đôi khi chúng ta vẫn làm như vậy. Nhưng chúng ta nên nghĩ rằng "Điều này là không ổn." Chúng ta nên hiểu làm như vậy là xấu và phải cố gắng tu sửa, cố gắng thay đổi cách chúng ta hành xử - hành xử bằng lời nói. Mục tiêu là cuối cùng chúng ta ngừng nói dối hoàn toàn, có phải không? Đó là mục tiêu của chúng ta! Nhưng trước khi đạt được điều đó, đôi khi chúng ta CÓ nói dối. Tuy nhiên, đồng thời bất cứ

khi nào CÓ nói dối, nói lời khó nghe, hoặc nói điều gì đó phù phiếm, vô nghĩa, hoặc ngồi lê đôi mách thì chúng ta cần phải sám hối, cần phải tịnh hóa ngay bất thiện nghiệp đó.

II. Quán tưởng và Tịnh Hóa

“RANG GI CHE YI ...”. Đây là cách quán tưởng khi chúng ta thực hành tịnh khẩu. "Trên lưỡi con chủng tử RAM sáng đỏ." Chủng tử RAM. Trước hết chúng ta cần ghi nhớ chủng tử. Chúng ta phải tìm hiểu xem nó trông như thế nào. Và sau đó đem hình ảnh đó vào trong tâm trí bạn. Và [dần dần] khi bạn quán tưởng thì chữ RAM sẽ tự nhiên xuất hiện trong đầu bạn và bạn không gặp khó khăn nhiều để hình dung nó, hình ảnh của nó, [để] làm quen dần và ghi nhớ hình ảnh chữ RAM.

“Upon my tongue” có nghĩa là “ở giữa lưỡi”. Chúng ta quán tưởng chủng tử RAM màu đỏ và nó rất, rất sáng, như một ngọn lửa. Rất sáng. Vì vậy, một khi chúng ta quán chữ RAM này ở trung tâm của lưỡi, RAM sẽ tỏa ra ánh sáng. "Lửa" có nghĩa là nó có sức mạnh thiêu rụi tất cả những gì tiêu cực trong khẩu của chúng ta. Do đó nó có sức mạnh như lửa. Còn "sáng" có nghĩa là rất sáng, rõ ràng và có màu đỏ. Tóm lại, ngọn lửa [này] là ánh sáng trí tuệ. Nhờ trí tuệ mà nó có khả năng tịnh hóa tất cả hạt giống, tất cả khuynh hướng xấu trong lời nói của chúng ta, tịnh hóa mọi ám chướng của khẩu. ‘Lưỡi con thành ống sáng đỏ rực’ có nghĩa là bạn tịnh hóa mọi ám chướng của khẩu.

Bản chất của chủng tử RAM là lửa. Đó là chủng tử của hỏa đại. Và [âm] RAM này không thực sự là tiếng Tạng. Nhưng chữ cái này là một chữ cái tiếng Tạng. Tuy nhiên, âm thanh là tiếng Phạn, không phải tiếng Tạng. Trong thực

hành Kim Cương thừa có nhiều quán tưởng: quán tưởng về các Chủng tử khác nhau, quán tưởng về các Bồ tôn khác nhau, quán tưởng về Mandala khác nhau. Có nhiều loại quán tưởng và đây là một trong những thứ đó. Đôi khi RAM YAM KHAM tượng trưng cho hỏa đại, phong đại và thủy đại. Và ba yếu tố hỏa đại, thủy đại, phong đại này có bản chất tịnh hóa những tiêu cực trong vạn pháp. Bởi vậy mà chủng tử RAM này là tinh túy của Tánh Không. Và không chỉ tinh túy của Tánh Không mà còn là tinh túy của việc đốt cháy mọi cấu uế. Vậy nên, việc quán tưởng chủng tử RAM ở đây có ý nghĩa đặc biệt.

Trong Kinh mô tả nhục thân của chúng ta được tạo ra bởi 36 chất dơ bẩn. Chúng không thanh tịnh. Tại sao không thanh tịnh? Bởi vì nguyên nhân chính tạo nên nhục thân này là nghiệp. Nghiệp đó từ đâu mà có? Tất cả những nghiệp chướng đó đều do vô minh tạo ra. Vì vậy, nguồn gốc của thân, khẩu và ý của chúng ta là vô minh. Do đó, tất cả đều sai, đều không tốt, đều xấu. Vì vậy, chúng ta cần phải tịnh hóa nó. Chủng tử RAM này có khả năng chuyển cái lõi vật chất này – nhục thiết (lõi bằng xương thịt) - và chuyển nó thành ánh sáng, thành một thứ rất thanh tịnh, thành lõi trí tuệ. Vì vậy, bây giờ bạn quán tưởng RAM này rất sống động và màu đỏ trên lõi của bạn, rất rõ ràng trong một phút. Khi chúng ta quán tưởng về bất cứ điều gì, thì phần quan trọng là phải có một quán tưởng rõ ràng. Và làm sao để có thể quán tưởng rõ ràng? Chúng ta cần phải tập luyện. Chúng ta cần phải tập luyện để có được hình ảnh quán tưởng thật rõ ràng. Lúc bắt đầu, không ai có thể quán tưởng thực sự rõ ràng. Vì vậy, chúng ta cần phải kiên nhẫn, tinh cần, chánh niệm và có định trong tâm để quán tưởng [rõ ràng]. Và cần có thời gian. Một khi bạn có thể quán tưởng rất rõ ràng chủng tử RAM này, thì bạn có thể quán tưởng hầu như mọi thứ.

Một số quán tưởng về các Bản tôn phức tạp hơn, bởi vì một số Bản tôn có nhiều đầu, nhiều khuôn mặt, và nhiều cánh tay cầm nhiều pháp khí. Rất khó để nhìn thấy chúng rõ ràng cùng một lúc. Việc quán tưởng nói chung sẽ dễ dàng hơn khi chúng ta có thể quán tưởng rõ ràng một chủng tử này. Pháp tịnh khẩu chung phức tạp hơn. Phần quán tưởng [trong pháp tịnh khẩu đó] phức tạp hơn, như chúng ta đều biết có nhiều thứ chúng ta phải quán tưởng: tất cả các chủng tử phóng chiếu ánh sáng và từ ánh sáng đó bạn quán tưởng những phẩm vật cúng dường dâng lên chư Phật mười phương và bạn nhận được sự ban phước từ các Ngài. Rồi lưỡi của bạn biến thành chày kim cương và vân vân. Nếu bạn có thể quán tưởng được như vậy thì cũng tốt. Theo Thầy, đối với những người mới tu thì cách quán tưởng này đơn giản và tác dụng y như vậy. Nó có cùng một bản chất, cùng một sức mạnh. Nó có sức mạnh như vậy để tịnh hóa những bất tịnh trong khẩu của bạn. Vì vậy, đây là thực hành rất đơn giản nhưng đầy đủ.

Vì vậy, mục đích để chúng ta quán tưởng cái lưỡi vật chất của chúng ta biến thành ống rỗng là để nó trở thành ánh sáng rực rỡ. Bởi vì nhờ sức mạnh của Pháp, nhờ sức mạnh của ý nguyện này mà thân, khẩu và ý của chúng ta trở thành hoàn toàn thanh tịnh. Đó là mục đích, giống như Đức Phật. Khi Đức Phật trở nên rất thanh tịnh, khi Ngài tịnh hóa hết những bất tịnh của mình, thì Ngài trở thành thân cầu vòng. Khi đó Ngài không còn là nhục thân nữa. Pháp của Phật thực sự có sức mạnh đó. Đặc biệt, Kim Cương thừa có sức mạnh biến tất cả mọi thứ thành ánh sáng. Rất thanh tịnh.

III. Cơ thể của con người là một mạn đà la của các chủng tử tự

Âm thanh từ đâu tới? Đó là câu hỏi [căn bản]. Theo Kim Cương thừa, tất cả âm thanh, nguồn gốc của tất cả âm thanh trong vạn pháp là từ các chủng tử tự. Và ngôn ngữ âm thanh của chúng ta được đặt trên nền tảng của các chủng tử tự. Vì vậy, khi bạn sinh ra là người Việt Nam, thì trước hết bảng chữ cái tiếng Việt gồm các chữ cái xuất hiện trong cơ thể bạn, trong các kinh mạch của cơ thể bạn. Nhờ đó bạn có thể nói thành lời. Bạn có âm thanh và ý nghĩa. Bạn có thể mô tả mọi thứ.

Không chỉ vậy mà chúng ta còn tin rằng điều đó [cũng xảy ra như vậy] ở [các loài khác] như loài súc sinh. Mặc dù chúng không thể nói chuyện nhưng chúng có âm thanh, bởi vì có một số chủng tử, một số chữ cái rất đơn giản cũng tồn tại trong kinh mạch của chúng. Vì lý do đó, mỗi chúng sinh đều có âm thanh hoặc ngôn ngữ của riêng mình. Có hàng trăm hoặc hàng nghìn chủng tử tự trong cơ thể chúng ta. Và trong Kinh, trong Mật thừa có nói rằng, cơ thể của con người là một mạn đà la của các chủng tử tự. Nhờ đó, mọi người mới có thể hiểu được ý nghĩa của Pháp. Bởi vì cội nguồn của Pháp, cội nguồn trí tuệ hiểu biết của chúng ta là cái nằm ở bên trong. Nó không phải là cái nằm ở bên ngoài, hoàn toàn tách biệt khỏi chúng ta, mà nó là cái nằm ở bên trong. Do đó, cội nguồn, hạt giống của trí tuệ hiểu biết, của trì tụng, của lời nói là cái nằm ở bên trong [ta].

Những hành giả Pháp vĩ đại như Jigme Lingpa đã có thể sử dụng thư viện bên trong mình. Đây là sự thật. Vì vậy, Ngài không cần phải đi đâu đó để tìm đạo sư mà Ngài có thể sử dụng thư viện bên trong, máy tính bên trong của mình cho mục đích đó. Một cách tự nhiên, Ngài trở thành một đại học giả. Cũng vì vậy mà có một dòng truyền thừa tâm Mật tạng và các vị khai Mật tạng [tâm].

Có một số vị khai Mật tạng cần phải dựa vào các phục điển vật chất, ví dụ như một thứ gì đó được chôn giấu dưới lòng đất và họ phát hiện ra nó. [Vật đó] có tác dụng nhắc nhở người ta nhớ một cái gì đó khác. [Nhưng còn] có những vị khai Mật tạng tâm - có nghĩa là những người nhớ được bản tâm của mình. Guru Rinpoche đã chôn các giáo huấn trong tâm của vị khai Mật tạng đó. Khi tất cả duyên lành hội tụ thì vị khai Mật tạng sẽ khai mở Phục điển. [...]

Các minh chú ở trang 6. “A AH, I IH, U UH, RI RIH ...”. Đây là những chữ cái tiếng Phạn. Chúng ta tin rằng tiếng Phạn là rất đặc biệt bởi vì nó là tiếng của tất cả chư Phật – tiếng của một nghìn vị Phật trong thời Hiền Kiếp - như được nói trong Kinh. Chúng ta tin rằng đây là một ngôn ngữ vĩ đại với rất nhiều giá trị và sức mạnh. Lý do khác [để tụng các âm tiếng Phạn] là để bản thân ta có phước báu nói được tiếng Phạn, và dạy Phật pháp cho chúng sinh trong những đời tương lai. Câu minh chú thứ ba: “OM YE DHARMA HETU PRABHAWA ...”. Câu minh chú này có lực giá trị rất lớn, rất đặc biệt, rất quan trọng. Vì vậy, trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, chúng tôi trì tụng minh chú này rất nhiều: khi bắt đầu, khi kết thúc, hoặc khi có điều gì đó quan trọng đang diễn ra. Tên của minh chú này là “Tinh túy của Duyên Khởi”.

IV. 24 tiếng mỗi ngày chúng ta phải nghĩ về việc tu hành

Trước phần ngoại ngondro là quán tưởng về Guru. Điều rất quan trọng là phải suy nghĩ, thiền định về Guru trước khi làm bất cứ điều gì, đặc biệt là trước khi thực hành Pháp. Bởi vì sự thành công, sức mạnh, và kết quả của việc thực hành Pháp phụ thuộc vào sự giá trị của Guru. Vì vậy, trước khi làm bất cứ việc gì, chúng ta hãy nghĩ đến Đạo sư, Đức Phật, Tam Bảo và nói: “Nguyện cho con không gặp bất cứ trở ngại nào. Nguyện con thực hiện điều này thành

công”. Vào ban đêm và bất cứ lúc nào [trong ngày] luôn luôn nghĩ về Guru trong trái tim mình. Những hành giả Kim Cương thừa rất nghiêm túc, chân thực luôn luôn nghĩ về Guru từ bi của họ và những giáo huấn, chỉ dẫn của Ngài. Họ không quên điều này. Họ cố gắng giữ chánh niệm về điều rất quan trọng này. Việc này rất khó đối với chúng ta - những hành giả sơ tu và lười biếng. Đúng vậy. Chúng ta [luôn] quên điều này, có lẽ là suốt 23 tiếng và 59 phút. Điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ nhớ [về điều này] có một phút [mỗi ngày]. Thậm chí một phút cũng là quá dài. Thầy nghĩ chắc vào khoảng 40 giây. (*cười lớn*).

Thực hành ngondro có nghĩa là cố gắng trở thành một hành giả rất nghiêm túc. Các hành giả nghiêm túc luôn luôn nghĩ về điều gì? Họ luôn luôn nghĩ về ý nghĩa của Pháp và họ luôn luôn thực hành. Nhiều người lại luôn luôn nghĩ về điều gì đó khác. Họ không phải là những người tu nghiêm túc mà họ là những chúng sinh nghiêm túc. “Vào ban đêm...” có nghĩa là suốt 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày chúng ta phải nghĩ về việc tu hành. Trước khi đi ngủ hoặc trong giấc ngủ, hành giả vẫn phải tiếp tục công phu thiền định. Họ không thất niệm trong giấc ngủ mà phải duy trì chánh niệm tỉnh giác. Và khi thức dậy, chúng ta có một thời khóa thực hành. Không chỉ thức dậy rồi nhảy ngay vào công việc hàng ngày mà công phu hành trì là việc phải làm đầu tiên. “Khi bắt đầu một thời khóa...” có nghĩa là trong thời khóa đầu tiên của một ngày, chúng ta quán Guru ở trên đỉnh đầu mình. Và khi đó chúng ta tụng: “LAMA KHYEN” ba lần. Đây là cách khẩn cầu tâm từ bi của Bổn sư. “LAMA KHYEN” có nghĩa là “[Thầy ơi], xin hãy nghĩ đến con, xin che chở cho con, xin chăm sóc con, nhìn thấy con.”

Hết trích đoạn

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Bản tiếng Anh do Menlha Kyid chép từ MP 3 chiều ngày 20.10.2019:

https://lienhoaquang.com/q_eb9cfin

THE SOURCE OF POWER IN SPEECH AND THE PURIFICATION²

Hungkar Dorje Rinpoche

(excerpt)

I. Speech karma destroys the power of words

There are many teachings. There're many texts but sometimes it's too much. May be they're too complicated to bring together, because some individuals do not have that kind of mental faculty. So that with the kindness of the higher beings, the masters bring all the necessary teachings instructions together to make very simple practice for the people who are not very intelligent, not very diligent, not very serious, so this becomes very important teachings or practices.

The Dharma teachings has many many meanings, and many subjects. But, when it comes to real practice, then people lack ability to bring the mind to

² This is an excerpt of Hungkar Dorje Rinpoche's teaching on 20.10.2019 in Vietnam. The title is created by the translator for the reader's convenience.

the main object, main things to meditate on, to think about. We can see the way of practicing that the great masters went through like Milarepa, and other masters. Milarepa often says there are many teachings in many texts, but what takes for meditation, for practice is to really think on the value of human life, and impermanence, and the shortcomings of Samsara and the benefit of Nirvana. Those things are very important, the most important things that one must meditate on. Otherwise, there is no improvement, no achievement through Dharma [practice].

Generally speaking, there are two principal qualities of the mind. The first one is emptiness. And the second is clarity. And in order for Buddha to teach people to realize these qualities of the mind He taught the teachings on The Four Noble Truths - the First Turning of the Dharma Wheel. The First Dharma Wheel is basically for the foundation, for the realization of the meanings that were taught in the Second Wheel Dharma and the last, the Third Wheel Dharma. The essence of those three subjects that are taught by the Buddha Shakyamuni, or the teachings of the Buddha are brought into practice, into one package - this is the ngondro practice. It basically covers everything. Therefore, this is very simple and very important. But I know people don't understand the value of this and people always look for something great that is beyond their mental capacity and they will be loser in the end.

As I said many times there are many ngondro practices from different traditions. Every ngondro [text] does the same job. The only thing is we need to do is to have confidence in [the text] that one has strong connection with. That is the important part. Reading, hearing different commentaries, different teachings is also very important. But the purpose of doing that, purpose for us to read to listen to study is to know what to be able to meditate, to be able to

get the essence of that teaching, to really have experience from that teaching. That is the purpose. The purpose is not to be very smart, or to be very well learned. Of course, the more you read, the more you study, the smarter you become. That's true. Still, our purpose to read, to study is not only become a very knowledgeable, but to become a good practitioner. That is the goal and that is the direction to go. So that's very important for us to understand.

We need to know how to bring the result from reading, from thinking to meditation. And how to do meditate is very important. Reading books, learning, or hearing different teachings are good. But they're useful only when you apply, when you are really using that to meditate. If you don't use that way, you don't use what you have learned, what do you have heard, what do you have read, then they're not really useful, because that kind of knowledge is not very useful in samsara. If you don't use that on the path, then of course, I think you should study something else to really make you successful in Samsara, in the world, in the society, which is not Dharma, not to the teachings of Dharma. The teachings of Dharma only can give you how to eliminate attachment and negative emotions. But then that doesn't mean you are very useful in samsara. Because, for us to be in samsara, I think, we need more desire to have this and to do that, and to be aggressive, because you have to [fight] against this and that to protect oneself. This is how it works in samsara. But in the Dharma world, Dharma society is different. We do not fight against anything except try to eliminate to one's own karma. That is the only thing we are doing when we are talking about Dharma. So this is really teaching and instruction, that is practice in the ngondro text. *So now we go through page 6.*

The Purification of Speech. So the question here is: "Why do we begin with this Purification of Speech?" The answer to that question is because we

are going to chant, say prayers and recite mantras together [with] visualizations. Why do we need to purify our speech when we chant or when we recite mantras? Because our ignorance pollutes our body and speech and the mind. There is a big pollution by ignorance in our speech, so our speech is very powerless right now. Because it's powerless, when we read even though we read quite a lot of mantras, we still don't see the result. The reason is because there is heavy karmas that exist in our speech. Therefore, we want to purify that negativity first to make the speech more powerful. Because of our ignorance we speak badly, we speak dishonestly, and we speak something that we are not supposed to. We do a lot of lies, divisive speech, harsh words and idle talks. There are four karmas of our speech. These four karmas destroy the power of speech. Therefore, even though, sometimes, we say something truthful but people do not believe. They say: "Really? Are you not lying?" When we are saying something true people still say: "Really. Are you not lying to me?" They are not believing because we don't have the power. We don't really have truth in our speech, because we actually lie, lie a lot. We have been lying a lot through countless lives so, that reduces the power, the positive quality of the speech. Now even though we try to chant sutra, our speech is not very powerful, therefore it doesn't get the result completely. So it's important to understand the obscuration of body and speech and the mind within us and then try to purify the negativity and try to make them more alive or more practical.

So how do we do that. The answer is to visualize and to recite the mantra. For example, OM AH HUM. There are three syllables. Everyone is familiar [with them] and these are very important syllables. These are the seeds [syllables] of three kayas and symbolizes the body, the speech, the mind of Buddha's. Therefore, to chant OM AH HUM has power to reduce the negativities in our body, speech and mind.

OM is the symbol for body. AH is the symbol for speech. HUNG is symbol for the wisdom of Buddhas. Therefore, they have great blessing. And we are able to receive blessing from the body, speech, and the mind of the Buddha. Just reading these three syllables and thinking - thinking of the blessing of Buddha, of Buddha's three doors - body, speech and mind - and recite the mantra. Some texts - some very important instructions on the Dzogchen teachings - some require to repeat these three syllables many times, many hundred thousand times, because these three syllables have a power to destroy the seeds of six realms that are in our body, speech, and mind. So [we chant] with understanding or with devotion.

When we say devotion probably we think about the Buddha. "Devotion" means we have to have devotion to everything, almost everything - everything that has something to do with your [Dharma] practice. For example, these three syllables. We have to have a understanding of the qualities of these three syllables. And we have to have a devotion in these three syllables that have power to eliminate negativity in our minds and the habitual tendency to be reborn in six realms in samsara. This kind of understanding and believing are very important to really receive the power or the blessing from one's own dharma practice.

"And the tongue transforms into a hollow tube of red light" means [it] purifies the obscuration of speech. As I described, our speech is very powerless, because we have been lying a lot. We lie for almost anything, even though we think "oh I'm not lying. I'm a good person." Now when the more you think you are good, actually you're worst. So we have to understand a little bit about this RAM syllable. There is the letter in Tibetan RAM, and then on the top

of that [there is] this round and then circle. This is not completely wrong, but in this context right now we do not need to visualize this thing. This one. We don't need that. Only one circle and one syllable and that's enough.

The purification purifies the obscuration. Obscuration is the powerlessness. The negative [force] that reduces the power of speech is verbal non-virtuous karma that we've created by speech, like harsh words, lying and this and that. So we need to purify that by chanting these three syllables. We have to understand the ways we talk, because the way we talk is not good - we don't understand how we should talk. Actually, the way we talk and the way Buddha talks are very different. Therefore, we need to know how we [should] talk. And we need to fix and we need to change and we need to be more sweet. Sweet talks and honest talks and gentle talks. Then of course, we need not to lie, or less lie. But it's difficult for us to stop completely lying. Because of when you lie for one thing then you may have to lie continually for your entire life, because you are afraid of being known as a liar.

And also, we do a lot of gossips. Gossiping is not good really. Gossiping wastes a lot of time, a lot of energy and it really brings a lot of bad things. So no gossip or less gossip. The reason for me to say less is sometimes we are not able not to lie or not to do gossiping at all. Sometimes we still do that. But we should think "This is not okay." We should understand that's something bad and therefore we need to try to fix, try to change how we act - act of speech. Our goal is eventually we are able to avoid lying completely, right? That's our goal. But before we reach that point, we sometimes lie. But then at the same time whenever we lie, we speak harsh words or we speak something that has no meaning, we gossip, then we need to confess, we need to purify that negativity.

li. Visualization and Purification

This is said: 'RANG GI CHE YI ...'. So this is the visualization when we practice purification of speech. "There is a vivid red RAM syllable upon my tongue." The syllable RAM. First of all we need to memorize the syllable. We have to learn how it looks. And then bring that image in your mind. And when you think the RAM syllable just comes naturally into your mind and you don't have any problems to visualize this syllable, the picture of this syllable and to get used to this style, and then to remember that.

'Upon my tongue' means "in the center of the tongue." We visualize red RAM and it's very, very shiny like a firelight. Very shiny. So once we visualize this RAM syllable in the center of the tongue, the RAM syllable radiates firelight. "Fire" means it has the power to burn all the negative things in our speech. Therefore it has power like fire. And "light" means very clear and red. So, [this] firelight is the wisdom light. Because of [this] wisdom it has the power to bring all the seeds, all the bad tendencies in our speech and purify all obscuration of speech.

The nature of this RAM syllable is fire. That's the seed syllable for fire. And this [sound] RAM is not a really Tibetan language. But this letter is a Tibetan letter. But the sound is Sanskrit, not Tibetan. In Vajrayana practice there are many visualizations: visualizations on different syllables, visualizations on different Deities, visualizations on different mandala. There are many things and this is one of them. Sometimes RAM YAM KHAM symbolize fire, wind and the water. And these three elements fire, water, wind have a nature to purify

negativities that is contained in phenomena and things. Because of that this RAM syllable has the essence of Emptiness. And not only essence of Emptiness but the essence of burning negativities. Therefore, that has specific meaning to visualize this RAM syllable in this time.

In the Sutras describe our physical body is created by dirty 36 dirty substances. They're not pure. Why dirty? Because the main cause of this physical body is karma. Where does that karma come from? All that karma is created by ignorance. So the source of our body, speech and mind is ignorance. Therefore, it's all wrong, not good, bad. So, we need to purify it. This RAM syllable has the power to bring this physical tongue - this heavy tongue - and to transform it into a light, into a very clean thing, into wisdom tongue. So now you visualize this RAM very vivid and red color upon your tongue, very clearly for one minute. When we visualize on anything, then the important part is to have a clear visualization. And how can one have a clear visualization? We need to get some exercise. We need to do some exercise to really have a clear visualization. It is almost impossible, for anyone just to have a very clearly visualization at the beginning. Therefore, we need to have some patience, diligence, mindfulness and stability in the mind to visualize. And it takes time. Once you're able to visualize this RAM syllable very clearly, then you are able to visualize almost anything.

Some visualization on deities are more complicated, because some deities have many heads, many faces, and many arms holding many tools. It's difficult to see them clearly at one time. But the visualization [in general] will be much easier when we are able to visualize this one syllable clearly. The common purification of speech is more complicated. The visualization is much more complicated than this one, as we probably know, there are many we have

to visualize: all the syllables radiate lights and from the lights you also visualize offerings to all Buddhas in ten directions and to receive blessings from them. And then your tongue return turns into a vajra or this and that. If you're able to visualize that, that is also good. I think, especially for the beginners, this is very simple and it does the same job. It has the same essence, same power. It has the same power to purify your negativities of your speech. So, this is enough and very simple practice.

So the purpose for us to think our physical tongue transforms into hollow tube is that then it becomes very light and very clear. Because through Dharma power, through the power of this purpose, one's body, speech and mind become very pure. That's the purpose, like the Buddha. When Buddha becomes a very pure, when He is able to purify all of his negativities, then He becomes a rainbow body. He was not like a physical [body] anymore. Dharma has that power. Especially, Vajrayana has the power to make everything into light. Very pure.

III. The Human Body is a Mandala of Letters

Where does sound come from? That's a question. According to Vajrayana all the sounds, the source of all the sounds in phenomena is from letters or from syllables. And our sound language is based on the letters. So when you are reborn as a Vietnamese, then Vietnamese alphabet, the letters appear in the first place in your body, in your channels in your body. Because of that you are able to talk, to speak loudly. You have the sound and the meanings. You are able to describe things.

Not only that but also we believe that [happens] in [others] like animals. Even though they cannot talk but they have sound, because there're some, very simple, syllables, some letters that also exist in their channels. For that reason, every sentient being has its own sound or language. There're hundreds or thousands of syllables in our body. And in the Sutra, in the Tantra-yana it is said that the body of human body is a mandala of letters. Because of that, people are able to understand the meaning of Dharma. Because the source of Dharma, the source of our understanding is inside. It's not something external, separated, from us but it's inside things. Therefore, this source of the seed of understanding, of chanting, of talking languages is inside things.

So the great Dharma practitioners like Jigme Lingpa was able to use his inner library. That's true. Therefore, He doesn't need to go somewhere to look for a teacher, but he was able to use his own library, his own computer, for that. Naturally, He became a big scholar. Because of that, there's the lineage of mind treasure and [mind] treasure revealers. There are some treasure revealers, who have to depend on physical treasures, for example, something is hidden under the ground and they discover that symbol. [That thing] is to remind one to remember something. And there is mind treasure revealers - this means he remembers his own nature. Guru Rinpoche has hidden the instructions in the mind of that treasure revealer. When all the circumstances come together the treasure revealer naturally discovers the treasure. [...]

The mantras on page 6. "A AH, I IH, U UH, RI RIH ...". These are the alphabets in Sanskrit language. We believe that Sanskrit is very special language because it's spoken by all the Buddhas - by one thousand Buddhas in the Fortunate Kalpa as it is said in the Sutras. We believe this is a great language with a lot of blessing and power. The other reason [for chanting] is to

have a good fortune for oneself to be able to speak Sanskrit, to teach Buddha Dharma to sentient beings in the future lives. The third mantra: “OM YE DHARMA HETU PRABHAWA ...” This one has great blessing, very special, very important. So, in Tibetan Buddhist tradition, we recite this mantra a lot: at the beginning, at the end, or when something important going on. The name of this mantra is “The Essence of Interdependent Origination”.

IV. 24 hours every day we have to think of the practice

Before the outer ngondro part is the visualization on the Guru. It's also very important to think, to meditate on Guru before doing anything, specially before doing Dharma practice. Because the smoothness, the power, or the result of Dharma practice depends on the blessing of Guru. Therefore, before doing anything, we think of the Guru, the Buddha, the Three Jewels and say: “May I not have any obstacles. May I do this very well.” At night and so on always think the Lama is in the heart. Very genuine, very serious Vajrayana practitioners always think about their own kind Guru and the instructions of the Guru. They don't forget about this. They try to be very mindful for this important thing. And this is difficult for us - new and lazy Dharma practitioners. It is true. We forget about this, maybe, 23 hours and 59 minutes. That means we remember only one minute. Even one minute is too long. I think something around 40 seconds. *(laughing)*.

Practice ngondro means trying to be a very serious Dharma practitioner. What do serious Dharma practitioners always think? They're always thinking of the meaning of Dharma and they're always practicing. Some people are always thinking of something different. They are not serious Dharma practitioners but

they are a serious human beings. “At night ...” means 24 hours every day we have to think of the practice. Before or during a Dharma practitioner’s sleeps, he still tries to focus on meditation. They’re not lost in dream but try to be mindful for meditation. And when we get up we do a practice session. Not just get up and jump into daily things, but practice first. “When begin a session ...” means during the first session of the day we meditate that the lama is on the crown of the head. And then we say: “LAMA KHYEN” three times. It’s a way of calling for the Lama. “LAMA KHYEN” means “[Lama] Think of me, protect me, look upon me, see me.”

The end of excerpt

Transcript by Menlha Kyid.

Excerpt from MP 3 Hungkar Dorje Rinpoche teaching afternoon 20.10.2019:

https://lienhoaquang.com/q_eb9cfin