

GURU HỘ TRÌ ĐỂ MÊ VỌNG TRÊN ĐƯỜNG TU DỪNG BẶT¹

Bài Giảng Hungkar Dorje Rinpoche

Sáng 21.10.2019, Việt Nam

Song ngữ - chép Anh dịch Việt

(trích đoạn)

Các giáo lý nói rằng nhận làm đạo sư là uống thuốc độc

*“Một “guru” xấu có thể dẫn ta xuống cõi thấp,
hoặc những điều tồi tệ sẽ chắc chắn xảy ra và vì vậy rất nguy hiểm.”*

Ý nghĩa pháp tu Guru Yoga là để nhận gia trì của Guru, có nghĩa là để kết tâm với Guru làm một, không khác. Người ta không cần phải có quá nhiều suy nghĩ, mà chỉ cần có lòng tin, chánh niệm, và quán tưởng về Guru. Đó là kết quả của thực hành Guru Yoga. Và những bậc thầy vĩ đại như Milarepa thực sự đã đạt đến trình độ đó. Trong tâm Ngài không tồn tại một guru bằng xương thịt, thông thường và tách biệt với Ngài, vì vậy mà Ngài có thể nhận được tất cả gia trì, tất cả sức mạnh từ Guru.

¹ Trích bài giảng sáng ngày 21.10.2019 tại Việt Nam của Hungkar Dorje Rinpoche. Tựa đề lớn và nhỏ là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

*“Các sách đều có mô tả giống nhau về cách
quán tưởng, nghĩ tưởng về Guru cả ngày lẫn đêm.”*

Thầy nghĩ mọi người đã đọc về Guru Yoga trong “Lời Vàng của Thầy Tôi” và các cuốn sách khác. Các sách đều có mô tả giống nhau về cách quán tưởng, nghĩ tưởng về Guru cả ngày lẫn đêm. Khi thực hành như vậy, điều quan trọng là không quên Guru, lòng từ bi của Ngài, và việc tu hành, bởi vì khi chúng ta quên, thì chúng ta sẽ tạo ác nghiệp. Nếu nhớ điều này, thì ta có thể bảo vệ bản thân khỏi tạo nghiệp. Vì vậy, việc này có sức mạnh lớn lao bảo vệ chúng ta thoát luân hồi và rất lợi lạc.

Hãy quán tưởng đức bổn sư là Guru Rinpoche. Khi chúng ta quán tưởng Guru của mình, chúng ta quán Ngài là một vị Phật. Chúng ta không quán tưởng Guru dưới hình tướng bình thường, mà phải quán Ngài là một Bổn tôn, một vị Phật hoặc một Dakini. Bởi vì khi chúng ta xem Guru là một người bình thường thì điều này có thể tạo nên cái nhìn bất tịnh. Vì vậy, chúng ta cần phát triển tri kiến thanh tịnh của mình mọi lúc, đối với mọi thứ, đặc biệt là đối với Guru.

“Guru là Bổn tôn chính ở trung tâm của tất cả các mạn đà la.”

Chúng ta cần hiểu Guru là một bất khả phân với tất cả chư Phật, chư Bồ tát và chư mạn đà la. Guru là Bổn tôn chính ở trung tâm của tất cả các mạn đà la. Điều đó được dạy cho chư Tổ như Longchenpa, Jigme Lingpa và tất cả các Ngài đều đã thực hành theo cùng một cách. Khi Jigme Lingpa thực hành Guru Yoga, Ngài đã quán tưởng Longchenpa là Đức Phật. Không có ý nghĩ bất tịnh đối với Guru. Đối

với người tu, đặc biệt là các hành giả Kim Cương thừa, Guru rất quan trọng. Vì vậy, chúng ta cần dành thời gian tìm hiểu về Guru và những phẩm chất của Ngài. Và các điều kiện để trở thành một Guru là rất quan trọng, vì vậy ta không nên chấp nhận một người không đủ tiêu chuẩn làm Guru của mình. Bởi lẽ chúng ta phải nương tựa vào Guru trong suốt phần đời còn lại của mình - không chỉ trong kiếp này mà còn nhiều kiếp trong tương lai.

Nhiều người đôi khi không hiểu những điều quan trọng này và rất vội vàng trong việc chấp nhận ai đó làm “guru”. Vì “guru” không đủ tiêu chuẩn nên các vấn đề sẽ nảy sinh sau đó. Điều này chắc chắn sẽ xảy ra bởi vì Guru không đủ chuẩn. Vì vậy, điều quan trọng là cần phải kiên nhẫn, thông minh, trung thực và dành chút thời gian để khảo sát - nghiên cứu, làm quen với Guru, rồi chấp nhận và trở thành một đệ tử tốt. Nếu bạn đọc những cuốn sách khác nhau về cách làm sao tìm một vị thầy, thì bạn sẽ nhận được rất nhiều thông tin quan trọng. Chấp nhận [ai đó] làm Guru là rất quan trọng nhưng điều này có thể nguy hiểm. Vì vậy, Đức Phật dạy người học trò trước hết phải khảo sát, vì nếu không việc đó có thể nguy hiểm, bởi vì một “guru” xấu có thể dẫn ta xuống cõi thấp, hoặc những điều tội tệ sẽ chắc chắn xảy ra và vì vậy rất nguy hiểm. Chúng ta cần hiểu điều này và hết sức cẩn trọng. Các giáo lý nói rằng nhận lầm đạo sư là uống thuốc độc, độc tính rất mạnh. Khi uống phải thuốc độc thì bạn tiêu đời. Và khi bạn theo chân một “guru” xấu thì bạn cũng tiêu đời. Vì vậy, điều đó rất nguy hiểm.

“Người dạy Pháp phải có một lịch sử tốt: lịch sử học tập, nghiên cứu [giáo lý] tốt, lịch sử tu hành tốt, lịch sử giới hạnh tốt và lịch sử chứng ngộ tốt.”

Mọi người đều biết rằng bất cứ vị thầy nào cũng đều phải có phẩm chất tốt và phải uyên bác, nếu không thì không thể dạy học trò được. Trong Phật Pháp cũng vậy. Người dạy Pháp phải có một lịch sử tốt: lịch sử học tập, nghiên cứu [giáo lý] tốt, lịch sử tu hành tốt, lịch sử giới hạnh tốt và lịch sử chứng ngộ tốt. Khi không có gì trong số những điều kiện này để làm một hành giả Pháp, thì đó là một đạo sư xấu kém. Ở Tây Tạng chúng tôi có một câu nói: “Thật dễ dàng để làm ra vẻ có tri kiến cao và thật dễ dàng để làm ra vẻ không xu dính túi”, bởi vì bạn có thể giấu tiền ở đâu đó và trông có vẻ giống như người ăn xin. Và thật dễ dàng để bạn sắm vai làm một bậc tôn quý: “Tôi đã chứng ngộ tánh không!” Và thiên hạ [dễ] bị mê hoặc: “Ồ, đó là một bậc chứng ngộ. Chắc chắn như vậy vì Ngài ấy đã nói như vậy.” Đó là một sự nhầm lẫn và đây là lý do tại sao chúng ta cần phải thông minh.

Guru không chỉ biết bạn mà còn biết tất cả mọi thứ của bạn.

Ở trang 9 có một số lời cầu nguyện. "Đức Bổn sư từ tôn, Ngài biết con." Guru từ bi và trân quý vì nhờ lòng từ bi của Ngài mà chúng ta có thể nhận được những chỉ dạy và được đưa đến con đường chính xác. "Biết". Guru phải biết bạn, bởi vì đó là Guru và bạn là đệ tử của Ngài. Tuy nhiên, đây không chỉ là việc biết về đệ tử, mà còn biết bạn đang ở trong một tình huống nguy hiểm. Như Thầy đã mô tả với bạn ngày hôm qua, nếu chúng ta không cẩn thận, chúng ta có thể đi xuống bởi vì chúng ta có quá nhiều vô minh và quá nhiều ác nghiệp. Vì vậy, "Con đang gặp nguy hiểm lớn, vì vậy xin hãy bảo vệ con." Guru biết con, bảo vệ con vì Ngài biết con đang trong tình huống nguy hiểm. Guru không chỉ biết bạn mà còn biết tất cả mọi thứ của bạn. Vì vậy, Guru rất từ bi và rất trân quý. Và sau đó là những lời cầu nguyện thực sự để [xin] Guru ban cho chúng ta gia trì giúp ta vượt qua mọi nguy

hiểm: “Xin hộ trì để tâm con niệm niệm hướng Đạo Pháp.” Tâm của chúng ta có tuân theo Phật Pháp hay không là tùy thuộc vào Guru. Phụ thuộc rất nhiều vào Guru, vì vậy Guru phải rất tốt, rất có trình độ và rất từ bi.

"Lama khyen!" Đây giống như gọi cho Guru vì bạn cảm thấy mình đang gặp nguy hiểm. Khi chúng ta sợ hãi điều gì đó, chúng ta nói: “Mô Phật” hay “A di đà Phật”. Phải không? Cũng tương tự - bạn đang gọi Guru. Không phải "Guru, Ngài biết con" mà bạn đang gặp nguy hiểm và bạn cố gắng nhận được sự giúp đỡ từ Guru của bạn. Nó khác với khi ai đó ngạc nhiên trước điều gì đó và nói "Ôi Chúa ơi!" Nhưng điều này không phải như vậy. Đây là khi bạn cảm thấy có điều gì đó nguy hiểm, khi đó bạn cần sự giúp đỡ từ Đức Phật hoặc từ Guru của bạn. Do đó, bạn gọi “Lama Khyen”, hoặc “Buddha Khyen”, hoặc “Guru Rinpoche Khyen”. Đó là cách chúng ta thể hiện cảm xúc hoặc niềm tin của mình.

Xin hộ trì để các pháp² của con đúng Chánh Đạo

“Xin hộ trì để tâm con niệm niệm hướng Đạo Pháp!” Rất khó để tâm chúng ta hướng về Pháp. Mặc dù chúng ta nghĩ rằng ta là người tu Pháp Phật và ta có chút niềm tin vào Pháp Phật, nhưng tâm của chúng ta lại ở một nơi khác. Phần lớn thời gian tâm ta không ở trong Pháp, không theo Pháp. Có thể là trong thế giới của phiền não, không phải trong thế giới của Phật Pháp. Thế giới của Phật pháp rất hòa bình và rất thanh tịnh. Tâm ta không thanh tịnh cho lắm.

² Chữ “pháp”, hoặc “Pháp”, có nhiều ý nghĩa. Chữ “pháp” (không viết hoa) ở đây có nghĩa là các hành động, các việc làm.

“Trên thực tế, rất nhiều người thừa nhận rằng các việc họ làm không phải là việc tu hành, không liên quan tới con đường Đạo.”

Tâm ta phức tạp và tâm cứ ham muốn thứ này thứ kia, quá nhiều thứ, không thực sự tầm cầu Pháp cho lắm. Thế nhưng điều chúng ta cần làm là hướng về Phật Pháp. Vì vậy, chúng ta cần phải cầu nguyện với Guru: "Xin hộ trì để các pháp của con đúng Chánh Đạo." Mặc dù chúng ta làm Phật sự, cố gắng lập thiện hạnh, vun bồi đức hạnh nhưng các việc ta làm không hợp với Đạo, mà đa phần các việc ta làm có lẽ là nhằm một mục đích gì đó khác. Có lẽ chỉ để sức khỏe tốt hơn, giàu có hơn, các mối quan hệ bạn bè [thế tục] tốt hơn (*cười*). Đúng vậy. Điều đó xảy ra rất thường xuyên! Để sống lâu hơn, để giàu có hơn, nổi tiếng hơn, quyền lực hơn. [Những thứ đó] không phải là con đường tu đạo chân chánh. Thế nhưng, các việc làm của chúng ta rất dễ rơi vào loại “Pháp” này. Trên thực tế, rất nhiều người thừa nhận rằng các việc họ làm không phải là việc tu hành, không liên quan tới con đường Đạo. Đó là một vấn đề lớn. Đó là một con đường sai lầm. Đối với một người tu Pháp, đây là một sai lầm rất lớn và một tổn thất rất lớn. Vì vậy, chúng ta cần cầu nguyện Đạo sư gia hộ, đưa các pháp của chúng ta vào con đường Đạo chân chánh.

Xin hộ trì để mê vọng trên đường tu đừng bật

“Thầy đã thấy nhiều người cố gắng tu hành nhưng kết cục chuyện tu quá khó đối với họ và họ đã bỏ cuộc, họ đã quên Pháp hoàn toàn.”

“Xin hộ trì để mê vọng trên đường tu đừng bật.” Khi thực hành pháp có nhiều hành giả gặp chướng ngại và họ bỏ việc tu hành bởi vì không thể vượt qua khó khăn, thử thách. Xã hội hiện đại rất phức tạp và có thể cả xã hội đều phê phán, gây áp lực cho cá nhân những những người tu hành. Khi bạn muốn làm một người rất khác các thành viên trong gia đình và xã hội nơi mình sinh sống thì mọi người nghĩ rằng bạn là một kẻ kỳ quặc, không bình thường, điên khùng hoặc gì gì đó. Đôi lúc bố mẹ bạn rất lo lắng và họ nghĩ bạn thực sự đang điên khùng vì vậy rất nhiều người đã bỏ cuộc. Đó là sự thật. Thầy đã thấy nhiều người cố gắng tu hành nhưng kết cục chuyện tu quá khó đối với họ và họ đã bỏ cuộc, họ đã quên Pháp hoàn toàn và bây giờ họ trở thành một con người rất khác. Có thể là một người đầy sân hận. Những việc như vậy là “mê vọng trên đường tu”. Đó là một vấn đề.

“Và rồi người ấy trở thành một người rất quan trọng, nổi tiếng.

Rồi thì nhiều thứ bận rộn, lăng xăng ập tới trên đường tu. Đó là mê vọng.”

Vấn đề khác. “Mê vọng” ở đây có nghĩa là một người nào đó cố gắng trở thành một hành giả tốt. Và làm một hành giả tốt có nghĩa là có rất ít tham muốn (thiểu dục). Khi một người cố gắng thiểu dục thì nhiều thứ sẽ xảy ra. Cái gì sẽ xảy ra ngay trước mặt người đó? Có thể người ta sẽ nói: “Ồ thầy có thể ban giáo lý cho con không? Con sẽ cúng dường thầy và chúng con có nhiều bạn bè muốn thành đệ tử của thầy.” Những thứ như vậy là vọng tâm, là phan duyên. Những phan duyên, vọng tâm lớn. Và rồi người ấy trở thành một người rất quan trọng, nổi tiếng. Rồi thì nhiều thứ bận rộn, lăng xăng ập tới trên đường tu. Đó là mê vọng. Vì vậy, chúng ta cần phải tập trung vào con đường đạo. Cho dù đang làm bất cứ việc gì thì mình đều cần phải liên tục hoàn thành mà không để bị vọng tâm lôi kéo và [bỏ

cuộc] giữa đường tu. Nhiều người, nhiều vị lạt ma chẳng hạn, phát tâm nhập thất 10 năm, hoặc họ muốn ẩn tu suốt đời, nhưng rồi sau đó lại bị tán tâm và bỏ cuộc. Đó là mê vọng. Đó là chướng ngại.

Chúng ta cố gắng làm một cái gì đó rồi ngày hôm sau lại thấy chán

*“Chúng ta cố gắng làm một cái gì đó rồi ngày hôm sau lại thấy chán,
và ta quên nhiều thứ vào ngày tiếp theo.”*

Tóm lại, làm người tu hành, điều quan trọng là phải liên tục hành trì tu tập và hoàn thành tất cả những gì của việc tu hành. Thế nhưng, nhiều người không thể làm được điều này và điều đó có nghĩa là [họ] không kiên định. Không kiên trì, kiên định trong tu hành. Họ rất tin tâm ít ngày rồi những ngày khác lại rất tệ hại. Đây là sự thật! Chúng ta cố gắng làm một cái gì đó rồi ngày hôm sau lại thấy chán, và ta quên nhiều thứ vào ngày tiếp theo. Nhiều người nói rằng sự thật là như thế. “Con cảm thấy rất tệ và con không tu gì cả.” “Con quên việc tu hành của mình cả năm nay.” “Con đã dừng lại việc tu 1, 2 năm nay.” Đó là mê vọng trên đường tu, chướng ngại trên đường. Vì vậy chúng ta cần phải cầu nguyện Guru và Phật ban gia trì, ban sức mạnh, năng lượng, hiểu biết để chúng ta có thể tiếp tục. Ít nhất là để ta tiếp tục hành trì tu tập. Điều đó không có nghĩa là chúng ta phải tu tập trọn-thời-gian, có phải không? (cười). Tám tiếng một ngày là công việc trọn-thời-gian nhưng chúng ta không phải làm như vậy. Chúng ta không hành trì trọn-thời-gian, nhưng ít nhất chúng ta cũng phải hành trì bán-thời-gian.

Nếu chúng ta không cố gắng hàng ngày thì không thể có tiến bộ. Bởi vì khi ngừng hành trì nhiều ngày, nhiều tháng, rồi lại bắt đầu lại thì bạn sẽ quên và có nghĩa là bạn chẳng hành trì gì cả. Nếu bạn làm như vậy với công việc [thế tục] của mình thì bạn có thể kết thúc được không? Bạn không thể làm việc kiểu ấy được. Có đúng không? Cũng như vậy thôi, bạn không thể tu hành theo kiểu như vậy được. Ít nhất bạn cần phải liên tục mỗi ngày 15 phút, nửa tiếng, hoặc một tiếng. Điều đó sẽ tạo bước tiến lớn. Việc này không dễ dàng vì vậy khi nhiều người không thể làm nổi. Thậm chí thực hành LIÊN TỤC 15 phút mỗi ngày là rất khó, vì vậy bạn phải có đủ siêng năng, tinh tấn để làm được việc này. Và nếu bạn làm như vậy mỗi ngày, mỗi năm, không ngừng nghỉ thì bạn là người tinh tấn. Bạn không phải là người tốt nhất, vĩ đại nhất, tinh tấn nhất nhưng bạn là người tinh tấn. Ở mức độ nào đây bạn siêng năng, tinh tấn. Đó là điều quan trọng.

Xin hộ trì để huyễn tướng chuyển hóa thành trí tuệ

“Chúng ta tin rằng cái này là thật, cái kia là thật, cái này thật sự đẹp, cái kia thật sự xấu. Điều này tạo nên rất nhiều vọng tưởng nhị nguyên.”

“Xin hộ trì để huyễn tướng chuyển hóa thành trí tuệ.” Trong Kinh, trong giáo lý của Đức Phật đã dạy vạn pháp là huyễn. [Nhưng] “Huuyễn tướng chuyển hóa thành trí tuệ” là điều vượt quá khả năng của chúng ta. Bởi vì các huyễn tướng sẽ làm tâm khởi lên tham luyến, chấp trước và chúng ta dính mắc vào các sự vật, hiện tượng. Khi đó chúng ta tin rằng cái này là thật, cái kia là thật, cái này thật sự đẹp, cái kia thật sự xấu.

Điều này tạo nên rất nhiều vọng tưởng nhị nguyên. Vì vậy để thấy các huyền tượng như chúng thật có thì rất, rất khó khăn. Nếu một người tu Phật, đặc biệt người tu Kim Cương thừa, rất thành công thì người đó có thể nhìn thấy các huyền tượng là trí tuệ. Ví dụ, trước khi Phật thành đạo tất cả Ma Vương khắp nơi trong luân hồi tới tấn công Ngài. Chúng ném đủ loại vũ khí rất bén nhọn, nguy hiểm, khủng khiếp vào Ngài, nhưng tất cả đều biến thành hoa. Đức Phật đã thấy huyền tượng là trí tuệ và đó là thành tựu cao nhất của công phu tu hành. Điều như vậy có thật.

Nhưng liệu nó có xảy ra với chúng ta hay không? Thật rất khó để nói “có” hay “không”, bởi vì điều này chắc chắn phụ thuộc vào mức độ thông minh của chúng ta, năng lực của chúng ta, và sự chứng ngộ. Nếu một người tu hành rất tốt thì người đó có thể rất tinh tấn và hiểu được các chỉ dạy của Đạo sư. Khi đó, người ấy có thể nhìn thấy huyền tượng là trí tuệ. Vì vậy chúng ta cần phải nương tựa vào Guru, vào gia trì của Ngài để đạt tới cấp độ thành tựu này.

Hành trì ngắn gọn nhưng trọn vẹn

“Để thực sự nhận được sức mạnh, được kết quả từ pháp Guru Yoga, chúng ta cần phải thực hành tất cả các phần của pháp tu.”

Guru Yoga là một phần của pháp tu ngondro và là phần chính yếu, phần quan trọng nhất của thực hành này. Tuy nhiên, thực hành đó luôn luôn đòi hỏi phải kết hợp cả 3 phần: ngoại ngondro, nội ngondro và Guru Yoga cùng với nhau. Đôi khi ngoại ngondro và nội ngondro cũng là một phần của Guru Yoga. Cần phải kết hợp

cả 3 phần lại thành một gói, một bộ pháp để tu. Bởi vì khi không có ngoại ngondro thì ta không thể để thực hành tốt nội ngondro. Thiếu tịnh hóa và tích lũy thì các thực hành này cũng không có kết quả tốt. Và khi không có nền tảng của ngoại và nội ngondro thì Guru Yoga sẽ không có kết quả tốt, vì vậy chúng ta cần phải kết hợp tất cả. Tuy nhiên phần chính yếu là Guru Yoga. Để có thể thực hành được Guru Yoga, để thực sự nhận được sức mạnh, được kết quả từ pháp Guru Yoga, chúng ta cần phải thực hành tất cả các phần của pháp tu, vì [sự thành công của] Guru Yoga. Tóm lại chúng ta cần phải kết hợp tất cả các phần với nhau.

Một số người nói: “Con thích thực hành nghi quỹ dài” và như vậy tốt. Nhưng Thầy thấy một số người thường không thể thực hành trọn vẹn thậm chí nghi quỹ ngắn. Họ làm phần ngoại ngondro hôm nay, ngày mai làm phần nội ngondro và có thể phần Guru Yoga thì để sang năm. (Cười). Một cái gì đại loại như vậy. Thật đấy!

Phải mất rất nhiều thời gian để kết thúc tất cả các phần của ngondro: hoàn tất 500.000. Việc đó với một số người sẽ đòi hỏi một thời gian dài vô tận. Mà không chỉ với một số người – mà là với khi đa số mọi người. Vì vậy, Thầy nghĩ rằng cách tốt nhất là thực hành trọn gói hàng ngày. Theo Thầy đó là cách hiệu quả hơn. Có một số người thực hành phần lễ lạy, ví dụ như vậy. Họ muốn muốn thực hành như vậy cho tới khi họ kết thúc phần lễ lạy này và điều này đòi hỏi gần như như vô lượng thời gian. Vì thế họ không thể nào thực hành được các phần khác của pháp tu.

“Tóm lại thực hành trọn gói từ đầu, ví dụ từ phần tịnh khẩu, rồi sau đó đi suốt tới cuối của bộ pháp. Đó là cách tốt nhất để thực hành hàng ngày.”

Việc thực hành có thể không tốn quá nhiều thời gian. Chỉ 10, 15 hoặc 20 phút để thực hành trọn gói ngoại, nội ngondro và Guru Yoga cùng với nhau. Chúng ta không có nhiều thời gian để trì tụng, ví dụ như chú trăm âm, nên chỉ cần 3, 5 hoặc 7 lần là tốt rồi. Chú đạo sư có thể 21, 100 biến hoặc đại loại như vậy. Như thế là đủ rồi bởi vì các bạn không có thời gian. Đó là tại sao, tuy Thầy không nói rằng như vậy là hoàn toàn đủ, nhưng đối với các bạn, với quỹ thời gian của các bạn, thì điều đó có nghĩa là các bạn đang làm một cái gì đó tốt. Bởi vì các bạn bận rộn. Tóm lại thực hành trọn gói từ đầu, ví dụ từ phần tịnh khẩu, rồi sau đó đi suốt tới cuối của bộ pháp. Đó là cách tốt nhất để thực hành hàng ngày. Rồi khi các bạn có thời gian và muốn lễ lạy thì các bạn có thể làm điều này. Còn khi không có thời gian thì các bạn trọn gói [ngắn gọn] và như vậy các bạn đang thực hành một bộ pháp hoàn chỉnh (*không cắt xén - LND*).

Hết trích đoạn

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Bản tiếng Anh do Diệu Huệ chép từ MP 3 sáng ngày 21.10.2019:

https://lienhoaquang.com/q_043ani5

BLESS ME SO THAT DELUSION ON THE PATH WILL CEASE³

Hungkar Dorje Rinpoche's teaching

Morning 21.10.2019, Vietnam

(excerpt)

The idea to practice Guru Yoga is to receive the blessing from Guru, which means one becomes inseparable from Guru. One doesn't have to have too many thoughts but, only faith, only mindfulness, only visualization of Guru. That's the result of the practice Guru Yoga. And the high masters like Milarepa really achieved that kind of result and reached that kind of level. In his mind, there's no physical, regular guru separated from him, therefore he was able to receive all the blessings, all the power from Guru.

I think people have read about Guru Yoga in "The Words of my Perfect Teacher" and other books. They describe in similar ways how to visualize and think of the Guru during day and night. And when we do that, it's always important not to forget about Guru, His kindness and the practice because when we forget, then we create negative karmas. If we remember this, then probably we are able to protect oneself from creating karmas. Therefore, this has such power to protect oneself from being in Samsara and give a lot of benefit.

Visualize that the root Lama is Guru Rinpoche. When we visualize our own Guru, we visualize He is a Buddha. We don't visualize the Guru in the regular ordinary form, like a human being, but we visualize the Guru like a deity, or Buddha or Dakini. Because when we see the Guru as an ordinary person, then this may cause some

³ The title is created by the translator for the reader's convenience.

impure view. Therefore, we need to develop our pure view all the time toward everything, especially towards the Guru.

We need to understand the Guru is inseparable from all the Buddhas, the Bodhisattvas and all the mandala. The Guru is the main deity in the center of all the mandalas. That is taught to high masters like Longchenpa, Jigme Lingpa and all of them did practice in the same way. When Like Jigme practiced Guru Yoga, he visualized Longchenpa as the Buddha. There was no impure thought towards Guru. For the Dharma practitioners, specifically Vajrayana practitioners, the Guru is very important. Therefore, one takes time to learn about the Guru, the qualities of the Guru. And the conditions to be a Guru is very important so we should not accept a [person to be] Guru that is not qualified. Because we have to rely on the Guru for the rest of our life - not only in this life but many lives in the future.

People sometimes don't understand these important things and very hurry in accepting someone to be “guru”. Then, since the “guru” maybe unqualified, then problems will arise later. That will definitely happen because the Guru is not qualified. So, it's important for people to be patient, be smart, to be honest and to take some time to investigate - to study, to be familiarized with the Guru, and then accept, and be a good student. If you read different books on how to look for a Guru, then you'll get a lot of information that's very important.

To accept a guru is very important but it could be dangerous. Therefore, the Buddha mentioned the students to study first. Otherwise, it could be dangerous because a bad Guru can lead one to lower realm or that will happen badly, very easily. So therefore, it is a dangerous. We should understand that and then try to be careful. The teachings are saying that accepting a wrong guru is taking a poison, very strong poison. When you take a poison then, you are finished. And when you accept a bad guru, then you're also finished. So therefore, it's dangerous.

Everyone knows that a teacher, any kind of teacher, has to have a good qualities and be well-learned, otherwise [he] cannot teach to the students. It's the same in the Dharma. Dharma teacher has to have a good history – a long history of studying, history of practice, history of good conduct and a history of good realization. When there are none of these conditions for a person to be Dharma practitioner, then that's a bad teacher. We have a saying in Tibet: "It's easy to pretend to have a high view, and easy to pretend not to have any money", because you can hide money somewhere and to be like a beggar. And it's easy for you to [pretend to] be very high being: "I have realized emptiness!". And people get confused: "Oh, that's a realized person. It must be because he said so." That's the confusion and that's why we need to be smart.

On page 9 there's some prayer. "Kind and precious root lama who knows me." The Guru is kind and precious because due to His kindness we're able to receive teachings and to be taken to the correct path. "Knowing". The Guru has to know you, because that's the Guru and you're His student. Still, this is not only about knowing about student, but also knowing you're in a dangerous situation. As I described to you yesterday, if we are not careful we may go down because we have so much ignorance and so much negative karma. Therefore, "I am in a great danger, so please protect me." You know me, protect me because you know I'm in a in a dangerous situation. He not only knows you but also knows everything of you. Therefore, he is very kind and very, very precious. And then these are real prayers to [ask] the Guru to give us blessings to go through all the dangers: "Bless me so that my mind will turn to the Dharma." Our mind will follow Dharma or not is depends on the Guru. Very much dependent on the Guru so Guru has to be very good, very qualified, and very compassionate.

"Lama Khyen!" It's more like calling the Lama because you feel you're in a danger. You're fearful now. When we are scared of something, we say "O' Buddha!" or "Adida Phat", right? It's the same thing. You are calling the Guru, not "Guru you

know me”, but you're in danger and you try to get help from your Guru. It's different from when people say “Oh my God”, right? It's a different from when someone is surprised by something and say “Oh my God!” But this is not like that. This is when you feel something dangerous, then you need help from Buddha or from your Guru. Therefore, you're calling “Lama Khyen”, or “Buddha Khyen”, or “Guru Rinpoche Khyen”. That's how we express our sort of feeling or faith.

“Bless me so that my mind will turn to the Dharma!” It's very difficult for our mind to turn to the Dharma. Even though we think we are Dharma practitioners and have some belief in Dharma but our mind is in a different place mostly, not following the Dharma. Maybe it's in the emotional world, not in the Dharma world. The Dharma world is very peaceful and very pure. Our mind is not very pure. The mind is pretty complicated and the mind desires for this and that, too many things, not really seeking for Dharma much. But what we need to do is to follow the Dharma, turn to the Dharma. Therefore, we need to pray to the Guru: “Bless me so that my dharma will go on the path.”

Even though we [try to] do Dharma activities, we try to have some good actions and the virtuous things but our dharma is not on the path, mostly our dharma is probably for something else. Maybe for better health, better wealth, better friendship [laugh]. Yeah. It happens a lot! And for longevity, for it to be richer, more famous, more powerful. Those [things are] not a really Dharma. But our dharms could get involved in this [kind of] “Dharma” very easily. And in fact for a lot of people [their] dharma is not on the path. That's a big problem. That's a wrong path. For a Dharma practitioner, this is a very big mistake and a very big lose. Therefore, we need to pray to the Guru: “Bless me so that my dharms will go on the path.”

“Bless me so that delusion on the path will cease!”. When practicing Dharma a lot of Dharma practitioners meet some obstacles and they give up their practice because they just cannot handle the obstacles. For example, nowadays the society is

complicated and the whole society probably may be criticizing a dharma person. The whole society can make a pressure on the individual Dharma practitioners. For example, if you like to be a very different person from your family members and from the society where you belong to, then people think you are strange and you are not normal and you are crazy or something. Sometimes your parents are very worried and they think you really go crazy. So a lot of people gave up. Really! I have seen a lot of people tried to practice dharma and in the end it's too much for them and they gave up and they completely forget about Dharma and now they can become a very different person. Maybe very wrathful. So these [things] are like a delusion on the path. And that's one thing.

The other thing, “delusion” here means when one tries to be a very good Dharma practitioner. And to be a very good Dharma practitioner means to have very little attachment. When one tries to have very little attachment, then many things will come. What may appear in front of that person? Maybe people say: “Oh, can you give me teachings. I will offer you. And we have many friends that want to be your students.” And these [things] are distractions actually. Big distractions. And the person is becoming more important person and famous. And a lot of busy things arrive on the path. So that's delusion. So we need to focus on the path and whatever one is doing, one should try to continually accomplish, not distracted in the middle of your practice. A lot of people, or a lot of lamas, for example, went to do like a 10-year retreat. Or they like to be in the retreat for all their life, but they got distracted somehow and then gave up. So these are delusions. These are obstacles. So as a Dharma practitioner, it's very important to continue to practice and finish whatever of the practice.

But a lot of people are not able to do that. It's not stable. The way we practice is not stable. We are very faithful some days and very bad most days. That's true! And then we try to do something but then we get bored the next day and then we forget the next

day many things. And a lot of people say that is right. “I have been bad and I'm not practicing.” “I forgot my practice for one year.” “I stopped my practice for one year, two years” and this and that. This is delusion and obstacle on the path. So we need to pray to Guru, to Buddha to give us some blessing, some power, some energy, some understanding so that we're able to continue. At least continue to practice. It doesn't mean we have to practice in a full-time-job way, right? [laugh] Eight hours a day is a full-time job, but we don't do that. We don't do a full-time practice, but we [should do] at least a part-time [practice]. We have to try because if we don't try to practice every day then there is almost no improvement. Because if you stop doing for many days, many months, and then you again start to do some practice and then you forget again and [that means] you actually do not do [that]. If you do like that with your job, can you finish? Are you able to take the responsibility? No, right? It's the same thing, you are not really being responsible for your Dharma practice. Therefore, we need to, at least, continue every day 15 minutes, half an hour, an hour. That is a big step. It's not easy, therefore, people are not able to do. Even [to practice] 15 minutes continuously is very difficult. So you have to have diligence to do that. And if you do that every day, every year, non-stop, then you are diligent. You are not the best or the greatest or most diligent, but you are okay. You are somehow diligent. So that's something important.

“Bless me so that illusory appearances will arise as wisdom.” Everything is illusory as described in the sutras and the teachings of the Buddha. But “illusory appearances to arise as wisdom”? It is impossible for us because illusory appearances will raise attachment and strong grasping, so we are attached to the phenomena. And then we believe that this is real and that is real. This is really beautiful and this is really bad. It creates a lot of dualistic thoughts therefore to see illusory appearances [as they are] is very, very difficult. Now if one practices Dharma and, especially Vajrayana, very well, this one is able to see illusory appearance as wisdom. For example, before the Buddha

became enlightened, all the Maras from everywhere in samsara came to attack him, throwing all these sharp, very dangerous, scary weapons to him. But they turned into flowers. Buddha saw illusory appearances as wisdom. That's the highest result of meditation. Such thing exists but will it happen with us? It is difficult to say “yes” or “no”. It's difficult because it definitely depends on one's diligence, and the mental faculty and realization. If one is able to train oneself very well, one is able to be very diligent, one is able to understand the instructions of the Guru, then one is able to see all the illusory appearances as a wisdom. So, we need to rely on the Guru, on the blessing of Guru to reach this level.

Guru Yoga is a part of NGONDRO practice and Guru Yoga is the main part, most important part of this practice. But then it always requires to unify these three things: the outer NGONDRO, the inner Illusory and Guru Yoga together. And also sometimes, the outer and inner parts is also a part of Guru Yoga and we need to unify, we need to put together, make one package, one practice. Because when there is no outer Illusory, then one is not able to practice well on the inner one. Without the purification, the accumulation, these practices cannot go very well. And then when there's no foundation of these outer and inner Illusory, the Guru Yoga will not go very well. So therefore, we need to unify together. But the main thing is Guru Yoga. For us to be able to practice the Guru Yoga, to really receive the power or the result from Guru Yoga, we need to go through all the other practices as well, for the [sake of] Guru Yoga. So therefore, we need to combine [all of them] together.

Some people say: “I like to practice the long version of ngondro”, which is good. But I also see some people, even this short version, they are not able to do [its parts] together: they do the outer part today and the inner part tomorrow, may be Guru Yoga next year. (laugh). Something like that. Really!

It takes a lot of time to finish the preliminary practices - the 500,000 practices. It takes forever with some people, not only for some but for most people. Therefore, I think,

the best way is to practice the whole thing daily. That, I think, is more effective. People are doing, for example, prostration. And they want to do this until they've finished the prostration. It takes forever almost. And then the person is not able to do any other practices.

So it doesn't take too much time. [Only] 10, 15 or 20 minutes to do the whole thing: the outer ngondro, the inner ngondro and the Guru Yoga practice together. We understand that there's not much time to recite, e. g. hundred-syllable many times, just three times, five times, seven times and OK. And then the Guru mantra maybe 21, maybe 100 or something like that. That's enough because you don't have time. That's the reason [why] I'm not saying that's totally enough, but it's for you, for your time, you're doing something good because you're busy. Therefore, practice the whole thing from the beginning, like purification for your speech, and then to the end, go through. That's the best way to do that every day. And then when you have time, you want to do more prostration, you can do that. But when you don't have time, you do the whole thing together and then you are doing something called “completed Dharma practice”.

End of the excerpt

Transcript by Diệu Huệ

Excerpt from MP 3 Hungkar Dorje Rinpoche teaching morning 21.10.2019:

https://lienhoaquang.com/q_043ani5