

Good morning, everyone. This is today's Dharma Espresso on the Path of Manifesting the Dharma Body. This path consists of two practices:

1. Opening the true mind
2. Integrating the true mind

Page | 1

Yesterday I talked about opening the true mind, today I will talk about integrating the true mind.

Integrating the true mind means returning to your true self. This return does not mean that we go far, go astray, and now find our way home. It is a reminder that the true mind is always there. "I am here. I am right here in the light, you don't have to go far to find me." Now we go out to serve, to practice the transformation of Quan Yin, to open the true mind in the dualistic universe, to bring light into the darkness, and always remember that we are the light. So, integration means always reminding ourselves: "I am home. I am at home."

The path of integration consists of the following practice steps:

Usually after practicing the path of openness, we pause for a while, then with joined palms, we recite the mantra:

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li.
Om, Wei Sa La, Wei Sa La. Hum Pan Ja.*

Then, with hands down on our knees, we sit still for a bit. While sitting silently, think that our life is full of suffering, obstacles, injustice, misunderstandings, and sad things. Sometimes, we get misunderstood and no one understands us. Sometimes, unfortunate things happen to us, but we have no one with whom to share. Sometimes we feel mistreated and we don't know how to express our feelings. Or many times we feel sad or hurt, and no one is there to sympathize with our suffering. It's quite insightful if we can remember these times, because they are the shadows in our heart, the dark universe of the Emotions Skandha.

Sometimes we are very sick, suffering deeply with painful illnesses, and during that time, no one comes to visit us, no one shows care, nobody brings us a glass of tea, or cooks us soup or porridge; we feel so bad for ourselves. Or when we experience failures and do not know how to share with anyone. Those times are called shadows.

In that darkness, take three or five minutes to remember those things, or re-experience them. Join our hands together, open our palms, visualize the seed syllable GHA ॠ, and say like this: *"Although I am in the shadows, in my suffering, hardship, with many emotions suffocating me extremely, I still have my inner light, which has never disappeared. I am still the light. I accept my shadow. I do not resist or dismiss it. I know my suffering; therefore, I open my hand to look at the seed syllable GHA ॠ, I embrace that shadow; it doesn't have to disappear."*

We embrace all suffering, misunderstanding, injustice, because they are the nature of the universe. When you accept it, that acceptance itself is the light, not any other light. We open the light from the inside out, accept everything without the need to express to others the

injustice we bear or to seek sympathy from others. No, all we need is the sympathy from our heart because our heart itself is aware of all this and will sympathize.

This acceptance is the greatest light, the first light, and also the brightest light that will make us smile instead of retaliating or sulking, thinking that people don't understand or sympathize with us. We no longer hold this kind of thoughts because this acceptance has opened our heart. Our heart becomes stronger, bigger and deeper than the persons who hurt us or the suffering they brought us. Now, we integrate with our heart, with the light of the seed syllable GHA ॐ, with our inner light which is always shining brightly but we just forgot it.

What is integration? It's to accept it all and bring that light right into our life. It's the awareness and acceptance of all suffering, injustices, unpleasant matters, and all matters that make us feel angry, feel irritated, and sulk. It's the awareness of our face, its arrogance, unpleasantness, meanness or even cruelty hiding under our masks of kindness and gentleness and lurking behind our ordinary gentle words. We still have ego. Yet, when we accept our whole being including our bad side, that acceptance is the light. It's the light of the true mind, the light of the seed syllable GHA ॐ.

We need to be strong. Being strong means not being afraid, never making excuses, never thinking that we are incomparably good, never thinking that we are the standard by which to judge people, and don't expect to change anyone, but hope that our inner light can open and accept our own shadows. Then, this seed syllable GHA ॐ will be extremely bright and clear and that will be the start of the Path of Integration.

After that, what will you practice next? It will be the practice of Six Hands:

Fearlessness Hand & Eye, ॐ DA

Sweet Dew Hand & Eye, ॐ SA

Sun Essence Mani Hand & Eye, ॐ BA

Moon Essence Mani Hand & Eye, ॐ DA, and lastly,

Thousand Hands & Eyes, ॐ DHA

When we recite the Six Hands mantra, remember to form the hand mudras properly.

Thus, the Path of Integration is different from the Path of Openness:

- a. Path of Openness: We only form the Samadhi mudra, sit silently, and recite the mantras.
- b. Path of Integration: We have to raise our hand, form the gesture called hand mudra, and recite 5 rounds of 1 time and 1 time. When we join our palms, we will recite like this:

Syi Li, Syi Li,

Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.

2018-09-26 - Path of Manifesting the Dharma Body - Con Đường Hội Nhập

Syi Li, Syi Li,

Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.

Syi Li, Syi Li,

Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.

Page | 3

Syi Li, Syi Li,

Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.

Syi Li, Syi Li,


Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.

It's very important we recite 5 rounds of 1 time and 1 time. Recite Six Hands mantras continuously. When you come to the last hand, the hand of the Thousand Hands & Eyes, form the Samadhi mudra, and sit silently.

What do you visualize at that time? Do you visualize the column of light? No.

Do you visualize the Moon Shape Sphere and the transformation body of Quan Yin? No.

Then, what do we visualize?

We visualize ourselves as the light of the Thousand Hands & Eyes seed syllable DHA  turning into the limitless and boundless light. We become the boundless light. There is nowhere that the light doesn't illuminate. We illuminate very brightly. That endless and boundless light is our *Dharma body*, not our *reward body*, because we have returned to our Dharma body.

Therefore, the Path of Integration is very important. We have to cultivate openness, visualize the column of light, and finally return to our boundless light. Thus, this is a cycle that makes us return to our endless and boundless Dharma body. It begins with the acceptance, and accepting your shadows is our endless and boundless light.

Thank you for listening to the Path of Integration today. I wish you a happy, quiet, and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Giao and edited by Hoang Tam.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

Good morning các bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Thầy nói tiếp về Con Đường Hiện Thị Pháp Thân. Con đường này gồm có hai nhánh: Khai Mở Chân Tâm, và Hội Nhập Chân Tâm. Hôm qua nói về Khai Mở Chân Tâm rồi, ngày hôm nay Thầy nói Hội Nhập Chân Tâm.

Page | 4 Hội Nhập Chân Tâm có nghĩa là trở về lại, nhưng sự trở về này không có nghĩa là mình đi xa, đi lộn đường, bây giờ tìm đường về nhà; mà là sự nhắc nhở rằng lúc nào chân tâm cũng có ở đó cả. *“Tôi ở đây nè. Tôi ở ngay trong ánh sáng đây, không phải đi đâu xa xôi mà tìm cả.”* Bây giờ mình đi giúp đời, đi hóa thân, đi khai mở chân tâm trong vũ trụ nhị nguyên, đem ánh sáng vào trong bóng tối, lúc nào cũng nhớ rằng mình là ánh sáng cả. Cho nên Hội Nhập có nghĩa là lúc nào mình cũng nhắc nhở rằng: *“I am home. Tôi đang ở nhà.”*

Con đường Hội Nhập có những phần tu hành như sau:

Thường thường sau khi mình tu con đường Khai Khoát, Khai Mở rồi, thì ngừng lại một chút. Cuối cùng của con đường Khai Mở thì chấp tay, và niệm câu chú:

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li.
Om, Wei Sa La, Wei Sa La. Hum Pan Ja.*

Xong rồi, buông tay xuống, và ngồi im một chút xíu. Bác ngồi im lặng như vậy, và hãy nghĩ rằng cuộc đời của mình đầy những đau khổ, chướng ngại, bất công, hiểu lầm, và những chuyện đau buồn. Có nhiều khi mình bị hiểu lầm, mà không được ai hiểu cả. Nhiều khi có chuyện này, chuyện nọ, nhưng không biết nói với ai cả. Lắm lúc cảm thấy bị đối xử bất công, nhưng không biết làm sao mà nói. Hoặc là nhiều lần cảm thấy đau buồn, không có ai để thông cảm cho những đau khổ của mình. Nếu mà nhớ được như vậy thì hay vô cùng, vì đó là những bóng tối trong lòng mình, vũ trụ tối đen của Thọ ảm.

Có khi đang bị bệnh, đau khổ vô cùng, trong lúc bệnh hoạn đau đớn như vậy, không ai điện thoại tới thăm, không ai vuốt ve, không ai bưng ly cho nước trà, không ai nấu món canh, món cháo gì tới mời, mình cũng thấy tủi thân. Hoặc là khi đang có nhiều chuyện thất bại, không biết làm sao chia sẻ với ai cả. Những lúc đó gọi là bóng tối.

Trong bóng tối đó, hãy bỏ ra năm, ba phút, nhớ lại những chuyện đó, hay đang kinh nghiệm những chuyện đó. Hãy chấp hai tay lại, mở giữa hai lòng bàn tay ra, quán chúng tử GHA 卍, và nói như thế này: *“Dù tôi đang ở trong bóng tối, đang đau khổ, đang có nhiều chuyện khó khăn, nhiều cảm xúc làm cho nghẹt thở vô cùng. Nhưng tôi vẫn còn ánh sáng nội tâm, ánh sáng nội tâm chưa bao giờ biến mất cả. Tôi vẫn là ánh sáng, tôi chấp nhận cái bóng tối đó, không chống trả, không gạt bỏ đi, tôi biết những đau khổ đó, vì như vậy nên tôi mới mở bàn tay ra nhìn vào chúng tử GHA 卍, tôi chấp nhận (embrace) bóng tối đó, nó không cần phải biến mất.”*

Những sự đau khổ, hiểu lầm, bất công, mình chấp nhận nó vì trạng thái của vũ trụ là như vậy. Khi chấp nhận nó rồi, thì sự chấp nhận đó chính là ánh sáng, chứ không phải ánh sáng nào khác hơn cả. Mình mở ánh sáng từ trong tâm ra, chấp nhận những chuyện mà không cần nghĩ rằng bây giờ mình bị bất công, phải làm sao nói cho ra hết sự bất công đó; mình không được người ta hiểu, bây giờ cần phải làm sao cho người ta cảm thông. Không, tâm mình tự nó sẽ thông cảm, tự nó sẽ nhận ra được, và sự chấp nhận đó là ánh sáng lớn nhất, là ánh sáng đầu

tiên, mà cũng là ánh sáng soi sáng vô cùng, và mình mỉm cười, không còn có ý trả đũa, hay là có ý lấy, lấy người này, lấy người kia, tại vì sợ họ không hiểu mình, họ không thương mình. Mình không còn cái ý nghĩ đó nữa, mình phải chấp nhận, cảm thấy tâm mình phải lớn hơn người làm tổn hại mình, tâm mình phải mạnh hơn, phải sâu hơn chuyện đau khổ mà người đó làm cho mình. Bởi vì tâm của mình, ánh sáng của chữ GHA ॥, ánh sáng của tự tánh, của nội tâm mình, lúc nào cũng rộng mở cả, tại mình quên đi thôi, cho nên bây giờ mình hội nhập.

Hội Nhập là gì? Là mình chấp nhận hết, mình đem ánh sáng đó vào ngay trong cuộc sống và sự chấp nhận những đau khổ, những bất công, những chuyện khó chịu, những chuyện gì làm mình cảm thấy tức tối, nhất là những cái lấy, những cái khó chịu trong lòng, mình nhận tri nó. Nhiều khi mình phải nhận ra bộ mặt của mình, nó cũng kiêu ngạo, cũng khó chịu vô cùng; núp sau những lời lẽ nhẹ nhàng bình thường, mình vẫn còn cái bản ngã; nhiều khi mình dữ dằn lắm, mà người ta không biết, không thấy thôi. Tại vì vậy, cho nên mình chấp nhận toàn diện con người của mình, cái xấu của mình. Sự chấp nhận đó là ánh sáng, gọi là ánh sáng của chân tâm, của chúng tử GHA ॥. Mình cần phải mạnh. Phải mạnh có nghĩa là đừng sợ, đừng bao giờ bào chữa, đừng bao giờ nghĩ rằng mình là tốt vô song, đừng bao giờ nghĩ mình là tiêu chuẩn (standard) để định luận mọi người, và đừng mong sửa đổi ai cả, mà hãy mong rằng ánh sáng nội tâm của mình có thể mở ra và chấp nhận bóng tối của chính mình. Khi đó chúng tử GHA ॥ này là một sự sáng suốt cực độ và đó là sự bắt đầu của Con Đường Hội Nhập.

Sau đó rồi, các bác sẽ tiếp tục tu cái gì? Sẽ tu tay:

Thí Vô Úy, ॥ DA

Thí Cam Lò, ॥ SA

Nhật Tinh Ma Ni, ॥ BA

Nguyệt Tinh Ma Ni ॥ DA

và cuối cùng là tay Tổng Trì Thiên Tý ॥ DHA

Khi mình trì 6 tay như vậy, nhớ phải làm thủ ấn đàng hoàng.

Như thế, con đường Hội Nhập khác với Con Đường Khai Mở. Con đường Khai Mở, mình không làm thủ ấn, chỉ kết định ấn, ngồi im lặng và tụng thôi. Còn ở đây mình phải đưa tay lên, làm động tác gọi là thủ ấn, tụng 5 biến, 1 lần, 1 lần (5 rounds of 1 time and 1 time): khi chấp tay lại, mình sẽ tụng như vậy:

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.*

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.*

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.*

*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.*

2018-09-26 - Path of Manifesting the Dharma Body - Con Đường Hội Nhập


*Syi Li, Syi Li,
Om, Bo Na Man Re Ling He Li. Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja.*

Đó là phần rất quan trọng, bởi vì đó là 5 biến, 1 lần, 1 lần. Tụng 6 tay như vậy liên tục. Khi đọc đến tay cuối cùng, tay Tổng Trì Thiên Tý, lúc đó tay của mình kết thủ ấn định ấn, và có thể ngồi im lặng như vậy.

Page | 6

Lúc đó bác quán cái gì? Bác có quán cột trụ ánh sáng không? Không.

Bác có quán vòng tròn Tâm Nguyệt Luân và xuất hiện lên hóa thân Quán Âm không? Không.

Vậy thì quán cái gì? Quán chính mình là hào quang của chúng tử Tổng Trì Thiên Tý, chúng tử DHA , nó biến thành vô lượng, vô biên quang minh. Mình trở thành vô lượng, vô biên quang minh. Không có chỗ nào không là quang minh cả, mình sáng một cách cực độ luôn. Ánh sáng vô tận đó chính là Pháp thân của mình, nó không phải là Báo thân, mình trở về lại Pháp thân rồi.

Cho nên Con Đường Hội Nhập rất là quan trọng, phải tu mở ra, quán trụ quang minh xong rồi, cuối cùng trở về với quang minh vô lượng, vô biên. Như vậy, một chu kỳ đó tạo cho mình trở về với Pháp thân vô lượng, vô biên. Nó bắt đầu bằng sự chấp nhận, và chấp nhận bóng tối ấy chính là cái ánh sáng vô biên của mình.

Cám ơn các bác đã lắng nghe về Con Đường Hội Nhập ngày hôm nay.

Chúc các bác một ngày vui vẻ, yên lặng và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Nhi Duong. Edited by Tự Tân

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.