

**TULKU THONDUP**  
**Harold Talbort biên soạn**  
**Bản dịch việt ngữ: Đại Nguyệt**

# **HÀNH TRÌNH GIÁC NGỘ**

**Thực Hành Của Đạo Phật**  
**Như Cuộc Sống Hằng Ngày**

## NỘI DUNG

Lời nói đầu

Lời cảm tạ

Phần một. Dẫn nhập

1. Sử dụng cuộc sống hằng ngày như sự thực hành Giáo Pháp
2. Mở rộng tâm với lòng bi
  - Tâm giác ngộ
  - Tâm khái niệm
  - Lòng bi
3. Hành trình tâm linh trong một cuộc sống náo loạn
4. Những pháp khí của đạo Phật như sự hỗ trợ của nhận biết tâm linh
5. Thangka của Phật giáo Tây Tạng và ý nghĩa tôn giáo của nó
  - Truyền thống lịch sử của thangka: các tranh cuộn của Tây Tạng
  - Sự đa dạng của thangka
  - Những ý nghĩa tôn giáo của thangka
6. Sự chuẩn bị cho bardo: các giai đoạn của cận tử và sau khi chết
  - Bardo của đời sống
  - Bardo cận tử
  - Bardo của bản tánh tối thượng
  - Bardo của sự trở thành

Phần hai. Thiên định về Ngondro: sự rèn luyện thiết yếu

7. Trường phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng
  - Sự đóng góp của Nyingma cho lịch sử và văn hóa Tây Tạng
  - Giáo lý vô song của dòng truyền Nyingma
  - Dòng truyền Longchen Nyingthig
8. Truyền thống Terma của trường phái Nyingma
  - Trao truyền Ter
  - Hai phạm trù chính của Ter
  - Ter đất
  - Ter tâm
9. Những quán đảnh và giới luật của tu hành mật tông
  - Những quán đảnh
  - Những phẩm tính của vị thầy mật tông
  - Bản tánh của mandala
  - Những phẩm tính của đệ tử
  - Phạm trù hóa của quán đảnh
  - Hiệu quả của quán đảnh
  - Hai nguyên nhân và bốn điều kiện của quán đảnh
  - Quán đảnh thực tế

- Phần chuẩn bị
- Phần chính
- Năm quán đánh phổ biến của năm gia đình Phật
- Bốn quán đánh không phổ biến
- Giới luật
- Ba phân chia của giới luật
- Thời gian thọ giới
- Giới luật chung cho cả hai truyền thống mật tông cũ và mới
- Mười bốn vi phạm gốc
- Tám vi phạm thô
- Những giới luật không phổ biến của Dzogpa Chenpo
- Những giới luật chung của Dzogpa Chenpo
- Những giới luật đặc biệt của Dzogpa Chenpo
- Hai giới của Thregcho
- Hai giới của Thogal
- Kết luận
- Phục hồi giới luật bị đứt
- 10. Sự thiên định về Ngondro
  - Sự rèn luyện chủ yếu của truyền thống Longchen Nyingthig
  - Cầu nguyện đến các vị thầy của dòng truyền
  - Bốn thực hành chuẩn bị
  - Những khó khăn của việc có được cuộc sống làm người quý báu
  - Sự vô thường
  - Karma: luật nhân quả
  - Đặc tính đau khổ của samsara
  - Bốn rèn luyện cốt lõi
  - Thọ quy y
  - Phát triển bồ đề tâm
  - Sự tịnh hóa: tụng niệm Vajrasattva
  - Cúng dường mandala
  - Chánh hành pháp: guru yoga
  - Bài nguyện vajra bảy dòng
  - Bảy phương diện của thực hành sùng kính
  - Cầu nguyện sùng kính
  - Mantra của guru Rinpoche
  - Bốn quán đánh
  - Sự hợp nhất
  - Kết thúc
- 11. Ý nghĩa của bài nguyện vajra bảy dòng đến guru Rinpoche
  - Cấu trúc của bản văn
  - Lịch sử của bài nguyện vajra bảy dòng
  - Ý nghĩa chung

- Con đường của ý nghĩa ẩn giấu
  - Con đường của giải thoát
  - Con đường của phương tiện thiện xảo
  - Theo giai đoạn hoàn thiện
  - Theo Nyingthig của dzogpa chenpo: sự nhận biết trực tiếp của hiện diện tự nhiên
  - Sự thành tựu của kết quả
  - Kết thúc thực hành
12. Sự tiếp nhận bốn quán đảnh của thiền định ngondro
- Mười một phân chia của tiếp nhận bốn quán đảnh
  - Ba (hay Bốn) chủng tự
  - Ba (hay Bốn) vajra
  - Ánh sáng ban phước
  - Bốn (hay Ba) trung tâm của thân
  - Bốn nghiệp
  - Bốn che ám
  - Bốn ban phước vajra
  - Bốn thực hành mật tông
  - Bốn giai đoạn của thành tựu
  - Bốn thân Phật
  - Bốn quán đảnh
13. Một thiền định vắn tắt về guru Rinpoche padmasambhava
- Sự buông xả
  - Chuẩn bị
  - Chánh hành pháp
  - Một số chi tiết về sự quán tưởng và ý nghĩa của nó
  - Kết thúc
  - Mantra cầu nguyện của guru Rinpoche
  - Ý nghĩa
  - Nhớ lại những phẩm tính của guru Rinpoche
  - Cầu nguyện ban mong ước và thành tựu
  - Tóm tắt
  - Một thiền định ngắn
14. Đánh giá sự tiến bộ của việc thực hành Giáo Pháp
15. Một bài ca cầu nguyện đến vị lama tuyệt đối

Chú thích

Giải thích những viết tắt của các tác phẩm đã trích dẫn

# HÀNH TRÌNH GIÁC NGỘ

## Lời Nói Đầu

Sự rèn luyện cốt lõi nhất trong Phật giáo, và cho chủ đề này trong bất kỳ con đường tâm linh nào đều là “phương tiện thiện xảo”, nhờ đó hành giả có khả năng chuyển hóa mọi khía cạnh cuộc sống hàng ngày của họ thành rèn luyện tâm linh. Rèn luyện tâm linh là những luyện tập làm giải thoát tâm thức bám chấp mãnh liệt và lực khao khát thúc đẩy của chúng ta. Sự rèn luyện tâm linh xoa dịu đau khổ tạo ra bởi quan điểm chật hẹp, cứng rắn và những cảm xúc hỗn loạn, thiêu đốt của chúng ta.

Rèn luyện tâm linh quyết định sự nhận biết và kinh nghiệm của rộng mở, an bình, hoan hỷ, tình thương, và trí tuệ. Nếu tâm tràn đầy tình thương, an bình, và trí tuệ, tâm thức và năng lượng tâm linh chúng ta sẽ mạnh mẽ. Nếu tâm thức và năng lượng tâm linh chúng ta mạnh mẽ, các nguyên tố vật chất của thân chúng ta trở nên mạnh khỏe và các sự kiện trong cuộc sống chúng ta trở nên tích cực. Vì lẽ đó, nếu năng lượng tâm thức mạnh mẽ, tâm chúng ta sẽ tự nhiên nhiều an bình và hoan hỷ hơn. Những ngày của toàn bộ cuộc đời sẽ trôi chảy trong một chu trình thực sự hạnh phúc. Như Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tam viết:<sup>1</sup>

Khi tâm không rối loạn, năng lượng của bạn sẽ không nhiễu loạn và nhờ đó các nguyên tố khác của thân cũng sẽ không hỗn loạn. Do vậy tâm bạn sẽ không bị rối loạn và bánh xe hoan hỷ sẽ liên tục quay.

Có hai cách quan trọng để chuyển hóa cuộc sống hàng ngày thành sự rèn luyện. Thứ nhất, nếu bạn đã nhận biết trí tuệ siêu vượt tâm thức ý niệm, hoặc thậm chí nếu chưa siêu vượt được tâm thức ý niệm nhưng có kinh nghiệm tâm linh hùng mạnh như lòng bi, sùng kính, hay thiền định, thì bạn có thể hợp nhất hay chuyển hóa mọi hình tướng và kinh nghiệm thành một hỗ trợ cho năng lượng của trí tuệ nhận biết và kinh nghiệm tâm linh.

Với những bậc đại tinh thông, mọi hình tướng của hiện tượng đều trở thành sự diễn tả của tự thân trí tuệ nội tại của họ. Tất cả hình tướng trở thành năng lực của giác ngộ, giống như ánh sáng mặt trời vỡ về những bông hoa hạnh phúc nở rộ trong lòng của tất cả những gì xung quanh.

Thứ hai, với người bình thường như chúng ta, tâm thức là khái niệm, cảm xúc, và chưa nhận biết thì điều cốt lõi là dựa vào bất cứ phương tiện thiện xảo nào – các hình ảnh tâm linh, dấu hiệu, âm thanh, hay nguồn năng lượng tích cực – như phương tiện phát triển năng lượng tâm linh. Nếu có thể thấy các đối tượng chung quanh chúng ta như một nguồn cảm hứng và an bình, chúng sẽ phát sinh an bình và hạnh phúc trong chúng ta vì năng lực của chính nhận thức chúng ta.

Trong cùng đặc điểm, chúng ta không thể chuyển hóa hoàn cảnh tiêu cực thành tích cực nếu thấy chúng là tiêu cực và phản ứng chúng với cảm xúc tiêu cực. Chừng nào còn giữ nhận thức tiêu cực, nhìn hoàn cảnh chúng ta qua bóng tối, thì toàn bộ thế gian sẽ xuất hiện tiêu cực, và mọi nỗ lực của chúng ta sẽ là một đấu tranh không bao giờ hết. Do vậy, chúng ta nên đặt nền tảng của an bình và hoan hỷ thật sự trong tâm bằng việc phát triển phương tiện thiện xảo của rèn luyện tâm linh, không do nỗ lực né tránh nghịch cảnh. Như Ngài Shantideva (Tịch Thiên) giảng giải:<sup>2</sup>

Kẻ thù thì vô hạn như không gian (trái rộng)  
Không thể chiến thắng tất cả chúng.  
Tuy nhiên, nếu bạn chỉ chiến thắng tư tưởng thù hận,  
Sẽ ngang bằng với việc chiến thắng mọi kẻ thù  
Ở đâu có tấm da  
Có thể che phủ cả trái đất?  
Nhưng mang một dép da  
Thì tương đương với việc bao phủ cả trái đất bằng da.

Quyển sách này bao gồm mười lăm bài báo và bản ghi chép các cuộc nói chuyện đã được xuất bản. Được chia thành hai phần: một dẫn nhập vào con đường của đạo Phật và một thảo luận về thực hành thiền định. Cốt tủy của sách này là điều khoản về thực hành thiền định Ngondro, sự rèn luyện cốt yếu của truyền thống Longchen Nyingthig của Phật giáo Tây Tạng. Ngondro tiêu biểu cho một tiến trình rèn luyện đầy đủ, khởi đầu với việc gọi cảm hứng tâm hành giả đến Giáo Pháp và kết thúc với việc hợp nhất tâm hành giả với tâm giác ngộ của đức Phật, sự giác ngộ phổ quát. Những đề mục khác đề cập đến các hướng dẫn hoặc tài liệu trợ giúp cùng nhau tạo thành một cẩm nang về việc làm sao chuyển những kinh nghiệm khác nhau mà chúng ta gặp, dù là hiện tượng bên ngoài hay bên trong, thành cái thấy tâm linh, tự chủ, và kinh nghiệm.

Phần Một bao gồm sáu chủ đề. Chúng hình thành sự giới thiệu đến cái thấy tâm linh, văn hóa, và cuộc sống, là phương tiện quan trọng của việc chuyển hóa cuộc sống của thân, tâm chúng ta thành tu hành Giáo Pháp.

1. “Sử dụng cuộc Sống hàng Ngày như sự Thực hành Giáo Pháp.” Chủ đề này tổng kết một số nguyên lý nền tảng của Phật giáo – chúng ta là ai và tại sao có thể chuyển cuộc sống hàng ngày của chúng ta thành tu hành tâm linh và nhận ra Phật tánh, trạng thái của an bình và trí tuệ vô thượng.

Nếu đi theo con đường đúng của tu hành tâm linh, chúng ta có thể chiến thắng mọi đau khổ của cuộc sống, đó chỉ là những ảo tưởng của tâm thức lừa gạt, và giống như người nằm mơ thức dậy từ một ác mộng. Bản tánh toàn giác là tự phát trong chúng ta, vì trong thật tánh mình chúng ta là tất cả chư Phật. Đau khổ là phó phẩm của tâm thức khái niệm chấp bám vào “bản ngã” của chúng ta, được kích động bởi sự gây hấn, tham lam, và hỗn loạn. Rèn luyện trong nhiều thiền định khác nhau như nhẫn nhục và thái độ làm lợi ích người khác sẽ an định những khái niệm và cảm xúc tiêu cực, và cùng lúc phát sinh an bình, hoan hỷ, và trí tuệ trong chúng ta.

2. “Mở rộng Tâm với lòng Bi mẫn.” Lòng bi là thái độ quan tâm, một sự rộng mở của tâm thức. Nó cũng là năng lực toàn giác của Phật Tánh. Chủ đề này giải nghĩa trong những lời đơn giản về lòng bi là gì và làm sao chúng ta có thể phát triển nó.. lòng bi mẫn như một thiền định không chỉ phát triển an bình và hòa hợp, mà còn đánh thức Phật Tánh trong chúng ta. Sự giới thiệu về lòng bi này minh họa thêm loại kết quả gì chúng ta có thể trông chờ từ nhiều rèn luyện tâm linh khác nhau, như sự sùng kính, nhận thức thanh tịnh, và thiền quán.

3. “Một Hành trình Tâm linh trong một cuộc Sống Hỗn loạn.” Dùng cuộc sống hỗn loạn của tôi như một minh họa, giáo lý sâu sắc của Phật giáo được trình bày. Bằng cách ban cho tôi sức mạnh để chịu đựng những tai ương và cảm xúc phá hoại xảy đến với tôi và nhiều người khác, giáo lý đạo Phật trở thành phương tiện duy nhất của sự sống còn của tôi trong một thế giới hỗn loạn. Nếu bạn biết cách thì đau khổ có thể trở thành một công cụ hùng mạnh hơn hạnh phúc trong việc chuyển hóa cuộc sống thành con đường giác ngộ.

4. “Công cụ của đạo Phật là sự Hỗ trợ của Nhận biết Tâm linh.” Hãy sử dụng một hình ảnh của Đức Avalokiteshvara như một ví dụ, chủ đề này giải thích ý nghĩa biểu tượng của công cụ tâm linh như một nguồn của cảm hứng, giảng dạy, và năng lực. Nếu chúng ta khéo léo hiểu được nhiều công cụ khác nhau như các biểu tượng tâm linh và suối nguồn của năng lực, thì sẽ đến lúc khi mọi hiện tượng, không chỉ các công cụ tâm linh, sẽ xuất hiện trước chúng ta như hình ảnh của giáo lý và sự nhận biết của an bình, hoan hỷ, và trí tuệ.

Nó dễ dàng cho người bình thường chúng ta sử dụng các đối tượng có ý nghĩa tâm linh trực tiếp và năng lực như một phương tiện của cảm hứng hơn là dùng các đối tượng khác. Các đối tượng có ý nghĩa tâm linh trực tiếp và năng lực bao gồm các bức họa tôn giáo, tượng, đền chùa, kinh sách, vị thầy, thiền giả, và những nơi thiêng liêng.

5. Các Thangka Phật giáo Tây Tạng và Ý nghĩa Tôn giáo của Nó.” Chủ đề này phác thảo những nét chính các bức họa Phật giáo Tây Tạng của nhiều truyền thống khác nhau, với một nhấn mạnh về ý nghĩa tôn giáo của chúng.

Với người có khuynh hướng tâm linh, nghệ thuật tôn giáo trong nhiều tương hiện minh và phần nộ là một công cụ hùng mạnh để phát triển và làm mạnh mẽ kinh nghiệm tâm linh với nhiều sự diễn tả khác nhau của hiện tượng. Với người đã giác ngộ, nghệ thuật tâm linh là năng lực, ánh sáng, và năng lượng, sự trải rộng của an bình, sức mạnh và trí tuệ bên trong của họ. Nghệ thuật cũng có thể là tự thân trí tuệ xuất hiện trong dạng hình ảnh của năng lực và biểu tượng của giáo lý. Thế nên, nghệ thuật tâm linh là một phương tiện quan trọng để chuyển nhận thức của hiện tượng thành sự nhận biết của an bình, sức mạnh, và trí tuệ.

6. “Chuẩn bị cho Bardo: Các Giai đoạn của Cận Tử và Sau Khi Chết.” chủ đề này giải thích chi tiết toàn bộ tiến trình cận tử từ lúc cái chết bắt đầu đến những gì xảy ra sau khi chết. Dựa căn bản trên kinh điển mật tông (tantra) của Phật giáo Tây Tạng, đặc điểm chính của chương này liên quan đến rất nhiều giai đoạn trong lúc sống và cận tử, với giáo lý về việc chúng ta nên thấy và kinh nghiệm mỗi bước như thế nào.

Cái chết là một thời điểm trọng yếu nhất cho mỗi người chúng ta, một cơ hội then chốt ảnh hưởng đến tương lai. Khi chúng ta chết, tất cả chúng ta, giàu hay nghèo, đều chờ đợi kết quả giống nhau. Vào lúc chết, chẳng còn bạn bè, quyền lực, tiền bạc, ngay cả chính thân thể yêu mến chúng ta lại có thể đến trợ giúp được. Chỉ có thói quen, và năng lượng – karma – đã tồn trữ trong tâm thức sẽ tạo ra kết quả của cuộc sống kế tiếp, những kinh nghiệm tương lai của chúng ta. Do vậy, để chuẩn bị cho cái chết, chiến lược quan trọng nhất của chúng ta là đạt được sự hiểu biết và kinh nghiệm tâm linh trong lúc vẫn còn sống. Khi cái chết đến, việc khóc lóc cầu cứu là quá trễ.

Phần Hai bao gồm chín đề mục, tập trung chủ yếu là sự thiền định của Ngondro, sự rèn luyện thiết yếu trong Dzogpa Chenpo (“Đại Viên Mãn”), theo dòng truyền của truyền thống Longchen Nyinthig.

Ba đề mục đầu tiên là sự giới thiệu đến thực hành Ngondro. Trình bày một lịch sử tóm tắt của trường phái Nyingma và một phác thảo chính của truyền thống Ter qua đó Ngondro được phát hiện và đến với chúng ta.

7. “Trường phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng.” Nyingma hay Nyingmapa (“Cổ Mật”) là trường phái cổ nhất của bốn trường phái chính của Phật giáo Tây Tạng.



Đặc điểm chính của đề mục này tượng trưng độc nhất của trường phái Nyingma trong văn học, tinh thần, và lịch sử xã hội của Tây Tạng. Longchen Nyinthig mà Ngondro đặc biệt này thuộc về là một trong các dòng truyền lỗi lạc của trường phái Nyingma.

8. “Truyền thống Terma của Trường phái Nyingma.” Ter hay Terma có nghĩa “các kho tàng ẩn dấu.” Là các đối tượng tinh thần, giáo lý, và trao truyền được chôn dấu và phát hiện qua năng lực giác ngộ huyền bí của các bậc đại tinh thông. Trường phái Nyingma là truyền thống đạo Phật phong phú nhất về mặt giáo lý chôn dấu như Ter. Chủ đề này tổng kết những bộ Ter khác nhau được phát hiện: giáo lý Ter Đất (*Sa gTer*), Ter Tâm (*dGong gTer*), và Kiến Thanh Tịnh (*Dag sNang*). Nó trình bày đầy đủ chi tiết tiến trình giáo lý được chôn dấu và phát hiện sau đó. Giáo lý Longchen Nyinthig được Ngài Jigmed Lingpa (1729-1798) phát hiện là một Ter Tâm.

9. “Các Quán đảnh và Giới Luật của Tu Hành Mật Tông.” Có hai phương diện: quán đảnh (Tạng, *dBang*, Phạn, *abhisheka*) và các giới luật (Tạng, *Dam Tshig*, Phạn, *samaya*). Quán đảnh là lối vào của rèn luyện tantric hay mật truyền. Một khao khát nhận được điều này từ một vị thầy mật tông để chính họ được nhập môn. Sự quán đảnh cũng có thể được tái tiếp nhận như sự rèn luyện trong con đường. Chúng cũng có thể được tiếp nhận như thành tựu rất ráo.

Giới luật là nguyện, cam kết, nối kết, hoặc kết quả trong mật tông hay tu hành tantric. Chủ đề này cung cấp một tổng quan toàn diện về samaya, những nghĩa vụ của nhiều trình độ khác nhau của giáo lý mật tông.

Để đi vào con đường của thành tựu và năng lực mật tông, chúng ta phải nhận được quán đảnh. Nhằm duy trì và phát triển trong thực hành mật truyền, chúng ta phải hoàn toàn an trụ nhờ các hỗ trợ tích cực của việc tuân thủ giới luật và kiên định kiềm chế những hành động tiêu cực.

Trong thật tánh mình, tất cả chúng ta là một trong an bình và trí tuệ tối thượng. Tuy nhiên, chùng nào chúng ta còn bị kẹt trong khuôn mẫu của một tâm thức nhị nguyên, trong cảm xúc tranh dành, và phiền muộn bất tận, chúng ta phải chọn con đường đúng và gắn bó với nó không thay đổi.. nếu chúng ta trên con đường đúng và đi với kỷ luật của giới nguyện, chúng ta có thể chắc chắn đạt được Phật quả.

Bộ bốn chủ đề kế tiếp là giáo lý về chánh hành Pháp, tập trung chủ yếu vào thiền định Ngondro.

10. “Sự Thiền định của Ngondro: Sự Tu Hành Chủ Yếu của Truyền thống Longchen Nyinthig.” Chủ đề này phác thảo sự thực hành Ngondro. *Ngondro* nguyên nghĩa là “chuẩn bị”. Tuy nhiên, rèn luyện Ngondro trong thực tế còn xa hơn thực hành chuẩn bị. Nó là một con đường thiết yếu và đầy đủ của rèn luyện thiền định Dzopa Chenpo. Nó khởi đầu bằng phát sinh cảm hứng đến việc rèn luyện tinh thần và kết

thức với sự hợp nhất với hoặc nhận ra bản tánh nội tại của tâm, là Phật tánh mà tất cả chúng ta đều thừa hưởng.

Sự thiền định Ngondro bao gồm các rèn luyện sau:

1. Cầu nguyện đến các vị thầy của dòng truyền để thành tựu thực hành Ngondro.
2. Thực hành chuẩn bị bốn bậc để gợi cảm hứng tâm chúng ta hướng đến Thiền định Giáo Pháp: suy nghĩ về sự quý báu của cuộc sống làm người, sự vô thường của cuộc đời, bản chất đau khổ của thế gian, và nghiệp, chu trình của nhân quả.
3. Rèn luyện thiết yếu bốn bậc: Thọ quy y để cam kết tâm chúng ta đến Giáo Pháp; phát triển tâm giác ngộ để đặt nền tảng của Giáo Pháp trong chúng ta; tịnh hóa qua Vajrasattva để tẩy tịnh khái niệm, cảm xúc, và nghiệp bất tịnh; và cúng dường mandala để tích lũy lực công đức.
4. Thực hành chính trong Ngondro: để nhận ra thế gian như cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche, hãy cầu nguyện với sùng kính, thực hành rèn luyện sùng kính bảy phần, tụng niệm mantra, tiếp nhận bốn bậc quán đảnh, và thiền định hợp nhất tâm hành giả với tâm giác ngộ của Guru Rinpoche.
5. Kết thúc: hồi hướng công đức đã tích lũy như nguyên nhân hạnh phúc và giác ngộ của tất cả chúng sanh với mọi mong ước tốt đẹp nhất.

Mục đích chính của thiền định Ngondro là nhận ra bản tánh nội tại của tâm bằng việc hợp nhất tâm chúng ta với tâm giác ngộ của Guru Rinpoche qua năng lực sùng kính. Tâm của Guru Rinpoche là sự hợp nhất của tất cả tâm giác ngộ của tất cả chư Phật và các vị thầy tâm linh, chân lý phổ quát. Bản tánh nội tại của tâm là hoàn toàn rộng mở không giới hạn, hoàn toàn nhất như không phân biệt, tánh giác tỉnh thức hoàn toàn không vô minh, và trí tuệ toàn giác không hỗn loạn.

11. “Ý nghĩa của Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng đến Guru Rinpoche.” Trong truyền thống Nyingma bài nguyện này được xem là cầu nguyện linh thiêng, tối cao đến Guru Rinpoche. Bảy dòng của nó là trái tim của bài nguyện của thực hành Ngondro. Chủ đề này là tóm tắt của *Guru'i Tshig bDun gSol 'Debs Kyi rNam bShad Padma dKar Po*, một luận giảng nổi tiếng về Bài nguyện Vajra bảy dòng do Ngài Mipham Rinpoche (1846-1912) viết, một học giả tinh thông và được tôn vinh của trường phái Nyingma. Nó diễn dịch bài nguyện trong bảy trình độ khác nhau về ý nghĩa bên ngoài và bên trong. Bài nguyện này có thể thực hành như một cầu thỉnh, một chỉ thị dẫn dắt về thiền định, hoặc một kinh nghiệm của việc thành tựu các giai đoạn khác nhau của tu hành và nhận biết mật tông.

12. “Tiếp nhận Bốn Quán đánh của Thiền định Ngondro.” Tiếp nhận bốn quán đánh là giai đoạn chót của thực hành thiền định Ngondro. Chủ đề này tổng kết tập hội của tu hành mật tông và thành tựu kết hợp với việc tiếp nhận bốn quán đánh, sự ban phước năng lực giác ngộ của thân, khẩu, ý, và trí tuệ của Guru Rinpoche. Qua năng lực ban phước này thiền giả nhận biết và hoàn thiện nhiều thành tựu mật truyền khác nhau. Thành tựu chót là nhận biết của sự hợp nhất tâm chúng ta và tâm trí tuệ của Guru Rinpoche, đó là bản tánh bên trong của tâm, chân lý phổ quát.

13. “Một Thiền định Ngắn về Guru Rinpoche, Đức Padmasambhava.” Đây là một hướng dẫn đơn giản và ngắn gọn cho người không có thời gian hay năng lượng đi suốt thực hành Ngondro. Nó là một thiền định sùng kính về Guru Rinpoche, quán tưởng Ngài với những biểu tượng giác ngộ, thấy Ngài như suối nguồn ban phước, và tiếp nhận ban phước trong dạng ánh sáng. Năng lượng tâm linh phát triển qua năng lực của tâm sùng kính, nhận thức tích cực, tấm lòng rộng mở, và tánh giác tỉnh thức chuyển hóa mọi diễn cảm thành câu nguyện và năng lực trí tuệ giác ngộ của Ngài.

Hai chủ đề cuối liên hệ đến sự kết thúc của thực hành thiền định. Chúng là các hướng dẫn về rèn luyện hậu thiền định liên quan đến việc làm thế nào duy trì một cuộc sống tinh thần, trau dồi kinh nghiệm thiền quán đạt được trong thiền định, và tiếp tục phát triển.

14. “Đánh giá sự Phát triển của Thực hành Pháp.” Chủ đề này bàn về việc làm thế nào ước định sức mạnh tâm linh chúng ta, hồi hướng, những đạt được thật sự và đánh giá tiến bộ thực sự trong cuộc sống hàng ngày và trong thiền định của chúng ta. Trước khi có thể tìm thấy đường ra khỏi thành phố, chúng ta cần biết mình ở đâu.

15. “Một Bài Hát Cầu Nguyện đến vị Lama Tuyệt đối.” Đây là một chuyển dịch bài nguyện ca đến vị Lama tuyệt đối (vị thầy tối thượng), bản tánh nội tại của chính tâm chúng ta, chân lý phổ quát. Bản tánh bên trong của tâm ở đây được nhân cách hóa bằng vị thầy tâm linh của chính hành giả. Đây là một bài nguyện diễn tả sùng kính để mở rộng tâm chúng ta đến trí tuệ Phật, hiện thân Phật, và hành động Phật. Nó là một bài nguyện thiền quán thúc đẩy sự giải thoát căng thẳng của tình cảm và khái niệm, mở rộng đôi mắt và tấm lòng đến bản tánh phổ quát, và hợp nhất toàn bộ hình ảnh chủ thể – đối tượng trong trí tuệ của Phật tánh và tánh quang minh tự nhiên của nó.

## LỜI CẢM ƠN

Tôi muốn diễn tả lòng biết ơn của tôi đến các viện và bạn bè sau đây, những người đã tử tế góp phần để quyển sách này được hiện diện: Harold Talbott vì sự khéo léo và tận tụy trong việc biên soạn toàn bộ quyển sách; Michael Baldwin và những người bảo trợ của Buddhayana, U.S.A, về sự tài trợ hào phóng của họ cho dự án của tôi trong mười ba năm gần đây; Lydia Segal vì sự giúp đỡ biên soạn của bà với nhiều bài báo; Jonathan Miller, Tenzin và Christina Parsons, Paul Levil, Philip Richman, và Martha Hamilton cho sự chuyển âm và biên soạn lại một số cuộc nói chuyện; David Dvore vì sự kiên định giúp đỡ vi tính; Victor và Ruby Lam dành căn phòng để chịu để sinh hoạt và viết; *Bản Tin* của Trung tâm Nghiên cứu Tôn Giáo Thế giới của Đại Học Harvard và Nhật báo Tây Tạng của Thư viện các Tác phẩm và Văn khố Tây Tạng cho phép sao lại các đề mục ở đây như chương 1 và 8; và Viện Bảo tàng Nghệ thuật Nguyên bản Boston, Học Viện Tabor ở Marion, Mass., và Trung tâm Mahasiddha Nyingmapa ở Hawley, Mass., vì cho phép xuất bản những cuộc nói chuyện được trình bày dưới sự đỡ đầu của họ. Cuối cùng tôi cảm ơn Samuel Bercholz và nhân viên của nhà Xuất bản Shambala cho xuất bản quyển sách này với sự quan tâm to lớn, đến Larry Mermelstein vì rất chặt chẽ quyển sách với trí tuệ biên soạn vô giá của ông, và đến Kendra Crossen vì sự biên soạn khéo léo một cách chuyên nghiệp cho tác phẩm.

# PHẦN MỘT

## DẪN NHẬP

### 1

## SỬ DỤNG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY NHƯ SỰ THỰC HÀNH GIÁO PHÁP

Tôi muốn giới thiệu với bạn một số điểm về việc sử dụng những hoạt động hàng ngày của chúng ta như thực hành Giáo Pháp<sup>4</sup> và việc làm cho thực hành Pháp được hiệu quả.

Theo kinh điển mật tông của Phật giáo, bản tâm, hay tâm không lừa gạt, là Phật tánh. Nhưng khuôn mặt thật tánh của tâm bị che ám bởi vô minh và cảm xúc nhiễm ô, giống như mặt trời bị mây che phủ. Vì chúng ta không biết trạng thái tối thượng của tâm và bám chấp vào những hình tướng nhị nguyên, huyền ảo như có thật, chúng ta lang thang trong bóng tối của samsara<sup>5</sup> và kinh nghiệm phiền muộn, không hài lòng như thể chúng ta đang nằm mộng. Trong lúc đang nằm mơ, chúng ta không hiểu được nó không thật. Chỉ khi thức dậy chúng ta nhận ra rằng những sự kiện xảy ra trong giấc mơ là không thật. Tương tự, khi nhận ra trạng thái tối thượng (nền tảng), chúng ta hiểu được rằng những gì xảy ra trong samsara là không thật và nhiều trạng thái của kinh nghiệm tâm thức khác nhau là không thật, và chỉ là một phản chiếu trong tâm lừa gạt. Nếu những nhiễm ô của tâm được tẩy sạch, thì bản tánh của tâm được nhận thức như sự giải thoát khỏi khái niệm và như sự giác ngộ. Đức Phật đã nói:<sup>6</sup>

Chúng sanh là Phật trong tánh của họ,  
Nhưng bản tánh họ bị che ám bởi nhiễm ô tình cờ.  
Khi các nhiễm ô được tẩy sạch, chính tánh họ là vị Phật thật sự.

Theo Giáo Pháp, trong samsara chẳng có gì là phiền muộn và bất mãn cả. Đôi khi một người không hạnh phúc vì kinh nghiệm sự việc không mong muốn. Đôi lúc một người không hạnh phúc vì sợ hãi hay đánh mất những gì họ có. Ngay cả trạng thái cao nhất của hạnh phúc mà chúng sanh có thể kinh nghiệm là một đau khổ bất hạnh

---

Bài báo này đã được xuất bản trong *Bản Tin Của Trung Tâm Nghiên Cứu Tôn Giáo Thế Giới*, Đại Học Harvard, mùa Thu năm 1980.

nếu đem so sánh với trạng thái của bản tánh tối thượng. Hạnh phúc của samsara giống như sự hưởng thụ của một tâm bị nhiễm độc.

Để nhận ra bản tánh tối thượng của Phật tánh, thoát khỏi tạo tác, điều cần thiết trước tiên là tẩy sạch những cảm xúc nhiễm ô và viên mãn sự tích lũy công đức.

Trong tuyệt đối, không có phân biệt giữa tốt và xấu hay hành động thiện và bất thiện; cũng không phân biệt giữa kết quả tích cực và tiêu cực. Nhưng với mục tiêu đạt giải thoát khỏi trạng thái như huyễn của samsara và nhận ra bản tánh tối thượng. Điều cần thiết là đảm nhận nhiều thực hành công đức khác nhau như một phương tiện thiện xảo để tẩy sạch tính đối gạt của tâm.

Tôi không đi vào cách tiếp cận triết lý thâm sâu đến chân lý tuyệt đối đã dạy trong Phật giáo; nhưng tôi muốn nhắc đến một số khía cạnh thiết thực được sử dụng trong các hoạt động và kinh nghiệm hàng ngày của chúng ta, để bất cứ những gì chúng ta làm đều có thể chuyển hóa những hành động đó thành thực hành.

Trước tiên, điều cần thiết là nhận ra các cảm xúc nhiễm ô chính, các thế lực tiêu cực làm che ám diện mạo của bản tánh tối hậu. Nói chung, chúng được phân loại thành ba phạm trù, được biết như ba độc: tham, sân, và si. Gốc rễ của cảm xúc ô nhiễm là vô minh (si). Si là một khía cạnh của tâm lừa gạt – sự không biết khuôn mặt thật bản tánh tối thượng của tâm, mà bám chấp vào những hình tướng như huyễn của bản ngã và đối tượng là hai, có thật, và bền vững.

Vì người ta chấp nhận chủ thể và đối tượng là thật và chấp vào chúng, điều này xuất hiện bám luyến vào các đối tượng đáng khao khát và thù ghét cái không mong muốn. Do bám chấp đối tượng, nhận thức chúng như có thật và phát triển những tư duy nhiễm ô thích hoặc không thích, tiến trình của nghiệp<sup>7</sup> lực được dựng nên, và chu trình samsara chuyển động.

Những gì chúng ta cần vào lúc bắt đầu thực hành, đặt chúng ta trên con đường giải thoát khỏi samsara hư huyễn này là tâm tỉnh giác – theo dõi tâm để bảo vệ nó không rơi vào những cảm xúc nhiễm ô và hiến thân mình để thực hành công đức.

Khi một tư tưởng thù hận hay ghét bỏ khởi lên trong chúng ta hướng tới con người hay đồ vật, kể cả kẻ thù, chúng ta nên phản chiếu rằng các kẻ thù này đã từng là bạn bè và họ hàng thân yêu nhất trong vô số kiếp trước của mình, và chúng ta nên phát triển lòng bi mẫn với họ như những người bất hạnh, vô minh và bị lừa dối. Sân hận hướng tới người khác sẽ sinh ra nghiệp ác xấu nhất, và ác nghiệp là nguyên nhân của đau khổ. Nếu giận dữ với người nào đó, chúng ta tự làm đau khổ và hủy hoại chính mình với một kết quả tiêu cực, buồn thảm trong những kiếp tương lai. Thay vào đó, nếu thực hành kiên trì khi gặp những yếu tố không mong đợi, chúng ta sẽ dần thân

vào một trong những thực hành Giáo Pháp hiệu quả nhất. Đại Bồ Tát<sup>8</sup> và học giả Shantideva đã nói:<sup>9</sup>

Không có kẻ thù nào làm hại nhiều hơn sân hận;  
Không có sự khổ hạnh uyên thâm nào hơn sự nhẫn nhục.

Khi tư tưởng thêm muốn khởi lên, chúng ta cũng nên suy niệm về bản chất không đáng tin, vô thường và không có giá trị của đối tượng được thêm muốn.

Khi niệm tưởng si mê khởi lên, đó là khi chúng ta không thấu suốt vào bản tánh tối hậu, chúng ta nên nghiên cứu tỉ mỉ ý nghĩa của hai chân lý: chân lý tương đối, và tuyệt đối – đặc biệt là chân lý tuyệt đối – bằng phương tiện của học hỏi, suy niệm và thiền định.

Trong chân lý tương đối, mỗi hiện tượng xuất hiện là sự thật quy ước, có thể nói là chúng là thật trong cùng cách của một giấc mộng, một ảo ảnh, hay một phản chiếu là thật. Chúng xuất hiện và hoạt động qua tiến trình tạo tác nhân quả phụ thuộc lẫn nhau (lý duyên sanh) của một tâm lừa gạt. Trong chân lý tuyệt đối, mọi hiện tượng đều rỗng không, thoát khỏi khái niệm hóa và sự tạo tác.

Có nhiều loại thực hành trực tiếp hay gián tiếp dẫn đến cùng mục tiêu nhận ra và thành tựu trạng thái tuyệt đối của Phật tánh. Các thực hành này được xếp loại theo hai phương diện chính: phương diện của phương tiện thiện xảo và phương diện của trí tuệ. Hai phương diện này giống như đôi cánh để con chim bay đến mục tiêu của nó. Phương tiện thiện xảo là một thực hành hỗ trợ quan trọng, dẫn đến sự thành tựu của bản tánh tuyệt đối. Trong phương diện trí tuệ, sự thực hành là để nhận ra trực tiếp rằng mọi hiện tượng xuất hiện trong trạng thái tương đối như một giấc mộng, và trong tánh tuyệt đối của chúng là rỗng không.

Vào lúc đầu, người ta cần thực hành phương tiện thiện xảo như thực hiện thực hành sùng kính, bố thí cho người nghèo, tuân thủ giới luật, nhẫn nhục, hoan hỷ trong công đức người khác, và cúng dường. Nhưng điều quan trọng nhất là phát triển một thái độ dịu dàng, bi mẫn, và đúng đắn đến người khác, không có sự cứng nhắc hay ích kỷ. Đây là tinh hoa thực hành của truyền thống Mahayana.

Ba phạm trù chính của Phật giáo được mô tả như sau:

Đặc tính của Thừa Phổ Thông (Hinayana – Thanh Văn Thừa) là phát triển một khao khát từ bỏ samsara cho lợi ích chính mình.

Đặc tính của Đại Thừa (Mahayana) là phát triển tư duy lợi ích hướng đến tất cả chúng sanh.

Đặc tính của Mật Thừa (Vajrayana) là tịnh hóa nhận thức và nhận thức thế gian và những chúng sanh như cõi tịnh độ và các bổn tôn, để đạt được bản tánh tuyệt đối.

Theo giáo lý đạo Phật, tâm là nhân tố chính trong mọi sự kiện hay việc xảy ra. Một tâm lừa dối là nguyên nhân của mọi kinh nghiệm mùi vị của samsara, đó là, những tính chất của kinh nghiệm trong samsara. Nhận ra thật tánh của tâm là sự thành tựu của bản tánh tuyệt đối, Phật tánh. Sự tích lũy công đức và phát triển chánh kiến là khía cạnh chủ yếu của thực hành. Các thực hành thân thể, đó là những thực hành sử dụng thân và khẩu, là một hỗ trợ cho việc duy trì chánh kiến của tâm. Ngài Kunkhyen Jigme Lingpa đã nói:<sup>10</sup>

Nếu gốc (của một cây) là thuốc, thì quả của nó sẽ là thuốc.

Nếu gốc nó độc thì sẽ chẳng nghi ngờ gì về quả của nó .

Những phẩm tính công đức và không công đức theo sát thái độ của hành giả; Những chúng không bắt nguồn từ thực hành thân thể như sự phản chiếu trong chính chúng.

Do vậy, bất cứ chúng ta làm gì, chừng nào còn làm với tư duy ích lợi cho người khác và không có bất kỳ thái độ ích kỷ nào, đều sẽ trở thành một thực hành hoàn thiện. Các cảm xúc nhiễm ô sẽ tự nhiên giảm xuống. Thậm chí nếu một hành động thô bạo xuất hiện là phi công đức, nó sẽ chuyển hóa thành một thực hành công đức, tùy thuộc vào ý định của chúng ta, giống như một vài giọt sữa sẽ làm một tách trà có màu trắng. Thế nên, một người không có khả năng thực hiện hành động không công đức chừng nào họ còn có lòng bi và chánh kiến. Do vậy, điều quan trọng cho bất cứ ai mong muốn là một hành giả của Giáo Pháp là phát triển lòng bi và tư tưởng lợi ích người khác để chuyển hóa những hoạt động hàng ngày thành thực hành Giáo Pháp.

Chẳng hạn, khi chúng ta dùng bữa, nếu thưởng thức bữa ăn chỉ với tư tưởng thỏa mãn chính mình, đó sẽ là một hành động không công đức. Tuy nhiên, nếu quán tưởng chính chúng ta như những thần thánh và dùng thực phẩm như một cúng dường, hoặc tối thiểu chúng ta hưởng thụ thực phẩm với ý định dùng nó để bảo vệ cuộc sống chúng ta nhằm phục vụ người khác và thực hành Giáo Pháp, thì đó là một thực hành công đức. Tương tự, chúng ta có thể làm bất cứ công việc nào nhờ kết hợp nó với thực hành Pháp. Mặt khác, thậm chí nếu chúng ta nhập thất thực hành trong nhiều năm trong cô tịch, tụng niệm mantra và quán tưởng Bổn tôn, nếu làm điều này vì mục tiêu danh



tiếng và hạnh phúc cho chính chúng ta , nó sẽ không trở thành một thực hành Pháp thanh tịnh.

Những tư tưởng có lợi cho tất cả chúng sanh, không mong cầu và không dự phần, đều được gọi là Thái độ Giác ngộ. Những hoạt động phát sinh bằng tư duy giác ngộ đều là Hành động Giác ngộ. Đó là hai phương diện thực hành của chữ Bồ tát. Ngài Shantideva đã nói:<sup>11</sup>

Nếu Quan điểm Giác ngộ đã phát triển, thì chính lúc đó  
Những chúng sanh đang đau khổ này trong ngục tù của samsara sẽ được  
biết như Đứa con của chư Phật (chữ Bồ Tát).

Một yếu tố quan trọng khác trong thực hành Pháp là sự tự tin. Sự thành tựu kết quả qua thực hành Pháp tùy thuộc vào sự tự tin – tin tưởng vào vị thầy, vào giáo lý, và tin vào chính mình. Nếu thiếu niềm tin, thì ngay cả nếu thực hành cả ngày lẫn đêm; sự thực hành của chúng ta có thể phát sinh công đức, nhưng khó có thể đạt được bất cứ kết quả to lớn nào. Trước khi chúng ta đạt tới một phạm vi hoạt động cao của sự thành tựu, trong đó không có ảnh hưởng của sự kiện hay việc thế gian xảy ra tới chúng ta và không có khác biệt giữa hạnh phúc và đau khổ, thì chúng ta phải duy trì tự tin – đó là lòng tin – là nền tảng của thực hành. Không có niềm tin, không thể đạt được thành tựu tâm linh. Đức Phật đã nói:<sup>12</sup>

Trong người không có niềm tin  
Giáo Pháp sẽ không phát sinh kết quả,  
Giống như một hạt giống bị đốt  
Sẽ chẳng bao giờ sinh được mầm xanh.

Quan điểm của điều này là bất kể làm gì, chúng ta nên làm với một tư duy lợi ích cho mọi người. Nhờ đó mọi hoạt động hàng ngày của chúng ta sẽ trở thành thực hành Pháp. Và chúng ta nên phát triển một tin tưởng mạnh mẽ trong thực hành, trong vị thầy và trong chính mình để việc thực hành Giáo Pháp sẽ được hiệu quả.

## 2

## MỞ RỘNG TÂM

## VỚI LÒNG BI

Trong chương này tôi sẽ nói về lòng bi và sự thiên định trên lòng bi. Nhưng trước khi đi vào lòng bi, tôi muốn nhắc đến đôi điều quan trọng, sẽ làm chúng ta dễ dàng hiểu được lòng bi là gì, làm sao để phát triển và làm thế nào có thể lợi ích.

Trong Phật giáo, tâm là trọng điểm chính – suối nguồn của mọi hạnh phúc và bất hạnh, và là chìa khóa đến giác ngộ. Lẽ dĩ nhiên sự nhấn mạnh về tâm này làm một số người nói, “những Phật tử là vị kỷ; họ sống trong cô tịch và thiên định một mình chỉ để giữ gìn cẩn thận tâm họ và đạt được sự mãn nguyện cá nhân. Họ không ra ngoài và làm việc trong đường phố với người cần họ phục vụ,” v.v...

Tuy nhiên, như bạn biết, trong Phật giáo phổ thông và nhất là trong Phật giáo Đại Thừa, phần quan trọng nhất của thực hành là để phát triển điều chúng ta gọi là bồ đề tâm, tâm của sự giác ngộ. Đây là thái độ nhận lấy trách nhiệm giúp đỡ người khác, phục vụ người khác và áp dụng vào hành động không có bất cứ động cơ ích kỷ nào. Đó là điểm quan trọng nhất trong Phật giáo. Lẽ đương nhiên, dù một Phật tử thực sự theo đuổi một cuộc sống như thế hoặc không là một tranh cãi với cá nhân đó. Mà những gì Phật giáo hay giáo lý đạo Phật dạy chúng ta là nên cống hiến toàn bộ cuộc sống, toàn bộ quan điểm, và mọi hành động của chúng ta chỉ để phục vụ người khác, để mở rộng thân, tâm mình đến người khác, đến toàn thể pháp giới. Khi mở rộng chính mình đến người khác, chúng ta cũng mở rộng chính mình và phục vụ người khác. Do vậy quan điểm nhận trách nhiệm phục vụ người khác đáp ứng hai mục đích.

Chúng ta phục vụ người khác như thế nào? Mục tiêu là để phục vụ người khác, nhưng chúng ta bắt đầu ra sao? Chúng ta phải bắt đầu với chính mình. Nếu tôi có ý định phục vụ bạn, tôi phải bắt đầu với chính tôi, bằng cách cải thiện quan điểm và hành vi để tạo chính tôi là một người phục vụ tốt cho bạn. Nếu không, thậm chí nếu tôi cố phục vụ bạn, tôi sẽ không thể làm được như vậy một cách thích hợp. Trước tiên chúng ta phải cải thiện chính mình.

Chúng ta có thể cải thiện tâm mình chỉ khi chúng ta có thể rèn luyện tự chủ tâm. Nếu tâm tôi tàn độc, bất cứ những gì tôi nói đều là lời lẽ của thô bạo và bất kỳ những gì tôi làm đều sẽ làm hại người khác và cả chính tôi, trực tiếp hay gián tiếp. Nhưng nếu tôi có lòng bi, hiền lành, và trí tuệ trong tâm thức và tấm lòng, thì bất cứ những gì tôi nói sẽ là các lời lẽ của tình thương, an bình, và hoan hỷ, và bất kỳ những gì tôi làm đều sẽ phục vụ và lợi ích người khác. Do vậy, để phục vụ người khác, chúng ta phải bắt đầu với chính mình, và để cải thiện chính mình, chúng ta nên bắt đầu với tâm

thức, bằng cách rèn luyện nó và phát triển Bồ đề tâm. Và điều đó là tinh hoa tiếp cận của đạo Phật.

Câu hỏi kế tiếp, “Tâm là gì?” có hai phương diện: tâm giác ngộ và tâm khái niệm.

## TÂM GIÁC NGỘ

Tâm giác ngộ, hay Phật tánh, là thật tánh của mỗi người. Đạo Phật tin rằng tất cả chúng sanh, không chỉ nhân loại mà còn loài vật, bao gồm côn trùng nhỏ nhất, đều có tâm giác ngộ. Thật tánh của tâm là sự giác ngộ, và nó là an bình và trong sáng. Bản tánh an bình và trong sáng của tâm có thể hiểu được cả hai qua cuộc sống hàng ngày của chính chúng ta và qua trí tuệ đạo Phật.

Tất cả chúng ta hầu như có thể chắc chắn rằng nếu tâm không bị khuấy động bởi các sự kiện bên ngoài, các cảm xúc tranh dành, hoặc khái niệm chấp cứng, thì nó trở nên an bình. Tâm chúng ta càng trở nên an bình thì nó càng trong sáng. Nó giống như nước, trong trẻo và yên tĩnh nếu không bị ô nhiễm hay khuấy động. Nó giống như bầu trời, thanh khiết và trong sáng, nếu không bị ô nhiễm và che phủ bởi mây. Tương tự, khi tâm không bị kích động bởi cuộc sống lôi cuốn và cảm xúc náo loạn, thì nó an bình. Càng trở nên an bình, tâm càng có trí tuệ và trong sáng.

Cảm xúc nhiễu loạn không chỉ sự yên tĩnh của chúng ta, mà còn ảnh hưởng đến sự trong sáng của tâm ta. Đó là điều chúng ta thường nghe lời phàn nàn, “Tôi thật là giận, chẳng thể tính toán được bất kỳ thứ gì,” hoặc “Tôi thật bối rối, chẳng thể hiểu được bất kỳ gì cả; tôi không thể thấy mọi sự.” Khi cảm xúc hoặc tốc độ bận rộn của cuộc sống làm chúng ta choáng ngợp, tâm trở nên hoàn toàn bị mù quáng hay trống rỗng, không có nhiều trí tuệ hoặc khả năng.

Trạng thái tự nhiên của tâm là yên tĩnh và trong sáng, không chỉ đem tâm trở về trạng thái này mà điều quan trọng là để cải thiện cuộc sống chúng ta. Phật giáo thậm chí còn đi vượt lên điều này. Đạo Phật tin rằng bản tánh thật sự của tâm, tự tâm thực tế, là giác ngộ. Tâm giác ngộ là rộng mở, nhất như, và toàn giác.

Đối với tâm giác ngộ được rộng mở, khi tâm giác ngộ thấy sự vật, nó không khái niệm hóa trong cách nhị nguyên. Nó thấy mọi sự như một trong tánh giác trí tuệ tự nhiên chính nó, giống như hình tướng phản chiếu trong một gương.<sup>13</sup> Nếu không sử dụng khái niệm nhị nguyên thì bạn hoàn toàn rộng mở đến toàn bộ pháp giới, giống như không gian, hoàn toàn rộng mở, không có biên giới hay hạn chế. Tuy nhiên, chúng ta thường sử dụng khái niệm nhị nguyên. Khi thấy cái bàn, chúng ta nghĩ, “Đó là một cái bàn,” và chúng ta thấy nó ở đó như một đối tượng. Khi chúng ta nghĩ về cái

bàn như một đối tượng, chúng ta định vị tâm mình là chủ thể, và do vậy tính nhị nguyên được thiết lập. Tính nhị nguyên được đi theo bởi tư duy phân biệt – “Đây là một cái bàn tốt, một bàn xấu, v.v...” – và từ đó chúng ta dựng nên một thế giới cứng ngắc của những bức tường và rào cản. Trái lại, tâm giác ngộ thấy sự vật một sự rộng mở hoàn toàn, không có bất cứ điều kiện nào.

Nếu có rộng mở hoàn toàn, thì không thể có bất cứ biên giới nào, vì không có sự phân chia chủ thể và đối tượng. Do vậy, dĩ nhiên mọi sự là một, bất nhị. Nếu mọi sự là một, thì không thể có bất kỳ xung đột hay mâu thuẫn, vì xung đột và mâu thuẫn hiện hữu với điều kiện có hai hay nhiều quan điểm.

Bây giờ bạn có thể suy nghĩ, “Điều đó có nghĩa tâm giác ngộ là một loại trạng thái ngủ say hay trống không, vì ngay cả nó không thể thấy các đối tượng.” Không. Trái lại, tâm giác ngộ là toàn giác. Tâm giác ngộ thấy mọi thứ. Không chỉ là mọi sự, mà mọi sự một cách tự nhiên. Đó là phẩm tính của tâm Phật.

Trong một nghĩa, tâm giác ngộ thật xa lạ với chúng ta thậm chí khó có thể nghe về nó. Tuy nhiên, chúng ta có thể có một ý niệm sơ qua về nó qua những câu chuyện “các kinh nghiệm cận tử,” mà tôi thường yêu thích trích dẫn. Dĩ nhiên một số kinh nghiệm này có thể chỉ là những ảo giác hoặc do thuốc gây ra. Nhưng trên toàn thể, có một số điều kỳ lạ bộc lộ trong những kinh nghiệm đó.

Ngay cả người không cần nhận ra tâm giác ngộ cũng có một số kinh nghiệm bên trong hay tâm linh trong suốt tiến trình chết, trước khi trở lại cuộc sống. theo những gì tôi đã đọc trong sách và nghe kể lại, nhiều người kinh nghiệm đi qua một đường hầm và gặp ánh sáng tại cuối đường. Ngay khi tiếp xúc với ánh sáng họ cảm thấy an bình và cực lạc kỳ lạ. Nhưng điều kỳ lạ nhất mà họ nói là sự an bình và cực lạc đó là ánh sáng, và ánh sáng là cực lạc và an bình. Những gì họ cảm thấy là ánh sáng, và họ bất khả phân với ánh sáng ấy. Do vậy, những người này có một kinh nghiệm là không thông qua nguồn của tâm nhị nguyên thường lệ. Ánh sáng không chỉ là một công cụ đem họ an bình. Ánh sáng là an bình và họ là ánh sáng, và như vậy, chủ thể, đối tượng, kinh nghiệm tất cả đều là một.

Một người đàn ông khác kể chuyện sau khi chết một vài phút, ông ta thấy mọi sự đã xảy ra trong cuộc đời ông, từ khi sinh đến lúc chết. Ông không chỉ thấy từng sự kiện tiếp nối – mà thấy lập tức toàn bộ cuộc đời ông. Ông không thực sự thấy bằng mắt hoặc biết bằng tâm, mà chỉ nhận biết mọi thứ một cách sống động.

Do vậy, tâm giác ngộ thật sự không quá xa lạ. Chúng ta có thể kinh nghiệm tất cả nó khi nhận ra chân lý, hoặc tại một số mối nối quan trọng của cuộc sống. Nhưng nếu bạn không là một thiên giả, có thể bạn không nhận ra tâm giác ngộ khi kinh nghiệm nó và sẽ lại sao lãng bởi cảm xúc, và hệ thống dựa trên khái niệm của thế gian.

## TÂM KHÁI NIỆM

Tâm khái niệm là những gì xảy ra khi tâm giác ngộ bị chướng ngại bởi cảm xúc và khái niệm che phủ. Nó là diện mạo của tâm kinh nghiệm sự vật qua khái niệm nhị nguyên, bám chấp vào bản ngã, tư duy phân biệt, và kinh nghiệm đau khổ.

Ví dụ – khi một cái bàn xuất hiện trước chúng ta, chúng ta lập tức ghi nhận, “Đây là một cái bàn.” Làm như vậy, chúng ta quan niệm cái bàn là một đối tượng, và tâm ta tự động trở thành chủ thể, và do vậy tính nhị nguyên (*gNyis 'Dzin*) được thiết lập.

Chính vào lúc suy nghĩ nhị nguyên bắt đầu, chúng ta “bám chấp vào bản ngã” (*bDag 'Dzin*), có nghĩa chúng ta chấp vào đối tượng như một thực thể có thật. Trong Phật giáo, sự bám chấp tinh thần không chỉ là sự chấp ngã hoặc “cá nhân” (*Gang Zag*), cái tôi, là tôi, và của tôi, mà còn bám chấp vào “hiện tượng hiện hữu” (*Tạng, Ch'os, Phạn, dharma – pháp*), như cây cối, cái bàn, bạn bè, hoặc Jack.

## SỰ PHÂN BIỆT

Sự bám chấp tinh thần này được đi theo bằng những tư duy phân biệt – nghĩ rằng cái bàn này là tệ, xấu, v.v...

Một khi chúng ta dán nhãn đối tượng, mọi loại cảm xúc (*Tạng, Nyon Mongs, Phạn, klesha – phiền não*), như khao khát hay thù ghét nảy sinh. Chúng ta nghĩ, “Tôi phải có cái bàn tuyệt đẹp này,” hoặc “Tôi ghét cái bàn này, nó thật xấu xí.” Tư tưởng và cảm nhận bám luyến hay thêm khát sự vật của chúng ta đã phác thảo là đẹp và sự ghét bỏ là xấu vì cảm xúc. Cảm xúc làm phát triển và mạnh mẽ khái niệm nhị nguyên, chấp ngã, và suy nghĩ phân biệt của chúng ta.

Chúng ta càng quay tròn trong chu trình của tâm khái niệm, sự trở thành những khuôn mẫu suy nghĩ nhị nguyên càng mạnh hơn, trói chặt hơn sự chấp ngã, càng suy nghĩ phân biệt rộng khắp hơn, và càng choáng ngợp những cảm xúc. Kết quả là đau khổ và kích động, làm cuộc sống thế gian thăng trầm. Bánh xe của cuộc sống trần tục này sau đó có chuyển động riêng nó, xoay chuyển không gián đoạn. Và đây là nơi chúng ta ở ngày nay. Tất cả người bình thường chúng ta đều trong chu trình của tâm khái niệm này với những suy nghĩ nhị nguyên, tâm phân biệt, cảm xúc tranh đua, đau khổ và kích động. Cuộc sống chúng ta là vậy.

Trong quyển *Năng Lực Chữa Lành của Tâm* sắp xuất bản của tôi, có một câu chuyện minh họa điều này. Khi tôi còn bé, khoảng sáu hay bảy tuổi, chúng tôi đi chơi và ăn ngoài trời. Vì khó có dịp ra ngoài tu viện, nên lần ra ngoài này là một cơ hội rất

hiếm có. Chúng tôi đi trong vài ngày đến một số cánh đồng xanh tươi rộng rãi rất đẹp ở Tây Tạng. Ở giữa các ngọn núi cao, có một cánh đồng xanh trải rộng. Toàn bộ cánh đồng được che phủ bằng những bông hoa nhiều màu sắc. Tôi chạy quanh đây đó bằng chân trần, hưởng thụ sự tiếp xúc với cỏ xanh, cái thấy và không khí tốt lành.

Đột nhiên một cơn đau nhói xuyên qua chân. Tôi ngã xuống đất và toàn thân co lại vì đau. Dường như toàn bộ thế gian đều trở thành sự đau đớn. Tôi không biết điều gì xảy ra. Cuối cùng một người lớn đến kiểm tra và mở rộng các ngón chân tôi, bắt được một con ong. Khi con ong bắt đầu chích, các ngón chân tôi co chặt lại. Chân tôi càng co chặt, con ong càng chích, và càng bị chích ngón chân tôi càng co chặt, liên miên như thế. Nhưng ngay khi ngón chân tôi mở ra, con ong được tự do, sự đau đớn, tối thiểu là cơn đau đang hành hạ được giảm xuống.

Trong cùng cách, theo Phật giáo, nó là sự bám chấp vào bản ngã, có nghĩa tâm thức bám chấp vào cái tôi, là tôi, của tôi, cái bàn, bạn, kẻ thù của tôi, v.v... như những thực thể có thật, đó là gốc rễ của đau khổ. Khi tâm chúng ta càng bị chật hẹp hơn, chúng ta càng cảm thấy đau khổ hay kích động gia tăng. Nhưng khi tâm chúng ta được buông lỏng và dịu đi, thì chúng ta càng trở nên an bình, yên tĩnh và trong sáng. Và do vậy, như chúng ta nói trước đây, tâm là chìa khóa, là điều quan trọng nhất để cải thiện, chữa lành, và giải thoát.

Dù chúng ta là Phật hay người thường, hình tướng đều xuất hiện trước chúng ta. Tuy nhiên, một vị Phật có thể thấy mọi sự cùng lúc không bị giới hạn, trong khi cái thấy của một người bình thường bị giới hạn, méo mó và tập trung trên một việc vào một lúc. Một vị Phật thấy cái được gọi là hai trí tuệ: trí tuệ của cái thấy hình tướng như chúng là, và như chúng xuất hiện. Trái lại, nhận thức của người thường là giới hạn, cứng nhắc và lừa dối. Gốc rễ sự khác biệt giữa một vị Phật và chúng ta nằm trong cách chúng ta nhận thức sự vật – dù hình tướng, âm thanh, cảm nhận, hay ý niệm. Hễ khi nào thấy bất cứ thứ gì chúng ta đều chấp vào nó như thể nó có một bản ngã, một thực thể thực sự hiện hữu. Do làm như vậy, chúng ta bắt đầu phân chia “cái tôi” như chủ thể và hình tướng “sự vật” như đối tượng. Điều này dẫn đến khái niệm tri thức phân biệt sự vật là tốt hay xấu. Điều này lần lượt làm phát triển cảm xúc phiền não nung nấu, ngọn lửa của cái được gọi là kinh nghiệm của đau khổ và kích động.

Một vị Phật thấy mọi sự cùng lúc, hoàn toàn nhất như và rộng mở, không bám chấp vào tự thân của hiện tượng xuất hiện. Do vậy, không có sự phân biệt thành chủ thể và đối tượng, không có tâm phân biệt, không cảm xúc phiền não, và không kinh nghiệm đau khổ hay kích động.

Điểm mà chúng ta rơi vào samsara hoặc được giải thoát vào trạng thái giác ngộ là khi chúng ta bám chấp hoặc không chấp vào hiện tượng xuất hiện như thể chúng có

một bản ngã. Điểm này giống như công tắc điện mở hay đóng. Nó là nguồn gốc và nguyên nhân của mọi đau khổ. Như Đức Shantideva đã nói:<sup>14</sup>

Mọi sự quá khích, sợ hãi, và đau khổ  
Hiện hữu trong thế gian  
Đều xuất phát từ chấp ngã.  
Do vậy chúng ta sử dụng con quỷ đáng kinh sợ này làm gì?  
Nếu không buông bỏ bản ngã,  
Chúng ta sẽ không thể chấm dứt đau khổ.  
Giống như nếu không buông lửa khỏi tay,  
Thì không thể tránh khỏi việc bị phỏng.

Thế nên, mục tiêu chính của rèn luyện thiền định là nhận ra và hoàn thiện sự nhận biết của Phật tánh, thoát khỏi những che chướng tri thức bắt nguồn từ việc chấp ngã và những che ám cảm xúc của tham, sân, và si. Sự nhận biết này sẽ chỉ đến qua các phương pháp làm giảm và tẩy sạch cảm xúc phiền não và khái niệm tri thức nhị nguyên qua tu hành thiền định và hành động công đức, như của lòng bi.

Mục tiêu tối hậu của thiền định là giải thoát khỏi chấp bám vào hình tướng, nhưng không phải ngăn chặn chính bản thân hình tướng. Như vị tổ vĩ đại Tilopa của Ấn Độ thời xưa đã nói:

Này con trai, hình tướng không phải là vấn đề, mà sự bám chấp vào nó mới là vấn đề.

Này Naropa hãy cắt đứt sự chấp bám.

Mục đích của thiền định không chỉ là giữ cho không có cảm xúc và niệm tưởng, mà là nhận ra thật tánh, Phật tâm, là hoàn toàn giải thoát khỏi chấp ngã và thành tựu hoàn toàn của an bình tối hậu, rộng mở, nhất như, và toàn giác.

Có lần, Saraha,<sup>15</sup> một vị tổ vĩ đại nhất của Phật giáo Ấn Độ thời xưa đang theo đuổi rèn luyện mật tông với phối ngẫu của Ngài trong nơi cô tịch. Một ngày nọ, Ngài yêu cầu vị phối ngẫu làm một đĩa củ cải. Tuy nhiên khi vị phối ngẫu đến để phục vụ, Ngài đã nhập định và trụ trong đó mười hai năm. Cuối cùng, khi xuất định Ngài lập tức hỏi vị phối ngẫu, “Đĩa củ cải của ta đâu?”. Một lúc sau, Saraha nói với vị phối ngẫu rằng Ngài muốn đi vào núi để thiền định. Vị phối ngẫu từ chối dứt khoát, “Cô lập thân thể không phải là sự cô đơn thực sự. Sự cô đơn tối thượng là giải thoát khỏi (bám chấp) vào các đặc tính (hay những đối tượng hình ảnh) và các khái niệm tinh

thần.” Bà nhận xét, “Mặc dù Ngài nhập định mười hai năm, Ngài vẫn không thể cắt đứt đặc tính vi tế của đĩa củ cải khỏi tâm Ngài. Vậy đi vào núi có ích gì?” nghe theo nhận xét minh bạch này, Saraha thiền định không chỉ về sự vắng bật khái niệm, mà còn về sự nhận biết của chân lý tuyệt đối (*gNyug Ma'i Don*), và cả hai đều trở thành các vị tổ vĩ đại.

## CÁC GIAI ĐOẠN TIẾN BỘ

Chúng ta cải thiện và chữa lành tâm khái niệm và cảm xúc của mình như thế nào? Nói chung, điều quan trọng là biết rằng có ba giai đoạn qua đó để thực hiện theo trí tuệ của Phật giáo. Chúng là giai đoạn tiêu cực, tích cực, và hoàn thiện.

Với giai đoạn trước tiên, nếu chúng ta có nhiều khái niệm cứng rắn, nhị nguyên, kinh nghiệm các cảm xúc mãnh liệt, thường bị phiền muộn và đau khổ hành hạ, thì cuộc sống của chúng ta ở trong chu trình tiêu cực của cuộc sống trần tục. Vậy, giờ đây chúng ta nên làm gì? Chúng ta nên di chuyển từ giai đoạn tiêu cực của cuộc sống phàm tục đến một cuộc sống tâm linh tích cực, và sau đó từ giai đoạn tích cực đến giai đoạn hoàn thiện, sự nhận biết của tâm giác ngộ.

Giai đoạn của chúng ta ở đây bây giờ, dù có chấp nhận hay không, chủ yếu là tiêu cực. Ngoài ra, điều này có thể thúc đẩy một số người nói, “Đạo Phật là bi quan yếm thế.” Nhưng quan điểm này không bi quan. Nó là hiện thực. Nhiều người trong chúng ta thực sự cảm thấy đau khổ và buồn phiền. Và ngay cả khi chúng ta sống trong cuộc sống rất tốt và hạnh phúc, thì cũng không kéo dài. Cảm giác này thường biến mất sau vài ngày, và chúng ta không biết những gì sẽ xảy ra sau đó. Hôm nay có thể chúng ta khỏe mạnh, nhưng lại không biết về ngày mai. Ngày nay chúng ta còn sống, nhưng không thể kiểm soát được những gì xảy ra cho ta trong ngày mai. Ngày hôm nay có thể chúng ta giàu có, nhưng ngày mai có thể mất hết mọi thứ.

Vậy, không có gì là chắc chắn; mọi sự là thay đổi, đang được treo bằng một sợi dây mỏng. Tất cả mọi thứ đều thay đổi, đó là một đặc tính vô thường; là tiêu cực, không đáng tin cậy, và không tích cực hay hoàn thiện. Do vậy chúng ta cần tiến đến một cuộc sống tích cực. Sau đó vào một lúc nào đó trong tương lai chúng ta có thể đi đến hoàn thiện.

Bất cứ lúc nào chúng ta phát triển một khái niệm, quan điểm, nhận thức, hoặc cảm nhận – nếu khái niệm hay cảm xúc làm lỏng sức mạnh và trói buộc của tính nhị nguyên, trói buộc của chấp ngã, cảm xúc, và kinh nghiệm thì đó là cái thấy tích cực và một kinh nghiệm tích cực. Các thực hành về bố thí, trì giới, thiền định về lòng bi, sùng kính, suy niệm, v.v... sẽ nâng cao trạng thái tích cực của tâm. Chúng ta cần sử



dụng suy nghĩ, và cảm xúc tích cực để cải thiện cuộc sống mình và dần dần tiến đến sự hoàn thiện.

Sự nhận biết của tâm giác ngộ, Phật tánh, là hoàn toàn rộng mở, nhất như, và toàn giác, đó là sự viên mãn. Giai đoạn viên mãn (hoàn thiện) là vượt lên suy nghĩ và cảm nhận tích cực. Tuy nhiên, điều này không cần thiết là mục tiêu của hôm nay, mà là mục tiêu của tương lai. Bây giờ, chúng ta nên cố gắng đi từ giai đoạn tiêu cực đến giai đoạn tích cực.

## LÒNG BI

Rèn luyện nào mà đạo Phật cống hiến giúp chúng ta đi từ tiêu cực đến tích cực và sau đó đến hoàn thiện? Tất nhiên vô số thực hành thiền định của đạo Phật đều dành cho mục đích này. Nhưng hôm nay, chúng ta đang nói về lòng bi, do vậy lòng bi sẽ được chọn như phương tiện xóa bỏ chu trình của tâm khái niệm.

Lòng bi có ba khía cạnh. Điều này không cần thiết giải thích đúng nguyên văn, nhưng tôi cố gắng sắp xếp để chúng ta dễ hiểu. Trước tiên, là lòng bi tích cực, nó giới hạn, có cảm xúc và dựa trên khái niệm, nhưng là một tiếp cận tích cực. Thứ hai là lòng bi phổ quát, mặc dù vẫn còn dựa trên khái niệm nhưng rộng hơn lòng bi tích cực vì nó phổ quát. Đây là cách tiếp cận hùng mạnh nhất đến sự cống hiến lòng bi của tâm khái niệm. Cuối cùng là lòng bi của đức Phật, sự toàn khắp hay năng lực tỏa khắp (*Thugs rJe Kun Khyab*) được sở hữu bởi đức Phật. Đây là sự viên mãn của lòng bi.

Để bắt đầu, chúng ta thiền định trên lòng bi tích cực. Để phát triển lòng bi, chúng ta suy nghĩ chú tâm một điểm về người nào đó đang đau khổ, và nghĩ về cảm giác đau khổ của họ nhiều lần. Chúng ta cảm nhận sự đau khổ của người đó bằng việc đặt chính mình vào chỗ của họ. Kết quả là, từ tận đáy lòng, một lòng bi vô điều kiện phát sinh, cùng với một cảm giác quyết tâm nhận trách nhiệm làm nhẹ bớt nỗi đau của người này, đem đến hạnh phúc và giác ngộ cho họ. Thái độ quan tâm và quyết định nên được áp dụng vào thực hành qua sáu hoàn thiện (Tạng, Phar Phyin, Phạn, paramita) như sự rộng lượng và khoan dung. Lòng bi này là nhị nguyên và dựa trên khái niệm và được thúc đẩy bằng cảm xúc, nhưng nó là một thái độ tích cực và dẫn đến hành động tích cực cố gắng làm những điều tốt nhất cho người khác mà chúng ta có thể.

Sau đó điều gì xảy ra? Dĩ nhiên tất cả các bạn đều đồng ý rằng quan tâm đến người khác là điều tuyệt vời. Nhưng còn hơn như vậy nữa, nó tạo ra nghiệp tốt, công đức, và lợi ích cho người khác và chính chúng ta. Ngoài ra, khi đưa tay ra giúp người khác một cách tình cảm, chúng ta phá bỏ và tiêu diệt những rào cản tâm thức, những

phòng ngự tình cảm, và sự phân biệt giữa tôi với bạn, giữa bạn bè tôi và kẻ thù tôi, điều này làm chia cắt tôi với bạn, chúng ta với người khác, chủ thể khỏi đối tượng.

Ở đây, chúng ta không bám chấp vào danh hiệu của cái tôi, bạn bè tôi, v.v... Tâm thương yêu, quan tâm, hoàn toàn rộng mở của chúng ta với đầy đủ sức mạnh của cảm xúc tích cực, đẩy chúng ta tới những người đau khổ. Chúng ta đưa tay ra từ tận đáy lòng đến những người đang đau khổ, và sau đó đến tất cả không giới hạn. Ngoài ra, phá bỏ lớp vỏ tâm thức và giúp đỡ không phân biệt, sức mạnh tình cảm dạt dào của lòng bi này khuấy động và giải phóng mọi cảm xúc, khái niệm không thích hợp và nhiễm độc mà chúng ta đã tàng trữ.

Mặc dù loại lòng bi này là cảm xúc và dựa trên khái niệm, nhưng nó là tích cực. Và khi đầy dẫy những khái niệm và cảm xúc, chúng ta nên dùng chúng với sự thuận lợi nhất của mình để đẩy chúng ta trên con đường tích cực. Nếu có thể phát triển lòng bi như vậy trong tâm thức, thì bất cứ những gì chúng ta làm sẽ trở thành một hoạt động của lòng bi và là một suối nguồn của hạnh phúc cho người khác và chính chúng ta.

Hoàn toàn mở rộng tâm chúng ta với toàn bộ pháp giới trong lòng bi là lòng bi phổ quát. Trong đó, chúng ta không cần thiết tập trung vào một người hay một vài người đang đau khổ, mà là trên tất cả – toàn bộ pháp giới. Trong thực tế, tất cả chúng sanh đều đau khổ trên chu trình của sự thay đổi của loại đường rầy có nhiều đoạn ngoặt gấp và những đoạn rất dốc. Thậm chí khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc và cuộc sống hoàn hảo, rồi nó sẽ thay đổi. Do vậy, chừng nào chúng ta còn trong chu trình thay đổi này, chúng ta còn trong lãnh vực của đau khổ.

Tuy nhiên chúng ta không cần thất vọng về điều này, vì chúng ta có thể cải thiện tương lai mình bằng việc cải thiện tâm qua sự phát triển lòng bi. Như đã đề cập đến trong lòng bi tích cực, chúng ta nên suy nghĩ nhiều lần và cảm nhận nỗi đau khổ của toàn bộ pháp giới để phát triển một lòng bi mạnh mẽ giúp vươn tới tất cả và nhận trách nhiệm dẫn dắt tất cả đến hạnh phúc và giác ngộ, không giới hạn hay phân biệt. Tâm lý học, cảm xúc, và sinh lý, những điều này mở ra và trải rộng tâm và năng lượng chúng ta đến người khác và chính chúng ta, đến toàn thể pháp giới. Nó giúp chúng ta đi vượt lên sự xác định lòng bi chật hẹp về chính mình, gia đình, con cháu chúng ta, hoặc một người đặc biệt nào trong sự đau buồn. Nếu chúng ta có thể mở rộng tâm hoàn toàn không có bất cứ biên giới, giới hạn, hay phân biệt nào đến pháp giới vô tận, thì đó là lòng bi và sự rèn luyện tâm linh tốt nhất có thể với tâm cảm xúc và khái niệm. Tâm thức, năng lượng, và hành động chúng ta sẽ biểu thị lợi ích cho tất cả, bất chấp ai, dù là bạn bè hay kẻ thù, hoặc bề ngoài của họ đau khổ hay hạnh phúc.

Sự viên mãn hoàn toàn của lòng bi là lòng bi của đức Phật. Lòng bi của Phật là khía cạnh phổ quát hoặc năng lực tỏa khắp của Phật tánh. Nếu nhận ra và hoàn thiện

tâm giác ngộ, chúng ta sẽ thành Phật, và năng lực tỏa khắp sẽ là lòng bi Phật của chính chúng ta.

Mà, ngoài ra, đây là mục đích cuối cùng, không phải mục tiêu tức thời, mục tiêu tức thời của chúng ta là phát triển lòng bi tích cực, một lòng bi cảm xúc và dựa trên khái niệm hướng đến những người đang đau khổ. Chúng ta cần bắt đầu với một người đang đau khổ, sau đó trải rộng ra đến nhiều người hơn và phát triển một cam kết, một quyết tâm, từ tận đáy lòng, “Tôi nhận trách nhiệm giúp đỡ người này.” Sau đó chúng ta không chỉ ngưng với những tư duy tích cực, mà còn áp dụng chúng với việc làm tích cực.

## THIÊN ĐỊNH VỀ LÒNG BI

Chúng ta có thể thiền định về lòng bi bằng việc nghĩ về chuyện của một người đang đau khổ – quán tưởng hình ảnh và cảm nhận nỗi đau. Điều này có thể theo sau bằng một thiền định trên tự thân lòng bi và trên ánh sáng chữa lành của Đức Phật Lòng Bi, Đức Avalokiteshvara để chữa lành đau khổ. Trước khi bắt đầu thiền định, có ba điểm quan trọng để giải thích.

Trước tiên là phát triển một lòng bi mạnh mẽ tận đáy lòng cho người đang đau khổ, khiến nước mắt chảy ra khỏi mắt ta, các chân lông trên thân dựng đứng, và nếu đang ngồi chúng ta khó thể đứng dậy, nếu đang đứng, chúng ta cảm thấy cần phải ngồi. Suy nghĩ và cảm nhận nỗi đau khổ là chìa khóa quan trọng nhất để gọi lên lòng bi trong chúng ta.

Ở đây, một số người có thể nghĩ, “Điều này quá nhạy cảm và đau khổ với tôi. Thậm chí tôi không thể hình dung một cảm giác như vậy.” Ngay lúc đầu tiên của thiền định, chúng ta có thể phát sinh cảm giác buồn nản. Nhưng lợi ích vĩ đại sẽ theo sau. Thiền định này đẩy chúng ta nhận ra những gì mà cuộc sống này được làm bằng – sự đau khổ. Nó gọi cảm hứng để tự chúng ta thoát ra khỏi chu trình đau khổ và cứu người khác khỏi đau khổ. Như chúng ta đã bàn luận trước đó, loại lòng bi cảm xúc và dựa trên khái niệm tích cực này mở rộng tâm thức đông cứng, chật hẹp của chúng ta bằng việc phá bỏ những giới hạn và hạn chế của tinh thần và cảm xúc ta. Nó phơi bày và giải phóng những thứ vô nghĩa mà chúng ta đã và đang bảo vệ trong chính mình.

Thứ hai là quán tưởng rõ ràng một người nào đó đang đau khổ và có những tư duy, cảm nhận mạnh mẽ về kinh nghiệm mà người đang đau khổ phải trải qua. Chúng ta đặt chính mình trong chỗ của người đó và cảm nhận nỗi đau đớn và sợ hãi. Hãy quán tưởng một hình ảnh đặc biệt và suy nghĩ về một thảm kịch thật sự từng chi tiết

đánh thức những cảm giác hùng mạnh, vững chắc, sống động, và như thật của đau khổ và bản tánh đau khổ trong chúng ta. Và đó là chìa khóa để phát triển lòng bi.

Ở đây, một số người có thể cảm thấy, “Tại sao không để mặc người đang đau khổ này một mình?” theo trí tuệ đạo Phật, nếu có người làm cho người khác phát sinh tư duy công đức hoặc thực hiện hành động đạo đức, thì người đó sẽ tạo được công đức. Ngoài ra, trong thiền định, không chỉ suy nghĩ về nỗi đau khổ của người này, mà chúng ta còn đem ân phước chữa lành từ Đức Phật Lòng Bi và chia sẻ với người đó để chữa lành. Thế nên, chúng ta không chỉ sử dụng một người đang đau khổ như một phương tiện đạt được hạnh phúc và giác ngộ mà còn làm lợi ích cho người đó và người khác.

Thứ ba là quán tưởng Đức Phật Lòng Bi để phát triển lòng tin và sùng kính Ngài, để cầu nguyện Ngài, và để đem ánh sáng ban phước của Ngài xoa dịu đau khổ của chính chúng ta, cũng như của những người khác và toàn thể pháp giới.

Một số người có thể nghĩ rằng cầu nguyện đến Đức Phật Lòng Bi là sự thờ phụng-thần tượng hoặc dựa vào các thế lực bên ngoài. Tuy nhiên, Phật giáo không thiên vị sự thờ phụng-thần tượng. Phật giáo tin rằng suối nguồn duy nhất của thành tựu tâm linh thật sự là chính tâm chúng ta. Chỉ chính tâm chúng ta là suối nguồn tối thượng của năng lực, như nó sở hữu tâm giác ngộ, đó là Phật. Song, những Phật tử thực sự sử dụng các hình ảnh giữa những thứ khác, như suối nguồn của giáo lý tâm linh, cảm hứng, và sự hỗ trợ. Điều này được gọi là phương tiện thiện xảo. Nếu chúng ta thấy điều gì đó là tích cực và sử dụng nó trong cách tích cực, thì kết quả tích cực sẽ nảy sinh. Khi một hình ảnh được sử dụng có một ý nghĩa tâm linh, nó có thể giúp ích chúng ta một cách to lớn để phát sinh những lợi ích tâm linh. Chúng ta tiếp nhận những lợi ích tối cao vì của chính tâm mình, thái độ tinh thần và cái thấy của chúng ta, không bởi hiện tượng bên ngoài.

Chính Đức Phật nói rằng Ngài chỉ phô bày cho chúng ta con đường đến Phật tánh, một con đường mà Ngài đã hoàn tất. Nhưng thực tế đi trên con đường đó hoàn toàn do con người, những cá nhân, Đức Phật đã nói:

Ta đã chỉ cho các người con đường giải thoát,  
Giờ đây đạt được giải thoát là do người.

## HÀNH TRÌNH TÂM LINH TRONG MỘT CUỘC SỐNG NÁO LOẠN

Tôi muốn chia sẻ một số câu chuyện cuộc đời tôi, vì với tôi nó không chỉ là một cuộc sống rèn luyện trong việc làm thế nào để sống sót trong những hoàn cảnh đen tối nhất, mà còn làm sao nắm được ý nghĩa tốt nhất của nó.

Tôi sinh ra trong một căn lều của một gia đình du cư trên một cao nguyên đầy cỏ, hoang dã của phía Đông Tây Tạng, nơi có những rặng núi cao nhất thế giới. Mặt đất bao phủ đầy tuyết suốt tám tháng trong năm. Gia đình tôi thuộc về một nhóm bộ lạc sống trong lều và nuôi gia súc, như trâu yak, ngựa, và cừu. Trong một năm, thường ba hay bốn lần chúng tôi chuyển việc cắm trại đến các thung lũng khác nhau, để có đủ cỏ tươi nuôi sống gia súc.

Sau đó, vào lúc năm tuổi, một thay đổi đầu tiên lớn nhất xảy ra trong cuộc sống tôi. Tôi được nhận ra là một tái sanh của một vị thầy tôn giáo nổi tiếng đã viên tịch của tu viện Dodrupchen, một tu viện quan trọng ở phía Đông Tây Tạng. Dù cha mẹ buồn vì tôi là đứa con duy nhất nhưng cha mẹ tôi đã dâng hiến vì điều thiện không chút ngần ngại. Cha mẹ tôi tự hào và được đặc quyền vì con của họ đã trở thành một trong những người được tôn kính trong xã hội đầy bất ngờ của họ.

Sau khi đến tu viện, hai năm một lần tôi chỉ được cha mẹ thăm tôi ở lại tu viện không hơn một tuần. Đột nhiên cuộc sống tôi thay đổi. Tôi không có khoảng thời gian thơ ấu chơi đùa với những đứa trẻ khác. Thay vào đó, các vị giám hộ tôn quý chăm sóc và phục vụ tôi với lòng tôn kính, vì tôi được nhận ra là vị thầy tái sanh của họ. Từ sáng sớm đến chiều tối, chu trình thời gian đầy dẫy học tập, tụng các bài nguyện, hay thiền định. Cuộc sống tràn đầy hoan hỷ và an bình bên trong, vì các vị giám hộ của tôi là người rất sáng suốt, bi mẫn, hiểu biết, thanh bình, và thực tế. Các Ngài là những vị tu sĩ tâm tôn trọng giới luật không cứng rắn, nghiêm khắc như bạn có thể tưởng tượng, mà các Ngài hiền từ, khiêm tốn, và quan tâm, đầy những nụ cười và sức sống. Sau một thời gian tôi không còn cảm thấy bị thúc dục chơi đùa hay chạy nhảy mà không có chủ định, và thậm chí chẳng cần nhìn quanh quẩn; tôi có thể ngồi yên tĩnh trong an định vài giờ.

Trong tu viện, tôi đã được dạy sự quan trọng của việc nhận ra và duy trì tánh thanh tịnh của tâm, một trung tâm tinh thần của trí tuệ, an bình, hoan hỷ, bi mẫn, và năng lượng trong chính mình. Đạo Phật tin rằng sự đồng nhất của một người là tâm, và tâm đó trong thật tánh nó là thanh tịnh, an bình, và viên mãn. Như chúng ta biết, khi

tâm an trụ thoát khỏi áp lực của hoàn cảnh bên ngoài và cảm xúc, tâm trở nên an bình, rộng mở, sáng suốt, và rộng rãi hơn.

Ngày cả ngày nay, sau ba thập niên, tôi cảm thấy những kinh nghiệm an bình của cuộc sống tu viện trong lòng tôi; và tai tôi vang vọng những lời dịu dàng, nhân từ của các vị tu sĩ sáng suốt và bi mẫn nhất của thời thơ ấu của tôi trong tu viện. Các Ngài luôn là nguồn hướng dẫn và năng lượng chính trong cuộc sống tranh dành qua sự nhăm lẩn và yếu đuối của tôi.

Cho đến khi được mười tám tuổi, tôi chưa từng thấy một máy bay hay xe ô tô. Một đồng hồ đeo tay có thể là sản phẩm tinh vi nhất của kỹ thuật hiện đại mà tôi đã được thấy.

Sau đó, vào tuổi mười tám, vì sự thay đổi chính trị bất hạnh nhất xảy ra ở Tây Tạng, chúng tôi chạy trốn hơn một ngàn dặm băng qua đất nước trốn thoát vào Ấn Độ. Khi đến Ấn Độ, tôi bắt đầu cuộc sống của người tị nạn trong hai mươi năm. Không chỉ tự thấy mình ở một nước ngoài, mà mọi thứ đều hoàn toàn mới với tôi, bao gồm nhân dạng của chính tôi, bây giờ là một người tị nạn, một người đi tìm nơi trú ẩn để sống còn. Tôi không thể hòa nhập với mọi người vì không nói được một chữ của ngôn ngữ họ và chưa nắm bắt được nền văn hóa mới. Hầu hết gần như tất cả một trăm ngàn người Tây Tạng tị nạn ở Ấn Độ bị bệnh, và nhiều người bị chết vì thay đổi thức ăn, thời tiết, nước, hay độ cao. Những kinh nghiệm, hình ảnh, nỗi sợ hãi, và các chuyện cá nhân về cuộc sống địa ngục của những người thân bị bỏ lại phía sau, còn kẹt lại Tây Tạng, vẫn theo đuổi và hành hạ tất cả chúng tôi cả ngày lẫn đêm. Với nhiều người tị nạn, cuộc sống trở nên quá khổ, thậm chí một số người bị ép phải chọn phương tiện cực đoan để chấm dứt.

Với chúng tôi, chỉ có một giải pháp và sự an ủi, và đó là cố dừng trụ trong sự lo nghĩ, mà nhớ đến lời của vị tác giả vĩ đại của đạo Phật, Shantideva; Ngài đã nói:

Nếu bạn có thể giải quyết vấn đề,  
Thì cần gì phải lo nghĩ?  
Nếu không thể giải quyết được,  
Vậy lo nghĩ có ích gì?<sup>16</sup>

Nỗ lực của tôi là cố gắng sống nơi tôn nghiêm tâm linh, trung tâm an bình của chính tôi, đã được dạy cách trau dồi trong suốt cuộc sống ở tu viện, và cố ổn định cuộc sống dao động của tôi bằng cách thấy và đánh giá bất cứ khía cạnh tích cực nào, và mục đích cuộc đời bị bỏ lại trước mắt tôi. Do vậy, tìm thấy an bình tinh thần trong bản

thân tôi như nơi trú ẩn và sử dụng những thái độ tích cực như phương tiện giao thiệp là hai yếu tố làm tôi có thể dễ dàng điều khiển cuộc sống tôi vào lúc khó khăn nhất.

Sau đó, trước đây khoảng mười năm, tôi chuyển đến Hợp Chúng Quốc, xứ sở của tự do. Và giờ đây tôi sống ở Cambridge.

Năm 1984, sau hai mươi bảy năm xa xứ, tôi đã có thể thăm quê hương Tây Tạng. Đó là thời khắc hạnh phúc để thấy một ít bạn già và thân nhân của tôi còn sống, và là một thời điểm buồn bã để biết rằng phần lớn những người thân thương, những khuôn mặt tôi đã từng yêu mến nhiều năm cũng như các vị thầy tôn kính của tôi, mà những lời của các Ngài là suối nguồn chữa lành của tôi, đã chết trong cuộc sống như địa ngục của hai thập kỷ trước. Tu viện, học viện nghiên cứu của ký ức tôi đã biến mất vào bầu không khí loãng. Không gì còn lại mà chỉ còn những bức tường của tu viện đổ nát và những trái tim vỡ vụn của mọi người phản chiếu lẫn nhau. Tuy nhiên, đúng vào lúc tôi viếng thăm, hệ thống từng bước một bắt đầu được xây dựng lại truyền thống gia đình và cuộc sống tín ngưỡng của họ và tái thiết tu viện.

Tôi đã thấy nhiều người Tây Tạng là nạn nhân của tù đày và tra tấn lại thân thiện với những viên chức đã trù dập họ. Và một nạn nhân đã nói với tôi, “Những gì xảy ra với chúng tôi không phải là lỗi của cá nhân các viên chức này. Tất cả chúng tôi đều là nạn nhân của hệ thống như nhau, của nghiệp tiêu cực. Việc trách cứ một số người của họ về những gì họ đã làm là không hợp lý.” Điều này nhắc tôi nhớ lại những dòng kệ của Ngài Shantideva:

Ngay cả nếu tôi không thể phát triển lòng bi,  
Với người đã dùng vũ lực làm hại tôi,  
Vì cảm xúc phiền não của vô minh và sân hận của họ,  
Việc cuối cùng tôi nên làm là nổi giận với họ.<sup>17</sup>

Nói chung, thật khó thấy trung tâm an bình nào trong chúng ta, nhưng nếu có thể nhận ra và đánh giá hoàn cảnh tích cực của cuộc sống mình, thì một tâm linh yên bình và sức mạnh sẽ khởi lên trong chúng ta.

Với tôi, càng hưởng thụ cuộc sống hiện đại của phương Tây, tôi càng đánh giá cao sự phạm tục, khiêm tốn của cuộc sống tâm linh tôi thời thơ ấu, và điều đó thật sự giúp đứng vững trên đôi chân tôi suốt cuộc hành trình của tôi. Càng cảm thấy nhiều hạnh phúc của cuộc sống tinh thần, tôi càng tán thưởng sự tự do, trí tuệ, lòng bi, và sự rộng lượng dựa căn bản trên giá trị đạo Cơ Đốc-Do Thái của cuộc sống phương Tây, đã làm phong phú và bảo đảm các giá trị tinh thần của tôi.

Tôi không phải là một người sáng suốt để từ đó bạn có thể bất kỳ sự trí tuệ nào, nhưng tôi là một người đã trải qua nhiều kinh nghiệm trong một thời gian ngắn, và tôi thật sự hy vọng rằng câu chuyện của tôi có thể có thể nảy sinh trong các bạn trong một lúc, một tiếng thở dài nhẹ nhõm trên chính cuộc sống may mắn của các bạn trong xứ sở tự do và sung túc này, đó là một kinh nghiệm của an bình và đánh giá đúng, và đó là bước đầu tiên của một chuyến hành trình tâm linh. Hãy giữ nó sống còn.

## 4

### **NHỮNG PHÁP KHÍ CỦA ĐẠO PHẬT SỰ HỖ TRỢ CỦA NHẬN BIẾT TÂM LINH**

Tôi muốn nói một vài lời về ý nghĩa của nghệ thuật Phật giáo ở Tây Tạng. Như bạn đã biết, trong nghệ thuật Tây Tạng phần lớn những đồ tạo tác đều tượng trưng cho giáo lý Phật giáo. Người Tây Tạng xem chúng như những đối tượng của tôn kính, suối nguồn gợi cảm hứng và để tạo công đức, mà không như những vật liệu để trang trí trong nhà họ. Với người Tây Tạng, sự linh thiêng của pháp khí tôn giáo là thật thâm sâu, khi tôi còn thiếu niên, thầy tôi thường nói với chúng tôi, “Khi con khảo nghiệm hoặc nhìn vào một hình ảnh, đừng nên tưởng rằng nghĩ hay nói, ‘đây là một hình ảnh đẹp hay xấu,’ nhưng cho rằng nghĩ hay nói, ‘nghệ sĩ thật khéo léo hay không khéo léo,’ mà trái lại, bạn đang sắp đặt một đối tượng thiêng liêng như thể nó là một đồ vật bình thường.” Sự tôn kính và sùng mộ của họ đến các biểu tượng tôn giáo không chỉ là một phản ứng văn hóa hay tri thức, mà là một cảm nhận bén rễ sâu sắc và một diễn tả tự nhiên từ tấm lòng.

Khi Phật giáo là trái tim của cuộc sống người Tây Tạng, phần lớn các pháp khí của dân Tây Tạng đều tượng trưng cho giáo lý đạo Phật. Đó là điều tại sao các đồ vật tôn giáo có một vai trò và vị trí vô song trong xã hội Tây Tạng. Do vậy, tôi muốn nói về cách Phật tử sùng đạo ở Tây Tạng sử dụng các đồ vật tôn giáo như những công cụ rèn luyện tâm linh và quan điểm triết học phía sau chúng là gì..

Trước hết, một cách triết học, điểm quan trọng nhất phải hiểu là những Phật tử Tây Tạng không phải là những người thờ phụng-thần tượng. Chúng ta không thờ cúng những pháp khí tôn giáo với mong đợi sẽ nhận được thành tựu từ một hình tượng bằng

---

Buổi nói chuyện về Nghệ Thuật Buổi Tối của Tây Tạng tại Viện Bảo Tàng Nghệ Thuật Tinh Tế, Boston vào ngày 01 tháng 3 năm 1990.



đồng, v.v... Mà chúng ta sử dụng chúng như một công cụ hay sự hỗ trợ để tạo ra một cảm hứng đến Giáo Pháp và phát sinh kinh nghiệm đạo đức, như sự sùng kính, an bình, lòng bi, thiền định, và trí tuệ. Nếu đối tượng tôn giáo trở thành một công cụ để phát triển tư duy đạo đức trong tâm chúng ta, thì pháp khí đó chuyển thành một hỗ trợ tâm linh rất hùng mạnh và có lợi cho cuộc sống ta. tuy nhiên điều đó không do đồ vật mà vì nhận thức tích cực và cảm nhận sùng kính của chúng ta, gọi cảm hứng bằng cái thấy và sống với pháp Khí tôn giáo. Do vậy chúng ta sử dụng pháp khí như một chìa khóa, mà suối nguồn ban phước chính yếu nằm trong tâm thức chúng ta.

Thứ hai, liên quan đến chừng mực làm thế nào sử dụng những đồ vật như sự hỗ trợ tâm linh, chúng ta không thấy một pháp khí tôn giáo, như một tượng Phật, chỉ giống như một tác phẩm nghệ thuật. Chúng ta thấy hay thực hành cái thấy nó như một vị Phật sống để phát sinh cảm hứng, sùng kính, và nhận thức thanh tịnh trong chính ta. Chúng ta tỏ lòng tôn kính đến nó để phát sinh khiêm tốn, cúng dường đến nó để phát sinh rộng lượng, thiền định về nó để đem lại thanh bình và yên tĩnh, và chúng ta tiếp nhận ban phước từ nó như thể từ một vị Phật sống, để phát triển kinh nghiệm tâm linh chúng ta. Nhờ đó qua sự hỗ trợ của đồ vật ban phước, chúng ta hoàn thiện hai tích lũy: tích lũy công đức và tích lũy trí tuệ.

Chúng ta thấy hình tượng của đức Phật như đức Phật thật sự có tất cả các phẩm tính Phật, như lòng bi cho tất cả chúng sanh, giống như người mẹ cho đứa con duy nhất, trí tuệ biết tất cả những gì xảy ra và nhu cầu của chúng sanh xảy ra cùng lúc, cũng như chân lý tối hậu, và năng lực an định đau khổ của thế gian và đáp ứng mọi mong ước của chúng ta.

Ngoài ra, mỗi chi tiết của pháp khí đều có ý nghĩa vô song của riêng nó. Mỗi chi tiết biểu tượng nhiều khía cạnh khác nhau của phẩm tính Phật và giảng dạy ý nghĩa của Giáo Pháp. Như một ví dụ, hãy xem xét một *thangka* của Avalokiteshvara, đức Phật của Lòng Bi, và tôi sẽ giải thích ý nghĩa của các chi tiết.

Nước da trắng như pha lê của Ngài biểu thị Ngài thanh tịnh, không bị nhiễm ô bởi cảm xúc và tri thức bất tịnh.

Ngài ngồi vững chãi trong tư thế hoa sen biểu thị Ngài an trụ trong bản tánh tối hậu bất biến.

Vẻ ngoài tươi trẻ biểu thị Ngài vượt lên đau khổ của tuổi tác và suy hoại.

Đôi mắt yêu thương giống như hươu không chớp của Ngài biểu thị Ngài đang luôn quan sát tất cả chúng sanh chưa từng ngưng nghỉ để đáp ứng nhu cầu của họ.

Khuôn mặt thanh bình luôn mỉm cười biểu thị Ngài hưởng thụ thanh thản và hoan hỷ tối thượng mà sự đau khổ không biết.

Năm lễ phục bằng lụa và tám trang sức châu ngọc của Sambhogakaya (Báo Thân) biểu thị Ngài trong thân tướng Sambhogakaya, thân vi tế của hai sắc thân Phật.

Hai bàn tay chắp lại nơi ngực biểu thị Ngài đã hợp nhất hay viên mãn luân hồi và niết bàn như một trong bản tánh tối hậu.

Viên ngọc như ý trong hai tay đầu tiên của Ngài biểu thị phương tiện thiện xảo của Ngài, đáp ứng mong ước của tất cả chúng sanh.

Hoa sen trắng trong tay trái Ngài biểu thị trí tuệ của Ngài, vô nhiễm với bất cứ tri thức và cảm xúc nhiễm ô nào, ngay cả nếu hiện thân của Ngài xuất hiện trong nhiều cõi khác nhau, giống như một hoa sen thì thanh tịnh ngay cả dù nó tăng trưởng trong bùn. Cũng biểu tượng rằng Ngài thuộc về gia đình hoa sen (Liên Hoa Bộ) thuộc ngũ bộ Phật.

Chuỗi pha lê trong tay phải Ngài biểu thị hoạt động Phật liên tục phục vụ chúng sanh như lần chuỗi không kết thúc.

Nếu được rèn luyện trong cái thấy và tập trung trên biểu thị công đức của đồ vật tâm linh, bạn sẽ đi suốt các giai đoạn khác nhau của sự hiểu rõ giá trị tâm linh. Trước tiên, các kinh nghiệm tâm linh bất cứ những gì bạn đã có hay đang có, sẽ được kích thích chỉ bằng việc thấy hay sống trong sự hiện diện của đồ vật tâm linh. Sau đó, sẽ đến lúc không cần dựa vào biểu tượng tôn giáo, và mọi hình tướng của pháp giới sẽ trở thành suối nguồn của giảng dạy, cảm hứng, sức mạnh, và kinh nghiệm tâm linh.

Ở Tây Tạng, những pháp khí tôn giáo phong phú nhất được bảo tồn trong các điện thờ của tu viện, với sự cúng dường công phu và lễ hội, cầu nguyện liên tục. Ngoài ra, trong hầu hết làng mạc, bạn sẽ thấy một đền thờ đầy những hình ảnh và kinh điển, phục vụ như những đối tượng sùng kính và cầu nguyện cho dân địa phương. Kế đó, trong mỗi nhà, nếu có phương tiện, người ta dành riêng một phòng để làm điện thờ, đầy đầy những biểu tượng tôn giáo. Và thậm chí trong nhà của những gia đình nghèo nhất, họ nỗ lực tối đa và mơ ước sẽ có một bàn thờ nhỏ với một số biểu tượng tôn giáo và tối thiểu cũng sắp xếp một số chén nước và đèn bơ như một cúng dường trước bàn thờ, như họ luyện tập tâm linh trong sự rộng lượng, sùng kính, và thiền định.

Qua sự hỗ trợ của các đồ vật tinh thần, nếu kinh nghiệm tâm linh về an bình và giác ngộ sinh khởi trong chúng ta, thì bất cứ sống ở đâu, chung quanh chúng ta sẽ trở thành một đền thờ tâm linh đẹp đẽ và hạnh phúc.

## 5

## THANGKA CỦA ĐẠO PHẬT TÂY TẠNG

## VÀ NHỮNG Ý NGHĨA TÔN GIÁO CỦA NÓ

Trong Phật giáo phổ thông và nhất là trong mật tông, rèn luyện cốt lõi là thấy và kinh nghiệm mọi hiện tượng như cõi tịnh độ, thân Phật, giáo lý, và những tư duy giác ngộ. Nếu chúng ta hoàn thiện các thực hành như vậy, sẽ đến lúc toàn thể vũ trụ xuất hiện như những phẩm tính của đức Phật.

Trong rèn luyện như thế, mọi sắc tướng, diễn cảm, và tư duy đều là một phần của rèn luyện trong nhận biết. Nhưng ở đây tôi đặc biệt nói về các thangka, những tranh cuộn của Phật giáo Tây Tạng, và lịch sử của nó, như một ví dụ của giáo lý đạo Phật. Các thangka minh họa sống động những cách chuyển hóa khác nhau toàn bộ pháp giới vào giáo lý, cảm hứng, và nhận biết.

### TRUYỀN THỐNG LỊCH SỬ CỦA THANGKA: CÁC TRANH CUỘN CỦA TÂY TẠNG

Lịch sử nghệ thuật của người Tây Tạng có hai giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên bắt đầu vào thế kỷ thứ bảy và giai đoạn hai vào thế kỷ thứ mười một. Tôi không biết loại nghệ thuật nào trong dạng tranh vẽ và điêu khắc hiện hữu ở Tây Tạng trước thế kỷ thứ bảy.

Trong thế kỷ thứ bảy, Vua Srongtsen Gampo (617 – 698)<sup>18</sup> cưới Công chúa Thrtsun, con gái của Vua Amsuvarman của Nepal và Công chúa Wen Ch'en Kun Chu, con gái của Hoàng đế T'ang T'ai Tsung của Trung Quốc. Cả hai công chúa này đều sùng kính đạo Phật, và họ đã mang nhiều pháp khí tôn giáo vô giá cùng họ đến Tây Tạng. Một trong những hình tượng đầu tiên và nổi tiếng nhất ở Tây Tạng là Jowo, được Công chúa Wen-Ch'eng mang từ Trung Quốc đến Tây Tạng. Nhiều hình tượng và tranh vẽ đạo Phật quý báu khác do nhiều nghệ sĩ khéo léo được đem tới Tây Tạng từ Nepal và Trung Quốc. Trong thế kỷ thứ bảy, điện Jokhang ở Lhasa và 108 điện Thadul và Yangdul khác được xây dựng và trang bị với những hình vẽ tôn giáo quan trọng. Đáng chú ý nhất là vào cuối thế kỷ thứ tám, Vua Thrisong Detsen (790 – 858)<sup>19</sup> xây dựng tu viện Samye nổi tiếng với thật nhiều mô tả hình tượng đạo Phật bằng tranh. Cho đến đầu thế kỷ mười chín, liên tiếp các vị vua của triều đại Chogyal đã xây dựng nhiều đài kỷ niệm tôn giáo. Phần lớn những nghệ nhân của giai đoạn đầu

---

Buổi nói chuyện lúc khai trương triển lãm Nghệ thuật Linh thiêng Himalaya tại Danco Gallery, Northampton, Mass., vào ngày 29 tháng 10 năm 1981. chúng này dựa căn bản trên KNR 998/ 17 – 1006/ 4; SG quyển 1, 568/ 21 – 580/ 14, & quyển 2, 247/ 1 – 303/ 11; và TRA 36.

không phải là người Tây Tạng. Nhưng họ tuyển chọn những người nam và nữ Tây Tạng xinh đẹp làm người mẫu cho các hình tượng và tranh ảnh của những vị thầy, Bồ tát nam và nữ của đạo Phật. Ngoài ra, theo bản văn có thật trong lịch sử, nhiều hình tượng đạo Phật đẹp đẽ tự nhiên xuất hiện từ đất và đá, và nghệ nhân sử dụng những hình ảnh kỳ diệu này như người mẫu cho nghệ thuật diễn đạt bằng hình ảnh của đạo Phật. Dần dần một loại kiến trúc mới và nghệ thuật tranh vẽ của Tây Tạng nổi lên. Trong bất kỳ trường hợp nào, đều chịu ảnh hưởng lớn của người Nepal, Ấn Độ, Trung Quốc, và Persia. Ví dụ, trong việc xây dựng tu viện Samye, người ta nói rằng, mỗi một trong ba câu chuyện về chánh điện được xây dựng theo cảm hứng từ nghệ thuật và thiết kế của ba nước khác nhau, tầng trệt theo kiểu của Tây Tạng, tầng thứ hai của Trung Quốc, và tầng trên cùng là của Ấn Độ.

Nhưng trong triều đại Vua Lang Darma vào đầu thế kỷ thứ chín, với sự tiêu diệt Phật giáo ở miền trung tâm Tây Tạng, cuộc sống của các nghệ nhân ở vùng đó cũng bị đau khổ và hoàn toàn gián đoạn trong nhiều thập niên.

Điều quan trọng ghi nhận ở đây là không chỉ nghệ thuật dùng cho mắt nhìn mà ngay cả ngôn ngữ viết cũng được phát triển vì mục tiêu thiết lập, thực hành, và truyền bá của Phật giáo. Đạo Phật đã trở thành nền tảng và phương tiện của cuộc sống, văn hóa, và sự đọc, viết của người Tây Tạng.

Từ thế kỷ mười một, với sự xuất hiện của nhiều trường phái nghệ thuật khác nhau, giai đoạn thứ hai của nghệ thuật Tây Tạng phát triển. Có nhiều trường phái hay truyền thống, nhưng dường như có sáu phái chính là quan trọng và phổ thông trong một giai đoạn hay giai đoạn khác.

Phái đầu tiên là Kadam (*bKa' gDam*). Trong thế kỷ mười một những vị vua của Guge ở phía Tây Tây Tạng bảo trợ nghệ thuật đạo Phật của Tây Tạng truyền thống. Với lý do địa lý, trường phái ban đầu này đã bị ảnh hưởng mạnh của nghệ thuật Kashmir, mà chính nó bị ảnh hưởng bởi nghệ thuật của vùng phía Đông Ấn Độ phát triển dưới sự cai trị của các vị vua Gupta (Thế kỷ thứ tư – thứ bảy) và các vị vua Pala (Thế kỷ thứ tám – thứ mười hai) của Ấn Độ. Phong cách nghệ thuật này được tìm thấy ở Spiti, Guge, Purang, và Tsaparang.

Phái thứ hai là Palri (*Bal Ris*) hay trường phái của người Nepal, phát triển trong thế kỷ mười bốn và mười lăm. Truyền thống người Nepal chịu ảnh hưởng của nghệ thuật Pala ở phía Đông Ấn Độ. Nghệ thuật của trường phái này được thấy khắp Tây Tạng và nhất là ở tu viện Tashi Lhungpo và một số tu viện ở phía Đông Tây Tạng. Theo Ngài Kongtrul Yonten Gyatso, trường phái người Nepal là nguồn chính của tranh vẽ Tây Tạng cho đến thế kỷ mười lăm.

Trường phái thứ ba là Menri (*sMan Ris*). Trong đầu thế kỷ mười lăm, Menlha Thondup, một nghệ sĩ nổi tiếng từ phía Nam Tây Tạng, đặt nền tảng trên trường phái Menri kết hợp chặt chẽ với người Trung Quốc (của Zi'u-than) phong cách của giai đoạn Mông Cổ (Yuan). Đây cũng là truyền thống Menri thứ hai được biết là Menri mới. Trong thế kỷ mười bảy, Choying Gyatso, một người theo phái Menri bắt đầu trường phái của riêng ông. Ông vẽ tranh tường của điện Chokhang Shar và bảo tháp có chứa thân thể của đức Panchen Lama đệ nhất (Ban Thiên Lạt Ma) (1570 – 1662) ở Tashi Lungpo.

Trường phái thứ tư là Khyenri (*mKhyen Ris*). Trong thế kỷ mười sáu, Khyentse Chenmo của Gongkar Gangto bắt đầu một truyền thống nghệ thuật mới. Nhưng sau đó, phái này hòa nhập với truyền thống Menri mới.

Trường phái thứ năm là Karma Gardri (*sGar Bris*). Trong thế kỷ mười sáu, Namkha Trashi đặt nền tảng trường phái riêng Ngài kết hợp với truyền thống Menri, Ấn Độ, và Trung Quốc (Zi'u-than). Truyền thống này được truyền bá bởi những nghệ sĩ của Choje Trashi và Karma Trashi.

Trường phái thứ sáu là Dopal (*'Dod dPal*). Trong thế kỷ mười bảy, vào triều đại của Dalai Lama thứ năm (1617 – 1682), các nghệ sĩ Epa Kugpa (hay Hordar), và Tulku Pagtro thiết lập truyền thống riêng họ. Một đại học nghệ thuật tên là Dopal (hay 'Dod 'Jo dPal 'Kbyil) tọa lạc tại chân của cung điện Potala ở Lhasa đi theo truyền thống này. Do vậy, truyền thống của hai nghệ sĩ và trường đại học này được biết là trường phái Dopal.

## SỰ ĐA DẠNG CỦA THANGKA

Ở Tây Tạng có nhiều truyền thống nghệ thuật thủ công khác nhau, như dệt, điêu khắc, chạm, nghề luyện kim, nghề mộc, v.v... Nhưng ở đây tôi muốn giải thích ý nghĩa của các thangka hay tranh cuộn Tây Tạng như một minh họa của những nghệ thuật thủ công này. Thangka là một bức tranh dạng hình chữ nhật được bọc viền và khung bằng lụa hay gấm thêu kim tuyến. Thangka là đối tượng thiêng liêng treo trên tường của đền chùa hay trong điện thờ như những đồ vật của tôn kính và như sự hỗ trợ cho thực hành tâm linh. Những ngày nay chúng ta thấy chúng như trong nhà và khách sạn.

Có hai loại thangka, một cái được gọi là gothang, một loại tranh ảnh cuộn bằng lụa, và cái kia là trithang, một loại tranh vẽ cuộn. Về mặt chế tạo, có bốn loại lục cuộn: (1) Tsemtrubma là một dạng nghệ thuật hình ảnh thêu tay dùng chỉ lụa nhiều màu. (2) Thagtrubma có năm hình dệt bằng tay với chỉ lụa nhiều màu. (3) Tretrubma có hình ảnh câu thơ. Nhiều mảnh lụa được cắt thành những hình dạng và được dán với

nhau theo những thiết kế khác nhau. (4) Lhenthabma là một bức lục cuộn dán bằng keo. Những miếng lụa màu sắc khác nhau được cắt thành những kiểu và dán thành hình vẽ minh họa. Sự đa dạng kích thước của bức lụa cuộn có thể từ 30cm ngang 20cm đến 55m ngang 47m.

Có bốn loại tranh cuộn chính, phân biệt chủ yếu nhờ màu nền của bức họa. (1) Tsonthang là một bức họa có nền nhiều màu khác nhau của tranh cuộn. (2) Serthang là một bức họa có toàn bộ nền vàng. Những hình ảnh và phác thảo được vẽ bằng mực hay màu đỏ son (thần sa) trên nền vàng, và trong một số trường hợp, những hình ảnh được vẽ trên vàng. (3) Tsalthang là một bức họa có nền màu đỏ son, trên đó bản phác thảo được vẽ bằng vàng hay mực. Đôi khi, như với serthang, những hình ảnh được sơn vẽ. (4) Nagthang là một bức họa có nền màu đen, trên đó hình ảnh được vẽ bằng vàng hay đôi khi với thần sa, và thỉnh thoảng được vẽ với nhiều màu. Kích thước của tranh cuộn có thể khác nhau từ 30cm ngang 20cm đến 3m ngang 2m.

Có ba loại vẽ khác nhau, khác biệt từ sự tôn kính đến phác thảo, kích thước, và sử dụng. Cái đầu tiên là kyilkhor trong tiếng Tây Tạng hay mandala trong Phạn ngữ. Nguyên nghĩa của nó là “tập hội”. Chủ yếu là một bản đồ nền nơi an trụ của các Bốn tôn tantric, chư Phật, và quyến thuộc. Là một tập hội vì nó là một nơi ở đó Bốn tôn và quyến thuộc trong một tập thể. Mỗi Bốn tôn có một dạng mandala khác nhau, trong đó những chi tiết kiến trúc và màu sắc biểu tượng trí tuệ mật truyền khác nhau. Mandala là một hình thức đa dạng; tròn, vuông, tam, giác, và bán nguyệt. Phần lớn chúng được vẽ trên vải bạt vuông và được dùng như đối tượng hay sự hỗ trợ cho thiền định, hành lễ, và quán đảnh, vì các mục tiêu này chúng được trải trên bàn thờ. Chúng cũng có thể đặt trên núi hay đóng khung treo trên tường.

Loại thứ hai là tsakli. Tsakli là bức họa thu nhỏ của một hình chữ nhật đứng. Chủ đề của chúng chủ yếu là những hình ảnh nhiều Bốn tôn khác nhau và cũng thêm những thuộc tính và đồ vật thiêng liêng. Chúng được sử dụng căn bản trong lễ quán đảnh trao truyền năng lực của Phật giáo mật tông. Chúng được đặt trên bàn thờ hay trên mandala. Nhưng cũng có thể đặt trong khung và treo trên tường.

Loại thứ ba là kyangla, những bức tranh tường hay vẽ trên tường, và thỉnh thoảng trên vải bạt và dán trên tường. Phần lớn chúng có hình vuông, một số hình vuông này bao phủ phần lớn khoảng không gian tường của chùa và phòng thờ.

Trong tất cả dạng nghệ thuật của người Tây Tạng, trật tự khuôn mẫu sáng tạo thánh tượng phải thích hợp. Mỗi một hình ảnh khác nhau trong nghệ thuật linh thiêng có một xác định rõ ràng về chiều kích, hình dáng, màu sắc, vị trí, tư thế, biểu tượng, và ý nghĩa.

## NHỮNG Ý NGHĨA TÔN GIÁO CỦA THANGKA

Giáo lý đạo Phật đã ảnh hưởng sâu sắc trên mười hai thế kỷ và dẫn dắt mọi phương diện của cuộc sống và văn hóa người Tây Tạng. Cuối cùng giới luật của Phật giáo trở nên ưu việt trong mọi trình độ của đời sống người Tây Tạng. Do đó, bất cứ sự trình bày nào của lịch sử, văn hóa, đời sống, văn chương, hay mỹ thuật của Tây Tạng đều liên quan chủ yếu đến giáo lý và thực hành của Phật giáo. Điều này rất thật trong trường hợp nghệ thuật, hội họa, và điêu khắc của người Tây Tạng, nhiệm vụ của việc này là diễn tả và đại diện những chủ đề tôn giáo, trong nghệ thuật người Tây Tạng, người ta có thể tìm thấy rất ít việc không có ý nghĩa tôn giáo. Ở Tây Tạng mỗi nhà xây dựng đẹp đều có một phòng thờ tách biệt với những đồ vật tôn giáo phong phú, được cúng dường tôn kính hàng ngày. Thậm chí trong một nhà đơn giản nhất hay trong lều đều thấy một bàn thờ bày một số đồ vật tôn giáo. Những biểu tượng tôn giáo này là một nguồn hạnh phúc, thanh bình, và năng lượng cho người có Pháp nhãn. Mỗi ngày, chủ nhà tụng các bài nguyện trước các đồ vật thiêng liêng trên bàn thờ và cúng dường hoa, hương, thực phẩm, nước, và nhất là các chén đầy nước và đèn bơ. Đây là một phương tiện cho người ta phát triển sự rộng lượng, an bình, và tâm trong sáng để họ có thể kiếm công đức, mà họ tin rằng đó là suối nguồn của một tương lai hạnh phúc.

Để hiểu ý nghĩa của nghệ thuật hội họa Tây Tạng, điều quan trọng là có một số quan niệm về ý nghĩa của thực hành quán tưởng đạo Phật. Trong số những hình ảnh mô tả bằng tranh, có những đại diện cho chư Phật nam, nữ khác nhau, các nhà hiền triết, và chư thiên. Trong Phật giáo, những học giả phân loại các thân của chư Phật thành ba phạm trù – Dharmakaya hay “thân tuyệt đối”, Sambhogakaya hay “thân hoan hỷ”, và Nirmanakaya hay “thân hóa hiện”.

Dharmakaya là trạng thái tuyệt đối, đó là Phật tánh, thoát khỏi mọi khái niệm hóa, và không có hình tướng hay đặc tính. Nhưng trong nghệ thuật hội họa, đôi khi nó được biểu tượng bằng một hình Phật không che đậy, màu xanh dương, biểu thị trạng thái toàn giác, thoát khỏi mọi tạo tác, giống như bầu trời hay không gian trống rỗng.

Sambhogakaya là thân tướng siêu phàm, thanh tịnh và vi tế nhất của đức Phật. Sambhogakaya chỉ có thể thấy được với những người tối thiểu đạt được sơ địa trong thập địa của đạo Phật. Nó có rất nhiều tướng dạng, chi tiết, và ý nghĩa, nhưng chúng ta có thể phân loại thành hai phạm trù. Phạm trù đầu tiên bao gồm thân tướng hiện minh với ba mươi hai tướng chính và tám mươi vẻ đẹp phụ. Chúng được trang điểm trong mười ba trang phục của Sambhogakaya – năm lễ phục và tám trang sức bằng vật liệu quý, biểu thị sự hoàn thiện hay viên mãn tất cả công đức hay thành tựu. Nhưng

một số hình ảnh Sambhogakaya mặc trang phục trong y áo tu viện. Phạm trừ thứ hai là tướng phần nộ. Có chín diễn cảm phần nộ và trang phục trong tám trang điểm mộ địa, biểu tượng hóa sự tiêu diệt mọi thế lực tâm thức ma quỷ và chuyển hóa các cảm xúc nhiễm ô như sân hận thành trạng thái của trí tuệ.

Nirmanakaya là hóa thân của đức Phật trong nhiều loại thân tướng bình thường khác nhau vì lợi ích của chúng sanh. Các hóa thân trong thân tướng và trang phục của chư Phật, Bồ Tát, các vị khổ hạnh, và tu sĩ. Thân tướng của chư Phật xuất hiện trong thế gian này, như đức Phật Thích Ca Mâu Ni được gọi là Hóa Thân tối cao, và giống như thân tướng Sambhogakaya hiền minh, phân biệt bằng một trăm mười hai dấu hiệu tối ưu, nhưng quần áo đều trong y áo tu viện và không trang phục áo lễ hội. Phần lớn chư Bồ tát, như Manjusri trang phục lộng lẫy một phần hay toàn bộ, giống như lễ phục của thân tướng Sambhogakaya hiền minh. Các vị khổ hạnh đi theo thực hành mật truyền trong trang phục của yogi – đơn giản và thanh thoi. Sự miêu tả các tu sĩ, những người từ bỏ cuộc sống gia chủ, đều trong y áo tu viện, cạo đầu hoặc đội nón của tu viện.

Cũng có những Bồ Tát, nhà khổ hạnh, và tu sĩ không phải Nirmanakaya mà là người thường và hình ảnh trong tranh dành cho họ thì giống hoặc tương tự với Nirmanakaya.

Phạm trừ khác của những hình tượng là thần thánh và ma quỷ, những sinh linh hay tinh linh đầy quyền năng này hỗ trợ đạo đức, những thế lực tích cực được gọi là chư thiên hay hộ Pháp, và những vị xấu hay thế lực tiêu cực được gọi là ma quỷ. Chữ Tây Tạng dành cho thần thánh là *lha*, hay trong phạm văn là *deva*. Theo Phật giáo, chư thiên phần lớn ngụ ở cõi trời và hưởng thụ hạnh phúc, người may mắn và quyền năng trong lúc sống. Nhưng họ là những chúng sanh thế gian và chưa giác ngộ. Họ không đạt niết bàn, chưa thoát khỏi cảm xúc nhiễm ô và hậu quả của họ, nên là chủ thể phải lang thang trong thế gian khi công đức nghiệp trước bị cạn kiệt.

Mỗi một hình ảnh và màu sắc khác nhau của các đại diện này trong thangka đều có một ý nghĩa và biểu thị đặc biệt để thiền quán. Tôi sẽ đưa ý nghĩa của hai hình ảnh như một ví dụ biểu tượng hóa của nghệ thuật Phật giáo.

Đầu tiên là hình ảnh Đức Manjusri (Văn Thù), Bồ Tát của Trí tuệ. Thân Ngài màu cam chiếu sáng như mặt trời mọc, biểu tượng sáng tỏ khỏi những đám mây của hai che ám – tri thức che chướng và cảm xúc che ám. Năm lễ phục lụa và tám trang sức châu ngọc biểu tượng Ngài được trang hoàng mọi công đức của Sambhogakaya. Ngài ngồi trong tư thế xếp bằng, biểu tượng an trụ trong trạng thái thanh thản tuyệt đối không dao động. Mắt Ngài mở rộng và trong sáng, biểu tượng không ngừng thương yêu tất cả và trí tuệ không thiên vị. Ngài đang mỉm cười, biểu tượng đã thoát



khỏi đau khổ và tràn đầy an bình và hoan hỷ. Ngài trẻ trung, biểu tượng Ngài không là chủ thể của tuổi già và bệnh tật, cũng không sinh và tử. Trong tay phải, Ngài giơ cao khỏi đầu một thanh kiếm màu xanh dương, biểu tượng ngữ của Ngài cắt đứt sự vô minh của chúng sanh tận gốc rễ. Trong tay trái, Ngài cầm một quyển kinh Prajnaparamita (Bát nhã ba la mật, Trí Độ Luận – Trí tuệ siêu phàm) biểu tượng tâm Ngài sở hữu hai trí tuệ – trí tuệ biết tất cả như chúng là và khi chúng xuất hiện. Thân Ngài có ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp, biểu tượng công đức viên mãn của một vị Phật của Ngài.

Ví dụ thứ hai là Chechog, hay Mahottaraheruka, một Bốn tôn phần nộ, như đã mô tả trong *Palchen Dupa* của truyền thống Longchen Nyingthig. Ba đầu của Ngài biểu tượng ba thân Phật. Sáu tay Ngài biểu thị sáu viên mãn (lục ba la mật), và bốn chân Ngài biểu tượng tứ vô lượng tâm.

Đầu chính giữa của Ngài trong tướng phần nộ làm sợ sệt biểu tượng sự hủy diệt vô minh bằng việc chuyển hóa nó thành lãnh vực của Pháp Thân. Đầu bên phải Ngài màu trắng với tiếng gầm như sấm “ha-ha” biểu tượng sự tiêu diệt bám luyến bằng việc chuyển hóa nó vào lãnh vực của thân hoan hỷ. Đầu bên trái Ngài màu đỏ trong điệu bộ *am-tsig dam-pa* nhe nanh, biểu tượng sự tiêu diệt sân hận bằng việc chuyển hóa nó vào lãnh vực của hóa thân Phật. Chày vajra năm chấu trong tay phải đầu tiên của Ngài biểu tượng sự loại bỏ năm nhiễm ô bằng việc chuyển hóa chúng thành ngũ trí. Ngọn chĩa ba trong tay phải thứ hai biểu tượng sự chuyển hóa ba độc thành ba thân Phật. Ngọn lửa trong tay phải thứ ba của Ngài biểu tượng sự đốt cháy bám chấp vào hiện tượng cho là có thật. Sọ người trong tay trái đầu tiên Ngài biểu tượng sự chuyển hóa ba độc thành cam lồ trí tuệ. Cái cây trong tay trái thứ hai Ngài biểu tượng sự hàng phục tham lam bằng sự rộng lượng. Con bọ cạp trong tay trái thứ ba Ngài biểu tượng sự loại bỏ mọi thế lực xấu ác. Chim đại bàng trên đầu Ngài biểu tượng sự chiến thắng của Ngài trên tất cả thế lực tiêu cực. Tám trang phục mộ địa của Ngài biểu tượng Ngài là bậc tiêu diệt bản ngã ma quỷ.

Ở đây, nói một vài lời về ý nghĩa của hình ảnh đức Phật phần nộ là điều quan trọng. Với chúng ta trong lúc dễ dàng hiểu và cũng cảm hứng để thấy và thiền quán hình ảnh thanh bình, các hình ảnh phần nộ và hình ảnh hợp nhất tính dục khó nhận thức thấu đáo như một phần của con đường giác ngộ và kết quả. Không có bất cứ nhận thức nào về hình ảnh như vậy trong Phật giáo phổ thông của giáo thừa; nó chỉ có trong truyền thống mật thừa. Theo Phật giáo mật tông, điều đó chỉ dành cho những thiền giả đã thành tựu cao hoặc người tinh thông lão luyện, không phân biệt giữa hiền minh hay phần nộ, tất cả đều bình đẳng trong cuộc sống như huyễn và là một trong trạng thái tối

thượng của nhận biết. Trong thật tánh, tướng phần nộ không loại trừ như sự tiêu cực, vì mọi hiện tượng hiện hữu đều bao gồm nhất như trong an bình, hỷ lạc, và rộng mở.

Có hai mục đích chính trong việc sử dụng hình ảnh phần nộ để thực hành: phát triển năng lượng tích cực và thuần hóa các thế lực tiêu cực. Năng lực hay năng lượng của tướng phần nộ là đại phương tiện thiện xảo. Nó tạo ra và tinh luyện khả năng thành tựu của kinh nghiệm mật truyền và đánh thức trí tuệ – trí tuệ của sự hợp nhất cực lạc và tánh không hay sự rộng mở, sự hợp nhất của hình tướng và tánh không, và sự hợp nhất của trong sáng và tánh không.

Tướng phần nộ là công cụ hùng mạnh trong việc điều phục những thế lực tiêu cực mạnh mẽ. Các Ngài không khác với một hóa thân Phật trong thân tướng của một người với chúng ta và như một con khỉ cho nhiều con khỉ. Các Ngài không tạo tác hay phản ứng với cảm xúc phiền não hay thèm khát ích kỷ. Các Ngài là sự phản chiếu của tâm an bình và giác ngộ trong hình dáng một thân tướng thích hợp.

Điểm quan trọng nhất là dù xuất hiện trong tướng phần nộ và âm thanh kết hợp với chúng là của một diễn cảm sợ hãi, các Ngài hay tâm các Ngài là sự an bình, quyền năng, và lòng bi. Mọi Bốn tôn phần nộ đều tiêu biểu cho chín phẩm tính sau: tự hào, anh hùng, và kính sợ đến thân; tươi cười, đe dọa, và hung nộ với tôn kính đến nữ; và lòng bi, quyền năng, và an bình với tôn kính đến ý.

Trong Phật giáo người ta không thờ phụng hình ảnh như sự đại diện của một đấng sáng tạo thế gian, hay như một bậc cung cấp hoặc suối nguồn của hạnh phúc. Thay vào đó, họ sử dụng các đồ vật bên ngoài như các pháp khí tôn giáo, như một hỗ trợ hoặc nguồn cảm hứng cho thực hành tâm linh của họ. Theo khái niệm của đạo Phật, yếu tố chính trong cuộc sống là tâm, nếu tâm có mục đích hay nhận thức đúng về đồ vật được sử dụng như một hỗ trợ cho thực hành tôn giáo, như thấy chúng là chư Phật, sẽ giúp họ phát triển niềm tin và công đức tâm linh. Trong cách này, người sùng đạo sẽ đạt được công đức và sức mạnh tâm linh. Việc sử dụng các đồ vật thiêng liêng của nghệ thuật như một trợ giúp cho việc thực hành tôn giáo thì không nhận được kết quả từ năng lực của chính tự thân đồ vật, mà từ quan điểm của tâm hành giả. Dĩ nhiên, sử dụng các đồ vật thích hợp như các dạng nghệ thuật tôn giáo sẽ có ảnh hưởng lớn đến tâm thức hơn một đồ vật thông thường, giống như một cái bàn. Ví dụ, chung quanh người ta đầy dẫy những hình ảnh minh họa sự sôi nổi, do thấy chúng, thù hận hay lòng tham sẽ khởi lên trong tâm thức. Tương tự, nếu nơi cư trú của người ta tràn đầy những minh họa tôn giáo, nếu người đó có một số kinh nghiệm tâm linh, nó sẽ là một sự nhắc nhở hoặc sẽ làm tươi mới kinh nghiệm tâm linh đó.

Hầu hết mọi nghệ thuật của người Tây Tạng đều bắt nguồn từ giáo lý đức Phật. Nó là sự hỗ trợ của thực hành Pháp và là công cụ của sự hoằng Pháp. Nó đại diện và bảo tồn sự hiện diện của Giáo Pháp.

## 6

### SỰ CHUẨN BỊ CHO BARDO

#### CÁC GIAI ĐOẠN CỦA CẬN TỬ VÀ SAU KHI CHẾT

*Bardo* trong tiếng Tây Tạng có nghĩa “trạng thái trung gian” hay “giai đoạn chuyển tiếp”. Trong ngữ cảnh của giáo lý về bardo, nó biểu thị chủ yếu giữa giai đoạn của cuộc sống này và cuộc sống kế tiếp. Theo Phật giáo, sau khi bạn chết sẽ có một bardo, một giai đoạn chuyển tiếp, và sau đó bạn sẽ nhận tái sinh trong một kiếp sống khác. Với cuộc sống hiện tại bạn có nhiều quan niệm đúng và sai và thông tin về cuộc sống bạn như thế nào và bạn đang kinh nghiệm gì. Nhưng bạn không có ý niệm và rất ít quan tâm trong sự cận tử và những những kiếp sống tương lai của bạn. Song, bạn chỉ còn ở đây vài ngày, vài tháng, hay vài năm, và sau đó bạn sẽ ở trong bardo và những kiếp tương lai mãi mãi. Vào lúc này điều quan trọng nhất mà bạn làm là học cách bạn sẽ du hành qua bardo đến các kiếp tương lai ra sao, và nhất là có thể chuyển hóa cuộc sống này thành hạnh phúc và trí tuệ trường cửu cho chính bạn và người khác.

Trước khi đi vào việc tóm lược về bardo, tôi muốn tạo một số điểm rõ ràng. Trước tiên, trong kinh điển Phật giáo Tây Tạng có nhiều định nghĩa chi tiết và phân loại bardo, nhưng trong trường hợp mọi người sẽ kinh nghiệm tiến trình giống nhau lộ ra trong bardo thì không cần thiết. Sau khi sinh vài năm, một đứa bé phương Tây đi học, vào đại học, sau đó làm việc rồi lập gia đình, và kết thúc với việc về hưu. Nhưng không phải mọi người đều đi qua tiến trình sống giống nhau này. Sự mô tả trong những trang sau đây chỉ đại diện cho những kinh nghiệm của nhiều người tốt trung bình, phần lớn họ đều trải qua một cái chết tự nhiên.

---

Buổi nói chuyện tại Điện Maha Siddha Nyingmapa, Hawley, Mass., vào ngày 22 tháng 3 năm 1992. Chương này dựa căn bản trên DM, NS (192a/ 1 – 195b/ 3 & 387b/ 3 – 396/ 3), TRD (quyển Vam, 200a/ 4 – 264b/ 6), GC, BN, KZM, và PM.

Thứ hai, trong những kinh điển của đạo Phật Tây Tạng, bardo được phân loại thành sáu bardo riêng biệt,<sup>20</sup> và trong các bản văn khác là bốn. Ở đây chúng ta sẽ lần lượt nói về hệ thống bốn bardo.

Mặc dù bardo thực tế là trạng thái giữa hai kiếp sống, giữa đời này và đời kế tiếp, kinh điển cũng xem tự thân cuộc sống hiện nay của chúng ta là một bardo. Vì trong lúc bardo hiện hữu giữa hai kiếp sống, nó như huyền trong bản tánh và lang thang không có một thân chắc chắn và nơi trụ – cũng là những đặc tính để ứng dụng với cuộc sống này bằng nhiều cách.

Bạn có thể nghĩ, “Tôi vậy đó, sống trong nhà với gia đình tôi,” nhưng trong thực tế bạn đang tiêu xài một số thời gian trong thân thể như nhà trọ này của bạn, ở một nơi như bong bóng, bạn tụ họp với gia đình và bạn bè, giống như đi du lịch theo mùa, vì nghiệp lực đem bạn cùng người thân giống như những chiếc lá khô tụ lại trong một góc bởi gió mùa thu. Song, chẳng mấy chốc bạn sẽ khởi hành đến những phương khác nhau và sẽ không bao giờ trở lại với nhau, thậm chí với ngay cả thân thể yêu quý của chính bạn. Do vậy, cuộc sống hiện tại của bạn hơi giống một bardo, một trạng thái như mộng, và đó là điều tại sao kinh điển đã phân loại nó như một bardo.

Cuối cùng, nếu nhận ra thật tánh của tâm và hình tướng trong bất kỳ bốn bardo nào, bạn sẽ không đi vào giai đoạn kế tiếp của bardo, vì bạn sẽ nhanh chóng giải thoát và đạt được Phật tánh.

Bốn bardo là bardo của cuộc sống, nghĩa là cuộc sống hiện tại của chúng ta, bardo cận tử, bardo của bản tánh tối hậu, và bardo của sự trở thành.

## BARDO CỦA ĐỜI SỐNG

Bardo của đời sống bắt đầu từ lúc bạn thụ thai và kết thúc vào lúc khởi đầu tiến trình chết. Do vậy, toàn bộ cuộc sống bạn là bardo đời sống. Nếu thực hành Giáo Pháp thiền định trong những thực hành thông thường và nhất là mật truyền trong lúc còn trong bardo đời sống, bạn sẽ có thể đạt giác ngộ, Phật tánh thậm chí ngay trong cuộc sống này.

Theo giáo lý Dzogpa Chenpo, trong chân lý tuyệt đối, bản tánh tối hậu của toàn thể pháp giới là nhất như. Nó là sự hợp nhất của bản tánh tối hậu, hoàn toàn rộng mở, hoặc tánh Không, và năm trí với năng lực tự nhiên của nó, năm ánh sáng nội tại. Nhưng vì không nhận ra chân lý, bạn phân biệt chúng như chủ thể và đối tượng, bị thiêu đốt với cảm xúc bám luyến, gây hấn, và nhầm lẫn (tham, sân, si) mọc rễ trong sự chấp ngã. Như một kết quả, toàn thể pháp giới xuất hiện trước tâm nhị nguyên của

bạn như năm nguyên tố trong hình ảnh chủ thể và khách thể, và nó trở thành nguồn gốc của đau khổ và khích động.

Nếu bạn nhận ra và hoàn thiện tánh giác nội tại, thật tánh của tâm, là sự hợp nhất của hoàn toàn rộng mở, lãnh vực tối hậu, và trí tuệ với ánh sáng nội tại của nó, sau đó thậm chí ngay trong chính đời này bạn sẽ trở thành một vị Phật và sẽ không cần đi hết lần lượt các bardo. Trong trường hợp đó, không chỉ tâm bạn đạt trạng thái toàn giác mà còn đạt được ánh sáng nội tại của thân trí tuệ. Kết quả là, nếu muốn, bạn có thể chuyển thân thô nặng hiện tại của bạn qua nhiều phương pháp khác nhau thành loại thân ánh sáng (loại này hay loại khác), bao gồm điều được gọi trong kinh điển là “thân cầu vòng”, “thân ánh sáng”, và “đại chuyển hóa”. Hoặc bạn có thể đến cõi tịnh độ không cần để lại thân. Mà bạn cũng có thể đạt toàn giác mà không cần phô diễn các dấu hiệu vật chất hoặc siêu tự nhiên. Dĩ nhiên những loại thành tựu này cực hiếm, và chúng ta không nên nói một cách khinh suất.

Trong bardo cuộc đời của người bình thường, bạn có thể có cả hai khả năng và kiến thức để đem lại một tương lai an bình và hạnh phúc. Nhưng nếu không tận dụng cuộc sống, bạn có thể rơi vào kinh nghiệm của nhầm lẫn, sợ hãi, và đau khổ trong các bardo và các kiếp sống ở phía trước bạn. Thế nên, không lãng phí bất kỳ thời gian nào, bạn phải cố gắng đạt tối thiểu một số kinh nghiệm tâm linh, kiến thức, và sức mạnh của sự rộng mở, thanh bình, hoan hỷ, lòng bi, sùng kính, nhận thức tích cực, và trí tuệ. Đó là suối nguồn duy nhất để tạo nghiệp công đức, trí tuệ bên trong, điều đó sẽ cải thiện cuộc sống này và trang bị cho bạn đối mặt với những bardo kế tiếp và các kiếp tương lai.

Bạn cũng phải cố gắng thấy và cảm nhận cuộc sống này như một kinh nghiệm bardo, thấy và cảm nhận nó không thật, giống như giấc mộng do tâm bạn tạo ra. Điều này sẽ giúp bạn nổi lỏng bám chấp và thèm khát cuộc sống này. Trong cách đó, khi những kinh nghiệm cận tử và các bardo sau khi chết xảy đến, bạn sẽ có thể thấy chúng như những giấc mộng, và thấy chúng quen thuộc, điều khiển chúng dễ dàng. Vì khi bạn nhận ra giấc mộng chỉ là giấc mộng, tác động của ác mộng sẽ bị vô hiệu.

Theo Phật giáo Đại Thừa phổ thông, sau khi đạt được thân người quý báu, điều quan trọng trước tiên là tìm thấy một vị thầy đức hạnh đáng tin cậy. Sau khi tìm được, bạn nên học giáo lý, suy nghĩ thấu suốt về chúng và có kinh nghiệm trong chúng qua thiền định. Về thân điều quan trọng là từ bỏ cuộc sống trần tục và mở rộng tâm bạn bằng quan điểm giác ngộ đến tất cả với tình thương, hoan hỷ, lòng bi, và bình đẳng, và rèn luyện trong sáu hoàn thiện: bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định, và trí tuệ. Ngài Jigme Lingpa khao khát:

Trong bardo cuộc sống, cầu mong con có được một cuộc sống tâm linh,  
Kính lễ Lama,  
Dựa trên trí tuệ của việc nghe, suy nghĩ, và thiền định,  
Và rèn luyện trong sự từ bỏ, tâm giác ngộ, và sáu hoàn thiện.

## BARDO CẬN TỬ

Bardo cận tử khởi đầu từ lúc bắt đầu tiến trình chết và kết thúc vào lúc xuất hiện bardo của bản tánh tối thượng.

Nếu bạn đã nhận biết cao, không đi vào kinh nghiệm của bardo cận tử, qua năng lực thiền định bạn có thể hợp nhất giác tánh nội tại bạn với sự hợp nhất của lãnh vực tối thượng và trí tuệ, đó là Phật tánh. Nếu thành tựu sự hợp nhất này qua thiền định chuyển di tâm thức (*Pho Ba*) bạn có thể chuyển tâm thức mình thành một cõi tịnh độ thiên đường của chư Phật và thọ tái sinh ở đó.

Nếu không, bạn sẽ đi qua kinh nghiệm của những bardo, và điều đó có thể bao gồm tiến trình sau. Khi tiến trình cận tử bắt đầu, năm năng lượng sinh lực (khí)<sup>23</sup> của thân bạn bị đảo lộn, và bạn đi qua hai giai đoạn hóa tán. Giai đoạn thứ nhất là sự hòa tan của những nguyên tố thân thể và sự suy yếu chức năng của các giác quan. Giai đoạn thứ hai là sự hòa tan của nhận thức và cảm xúc tinh thần.

Về sự hòa tan của nguyên tố thân thể, trước tiên, nguyên tố đất tan hòa vào nguyên tố nước.<sup>24</sup> Vào lúc này, bạn cảm thấy mất năng lượng đất hay sự nối kết với nguyên tố đất trong thân bạn, đó là sự vững chắc, mạnh mẽ, và hỗ trợ. Bạn cảm thấy chính bạn hòa tan vào hay di chuyển đến năng lượng nước. Điều này kèm theo một cảm giác rơi xuống, mặt đất phía dưới mở ra và bạn không thể ngồi hay đứng dậy, bạn mất thăng bằng và trở nên tái nhợt. Đó là điều tại sao người hấp hối thường van nài, “Làm ơn kéo tôi dậy, tôi cảm thấy bị chìm.” Có thể bạn cảm thấy đang chìm xuống và bị che phủ, và có thể bạn chứng kiến những hình tượng giống ảo ảnh.

Thứ hai, nguyên tố nước hòa tan vào nguyên tố lửa. Vào lúc này bạn cảm thấy mất năng lượng hay kết nối với nguyên tố nước, là ẩm ướt và duy trì. Bạn cảm thấy rất khát nước. Nước bọt nhỏ giọt. Nước mắt rơi và sau đó khô cạn. Đó là điều tại sao người hấp hối thường yêu cầu, “Hãy cho tôi nước. Tôi khát.” Bạn có thể cảm thấy ngộp, kích động và chứng kiến những hình tượng như khói.

Thứ ba, nguyên tố lửa hòa tan vào nguyên tố gió. Vào lúc đó bạn cảm thấy mất năng lượng hay kết nối với nguyên tố lửa, là ấm áp, sung mãn và nồng nhiệt, và thân nhiệt bạn mất. Hơi nóng rút từ những bộ phận xa nhất của cơ thể hướng đến trái tim. Bạn không thể thấy các đồ vật, và mọi sự giống như tia lửa đỏ trên nền tối.

Thứ tư, nguyên tố gió hòa tan vào ý thức. Vào lúc đó bạn cảm thấy mất năng lượng hay kết nối với nguyên tố gió, là di chuyển và nhẹ nhàng. Bạn vật lộn để thở và mắt trợn lên. Hơi thở thường kết thúc với ba hơi thở dài, và vào lần thở thứ ba, bạn hít vào lần chót và không thể hít lại lần nữa; điều đó chấm dứt hơi thở cho cuộc sống này. Vào lúc đó bạn có thể thấy những ảo giác trong nhiều hình dạng sợ hãi khác nhau hoặc những cái thấy hoan hỷ và có thể chứng kiến những hình tượng như lửa cháy.

Nếu nghiệp sống của bạn chưa hết và bạn đang đi qua tiến trình cận tử vì những lý do xảy ra bất ngờ (*rKyen*), thì, ngay cả khi đến giai đoạn này, bạn vẫn có thể sống lại qua các phương tiện y học hay tâm linh. Nhưng nếu đã vượt qua giai đoạn này, bạn không thể sống lại được. (Tuy nhiên, có những hoàn cảnh phi thường, người ta đã đi xa hơn nhiều và vẫn sống trở lại.)

Về giai đoạn thứ hai, sự hòa tan của nhận thức và cảm xúc tinh thần, khi hơi thở bạn đã ngừng và tâm, ý thức, đã mất sự kết nối của nó với năng lượng của các nguyên tố thân thể, năng lượng tụ lại của kinh mạch giữa (Tạng, *rTsa*, Phạn, *nadi*), năng lượng (*rLung*, *prana*), và tinh chất (*Thig Le*, *bindu*) trong thân thô nặng cũng sẽ bị phân tán. Kết quả là ba loại hòa tan tinh thần hay thu rút sẽ xảy ra trong ba giai đoạn: vi tế, vi tế hơn, và vi tế nhất. Những hòa tan này gợi ra ba kinh nghiệm tâm thức mà trong bản văn đặt tên là hình tượng, gia tăng, và đạt được.

Trước tiên, ý thức tan hòa vào hình tượng (*sNang Ba*).<sup>25</sup> Vào lúc này bạn nhận thức mọi sự đều như màu trắng. Nó không giống như ánh sáng ban ngày, sáng trắng hay chiếu sáng, mà chỉ như thể mọi sự có màu trắng hoặc hơi trắng, giống như ánh sáng mặt trăng trong bầu trời không mây. Vào lúc này những tư tưởng gây hấn hay thù hận ngừng lại.

Thứ hai, hình tượng tan hòa vào gia tăng (*mCh'ed Pa*). Vào lúc này bạn nhận thức mọi sự như màu đỏ hay hoe đỏ,<sup>26</sup> giống như ánh sáng của mặt trời lặn trong bầu trời không mây. Vào lúc này niệm tưởng tham lam hay bám luyến ngừng lại.

Cuối cùng gia tăng tan hòa vào đạt được (*Thod Pa*), và mọi sự trở nên tối đen, giống như bầu trời không mây của một buổi tối mùa thu. Lúc này, niệm tưởng nhầm lẫn ngừng lại.

Sau đó kinh nghiệm của trạng thái đạt được dẫn bạn vào một trạng thái vô thức,<sup>27</sup> nền tảng phổ quát.<sup>28</sup>

Nếu nhận ra, bạn sẽ không rơi vào vô thức và kinh nghiệm tối đen của giai đoạn đạt được có thể tan hòa hoặc xuất hiện như tánh quang minh nguyên sơ (*gZhi gNas Kyi'od gSal*), chúng ta sẽ bàn luận sau.

Làm sao đề cập những giai đoạn hòa tan này với người bình thường? Trước tiên, bạn phải nhận ra rằng mình đang trong tiến trình cận tử. Bạn nên cố gắng nhận những

kinh nghiệm hoà tan càng thanh bình càng tốt. Bạn phải cố nhớ rằng mọi hình tướng và kinh nghiệm của bardo đều được tâm bạn tạo tác, giống như những giấc mộng. Bạn không nên bám luyến chúng, không bị kích động bởi chúng, hoặc sợ hãi. Với an bình và tự nhiên, bạn nên theo dõi hoặc hợp nhất với thật tánh của tâm bạn, an định và trong sáng, thay vì chạy theo và bám chấp vào những niệm tưởng và kinh nghiệm.

Bạn phải nhớ lại các suối nguồn tâm linh của bạn, như chư Phật, chư tổ, giáo lý, và kinh nghiệm, và sử dụng những kinh nghiệm đó, ký ức như sự hỗ trợ tâm linh cho bạn. Hãy cố nhớ lại các thiền định tâm linh của chính bạn, mọi kinh nghiệm tâm linh và năng lượng, và hợp nhất với chúng. Hãy cảm thấy rằng chư Phật, các vị thầy, và Bồn tôn hiện diện cùng bạn mọi lúc và các Ngài đang bảo vệ và dẫn dắt bạn từ các Ngài, hãy để ánh sáng của an bình, rộng mở, mạnh mẽ, và hoan hỷ đến với bạn, tràn đầy bạn, và chuyển hóa bạn thành thân của an bình, rộng mở, mạnh mẽ, và hoan hỷ. Sau đó cố buông lỏng trong thân tâm linh đó suốt tiến trình cận tử.

Một trong những điểm quan trọng nhất để nhớ lại là không được bám luyến vào, bị kích động, hay sợ hãi bởi bất kỳ những gì xảy ra trong bardo, mà hãy thấy mọi sự như một minh họa của cái thấy tâm linh và một nguồn kinh nghiệm tâm linh. Hãy sử dụng bất cứ tiếp cận và kinh nghiệm tâm linh nào mà bạn đã quen thuộc trong cuộc sống, đó là những thứ sẽ làm dễ dàng và nhiều hiệu quả hơn cho bạn.

Guru Rinpoche khuyên chúng ta thực hành và cầu nguyện đừng bám luyến bất cứ thứ gì vào lúc chết, hãy nhớ lại thiền định của chúng ta, và hòa nhập bản tánh tối thượng của tâm mình với lãnh vực tối thượng:<sup>29</sup>

Khi bardo cận tử hé lộ trên con,  
Hãy từ bỏ bám luyến và bám chấp vào mọi thứ,  
Con sẽ tập trung trên các hướng dẫn rõ ràng không dao động,  
Và chuyển di giác tánh nội tại của con (thật tánh của tâm) vào không gian của lãnh vực tối thượng.

Bardo cận tử cũng là một thời điểm quan trọng để sử dụng thực hành phowa (“chuyển di tâm thức” đến cõi tịnh độ). Nếu bạn là một thiền giả phowa, bạn có thể làm nó cho chính bạn. Mặt khác, người khác cũng có thể thực hiện phowa cho bạn. Nếu người nào khác đang thực hiện phowa cho người hấp hối, người thực hiện phải cẩn thận chờ cho đến khi người sắp chết đã hoàn tất giai đoạn hòa tan thứ nhất mới làm – sự hòa tan các nguyên tố thân thể – vì người sắp chết vẫn có thể chống cự lại cái chết với hy vọng họ sẽ trở lại. Trong trường hợp đó, sự thực hiện phowa có thể gia tăng cơ hội cho người sắp chết.



Trong thực hành phowa, với lòng bi, niềm tin, sùng kính, an định, và nhất tâm (chú tâm một điểm), hãy quán tưởng chính bạn như một thân thiêng liêng, như đức Vajrayogini (hoặc là thân tướng bình thường của bạn) trong trung tâm của Cõi Phật Tịnh Độ Cực Lạc (Sukhavati) đẹp đẽ và hạnh phúc. Hãy quán tưởng đức Phật Amitabha, đức Phật Vô Lượng Quang trên đỉnh đầu bạn. Ngài Jigme Lingpa viết:

Mọi nhận thức của con xuất hiện tự nhiên như Cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh,  
Cõi Phật Cực Lạc toàn bộ trang nghiêm.  
Giữa trung tâm, con quán tưởng chính con là Vajrayogini,  
Với một đầu, hai tay, màu đỏ trong sáng cầm một dao cong (biểu tượng trí tuệ) và một sọ người (cực lạc).  
Chân con trong tư thế tiến lên và ba mắt nhìn lên bầu trời.  
Giữa thân con là kinh mạch trung ương,  
Như thân một mũi tên tre đặc,  
Rỗng không, trong sáng, trống rỗng, và sáng rực.  
Phần tận cùng của kinh mạch trung ương được mở ra tại lỗ mở đỉnh đầu,  
Và phần thấp nhất kết thúc tại rốn.  
Trên nút thắt tại ngực  
Trong trung tâm của một quả cầu khí (năng lượng) màu xanh lục  
Là tánh giác của con (tâm) trong dạng một chữ HRIH màu đỏ  
Trên đỉnh đầu con dài khoảng một cánh tay (khoảng 6 tấc)  
Con quán tưởng Đức Phật Amitabha (Đức Phật Vô Lượng Quang)  
Trang hoàng với những biểu tượng và dấu hiệu tối ưu nhất.  
Con cầu nguyện đến Ngài với lòng sùng kính mãnh liệt.<sup>30</sup>

Sau đó với năng lượng hoàn toàn sùng kính, hãy cầu nguyện đến Đức Phật Amitabha, chư Phật, Bồ Tát, và những vị thầy giác ngộ khác. Vào lúc cuối, với sự tập trung một điểm, hét nhiều lần âm PHAT hay HIK, quán tưởng và cảm thấy tâm bạn trong dạng chữ HRIH được bắn lên trên bằng lực của sùng kính và lực của khí (năng lượng), lập lại nhiều lần, qua kinh mạch giữa và hòa nhập vào ngực, giữa thân của Đức Phật Amitabha, giống như nước rót vào nước. Tin tưởng, cảm nhận, và trụ trong kinh nghiệm là một – nhất như với Đức Phật.

Bạn có thể thực hiện phowa cho chính bạn, người khác có thể làm cho bạn, hoặc cả hai cùng làm cho bạn. Nhưng như tôi đã nói ở trước, chúng ta phải có rèn luyện nâng cao tốt, mặt khác khi thời điểm đại khẩn trương xảy đến, nếu bạn tìm kiếm một tiếp cận không quen thuộc thì khó có thể nhớ lại sự thực hành.

Ngoài ra hãy mang trong tâm việc nhận ra chính mình như vị Phật, nhận ra sự nhất như với tâm đức Phật, hay nhận ra thật tánh của tâm, như đã dạy trong nhiều rèn luyện khác nhau, là sự rèn luyện phowa tuyệt đối, là phương pháp chuyển di tâm hành giả đến cõi Phật.

## BARDO CỦA BẢN TÁNH TỐI THƯỢNG

Quang minh của nền tảng hay tánh sáng trí tuệ nguyên sơ của nền tảng khởi lên<sup>31</sup> sau khi chấm dứt hơi thở bên ngoài, mà trong lúc hơi thở bên trong chưa ngưng, như một chút hơi nóng vẫn hiện diện tại ngực. Nếu nhận ra trí tuệ của nền tảng và duy trì nó, bạn sẽ được giải thoát khỏi ba trói buộc của samsara, cụ thể là trói buộc của thân vật chất, trói buộc của hiện tượng hình tướng, và trói buộc của tâm khái niệm. Vì nghiệp quả kiếp trước chúng ta sinh ra với thân thô nặng này và vì vậy chính chúng ta mắc kẹt trong sự ràng buộc của thân vật chất. Vì thói quen quá khứ chúng ta bị nô lệ bởi những đối tượng mà chúng ta nhận thức và vì thế chính chúng ta bị mắc kẹt trong sự trói buộc của hiện tượng hình tướng và vì ý thức tinh thần chúng ta bị kẹt trong sự ràng buộc của tâm khái niệm. Tánh giác nội tại của tâm bạn hiện hữu qua lỗ mở đỉnh đầu và hợp nhất với lãnh vực tối thượng. Đây là sự thành tựu của sự hợp nhất trí tuệ giác ngộ và lãnh vực thanh tịnh khởi nguyên tối thượng. Sau đó không còn giai đoạn thành tựu nào của bardo sẽ xảy ra với bạn.

Trong bardo của bản tánh tối thượng, trạng thái đầu tiên của đạt được tan hòa vào tánh sáng (*'od gSal*),<sup>32</sup> đó là trong sáng và rộng mở, giống như bầu trời tinh khiết của một sáng sớm mùa thu. Nó được gọi là “quang minh của nền tảng” (*gZhi gNas Kyi 'od gSal*), và nó là quang minh của Pháp Thân, sự thanh tịnh nguyên sơ. Như mọi người đều có Phật tánh hoặc là vị Phật trong thật tánh họ, khi mọi khái niệm và cảm xúc được tan hòa (như vào thời điểm này), thanh tịnh nguyên sơ và quang minh chiếu sáng cho mọi chúng sanh. Thậm chí một con côn trùng nhỏ nhất sẽ kinh nghiệm sự thanh tịnh nguyên sơ và tánh sáng vào thời điểm chết. Với người đã nhận ra và kinh nghiệm, giai đoạn này bày ra cơ hội cho họ để nhận ra nó và được giác ngộ. Với người chưa nhận ra, dù họ sẽ kinh nghiệm nó, thậm chí có thể không chú ý nó, và sự xuất hiện của nó cũng chẳng tạo bất cứ khác biệt nào cho họ.

Sau đó tánh sáng tan hòa vào hợp nhất (*Zung 'Jug*). Nó là sự hợp nhất của rộng mở (tánh Không) và hình tướng (ánh sáng). Trong đây, hình ảnh của các Bốn tôn phần nộ sẽ xuất hiện. Chúng ta nghe tiếng gầm của những âm thanh lớn như sấm sét. Mặc dù những hình tướng quang minh này là năng lực tự nhiên khởi lên từ sự rộng mở và thanh tịnh tự nhiên của chính tâm chúng ta – trong dạng nhất như và giác ngộ – và âm

thanh là diễn tả của tâm tự nhiên chúng ta, người không nhận ra sẽ ngất đi vì sợ hãi. Toàn bộ vũ trụ xuất hiện như một thế giới của ánh sáng chiếu ra rực rỡ, với những hình ảnh ánh sáng đẹp đẽ của Bốn tôn hiền minh trong vô số các vòng tròn ánh sáng ngũ sắc. Những chuỗi ánh sáng với vô số tia sáng xuất phát từ ngực các Bốn tôn và đến ngực chúng ta. Cuối cùng chúng ta cảm nhận tất cả các Ngài hòa nhập vào trong chúng ta.

Sau đó sự hợp nhất tan hòa vào trí tuệ (*Ye Shes*). Trong đây, trước tiên chúng ta thấy từ ngực mình một tia ánh sáng rất mỏng trải dài vào bầu trời. Sau đó chúng ta sẽ thấy trong những chùm ánh sáng của bầu trời – xanh dương, trắng, vàng, và đỏ cái này chồng lên cái kia. Mỗi tia sáng được trang hoàng với một vòng ánh sáng màu sắc tương ứng kích thước bằng một gương,<sup>33</sup> được trang hoàng lại bằng năm vòng ánh sáng, kích thước bằng hạt đậu. Đó là ánh sáng trí tuệ của trí tuệ lãnh vực tối thượng, trí tuệ như gương, trí tuệ của bình đẳng, và trí tuệ biện biệt. Ở trên đó, chúng ta sẽ thấy một lọng ánh sáng ngũ sắc của ngũ trí, giống như cái lọng bằng lông công.

Sau đó trí tuệ tan hòa vào trạng thái thành tựu tự nhiên của bậc trì minh (*Lhun Grub Rig 'Dzin*). Trong đây, chúng ta sẽ thấy bốn chùm ánh sáng hòa nhập thành năm ánh sáng như cái lọng ở trên. Kế tiếp, những hình ảnh biểu tượng sau đây xuất hiện như một ánh sáng phản chiếu trong gương. Chúng ta cảm giác đang thấy các hình tượng của Dharmakaya, sự thanh tịnh bản nguyên, được biểu tượng hóa bằng bầu trời trong suốt không mây trên không gian. Dưới đó, chúng ta thấy các cõi tịnh độ của Sambhogakaya, sự thành tựu tự nhiên, biểu tượng hóa bằng những hình ảnh của các Bốn tôn hiền minh và phẫn nộ. Ở dưới đó, chúng ta thấy các cõi tịnh độ của Nirmanakaya, sự hiện diện tự nhiên, trong nhiều hóa thân khác nhau. Tại dưới đáy, chúng ta thấy thế giới của chúng sanh của sáu cõi bất tịnh. Vào lúc này chúng ta cũng có thể kinh nghiệm nhiều đức hạnh Phật hiện diện trong tâm chúng ta, như năm trí tuệ biết trước.

Phần lớn chúng sanh sẽ có tất cả kinh nghiệm này, nhưng trừ khi chúng ta nhận ra, chúng chỉ xảy ra như một tia chớp; chúng ta thậm chí không thể chú ý chúng, và chúng sẽ không lợi ích nhiều cho chúng ta. Nhưng nếu, khi chúng ta kinh nghiệm quang minh của nền tảng và hình tượng quang minh chúng ta nhận ra chúng như chúng là – rộng mở, nhất như, không phân biệt, không tạo tác hay bám chấp – thì chúng ta sẽ được giải thoát vào Phật tánh, và mọi hình tượng sẽ được giải thoát như năng lực tự nhiên của Phật tánh. Nếu không, một lần nữa chúng ta sẽ đi qua giai đoạn kế của bardo.

Sự thiền định quan trọng nhất xuyên suốt mọi bardo, và nhất là với bardo của bản tánh tối thượng, là nhận ra thật tánh của tánh sáng nền tảng và sự xuất hiện của nó, ánh sáng nội tại.

Khi chúng ta thấy ánh sáng hay nhiều loại hình dạng, và âm thanh, nếu nhận ra chúng như năng lượng của tâm giác ngộ chính chúng ta, chúng sẽ xuất hiện như những mandala Phật, bất khả phân từ tự thân tâm giác ngộ. Nhưng nếu thấy ánh sáng, hình tướng, và âm thanh như những đối tượng tách biệt khỏi bản tâm, do bám chấp vào một bản ngã với những khái niệm nhị nguyên, chúng xuất hiện như nhiều hiện tượng khác nhau của các khái niệm thô nặng, cảm xúc phiền não, và thế giới của năm nguyên tố vật chất.

Thêm vào việc nhận ra bản tánh của ánh sáng, hình tướng, và âm thanh, điều cũng quan trọng là nhận ra giác tánh nội tại, bản tánh của tâm chúng ta như nó là, như thể chúng ta gặp lại một người bạn già thân thiết. Vì thế chúng ta sẽ nhận ra thật tánh của mọi sự. Sau đó chúng ta sẽ siêu vượt các khái niệm của hiện hữu và phi hiện hữu và sẽ đạt Phật tánh, trạng thái luôn-giải thoát. Đức Guru Rinpoche khuyên chúng ta thực hành và cầu nguyện như sau:

Khi bardo cận tử hé lộ trên con,  
Hãy buông bỏ mọi sợ hãi và kinh hoàng,  
Con sẽ nhận ra mọi sự xảy đến như tự thân giác tánh nội tại tự-hiện (năng lượng của thật tánh của tâm),  
Và con sẽ nhận ra nó chỉ là các hình tướng của bardo.<sup>34</sup>

Ngài Jigme Lingpa viết:

Nếu con phân tích bardo của bản tánh tối thượng,  
Thì có nhiều khía cạnh để phân tích.  
Nhưng, thay vào đó, nếu chỉ phân tích tự thân người phân tích,  
Nó chẳng hiện hữu ở bất cứ đâu.  
Nên cũng giải thoát khái niệm của không hiện hữu.  
Đây là trạng thái thường giải thoát.

Ngài Longchen Rabjam viết:

Một yogi đạt giải thoát trong chính kiếp sống này,

Tan hòa nguyên tố đất vào nước, nước vào lửa, lửa vào gió, gió vào thức, và thức vào tánh sáng;  
Sau đó, hợp nhất với (sự hợp nhất) trí tuệ và lãnh vực tối thượng  
Họ vĩnh viễn an tâm trong trạng thái của bốn nguyên (Phật tánh).  
Vì lợi ích của người khác, giống như một giấc mộng, trí tuệ với hai thân Phật  
Xuất hiện đến chúng sanh như các phẩm tính Phật để phục vụ họ.<sup>36</sup>

Bạn có thể nghe và đọc sách về những kinh nghiệm cận tử. Chúng đáng kinh ngạc thay! Truyền thống bardo của Tây Tạng tối thiểu cũng được một ngàn năm, và những kinh nghiệm cận tử là một chủ đề mới, nhưng nhiều khía cạnh lại giống nhau trong cả hai tài liệu, ngôn ngữ gần như giống hệt nhau. Tuy nhiên giáo lý bardo đi sâu hơn nhiều. Chúng trình bày những nguyên nhân và kết quả của nhiều giai đoạn bardo khác nhau và đi vào tận cùng của chúng thay vì chỉ đưa ra một ý niệm khởi đầu. Nói riêng, giáo lý bardo dẫn dắt chúng ta trong việc làm thế nào chuẩn bị và đối phó với những hoàn cảnh để cải thiện các kinh nghiệm bardo và kiếp sống tương lai của chúng ta.

Trong bardo cận tử và bardo của bản tánh tối thượng chúng ta chứng kiến nhiều loại ánh sáng và hiện tượng hình tướng khác nhau. Nhưng với nhiều người, nhất là người đã nhận biết, họ không ở trong cách nhận thức chủ thể – đối tượng. Người đã nhận ra (giác ngộ), thấy và cảm nhận chúng như sự hợp nhất. Bạn có thể thấy và cảm nhận hàng trăm sự việc cùng lúc. Bạn có thể thấy và cảm nhận mọi sự, không cần thiết phải qua mắt mà là sự toàn bộ, như thể tất cả nó ở phía trước bạn. Tất cả là sự hoan hỷ, cực lạc, nhất như, và rộng mở – không phân biệt, giới hạn, xung đột, hay đau khổ. Bạn càng nhận biết cao thì bạn càng thấy hàng ngàn sự việc cùng lúc. Trái lại, nhiều người trong hoàn cảnh như vậy chỉ hoàn toàn kinh nghiệm sự đau khổ, sợ hãi, và chịu đựng.

Khi tôi nói “ánh sáng”, bạn có thể nghĩ về những chùm tia sáng hoặc hiện tượng như ánh sáng mặt trời bắt nguồn từ nơi nào đó. Nhưng trong nhận biết thực sự, bạn không nhận biết ánh sáng này như những đối tượng – những đối tượng của nhãn thức v.v... Bạn đang nhận biết ánh sáng như một sự trong sáng và quang minh, đó là an bình, hoan hỷ, cực lạc, rộng mở và nhất như, và trí tuệ tỏa khắp. Và bạn là ánh sáng và ánh sáng là bạn, hợp nhất. Đây là sự hợp nhất của bản tánh rộng mở (tánh Không) và trí tuệ và hình tướng xuất hiện tự nhiên (ánh sáng nội tại). Nguyên lý này là nền tảng thực sự từ Phật giáo mật tông nói về tính bất nhị, ánh sáng tự nhiên, sự trong sáng, xuất hiện tự nhiên, hiện diện tự nhiên, nhận biết cùng lúc, tự-hiện, vô sanh, và toàn giác.

Trong bardo tâm bạn mất kết nối với năng lượng thân thể bạn, và cấu trúc của thân vật chất không kiểm soát hay ảnh hưởng đến chuyển động tâm thức bạn. Nếu bạn đã chuẩn bị tinh thần tốt trong cuộc sống, thì trong bardo năng lực và tác động của nhận biết tâm linh bạn sẽ ảnh hưởng nhiều trong việc cải thiện tiến trình cuộc sống bạn hơn bây giờ. Tâm bạn sẽ hùng mạnh và rộng mở hơn hướng đến bất cứ mục tiêu nào bạn sẽ tập trung vào, vì nó cùng với nhau toàn bộ.

Ngay cả nếu không nhận ra thật tánh của các kinh nghiệm bardo, nếu bạn chỉ nghĩ với một tâm sùng kính, “Chúng là Phật tánh và các hóa thân Phật,” hoặc nói đơn giản, hãy suy nghĩ về chúng như những hiện tượng tích cực, thì chúng sẽ tạo ra an bình, hoan hỷ, và thanh thoi trong bạn. Như một kết quả, bạn sẽ đạt được sức mạnh và trí tuệ tâm linh. Bạn sẽ có thể điều khiển tiến trình bardo và sẽ dẫn đến một tái sinh tốt hơn.

Tối thiểu bạn nên tránh việc sợ hãi, rối loạn, hay bám luyến đến bất cứ kinh nghiệm hay hình tướng nào bằng suy nghĩ “Tất cả chúng đều không thật. Chúng chỉ là sự tạo tác của tâm tôi.” Sau đó hãy cố gắng nhớ lại các hỗ trợ tâm linh của bạn, như các vị thầy, giáo lý, và trên tất cả là các kinh nghiệm thiền định của bạn. Với niềm tin, sùng kính, trung thực, và hoan hỷ. Ngoài ra, điều này sẽ làm bạn có thể điều khiển tiến trình bardo và dẫn bạn đến một tái sinh tốt hơn.

Nói chung, với người bình thường, các kinh nghiệm của cả hai bardo cận tử và bardo của bản tánh tối thượng có thể kéo dài từ một phần nhỏ của một giây đến vài phút, nhưng họ có thể cảm thấy chúng kéo dài lâu hơn. Nhận thức và kinh nghiệm của thời gian không cần thiết được đo lường theo một hệ thống khái niệm, cụ thể là những khái niệm mà chúng ta có hiện nay.

## BARDO CỦA SỰ TRỞ THÀNH

Trong nghĩa phổ biến thuộc cộng đồng người Tây Tạng, đây là “bardo.” Đây cũng là bardo có thời gian dài nhất thuộc ba bardo sau này, vì những kinh nghiệm của bardo thứ hai và thứ ba có thể kéo dài trong một thời gian ngắn.

Nếu bạn là một người nhận biết cao hoặc ngay cả nhận biết vừa phải, bạn sẽ đạt giác ngộ trong bardo đời sống hoặc tối thiểu trong bardo của bản tánh tối thượng, và sẽ không đi qua bardo của sự trở thành. Nếu bạn là người có chút nhận biết, bạn có thể đi qua bardo trở thành rất nhanh mà không có kinh nghiệm đau khổ; do vậy, bằng việc nhớ lại nhận biết thiền quán của bạn, bạn sẽ tái sinh trong một biểu hiện tịnh độ (Rang bZhin sPrul sKu'i Zhing). Ở đó bạn sẽ nhận được ân phước của năm gia đình Phật và đạt Phật quả. Nếu là người chưa nhận biết và tâm thức bạn chưa được chuyển

đi đến một cõi tịnh độ bằng bá kỳ phương tiện nào khác, như phowa, bạn sẽ đi đến bardo kế tiếp, bardo của sự trở thành.

Người bình thường trong bardo thứ hai và thứ ba có thể có kinh nghiệm rơi vào vô thức (hôn mê) [thay vì kinh nghiệm tánh quang minh của nền tảng, như nó là] và bị kinh hoàng bởi những xuất hiện của âm thanh, ánh sáng, tia sáng, và hình ảnh của những Bốn tôn. Thậm chí bạn không thể dám nhìn hay cảm nhận thật tánh và những hình tướng của thật tánh chính bạn, mà lại chống đối đấu tranh với chúng như những đối tượng – đối tượng trong hình thức của cá thể lực xung đột.

Sau đó từ lực của không nhận biết (Ma Rig Pa), bản tánh tối thượng, tánh sáng của nền tảng, bạn cảm thấy sự xuất hiện của năng lượng nguyên tố gió, lửa, nước, và đất trong chính bạn, và chúng được đi theo bởi những tư duy của nhầm lẫn, tham dục, và gây hấn. Ý thức bạn, hay tâm, sẽ thoát khỏi thân thô nặng qua một trong chín cửa. (Cửa tốt nhất để thoát ra là qua lỗ mở đỉnh đầu hay thóp trên đỉnh đầu). Do kết hợp cùng với các năng lượng này và ý thức bạn, bạn sẽ cảm thấy về mặt tâm thức, bạn có một thân có đầy đủ mọi giác quan. Ngay cả một số kinh điển cũng nói về một thân vi tế (hay thân ánh sáng nhẹ), nhưng phần lớn đều đồng ý rằng nó là một thân tâm thức hay thân hình dung, không có bất cứ hình tướng thật nào. Tuy vậy, bạn sẽ cảm thấy có một thân với một số ánh sáng của chính nó, và bạn sẽ không cảm thấy ánh sáng của mặt trời hay mặt trăng.

Sau đó, bạn có thể đi qua các kinh nghiệm sau. Cuộc sống và tâm thức bạn không ổn định hay bền vững và mọi thứ sẽ thay đổi từ lúc này sang lúc khác tùy theo sự thay đổi tư duy và ảnh hưởng nghiệp lực của bạn. Bạn sẽ đến bất cứ nơi chốn và người nào bạn nghĩ trong tâm thức, chỉ trừ khi nó vượt khỏi phạm vi nghiệp của bạn. Nếu bạn nghĩ “New York,” lập tức bạn sẽ ở đó chẳng cần tốn thời gian và nỗ lực để đi đến đó. Bạn khó có thể ở yên một nơi và tập trung trên bất cứ tư duy nào, vì bạn luôn di chuyển, trôi nổi và bị đẩy đi chỗ này chỗ kia. Bạn liên tục chạy, bay, và di chuyển, như một sợi lông trong cơn bão, không có sự ổn định. Tâm bạn sẽ sắc bén hơn người bình thường và sẽ có một số loại tiên tri, biết được tư tưởng người khác; nhưng bạn sẽ có ít năng lực phân tích hay lập luận, vì thiếu sự ổn định của tâm thức. Tâm bạn có thể đi qua nhiều thay đổi của hạnh phúc và đau khổ, hy vọng và sợ hãi, thanh bình và khốn khổ trong mỗi một khoảnh khắc. Đôi lúc bạn hình dung sự nguy hiểm từ những nguyên tố như thể bạn bị chôn vùi dưới nhà, hang động, hay đất sụp, rơi và chìm trong nước, bị cháy trong lửa của cây hay nhà, và bị thổi bay trong gió bão.

Khi người chết thấy xác chết của họ, một số bám luyến vào nó, trong khi số khác lại ghét bỏ. Tuy nhiên, số khác không nhận ra thi thể họ và một cách huyền bí thấy nó như một thân tướng khác, như là xác chết của một con vật.

Bạn cũng có thể thấy thực phẩm mọi lúc, nhưng không thể hưởng được trừ khi nó được hồi hương cho bạn. Phần lớn bạn chỉ có thể hưởng được mùi của thực phẩm đó.<sup>17</sup> Bạn sẽ cảm thấy cô độc, không an toàn và sẽ luôn đi tìm nơi trú ẩn và ổn định. Khi bạn mệt mỏi vì bị cơn bão cảm xúc, tâm thức, nghiệp cuốn đi, bạn luôn tha thiết kiếm được chỗ trú ẩn hay tìm một chỗ để sinh ra, với ít quan tâm về loại hoàn cảnh nào mà bạn đang bị mắc kẹt. Mỗi tuần bạn phải kinh nghiệm toàn bộ tiến trình chết nhiều lần, nhất là nếu nó là một cái chết thê thảm.

Ngoài ra, vào lúc bắt đầu, bạn không thực sự nhận ra bạn đã chết trong một thời gian dài, vì bạn có ít năng lực lập luận. Bạn có thể đi đến bạn bè, nhưng họ sẽ phớt lờ bạn. Bạn có thể đến bàn ăn, nhưng chẳng ai cho bạn ghế hay phục vụ thức ăn cho bạn.

Thông thường thời gian trong bardo này khoảng từ một tuần đến bảy tuần, nhưng cũng có thể ngắn hơn hoặc trong một số rất ít trường hợp lại lâu hơn. Trong phân nửa thời gian đầu, bạn sẽ cảm thấy có thân và sự kết nối với kiếp trước, và trong phân nửa thời gian thứ hai, bạn sẽ cảm thấy mình có thân và các kinh nghiệm của lần sinh sắp đến.

Chung quanh phân giữa trụ trong bardo này, nhiều kinh nghiệm đi đến phiên tòa của Tử Thần, vị Vua của Pháp luật (gShin rJe Ch'os rGyal), đó là nơi bạn sẽ được quyết định sinh ra bằng việc kiểm tra các ghi chép nghiệp thiện và bất thiện trong quá khứ của bạn. Những người này chứng kiến người khởi tố và người bào chữa biện hộ hay chống lại những hành động công đức hay không công đức của họ, hỗ trợ sự tranh cãi của họ với nhiều bằng chứng khác nhau được đo lường bằng những viên sỏi, bàn cân, và gương.

Ngoài ra, từ gần giữa bardo này, năng lượng nghiệp và cảm xúc của bạn, sẽ chỉ ra cõi tái sinh của bạn. Nếu được thọ tái sinh trong cõi trời bạn sẽ thấy một ánh sáng trắng dịu. Tương tự bạn sẽ thấy ánh sáng đỏ nhẹ cho cõi bán thiên, xanh dương nhẹ cho cõi người, xanh lục dịu cho cõi súc sanh, vàng dịu cho cõi ngạ quỷ, và ánh sáng màu khói cho cõi địa ngục.

Bạn cũng có thể thấy cõi sinh ra của bạn trong những giới hạn biểu tượng, có thể bao gồm như sau. Nếu bạn đi thọ tái sinh vào cõi trời, bạn có thể cảm thấy như thể đi vào một lâu đài. Tương tự, bạn có thể thấy đi vào một bánh xe ánh sáng hay một trận chiến cho cõi bán thiên (a tu la), vào hang động trống rỗng hay lều bạt cho cõi súc sanh, một khu rừng; khúc cây, hay mền đen cho cõi ngạ quỷ, một hố đen hay một thành phố thép cho cõi địa ngục. Với cõi người bạn có thể cảm thấy như thể đi vào một hồ nước có thiên nga, ngựa, hay bò, hoặc đi vào màn sương, nhà cửa, thành phố, hoặc một đám đông người. Khi thời khắc tái sinh xảy đến, bạn sẽ thấy cha mẹ bạn đang giao hợp, và bạn có thể cảm thấy ghen tức với người cha và thèm khát người mẹ,



nếu bạn trở thành người nam, và ngược lại bạn sẽ thành người nữ. Cảm giác xúc cảm đó khởi động bạn đi vào tử cung để thụ thai. Với sự noãn sinh, thấp sinh, và hóa sinh, sự sinh ra của bạn thường được khởi động bởi lực cảm xúc của tham hay sân.

Làm sao chúng ta điều khiển được bardo trở thành? Trước tiên, điều quan trọng phải nhận ra rằng bạn đã chết. Nếu hình ảnh bạn không phản chiếu trong gương, không có dấu chân trên cát hay tuyết, không có bóng bên cạnh thân bạn, và nếu người ta không đáp ứng bạn, thì bạn ở trong bardo. Hãy cố gắng đừng buồn phiền và choáng mà hãy cố tập trung vào bất kỳ ba điểm quan trọng sau.

Trước tiên, hãy nhận ra bạn ở tại mỗi nối quan trọng nhất của tất cả kiếp sống tương lai bạn và không thể để lãng phí một khoảnh khắc nào. Thứ hai, hãy cảm thấy hoan hỷ về bất cứ con đường tâm linh nào bạn đã theo đuổi trong cuộc sống mình, vì điều đó sẽ là nguồn ánh sáng, hoan hỷ, và an bình to lớn của hôm nay. Thứ ba, hãy nhớ lại một trong bất kỳ ba thực hành sau, tùy theo kinh nghiệm trong quá khứ bạn và sau đó an trụ với thực hành đó không sao lãng. (Nếu bạn là một người có nhận biết cao, chắc chắn bạn sẽ giác ngộ).

1. Nếu bạn là người có một số kinh nghiệm thiền định mật tông, bạn sẽ thấy những ánh sáng này như ánh sáng trí tuệ chiếu sáng, hoặc chuyển chúng thành ánh sáng tỏa sáng của trí tuệ. Ngoài ra, bạn có thể thấy chư Phật của năm gia đình Phật, như đã nhắc đến trong Thotrol,<sup>39</sup> và đạt được giác ngộ. Nếu bạn cố gắng thấy với niềm tin, thì bạn sẽ thấy chúng như vậy, vì tất cả là sự tạo tác của tâm trong bardo.

Do vậy, hãy nhớ lại sự sùng kính của bạn đến chư Phật, chư tổ, và sự thiền định. Hãy nhận ra mọi kinh nghiệm này là nhất như, và mọi âm thanh, sắc tướng đều là năng lực biểu hiện của nhất như đó. Hãy là một với chúng, không bám chấp hay đấu tranh qua một quan điểm chủ thể và đối tượng. Sau đó an trụ thanh thản trong trạng thái nhận biết đó. Hòa nhập vào nó lập lại nhiều lần.

2. Nếu bạn không là một thiền giả đã kinh nghiệm hay nhận biết, mà là một người tâm linh, trước tiên bạn nên cố gắng an định tâm, kiên định và tập trung vào những hỗ trợ tâm linh, thay vì bị thúc đẩy đi khắp nơi như những người trong bardo hay bị.

Trong Phật giáo mật tông Tây Tạng, có nghi lễ để Lama sẽ thực hiện cho người chết. Qua năng lực của câu nguyện, tạo công đức, sùng kính, và thiền quán, vị Lama đem tâm của người chết vào một hình ảnh (hay một đồ vật) và làm ổn định họ với nó. Sau đó vị Lama ban giáo lý và ban quán đánh để dẫn dắt tâm thức người chết đến Phật tánh, hoặc tối thiểu đến một tái sinh tốt. Nếu nghi lễ thiền định của vị Lama hùng mạnh, và nếu đó là thiện nghiệp thích hợp trong người chết, nghi lễ sẽ được hiệu quả nhất.

Hãy nhớ lại và trụ trong bất kỳ niềm tin, thiên định, hay tư duy tâm linh và cảm nhận nào mà bạn quen thuộc. Nếu bạn có thể nhớ, cầu khẩn lòng bi và năng lực của chư Phật, Bồ Tát, những vị thánh, nhà hiền triết, các vị thầy tâm linh, và sự thiên định, những kinh nghiệm tâm linh của bạn sẽ hùng mạnh vào lúc đơn thân độc mã đi qua này. Bất cứ những tư duy tâm linh, ký ức, hay kinh nghiệm mà bạn có, chúng sẽ phát sinh sức lực của an bình, hoan hỷ, sùng kính, lòng bi, nhận thức thanh tịnh, và trí tuệ trong bạn (đó là sự nhận biết của bản tánh tối thượng và tướng quang minh của nó). Lực đó dẫn bạn đến giác ngộ hoặc đến một tái sinh tốt hơn (giống như cảm xúc tiêu cực gây tái sinh vào cõi thấp). Lực đó có thể làm lệch hướng con đường tái sinh vào cõi thấp của bạn, ngay cả nếu điều đó đã được chọn. Bất kỳ những kinh nghiệm tâm linh và sức mạnh bạn đã có trong đời sống, chúng chắc chắn sẽ đem lại kết quả vào lúc cần thiết này.

3. Nếu bạn không có kinh nghiệm tâm linh, khi đi qua mọi điều xảy ra này, hãy cố gắng đừng trở nên giận dữ, rối loạn, và sợ hãi, mà hãy thấy chúng chỉ như sự tạo tác của tâm bạn, giống như một giấc mộng. Không ai sắp đặt tất cả bardo này cho bạn đến; chúng chỉ là những hình ảnh ảo tưởng do chính tâm và cảm xúc tinh thần bạn. Hãy cố gắng rộng mở, tích cực, an định, và thanh bình, thay cho khái niệm bám chấp, nhận thức tiêu cực, chạy theo và đấu tranh với cảm xúc thù hận, tham dục, hay nhầm lẫn. Cảm nhận lòng bi với người khác cùng bị thúc đẩy vòng quanh trong bardo không biết này. Nếu bạn có thể tạo ra hay duy trì trạng thái tích cực của tâm và năng lượng tâm linh như vậy, nó sẽ đem lại sự an định trong tâm bạn, giải phóng những năng lượng tiêu cực hay nghiệp trong bạn, và một tâm linh an bình, ánh sáng có thể nở hoa trong bạn, đem lại kết quả tái sinh vào một cõi hạnh phúc.

Bạn cũng phải cố gắng đảo ngược tiến trình thọ tái sinh vào các cõi thấp, nếu đối diện với chúng. Khi thấy các dấu hiệu sinh ra thấp, ánh sáng dịu và các dấu hiệu, hay nơi chốn (hoặc cha mẹ) của nơi sinh trong một tái sinh thấp, điều quan trọng nhất là không nhiễm vào các tư duy cảm xúc của bám chấp, tham lam, bám luyến, căm thù, ghen tức, sợ hãi, rối loạn, v.v... Thay vào đó, hãy thấy tất cả với một tâm của tâm linh, một tâm của an bình, nhất như, và rộng mở. Hãy thấy chúng với an tĩnh bằng việc nhận ra chúng như những tạo tác của tâm bạn, hay thấy chúng như những hình tượng Phật nam hay nữ. Hãy cầu nguyện đến chư Phật và các vị thầy tâm linh để được các Ngài ban phước và hướng dẫn.

Bạn bè cũng có thể giúp bằng cách thực hiện những thực hành tâm linh, như thực hành phowa, tạo công đức, tịnh hóa những việc làm phi công đức, cầu thỉnh ân phước của chư Phật, niệm các bài nguyện, tụng niệm mantra, bố thí, cúng dường, phóng sanh, tạc tượng Phật, ghi chép kinh điển Giáo Pháp, xây dựng các đài kỷ niệm tâm

linh, từ bỏ việc làm không công đức, sau đó hồi hướng mọi hành động công đức này cho bạn và cho tất cả bà mẹ chúng sanh vì sự hạnh phúc và giác ngộ của họ. Bất cứ công đức nào họ có thể làm và hồi hướng cho bạn sẽ lợi ích bạn, vì bạn là nguồn cảm hứng để họ làm và hồi hướng cho bạn và cho tất cả bà mẹ chúng sanh với tâm thức của tình thương, rộng mở, và lợi ích. Điều quan trọng cho bạn bè bạn là không suy nghĩ, đặc biệt là không nói hay làm điều gì có thể khởi động bất kỳ tư tưởng, cảm giác, hay cảm xúc tiêu cực trong tâm bạn, mà hãy suy nghĩ, và nhất là nói hay làm điều gì gợi cảm hứng an bình, hoan hỷ, và sức mạnh trong bạn.

Trong cuộc sống này, tâm thức tương đối ổn định vì có vị trí trong cấu trúc thân thể phàm tục này. Do vậy, nó dễ dàng có quan điểm tâm linh và thói quen qua thiền định. Nhưng nó cũng khó có cơ hội tạo một thay đổi lớn hay sự cải thiện hoàn toàn đúng vì tâm thức bị mắc kẹt và được lập trình trong hệ thống của thân thể trần tục, cứng nhắc của chúng ta.

Song, trong bardo, tâm thay đổi nhanh chóng trong một mỗi nỗi tạm thời có tác động mạnh, không bị quy định bởi thân thể vật chất. Do đó nó dễ dàng thay đổi hay cải thiện chuyển hành trình tương lai của bạn. Nhưng nó cũng khó tìm thấy một con đường không quen thuộc mới và tập trung vào đó. Vì tâm không thân của bạn trôi nổi mau chóng và liên tục cuốn đi vòng quanh với tốc độ cao.

Thế nên, nếu có thể tập trung tâm bạn vào các quan điểm tâm linh và kinh nghiệm mà bạn có được trong đời này, trong lúc bạn vẫn còn có một nền tảng ổn định thì trong bardo những thói quen của kinh nghiệm đó sẽ dễ dàng tác động chuyển hành trình vào cuộc sống tương lai của bạn, bảo đảm một tương lai an bình, hạnh phúc, và trí tuệ to lớn.

May mắn thay, hôm nay bạn còn sống và tôi cũng còn sống. Chúng ta có cơ hội để chuẩn bị cho bardo và các kiếp tới của mình. Nếu chúng ta có kinh nghiệm an bình, hoan hỷ, sức mạnh, và trí tuệ, thì khi ngày chết xảy đến, tất cả chúng ta sẽ có thể chào đón nó với suy nghĩ, “Ồ tuyệt vời thay, tôi đã chuẩn bị cho nó!” Tâm thức trong bardo trong sáng và hùng mạnh hơn, và kinh nghiệm của nó thì sắc bén hơn tâm thức hiện nay, được lập trình trong hệ thống nhận thức riêng của con người và bị kẹt trong cấu trúc của thân bằng máu thịt. Do đó, nếu có được một số kinh nghiệm của Giáo Pháp trong cuộc sống chúng ta, thì trong bardo chúng ta sẽ hưởng kết quả của đại an bình và nhẹ nhàng, hoan hỷ và được tán tụng với những gì chúng ta đạt được khi còn sống trong thế gian này.

Nếu đó là an bình, rộng mở, và trí tuệ trong tâm, mọi trạng thái tinh thần và hiện tượng chung quanh chúng ta có thể xuất hiện như những hình tướng tích cực. Năm cảm xúc của tâm chúng ta xuất hiện như năm trí tuệ, và năm nguyên tố của thân thể là

năm ánh sáng nội tại, chư Phật và cõi Phật, năng lượng tự nhiên của trí tuệ. Hoặc tối thiểu, các hình tượng của chư Phật, Bồ Tát, Thánh nhân, Hiền triết, Lama, Dakini, và Daka sẽ dẫn dắt chúng ta đi qua bầu trời trong sáng đến cõi Phật an bình và hoan hỷ nhất với một đại hiển bày của cúng dường huyền diệu, âm nhạc thanh bình, và các vũ điệu hoan hỷ, tràn đầy toàn bộ không gian. Giờ đây chúng ta sẽ đạt được năng lực đem an bình, ánh sáng, và hoan hỷ đó đến tất cả các bà mẹ chúng sanh của chúng ta.<sup>40</sup>

## PHẦN HAI

### THIÊN ĐỊNH VỀ NGONDRO: SỰ RÈN LUYỆN THIẾT YẾU

#### 7

### TRƯỜNG PHÁI NYINGMA CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Trường phái mẹ, xưa nhất của bốn trường phái chính của Tây Tạng là Nyingma, “Cổ Mật.” Trong lúc Phật giáo đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ bảy trong sự trị vì của Srongtsen Gampo, vị vua thứ ba mươi ba của triều đại Chogyal, các học giả đều đồng ý rằng Phật giáo được chính thức thiết lập ở đây vào cuối thế kỷ thứ tám. Căn cứ cuối cùng này của Phật giáo ở Tây Tạng được hoàn tất bởi đại hiền triết Guru Padmasambhava và học giả nổi tiếng Shantarakshita dưới sự bảo trợ của Thrisong Detsen, vị vua thứ ba mươi bảy của triều đại Chogyal. Sau đó, cho đến thế kỷ thứ mười một, khi các trường phái khác nổi lên bằng việc đem các giáo lý đã phiên dịch mới và dòng truyền từ Ấn Độ đến Tây Tạng thì chỉ có một trường phái Phật giáo duy nhất, và trường phái đó được biết là Nyingma từ thế kỷ mười một. Nyingma là một trường phái được nuôi dưỡng đến ngày nay. Nhưng từ thế kỷ mười một, các học viện tôn giáo xuất chúng lại thành công bởi các trường phái khác.

### SỰ ĐÓNG GÓP CỦA NYINGMA CHO LỊCH SỬ VÀ VĂN HÓA CỦA NGƯỜI TÂY TẠNG

---

Chương này dựa căn bản trên KZ, KZZ, SG, DD, KNR, và các nguồn khác.

Sự phân biệt chủ yếu giữa Nyingma và các trường phái khác không là một kết quả của sự xuất hiện các sutra (giáo tông), giáo lý đạo Phật phổ thông, cũng không phải của ngoại tantra, giáo lý mật tông phổ biến, mà là của nội tantra, các phạm trù tantra cao hơn. Phái Nyingma đi theo Ngag Nyingma (*sNgags rNying Ma*), “Cực Mật”, được phiên dịch sang tiếng Tây Tạng trong gian đoạn phiên dịch ban đầu (thế kỷ thứ bảy) bởi nhiều đại dịch giả như Vairochana, Kawa Paltseg, Chog-ro Lu'i Gyaltzen và Zhang Yeshe De của thế kỷ thứ tám cho đến Smriti trong thế kỷ thứ mười một. Ba trường phái khác đi theo Ngag Sarma (*sNgags gSar Ma*), “Tân Mật”, được phiên dịch sang tiếng Tây Tạng trong giai đoạn phiên dịch sau này, bắt đầu với đại dịch giả Rinchen Zangpo (958 – 1055) trong thế kỷ mười một.

Vào các giai đoạn khác nhau, mỗi một trong bốn trường phái chính trở thành trạng thái giáo hội: Nyingma từ thế kỷ thứ bảy qua thế kỷ mười một và sau đó Sakya, Kagyu, và Gelug về sau nữa với sự trợ giúp của các nhà cầm quyền Mông Cổ, Trung Quốc và Tây Tạng.

Trong thời gian ban đầu của phái Nyingma, những thay đổi đáng ngạc nhiên của một xã hội, chính trị, giáo dục, và phẩm cấp tinh thần trong nền văn minh người Tây Tạng. Những nhà nghiên cứu học Tây Tạng ít lưu ý đến sự đóng góp phát triển trong gian đoạn ban đầu này của Nyingma. Trước khi Phật giáo đến, người Tây Tạng nổi tiếng là những chiến binh, liên tục đe dọa các nước láng giềng, họ đi theo tiền đạo Phật bản xứ của họ, được biết là đạo Bon, chủ yếu là thờ phụng thiên nhiên và thực hiện sự cúng tế. Nhưng vì Phật giáo nổi bật lên và có được sức mạnh, người Tây Tạng dần dần bị thu hút vào đời sống trí tuệ của đạo Phật, hết sức coi trọng sự chung sống của tất cả chúng sanh và tiếp nhận thái độ hòa bình và hòa hợp với thiên nhiên. Tây Tạng trở thành một nguồn kiến thức và một vùng an bình cho trung Á. Một bản chữ viết và văn phạm cho ngôn ngữ người Tây Tạng được Ngài Thonmi Shambota giới thiệu trong thế kỷ thứ bảy, và kinh điển đạo Phật bắt đầu được phiên dịch sang tiếng Tây Tạng.

Tây Tạng, một vùng đất của người hung dữ cư trú, được kiểm soát bởi các bộ trưởng tà ác, và bị ám bởi các năng lượng tinh linh tiêu cực, đã được an định và chuyển hóa qua trí tuệ và năng lực giác ngộ của Guru Padmasambhava (Đạo Sư Liên Hoa Sanh) và các nhà hiền triết khác của đạo Phật thành một xã hội tâm linh và văn minh. Samye, trường đại học Phật giáo đầu tiên của Tây Tạng được khánh thành vào cuối thế kỷ thứ tám. Ngài Santarakshita đã phong chức tu sĩ cho bảy người, “bảy người của việc kiểm tra thử thách” (*Sad Mi Mi bDun*). Về sau, hàng trăm người khác thọ giới, dẫn đến việc hình thành một trong những cộng đồng tu viện vĩ đại nhất trên thế giới. Đức Guru Padmasambhava và các vị thầy khác đã thụ giáo “hai mươi lăm

người: vị vua và các thần dân” (*rJe ‘Bangs Nyer lNga*) và hàng trăm người khác đi vào tantra. Ngay cả ngày nay, Tây Tạng được biết là một xứ sở của phép lạ, huyền bí, và giác ngộ. Trong sự trị vì của Thri Ralpachen, vị vua thứ bốn mươi của triều đại Chogyal, các dịch giả đã soạn thảo một từ điển Phạn-Tạng về thuật ngữ của đạo Phật dưới tiêu đề Chetrag Togpar Chedpa Chenmo (Tạng, *Bye Brag rTogs Par Byed Pa, Phạn, Mahavyutpatti*). Nhà vua ra sắc lệnh tất cả sự phiên dịch phải dùng những thuật ngữ được tiêu chuẩn hóa một cách đồng nhất để bảo đảm tính trước sau như một. Vì chính sách này, ngay cả đến ngày nay việc đọc những bản dịch trong thế kỷ thứ chín hay việc dịch từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Phạn đều không khó. Sự hoàn toàn đồng nhất trong phiên dịch toàn bộ tập văn sao lục, vô số phần chính của kinh điển và luận giảng của đạo Phật Ấn Độ, là một thành đạt vô song của nền văn minh Tây Tạng. Và đây là một đóng góp của phái Nyingma cho lịch sử trí tuệ của Tây Tạng.

Trong thời gian ban đầu của nó, phái Nyingma đóng một vai trò không thể thiếu trong việc làm mạnh mẽ năng lực thế tục của các nhà cầm quyền trung ương và trong việc củng cố toàn thể Tây Tạng như một xứ sở. Vào lúc Tây Tạng được tự do, và người Tây Tạng đứng trên chính chân họ, hưởng thụ sự thịnh vượng đặt nền tảng trên chính tài nguyên họ và đối phó với nước ngoài bằng chính sức mạnh của họ. Trong thời gian này, phái Nyingma đã thiết lập hai hệ thống tăng lữ: các tu sĩ mặc y áo màu vàng nghệ (*Rab Byung Ngur sMrig Gi sDe*), là người ở trong các tu viện, và người để tóc dài mặc y trắng (*Gos dKar lChang Lo’i sDe*), là những tu sĩ mật tông bình thường sống trong đền thờ và làng mạc. Sự giới thiệu của hệ thống tăng lữ y-trắng đem lợi ích đến nhà của thiện nam tín nữ, bảo tồn Giáo Pháp ở mức độ tận gốc. Trái lại, trong giai đoạn sau này của Giáo Pháp Tây Tạng, các trường phái khác tập trung nghiên cứu và thực hành Phật giáo nhiều hơn tu sĩ trong các tu viện để duy trì sự thuần tịnh của truyền thống.

Không may, Lang Darma, vị vua thứ bốn mươi một và là vị vua cuối của triều đại Chogyal, hủy hoại Phật giáo, những tu viện và truyền thống tu viện tại trung tâm Tây Tạng. Phải xảy ra gần một thế kỷ mới đem Giáo Pháp trở lại vùng trung tâm này. Một số học giả lỗi lạc đào thoát đến miền Đông Tây Tạng và sau này đem về lại nhiều giáo lý, bao gồm dòng truyền thụ giới Vinaya của Shantarakshita, gọi là Medul (*sMad ‘Dul*), đó vẫn là dòng truyền tu viện chính cho cả hai trường phái Nyingma và Gelug. Nhiều vị thầy tantric và giáo lý của các Ngài tiếp tục tồn tại vì các Ngài đã hòa nhập trong dân làng. Ngoài ra, nhiều giáo lý và dòng truyền tantra được cứu thoát bởi Nubchen Sangye Yeshe, người làm vị vua sợ hãi bởi sự phô diễn năng lực huyền bí của Ngài. Nhưng cách bảo tồn giáo lý hiệu quả nhất qua sự thăng trầm của thời gian đã được chứng minh là hệ thống Terma (*gTer Ma*), sự cất giấu các kho tàng Giáo

Pháp qua năng lực giác ngộ của các vị thầy mật tông. Phương pháp trao truyền và bảo tồn đã được ban phước trên phái Nyingma bởi người sáng lập ra nó, Đức Guru Padmasambhava.

## GIÁO LÝ VÔ SONG CỦA DÒNG TRUYỀN NYINGMA

Nyingma, trường phái Cổ Mật, phân loại toàn bộ giáo lý đạo Phật thành chín thừa (*Theg Pa dGu*). Gồm ba thừa giáo điển – Shrivakayana (Thanh Văn Thừa), Pratyebuddhayana (Độc Giác Thừa), và Mahayana (Đại Thừa) – là chung cho mọi trường phái, nhưng sự giải thích về chúng có phần khác biệt từ phái này sang phái khác. Giáo lý của ba tantra ngoại (*Phyi rGyud sDe gSum*) cũng ít nhiều tương tự với ba của bốn phân chia tantric (rGyud sDe bZhi) của Tân Mật. Nhưng các kinh điển và nguồn của ba tantra nội (*Nang rGyud sDe gSum*) – Mahayoga, Anuyoga, và Atiyoga – lại khác với ba phân chia nhỏ của Anuttaratantra (*rNal 'Byor Bla Med rGyud*): tantra cha, mẹ, và bất nhị của phái Tân Mật. Theo phái Nyingma, giáo lý của ba tantra nội được hiển lộ bởi nhiều vị Phật khác nhau, như đức Phật Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) và Vajrapani (Kim Cương Thủ) trong tướng Báo Thân (Sambhogakaya), đến các vị đại hiền triết đạo Phật như Vua Ja, Năm Vị Xuất Sắc, và Prahevajra, vào nhiều lúc khác nhau. Những giáo lý này đến qua ba cách trao truyền: tâm giác ngộ (*dGongs brGyud*), biểu tượng (*brDa brGyud*), và trao truyền miệng, trái lại theo Tân Mật giáo lý Anuttaratantra do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy trong chính kiếp sống của Ngài.

Trong Nyingma, các tantra ưu việt là Gyuthrul Drawa Sangwa Nyingpo (*sGyu 'Phrul Drva Ba gSang Ba sNying Po*), Drubpa Kagye (*sGrub Pa bKa' brGyad*), Do Gongpa Dupa (*mDo dGongs Pa 'Dus Pa*), và kinh điển Dzogpa Chenpo. Giáo lý của các tantra này tự chúng biểu hiện trong hai phạm trù chính: (1) Nhiều tantra của Nyingma được trao truyền qua dòng truyền không tóm tắt được biết như Kama (*bKa' Ma*), Tantra phù hợp với kinh điển. Tất cả bản văn thuộc về phạm trù này vẫn còn tồn tại đều hiện diện trong tuyển tập của Nyingma Gyubum (*rNying Ma rGyud 'Bum*) và Kama. (2) Hàng ngàn bộ giáo lý tantric được bảo tồn và trao truyền qua một dòng truyền vẫn tắt, hoặc dòng truyền ngắn được biết như dòng truyền Terma, các Kho tàng Giáo Pháp được Chôn dấu và Phát hiện.<sup>41</sup> Đó là những giáo lý được trao truyền và cất dấu trong tánh giác ngộ của tâm những vị đệ tử của Đức Padmasambhava trong thế kỷ thứ chín. Ngày nay chúng vẫn được tiếp tục phát hiện bởi hàng trăm vị Tertön (*gTer sTon*), những Bạc Khai Mật Tạng, là những vị đệ tử của đức Padmasambhava tái sanh. một số bản văn Terma chính này vẫn còn và tìm thấy trong sưu tập của các kho tàng terma quý báu (*Rin Ch'en gTer mDzod*).

Mỗi một trong ba tantra nội nhân mạnh một phương diện thiền quán khác nhau: Mahayoga nhấn mạnh rèn luyện thiền định để phát triển thân tướng vật chất, lời nói diễn tả, và tư duy của hành giả như thân, khẩu, và ý vajra (kim cương) của chư Phật. Anuyoga đi tìm sự viên mãn trí tuệ quang minh bốn nguyên của cực lạc, trong sáng, và thoát khỏi mọi khái niệm bằng cách áp dụng các kinh mạch, năng lượng, và tinh túy của thân vajra hành giả. Trong Atiyoga (Tạng, *rDzogs Pa Ch'en Po*, Phạn, *Mahasandhi*, Đại Viên Mãn), bằng cách nhận ra tánh giác nội tại (*Rig Pa*), Phật tánh, từ tâm, hành giả an trụ trong sự rộng mở của chính giác tánh nội tại tự hiện, không tạo tác và phát sinh.

Sau khi học và phân tích thấu suốt giáo lý, những người đi theo Atiyoga thực hành các giai đoạn rèn luyện tiên quyết một cách dần dần. Khi hành giả sẵn sàng cho Dzogpa Chenpo, vị thầy hướng dẫn họ đến tánh giác nội tại, bản tánh tuyệt đối của tâm. Sau khi nhận ra thật tánh, hành giả thiền định trên nó cho đến khi mọi hoàn cảnh đều trở thành một vị trong trạng thái nhận biết, và hành giả hòa nhập tất cả vào chân lý phổ quát. Nếu hành giả đã viên mãn nhận biết, thì mọi diễn cảm của đời sống đều trở thành năng lực của giác tánh nội tại (*Rig rTsal*). Ngài Jigme Tenpa'i Nyima (1865 – 1926) tóm tắt sự thiền định của Dzogpa Chenpo:

Trong Dzogpa Chenpo, từ lúc bắt đầu, hành giả sử dụng giác tánh nội tại như con đường hay chỉ duy trì tánh giác nội tại. Hành giả không được sử dụng khái niệm vì những khái niệm là tâm thức. Hành giả thiền định (trên giác tánh nội tại sau khi) nhận ra tâm từ giác tánh nội tại.<sup>42</sup>

Sự viên mãn nhận biết của Dzogpa Chenpo là sự đạt được trạng thái toàn giác, Phật quả. Trước các bằng chứng nhiều vị thầy Dzogpa Chenpo cho đến giữa thế kỷ này đã đạt được Jalu ('*Ja' Lus*), Thân Cầu Vòng vào lúc họ chết. Trong Jalu, tâm thức và ngay cả thân thô nặng các Ngài đều hòa tan vào giữa ánh sáng không để sót lại bất cứ thứ gì (có khi còn để lại tóc và móng tay, chân). Một số vị thầy Dzogpa Chenpo đạt được Phowa Chenpo ('*Pho Ba Ch'en Po*), trong đó các Ngài chuyển hóa thi thể đã chết thành thân ánh sáng vi tế để phục vụ người khác.

## DÒNG TRUYỀN LONGCHEN NYINGTHIG

Longchen Nyingthig là vòng giáo lý Terma được Ngài Kunkhyen Jigme Lingpa (1729 – 1798) phát hiện như một Ter Tâm. Có nhiều tu viện, ni viện quan trọng, và



những nơi ẩn dật trong tất cả ba tỉnh của Tây Tạng, Bhutan, và Sikkim còn duy trì truyền thống Longchen Nyingthig.

Ở trung tâm Tây Tạng có hai ni viện trở thành các trung tâm quan trọng cho truyền thống Longchen Nyingthig vì lịch sử quan trọng của nó. Chúng là Tsering Jong, được chính Ngài Jigme Lingpa xây dựng như một tu viện nhập thất và sau này trở thành một ni viện, và ni viện Shugsesb ở gần Kang-ri Thokar, nơi Ngài Longchen Rabjam dùng phần lớn cuộc đời Ngài và viết hầu hết các tác phẩm nổi tiếng của Ngài, và là nơi Ngài Shugsesb Lochen (1841? – 1940) đã sống và giảng dạy trong nhiều thập niên.

Trong tỉnh Kham, tại tu viện Dzogchen và nhất là đại học nổi tiếng Shrisimha, thì Longchen Nyingthig là một trong những thực hành chính. Ngoài ra cũng có nhiều tu viện lớn, đơn giản và độc nhất trong việc hồi hướng chính chúng dành riêng cho giảng dạy và thực hành Giáo Pháp thực sự với một ít hay không có cấu trúc liên quan đến tính quan liêu, không có sưu tập tiêu đề hay tài sản vật chất, như là các tu viện được trụ trì bởi Ngài Jigme Gyalwe Nyuku và Paltrul Rinpoche ở thung lũng Dzachukha, những nơi nhập thất của Nyoshung Lungtog, Adzom Drupa, Yulkhog Chatralwa, Lama Munsel, và Khenpo Chokyab.

Ở Amdo, tu viện Dodrupchen là tu viện quan trọng nhất cho Longchen Nyingthig, vì nó dành riêng cho những người đi theo truyền thống đó. Nó là cơ ngơi cho những tái sinh của Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ nhất, người nắm giữ học thuyết gốc của dòng truyền Longchen Nyingthig, và là một trung tâm lớn cho học tập và rèn luyện. Trong vùng Rekong, có vài trung tâm tôn giáo rộng lớn (*dGon Pa*) của các hành giả mật tông (*sNgags Pa*) đi theo dòng truyền Longchen Nyingthig được Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ nhất và các đệ tử của Ngài truyền bá. Một số tu viện lớn kết nạp lên đến 1.900 tu sĩ.

Giáo lý Longchen Nyingthig trở nên thật phổ biến khiến nhiều Lama quan trọng, thầy tu, và các thành viên của tu viện, những người thuộc về các chi phái khác và những người đi theo truyền thống nghi thức Terma khác, thực hành Longchen Nyingthig thêm vào trong nghi thức của họ. Do đó, Longchen Nyingthig trở thành truyền thống phổ biến nhất, truyền thống của giáo lý Ter lan rộng khắp phái Nyingma của Tây Tạng, ở đó các thiền giả thực hành dành riêng hay kết hợp nó với các dòng truyền khác. Những gương điển hình của cá nhân các vị thầy đã thực hành Longchen Nyingthig kết hợp với các nghi thức khác là Ngài Khenpo Ngagchung (1879 – 1941) của tu viện Kathog; Ngài Penor Rinpoche đệ nhị (1887 – 1932) của tu viện Palyul, và Ngài Kongtrul Rinpoche (1901 – 1959) của tu viện Zhechen.

Có nhiều lý do cho sự nổi bật của Longchen Nyingthig. Trước hết, văn chương của nó phong phú với sự uyên bác và cô đọng toàn bộ giáo lý bao la của các tantra Nyingma thành những bản văn ngắn, rõ ràng, và uyên thâm. Những nghi thức và luận giảng của Longchen Nyingthig là những giáo lý của Dharmakaya, bắt nguồn qua các vị Vidyadhara của quá khứ, vì chúng được đặt nền tảng trên các tantra nguyên thủy từng chữ một, từng ý nghĩa, từng phạm trù. Vào cùng lúc, chúng được Guru Padmasambhava chôn dấu và được phát hiện bởi Ngài Jigme Lingpa.

Thứ hai, giáo lý Longchen Nyingthig rất hay và thi vị, đến nỗi một số học giả khó chấp nhận chúng như Terma và nghĩ rằng chúng đã được soạn thảo lại. Ngôn ngữ diễn đạt bằng lời của Terma được dùng rất tự nhiên, không sử dụng nhiều phong cách tô điểm như phép ẩn dụ, so sánh, đồng nghĩa, hay cách nói thi vị. Nhưng, dĩ nhiên chắc chắn giáo lý Longchen Nyingthig là Terma, thật cô đọng, đẹp đẽ, tuyệt diệu và thâm thúy trong ý nghĩa và kết cấu dựa căn bản thật gần gũi trên các tantra nguyên thủy.

Thứ ba, một số lớn các vị thầy nổi tiếng của những thế kỷ trước đã giảng dạy, thực hành, và đạt tới thành tựu thiền định cao nhất qua sự thực hành Longchen Nyingthig. Đó là những lý do khiến nó trở thành một nguồn cảm hứng to lớn cho nhiều vị thầy vĩ đại và những đệ tử của phái Nyingma.

Tuy nhiên, những người đi theo Longchen Nyingthig không tạo ra bất cứ công trình xây dựng cộng đồng tu viện đồ sộ nào, vì mục tiêu của họ là đơn giản hóa cuộc sống và đem sự khiêm tốn từ trái tim đến trái tim, không đốt hết năng lượng của cuộc sống quý giá bằng việc dốc sức trên việc xây dựng công trình vật chất bên ngoài và lãng phí cuộc sống trong nỗ lực tổ chức.

Ý nghĩa của Longchen Nyingthig là gì? Nyingthig có nghĩa “tinh túy sâu thẳm nhất” hay “tâm yếu”. Trong Nyingma tất cả giáo lý đạo Phật đều được phạm trù hóa thành chín thừa. Thừa cao nhất là Dzogpa Chenpo (Mahasandhi) hay Atiyoga, mà tự thân nó lại chia thành ba bộ phận – Semde (bộ phận tâm), Longde (bộ phận về phạm vi), Mengagde (bộ phận chỉ dạy). Me-ngagde được phân loại xa hơn thành bốn vòng – bên ngoài, bên trong, bí mật, và sâu thẳm nhất. Nyingthig là giáo lý cô đọng nhất tất cả ba bộ phận đó, nhưng nó chủ yếu tiêu biểu sự chỉ dạy của Me-ngagde và đặc biệt là vòng bí mật sâu thẳm nhất của Dzogpa Chenpo. Do vậy Nyingthig xuất phát từ vòng cao nhất của Dzogpa Chenpo. Giáo lý của Ngài Jigme Lingpa bao gồm ngoại, và nội tantra cũng như giáo lý của kinh điển, nhưng tất cả đều dẫn đến con đường và mục đích của Dzogpa Chenpo, hoặc chúng liên quan trực tiếp đến nó. Chẳng hạn, đó là điều tại sao *Rigdzin Dupa* được phạm trù hóa như Maha của Ati và *Yumka Dechen Gyalmo* như Anu của Ati, v.v...

Longchen có nghĩa “đại rộng mở” hay “lãnh vực tối thượng vĩ đại”. Có hai lý do chính để gọi vòng giáo lý này là Longchen. Thứ nhất, giáo lý của Longchen Nyinthig là một hiển bày bản chất của lãnh vực tối thượng, đó là tánh đại rộng mở và phổ quát, và nó cũng là giáo lý khởi nguyên từ lãnh vực tối thượng.

Thứ hai, Longchen xuất phát từ tên của Ngài Longchen Rabjam, nhà học giả vĩ đại nhất và là vị thầy giác ngộ của truyền thống Nyingma. Jigme Lingpa, người phát hiện ra Longchen Nyinthig có ba kiến thanh tịnh của Ngài Longchen Rabjam qua đó Ngài Jigme Lingpa đạt đến giai đoạn cao nhất của nhận biết. Điều này được theo sau bằng một kiến thanh tịnh lúc Jigme Lingpa đến bảo tháp Boudhanath ở Nepal và nhận được những chữ viết biểu tượng (brDa Yig) của Longchen Nyinthig từ một Dakini. Ngài đã ăn những chữ biểu tượng đó, và khiến Ngài khám phá Longchen Nyinthig như một Ter Tâm, mà không phải là một Ter Đất.

Do vậy, ý nghĩa của tiêu đề tinh túy sâu thẳm nhất của lãnh vực tối thượng vĩ đại, nằm trong sự kiện là giáo lý bí mật sâu thẳm nhất của Dzogpa Chenpo về lãnh vực tối thượng vĩ đại, sâu thẳm nhất, được cất dấu và giao phó bởi Guru Rinpoche cho Vua Thrisong Detsen, và sau này được Ngài Jigme Lingpa phát hiện, một tái sinh của nhà vua, khi chúng thức tỉnh trong Ngài bởi sự ban phước của Longchen Rabjam.

## 8

### TRUYỀN THỐNG TERMA CỦA TRƯỜNG PHÁI NYINGMA

Người có thiện tâm, thậm chí nếu vào thời không có Phật, sẽ nhận được Giáo Pháp từ giữa bầu trời, tường vách, và cây cối. Với những vị Bồ Tát này, tâm họ thanh tịnh, thì giáo lý và các chỉ dạy sẽ xuất hiện chỉ bằng mong ước trong tâm họ.

#### ĐỨC PHẬT

Trong số lớn các truyền thống tâm linh của thế gian, có nhiều trường hợp phát hiện giáo lý và đồ vật qua năng lực thần bí. Tương tự, trong nhiều truyền thống và dòng truyền Phật giáo khác nhau ở Ấn Độ cũng như Tây Tạng, rất nhiều khám phá giáo lý và pháp khí đã xảy ra.

Trong phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng, truyền thống chôn dấu, phát hiện giáo lý và pháp khí tôn giáo đánh giá qua năng lực thần bí của các bậc đã giác ngộ là rất phổ biến. Truyền thống phát hiện thần bí này được biết ở Tây Tạng là Ter (*gTer*, “Kho tàng”), Terma (*gTer Ma*, “Kho tàng của Bậc giác ngộ”), hoặc Tercho (*gTer Ch’os*, “Kho tàng Giáo Pháp” hay “Kho tàng Giáo lý”).

Ter không thuộc về phạm trù phát hiện qua năng lực siêu linh<sup>1</sup> (*rTsa Khams*) hoặc qua các sinh linh của thế giới tâm linh (*Mi Ma Yin*). Những phát hiện siêu linh xảy ra qua năng lực của một tâm, đó là một loại năng khiếu nhưng là nhận thức dựa trên khái niệm. Hơn nữa, phần lớn tinh linh có năng lực vật lý và kiến thức hơn nhân loại bình thường, nhưng trí tuệ tâm linh và công đức thật sự của họ có giới hạn. Sự phát hiện Terma xảy ra từ bản tánh toàn giác của tâm qua năng lực trí tuệ tự-hiện của chính tánh giác ngộ, trái lại các phát hiện khác là qua khái niệm nhị nguyên và hành động siêu nhiên.

Trong Phật giáo Mahayana phổ thông và đặc biệt là trong tantra, thật tánh của pháp giới được thấy như an bình tối thượng, rộng không, rộng mở, trạng thái giác ngộ hay tỉnh thức, cực lạc, nhất như, thoát khỏi khái niệm nhị nguyên, và trí tuệ của cái biết toàn khắp cùng lúc, và điều đó được biết như trạng thái của bản tánh toàn giác hay Đức Phật. Những người Đại thừa bao gồm các hành giả mật tông, tin rằng thật tánh của tâm chúng sanh thì thanh tịnh như Đức Phật, nhưng tâm đó bị che ám bởi quan điểm, cảm xúc, và thói quen sai lạc. Chúng ta bị sao lãng bởi những hiện tượng nhị nguyên và vì thế bị kẹt trong sự hỗn loạn bất tận của thế gian phàm tục. Hevajratantra nói:

Chúng sanh là vị Phật trong thật tánh họ  
Nhưng tánh họ bị che ám bởi những nhiễm ô ngẫu nhiên.  
Khi nhiễm ô được tẩy sạch, bản thân họ là vị Phật thật sự.<sup>44</sup>

Nếu bạn đạt giải thoát khỏi tâm bám chấp vào hiện tượng vô ngã như có ngã và siêu vượt nhận thức nhị nguyên qua rèn luyện tâm linh, thì toàn bộ vũ trụ trước bạn hòa nhập vào sự nhất như của đại an bình. Và đó là sự đạt được Phật quả, bản tánh tuyệt đối. Nếu bạn đạt được Phật quả, thì mọi hoạt động đều trở thành hành động Phật xuất hiện tự nhiên. Mọi sự xuất hiện và được thấy qua trí tuệ Phật toàn giác như chúng là, cùng lúc không phân biệt, giới hạn, và nhị nguyên. Bạn thấy tất cả qua trí tuệ thấu suốt toàn khắp của Phật tánh, không qua tâm nhị nguyên dựa trên khái niệm.

---

<sup>1</sup> Đồng cốt

Theo các tantra của đạo Phật, để đem một người bình thường đến sự nhận biết của bản tánh giác ngộ, thì điều rất quan trọng là người đó phải nhận được trao truyền của năng lực hay ban phước của sự nhận biết (*rTog Pa'i Byin rLabs*) từ một vị thầy đã giác ngộ. Sau đó, một dòng trao truyền như vậy đi qua nhiều giai đoạn và thời gian khác nhau như sự nối kết với sự nhận biết, bản tánh thực sự tỉnh giác, và như phương tiện truyền bá giáo lý.

Tôi đang viết chủ đề này dựa căn bản trên sự giải thích của tuyên thống Ter của Dodrupchen Rinpoche đệ tam, Ngài Jigme Tenpa'i Nyima (1865 – 1926).<sup>45</sup>

Suối nguồn chính của truyền thống Terma của trường phái Nyingma là Đức Guru Padmasambhava. Ngài là một trong các vị tổ và vị thánh vĩ đại nhất của lịch sử đạo Phật. Trong thế kỷ thứ tám, với lời mời của Vua Thrisong Detsen của Tây Tạng, Ngài từ Ấn Độ đến Tây Tạng và đáp ứng ba sứ mệnh chính. Thứ nhất, qua sự phô diễn của quyền năng tâm linh, Ngài an định những thế lực phi nhân và con người đang cản trở việc đặt nền tảng Giáo Pháp ở Tây Tạng. Thứ hai, Ngài đem Phật giáo nói chung và nhất là trao truyền giáo lý và năng lực ban phước tantra của Ngài cho nhiều đệ tử người Tây Tạng và những người đi theo họ. Thứ ba, qua năng lực giác ngộ Ngài đã chôn dấu nhiều giáo lý và trao truyền khác nhau cũng như các pháp khí tôn giáo, như Ter cho lợi ích của những người đi theo trong tương lai.

Trong lúc trao truyền những giáo lý mật tông cho các đệ tử đã giác ngộ của Ngài ở Tây Tạng, Guru Padmasambhava đã chôn dấu (*sBas*) nhiều giáo lý với ban phước của dòng tâm thức giác ngộ Ngài trong bản tánh của tánh giác nội tại (*Rig Pa*) của tâm các đệ tử qua năng lực “tâm truyền tâm” (*gTad rGya*); nhờ đó vị tổ và đệ tử hợp nhất như một trong giáo lý và sự nhận biết. Ở đây, vị tổ đã chôn dấu giáo lý và ban phước, sự thành tựu mật truyền, như Ter trong tánh thanh tịnh của tâm các đệ tử qua năng lực giác ngộ của Ngài, và Ngài đã lập nguyện rằng Ter sẽ được phát hiện vì lợi ích của chúng sanh khi thời điểm thích hợp xảy đến. Nhờ năng lực của phương pháp này, được gọi là tâm truyền tâm (trao truyền ủy thác bằng tâm), những phát hiện thực tế của giáo lý sẽ xảy ra. Trao truyền ủy thác qua tâm là tâm yếu của truyền thống Ter của Đức Padmasambhava.

Sau đó, trong những thế kỷ tiếp theo, khi thời điểm để lợi ích chúng sanh với một giáo lý đặc biệt xảy đến, các tái sanh của những đệ tử đã giác ngộ của Đức Padmasambhava phát hiện những giáo lý này vì đã được vị tổ trao truyền và cất dấu trong họ trong những kiếp trước, qua năng lực nguyện giác ngộ của vị thầy và đệ tử và thiện nghiệp của chúng sanh. Có hàng ngàn hình ảnh, chữ viết biểu tượng, đầy đủ các bản văn, dược liệu, và những pháp khí nghi lễ được Đức Padmasambhava chôn dấu và

được phát hiện như những vật liệu Ter (*gTer rDzas*); nhưng Ter chủ yếu là giáo lý và sự ban phước trao truyền qua tâm các đệ tử.

## TRAO TRUYỀN TER

Sự trao truyền Ter được chuyển qua sáu loại hay sáu giai đoạn của dòng truyền (*brGyud Pa Drug*). Về sáu dòng truyền, có ba dòng là đồng nhất với dòng trao truyền mật tông phổ biến trong kinh điển Nyingma. Chúng là dòng trao truyền từ “tâm giác ngộ đến tâm giác ngộ của chư Phật” (*rGyas Ba dGongs brGyud*), dòng trao truyền chỉ thông qua “các chỉ dạy thuộc về các bậc trì minh” (*Rig ‘Dzin brDa brGyud*), và dòng trao truyền của “sự trao truyền miệng thuộc về những chúng sanh bình thường” (*Gang Zag sNyan brGyud*).

Ba dòng truyền kế tiếp là độc nhất của trao truyền Ter, và sự phát hiện Ter được hoàn thành dựa trên ba dòng truyền này. Cái đầu tiên là “sự trao truyền của nguyện quán đảnh” (*sMon Lam dBang bsKur*) hay tâm truyền tâm, nhờ đó qua năng lực giác ngộ tập trung, Guru Padmasambhava trao truyền và cất dấu những thành tựu mật tông và giáo lý trong phạm vi tánh giác nội tại, bản tánh giác ngộ của tâm các đệ tử. Đây là khía cạnh chính của sự trao truyền. Thứ hai là “trao truyền qua sự cho phép tiên đoán” (*Lung bsTan bKa’ Babs*), trong đó vị tổ gọi cảm hứng và ban những tiên tri cho đệ tử liên quan đến việc sau này họ sẽ trở thành một Terton. Điều này không chỉ là một tiên đoán về tương lai, mà hơn thế, bằng năng lực giác ngộ, Ngài làm sự việc tiên đoán đó xảy ra. Thứ ba là “sự giao phó đến các Dakini” (*mKha’ ‘Gro gTag rGya*), trong đó vị tổ giao phó Ter, Terton (*gTer sTon*, người phát hiện Ter), những vị thầy, và những người đi theo của truyền thống cho sự bảo vệ của các Dakini, và Hộ Pháp. Trong trường hợp của một Ter Đất, vị tổ giao phó những đồ vật, như các tráp nhỏ chứa những cuộn giấy màu vàng với các chữ viết biểu tượng cho Dakini và Hộ Pháp giữ và trao chúng cho vị Terton khi thời điểm đến. Do đó, mỗi giáo lý Ter đều được truyền qua sáu loại trao truyền.

## HAI PHẠM TRỪ CHÍNH CỦA TER

Trong lúc Ter có thể chia thành mười tám phạm trừ, v.v... có hai phạm trừ chính của Ter đặt căn bản trên cách phát hiện chúng. Chúng là Ter Đất (*Sa gTer*) và Ter Tâm (*dGongs gTer*). Sự phát hiện Ter Đất liên quan đến các vật liệu thuộc đất như các chữ viết biểu tượng (*brDa Yig*) viết trên một cuộn giấy được biết là cuộn giấy màu vàng (*Shog Ser*) v.v... Đó là để giúp đỡ phát hiện sự cất dấu hoặc đánh thức ký

ức về nơi cất giữ Ter trong tánh giác ngộ của tâm vị Terton. Tuy nhiên, người ta thường quan niệm Ter Tâm được trao truyền qua tâm, mà Ter Đất là những gì mà các vị Terton phát hiệu từ các vật chất thuộc đất như tảng đá, ao hồ, v.v... Trong thực tế, chữ viết biểu tượng chỉ trở thành chìa khóa, không phải giáo lý Ter thật sự cũng không phải sự trao truyền thành tựu, điều đó chỉ xảy ra từ tâm vị Terton.

## TER ĐẤT

Có những cách chôn dấu Ter khác nhau, nhưng chủ yếu liên quan đến ba giai đoạn. Trước tiên, Guru Padmasambhava trao truyền giáo lý mật tông và thành tựu của Ngài cho các đệ tử và cất dấu chúng trong bản tánh tuyệt đối của tâm đệ tử. Tâm bình thường thì thay đổi vì những khái niệm và cảm xúc, nhưng thật tánh thì bất biến và giáo lý được bảo tồn nguyên vẹn trong chính chúng. Đó là nơi xảy ra chôn dấu thực tế của Ter. Ngài Drodrupchen viết:

Nơi tối thượng, kho tàng thiêng liêng ở đó trí tuệ ban phước của ngữ vajra được bảo tồn không suy hoại qua năng lực trao truyền ủy thác-tâm tạo ra bởi Guru Rinpoche (Padmasambhava), là lãnh vực của bản tánh bất biến của tâm vị Terton.<sup>46</sup>

Thứ hai, với phối ngẫu Yeshe Tsogyal, Guru Padmasambhava đặt giáo lý thành biểu tượng hay chữ mật mã trong nhiều ngôn ngữ khác nhau, phần lớn được gọi là ngôn ngữ Dakini và viết trên giấy cuộn màu vàng hay trên những đồ vật khác nhau như hình ảnh và pháp khí nghi lễ. Vì năng lực nguyện trao truyền của Guru Padmasambhava, chữ viết biểu tượng sẽ có năng lực đánh thức sự trao truyền khi vị Terton đọc nó. Sau đó, vị Terton đặt những cuộn giấy màu vàng trong tráp (*gTer sGom*) và chôn dấu tráp trong nơi cất dấu Ter (*gTer gNas*), như trong tảng đá, núi, hồ, đền, hình tượng, và bầu trời qua năng lực thần bí của họ, và nó trở thành vô hình cho đến thời điểm được phát hiện.

Thứ ba, Guru Padmasambhava truyền cảm hứng cho đệ tử là các Terton và ban ân phước tiên tri liên quan đến việc khi nào và ai sẽ trở thành một Terton. Đây không phải chỉ là một tiên đoán tương lai, mà là một ban phước làm cho việc tiên đoán được xảy ra vì năng lực chân lý của lời vị tổ.

Có nói rằng sẽ có một trăm vị Terton chính và một ngàn vị Terton phụ. Khởi đầu với Ngài Sangye Lama (thế kỷ mười một), một số lớn Terton xuất hiện ở Tây Tạng, và hàng bộ giáo lý và vô số pháp khí tôn giáo được phát hiện như Ter. Ngay cả đến

ngày nay, từ lúc bắt đầu những năm 1980, những phát hiện về Ter đã tiếp nối ở Tây Tạng. Những terton là những vị tái sinh của các đệ tử Ngài Padmasambhava, và từ Ngài họ tiếp nhận sự trao truyền ủy thác-tâm của giáo lý và đã đạt được những thành tựu cao. Với sự ngoại lệ của một vài vị Terton, phần lớn họ đều là các hành giả mật tông sống tại nhà và gia đình. Họ chuyển hóa cuộc sống hàng ngày của họ thành sự rèn luyện của việc hợp nhất cực lạc và tánh Không, không phân biệt và truyền bá những giáo lý họ đã phát hiện.

Một số vị đại Terton là Nyang Nyima Odzer (1124 – 1192), Guru Chowang (1212 -1270), Orgyen Lingpa (1323 - ?), Rigdzin Godem (1337 – 1408), Sangye Lingpa (1340 – 1396), Dorje Lingpa (1346 -1405), Ratna Lingpa (1403 – 1478), Pema Lingpa (1450 - ?), Rigdzin Jatson Nyingpo (1585 – 1656), Mingling Terdag Lingpa (1646 – 1714), Rigdzin Jigme Lingpa (1729 – 1798), và Khyentse Wangpo (1820 – 1892).

Phần lớn các vị Terton, trước khi phát hiện bất kỳ Ter nào, dường như là người bình thường. Họ không cần thiết xuất hiện như những học giả, hoặc Tulku. Tuy nhiên, tùy theo những thành tựu tâm linh bên trong họ và sự trao truyền đã nhận từ những kiếp trước, họ đột nhiên bắt đầu phát hiện một cách thần bí các Ter vào thời điểm thích hợp, không cần bất cứ sự rèn luyện hiển nhiên nào. Vào lúc ban đầu, những người hoài nghi thường đưa ra nghi ngờ về sự phát hiện này từ người không ngờ như vậy. Trong một vài trường hợp, sự trực tiếp và trung thực tự nhiên của một Terton có thể xuất hiện trái với thông lệ hoặc ngay cả bất lịch sự với người chấp giữ nguyên tắc bảo thủ. Nhưng dần dần, nếu họ là người thực sự phát hiện Ter họ thu được sự công nhận của những người có quyền năng tâm linh cao hơn và sự kính trọng của những người mà họ làm lợi ích. Đây là điều quan trọng để hiểu bối cảnh văn hóa này, mặt khác, một vị đại Terton có thể bị nhầm lẫn là một người lừa bịp. Ví dụ, đó là điều không may mà một tác giả người phương Tây gần đây đã gièm pha một vị đại Terton của truyền thống Nyingma bằng việc trích dẫn phê bình về Terton bởi một số người hiện nay nói xấu Ngài không đủ phẩm tính và miêu tả về diễn tả khiếm tốn và tự tín trong việc nhận biết của Ngài là mâu thuẫn, ngay cả dù đó là những đặc tính của các tác phẩm về nhiều vị thánh của Phật giáo.

Sau đây là một định nghĩa về tiến trình chung của việc phát hiện Ter Đất; tuy nhiên, chắc chắn không là điều duy nhất với những Ter đã được phát hiện trong nhiều cách. Trước tiên, vị Terton tiếp nhận hướng dẫn tiên tri (*Kha Byang*) một cách trực tiếp trong kiến thanh tịnh hoặc trong sự chỉ dạy từ Guru Padmasambhava, Dakini, hay Bản tôn. Sau đó họ thực hiện những thực hành chuẩn bị của Ter (*gTer sGrub*), thiền định, hay nghi thức được chỉ dạy trong tiên tri hướng dẫn.



Khi thời điểm đến, vị Terton đến nơi cất dấu, đi một mình hoặc với một số người đi theo đã tuyển chọn, như vị phối ngẫu, đệ tử tâm hoặc chỉ là người bàng quang. Nhiều sự phát hiện Ter xảy ra trong bí mật (*gSang gTer*) và nhiều khi công khai (*Khrom gTer*). Ở đó, trong lúc thực hiện nghi lễ bửu tiệc-cúng dường (*Tshogs*), sự phát hiện xảy ra trong nhiều cách. Ter có thể rơi xuống từ nơi cất dấu xuống tay của vị Terton tại phần chót của tia sáng cầu vòng hoặc vị Terton leo lên một tảng đá, mà thường thì quá dốc để leo lên, mở ra một cánh cửa trong tảng đá, và leo xuống với một tráp nhỏ; hoặc vị Terton biến mất rồi sau đó xuất hiện lại với Ter; hoặc Ngài sử dụng một dụng cụ như cái đục để đào tảng đá, và sau khi khó nhọc đào Ngài lấy ra Ter; hoặc vị Terton nhảy xuống một hồ và đem về Ter. Đôi khi vị Terton phát hiện Ter từ những hình ảnh, đèn, điện, hay từ bầu trời. Đôi lúc vị Terton phát hiện Ter cất dấu ở nơi thật xa qua năng lực thiền quán của Ngài, không cần đi đến đó, vì các vị hộ pháp mang Ter lại cho Ngài.

Trong việc phát hiện Ter cũng có những hình tượng, đồ vật tôn giáo, dụng cụ hành lễ, nhưng cái quan trọng nhất là những chữ biểu tượng được viết trên giấy cuộn màu vàng. Phần lớn giấy cuộn được niêm phong trong những tráp được làm bằng vật liệu quý, đá, gỗ, v.v...

Ngoài ra, sự thực hiện của những thực hành chuẩn bị nhiều hơn cho Ter, tráp đựng Ter tự nhiên mở ra, và trong đó vị Terton phát hiện cuộn giấy màu vàng. Được gọi là “cuộn giấy màu vàng” vì phần lớn có màu vàng hay vàng nhạt, nhưng trong thực tế chúng có thể có bất cứ màu sắc, độ dài, hay kiểu dáng nào. Trên những cuộn giấy màu vàng này, vị Terton tìm thấy những chữ biểu tượng trong bất kỳ chữ viết và ngôn ngữ khác nhau của con người hay phi nhân, như của Ấn Độ, Tây Tạng, và xứ sở Dakini.

Những chữ viết biểu tượng đều trong nhiều đặc tính khác nhau, và được phạm trừ hóa thành ba nhóm: “Chỉ để nhìn thấy” (*sNang Tsam*) là một hay nhiều âm tiết nhưng không cần thiết là một chữ. “Chỉ như một nền tảng” là một nhóm hay một ít nhóm từ, một câu hay vài câu liên quan đến giáo lý của bản văn, như đề cương tóm tắt của bản văn, một phần của bản văn, tiêu đề của bản văn, hoặc một dữ kiện nối kết đến sự cất dấu. Đôi lúc nó là một bài viết không liên quan đến chủ đề. “Bản văn đầy đủ (*mThar Ch'ag*)” là một phát hiện toàn bộ bản văn.

Vị Terton nhìn thấy, thiền định, hay hợp nhất trí tuệ không che đậy, đó là sự tự-hiện từ bản tánh quang minh bẩm sinh của Ngài với những chữ viết biểu tượng và nhờ đó đánh thức năng lực trí tuệ ngữ vajra của Đức Padmasambhava được cất dấu trong Ngài. Ngài giải mã những chữ của những chữ viết biểu tượng (*brDa bKrol*) và phát hiện ý nghĩa, Ter, từ chúng. Sự phát hiện Ter là sự xuất hiện của kho tàng Giáo Pháp

của lãnh vực tối thượng (Tạng, *Ch'os dByings*, Phạn, dharmadhatu) như năng lực của giác tánh nội tại (*Rig rTsal*) hoặc sự xuất hiện của năng lực tánh giác nội tại như giáo lý.<sup>47</sup> Nếu bạn không có sự nhận biết của giác tánh nội tại Dzogpa Chenpo, tỏa khắp trong lãnh vực tối thượng (pháp giới), bạn không thể phát hiện một Ter nào của Đức Guru Padmasambhava, được xuất phát từ sự trao truyền ủy thác-tâm (tâm truyền tâm).

Do vậy những chữ viết biểu tượng trở thành chìa khóa để đánh thức ký ức về giáo lý và sự thành tựu từ sự rộng mở của bản tánh nội tại trong tâm vị Tertön. Tiếp theo, sau khi thực hiện nhiều thực hành chuẩn bị cho Ter, khi vị Tertön thấy những dấu hiệu của thời điểm thích hợp, Ngài sao chép lại giáo lý. Sau đó trao truyền giáo lý cho những người đi theo và giao phó chúng cho vị để lãnh hội chính về Ter, được gọi là bậc trì thủ giáo lý (*Ch'os bDag*). Những vị trì giữ giáo lý thường là người cũng đã tiếp nhận trao truyền giáo lý từ Guru Padmasambhava và nhận trách nhiệm truyền bá giáo lý.

## TER TÂM

Những phương pháp cất dấu, trao truyền, và phát hiện cũng tương tự như Ter Đất, ngoại trừ việc chúng không dựa vào bất cứ nguồn nào thuộc đất ở bên ngoài, như những cuộn giấy màu vàng là chìa khóa để phát hiện. Trong nhiều trường hợp của Ter Tâm, việc nhìn thấy hay nghe những chữ biểu tượng hoặc âm thanh trong cái thấy là nguyên nhân cho sự phát hiện Ter, nhưng thường thì sự phát hiện không dựa vào bất cứ nguồn nào bên ngoài, và không liên quan đến những đối tượng thuộc đất như phương tiện để phát hiện Ter. Một vị Tertön Tâm phát hiện Ter bằng sự đánh thức trao truyền ủy thác-tâm một cách tự phát từ sự rộng mở của giác tánh nội tại tâm Ngài, khi hoàn cảnh chín muồi và thời điểm đã đến.

Đây là ba phạm trù của sự phát hiện giáo lý được biết là Kiến Thanh Tịnh (*Dag sNang*). Giáo lý của Kiến Thanh Tịnh không phải là Terma. Chúng chỉ là những giáo lý được chư Phật, Bồ đề tôn, và vị thầy ban trong cái thấy. Về sự phát hiện này, người phát hiện không cần thiết là một người có nhận biết cao và đây không phải là tâm truyền tâm. Tuy nhiên, có những trường hợp trong đó giáo lý Ter được phát hiện hoặc đã định rõ như giáo lý của kiến thanh tịnh, và khi đó là trường hợp trong thực tế là giáo lý Ter.

Trong tài liệu của Nyingma có hàng ngàn bộ Ter được hàng trăm vị Tertön phát hiện, khởi đầu trong thế kỷ mười một và tiếp tục đến ngày nay. Phần lớn các bản văn liên quan đến những *sadhana* (nghi quỹ), nghi thức hành lễ, bài nguyện, và nhiều sự

thực hiện mật truyền khác nhau (*Las*). Có một số lớn bản văn về triết học, thiền định, và kết quả của những thực hành chung của đạo Phật và nhất là của truyền thống mật tông. Ngoài ra, có rất nhiều bản văn về y học, thiên văn học, lịch sử, và tiểu sử.

Thật ngạc nhiên khi nhận ra phạm vi và tác động của kho tàng tâm linh được Đức Guru Padmasambhava ban để cải thiện giá trị của cuộc sống tinh thần, xã hội, và văn hóa người Tây Tạng và kết quả không ngưng nghỉ của truyền thống trong tiến trình của một thiên niên kỷ. Và thật là sững sốt khi thấy rằng ngay cả nhiều người Tây Tạng vẫn chỉ có ít nhận thức về ý nghĩa của truyền thống này. Theo lịch sử Tây Tạng, Phật giáo không bao giờ có thể được xây dựng mà không có sự ban phước của Đức Guru Padmasambhava. Ở Tây Tạng, khó có một ngọn núi, ao hồ, hoặc thung lũng quan trọng nào mà không được cá nhân Ngài ban phước bằng việc tham quan, thiền định, phô diễn phép màu, và chôn dấu các Ter trong những nơi đó. Thậm chí biểu hiện nhiều dấu vết thân thể, nhiều hình ảnh xuất hiện tự nhiên, hoặc các hang động thiền định vẫn còn nhìn thấy. Truyền thống Ter bao gồm phần lớn một số chứng cứ tác động của dấu vết to lớn lúc rời Tây Tạng vì lợi ích của thế gian qua các hoạt động giác ngộ của Guru Padmasambhava. Vào lúc khởi hành từ Tây Tạng, Ngài diễn tả lòng từ và hứa với người Tây Tạng trong những lời sau đây:

Khi các người đối mặt thời điểm xấu của thời đại đen tối,  
Mỗi ngày và đêm Ta sẽ đến Tây Tạng.  
Ta sẽ cưỡi trên những tia sáng mặt trời đến với các người,  
Và vào mỗi ngày thứ mười của trăng tròn  
Ta sẽ đến với các người trong thân người.<sup>48</sup>

## 9

# NHỮNG QUÁN ĐÁNH VÀ GIỚI LUẬT CỦA TU HÀNH MẬT TÔNG

## NHỮNG QUÁN ĐÁNH

---

Buổi nói chuyện tại Điện Mahasiddha, Hawley, Mass., vào ngày 20 tháng 9 năm 1987. Chương này dựa căn bản trên NS,DD, DN, SGG, KZZ, TRD II 200a/ 4 – 264b/ 6, và NCC, và tất cả những bản văn và luận giảng này lần lượt dựa căn bản trên các tantra nguyên bản.

QUÁN ĐÁNH HAY WANG (Tạng, *dBang*, Phạn, *abhisheka*) là sự nhập môn để trao truyền hay đánh thức trí tuệ mật truyền, năng lực hay nhận biết trong tâm của đệ tử. Giới luật (Tạng, *Dam Tshig*; Phạn, *samaya*) là sự rèn luyện để tuân thủ giới luật của mật tông. Tiếp nhận quán đánh và tuân thủ giới luật là điều kiện tiên quyết của rèn luyện Phật giáo mật tông, bao gồm thực hành Ngondro. Nhận được quán đánh và trì giữ giới luật là sự tạo ra kết quả của mật tông, thế lực gieo trồng chủng tử nhận biết toàn giác của Phật quả. Chúng hình thành con đường mật tông, trên đó chúng ta tiến đến sự thành tựu về hợp nhất cực lạc và tánh Không. Chúng là kết quả của tinh hoa tỉnh giác, (hoặc niềm tin chắc chắn), và các phẩm tính Phật.

Người ta có thể cảm thấy khái niệm quán đánh và samaya là rất khác với giới luật của đạo Phật hiển tông, nhưng thật ra lại không khác. Trong giáo lý Phật giáo hiển tông chúng ta nói về giới luật và nghiệp. Nghiệp là gì? Nó là một chuỗi hay tiến trình của nhân quả. Ngoài ra, chúng ta nói về lý duyên sinh, tiến trình mà mọi sự hoạt động qua những nguyên nhân và điều kiện. Quán đánh và giới luật đặt nền tảng trên cùng nguyên lý. Khi bạn nhận được trao truyền năng lực và nhận biết mật tông qua một quán đánh, điều đó hoạt động như nguyên nhân, và nếu bảo tồn trao truyền đó bằng việc duy trì giới luật, bạn sẽ đạt được mục đích như kết quả của nó. Do vậy, nó là nghiệp kết quả. Nó không phải là điều gì đó dựa trên một nguyên lý khác, mà nó có một đặc tính khác. Trong Phật giáo phổ thông, nghiệp và lý duyên sinh, tiến trình của thực hành tâm linh và kết quả, giống như tiến trình tăng trưởng của một cây. Cây là dòng truyền, nó có kết quả, nó phát triển qua một tiến trình, nhưng hoạt động của nó ít hùng mạnh, nó tăng trưởng chậm hơn, ít tiềm năng, và cũng ít nguy hiểm hơn. Nhưng quán đánh và giới luật thì giống như điện lực. Tiến trình nhanh hơn, nhiều năng lực, năng lượng, và mau chóng hơn và cũng có thể nhiều nguy hiểm hơn.

Từ ngữ quán đánh cũng có thể phiên dịch là “lễ nhập môn”. Nhận quán đánh là sự tiếp nhận của mật tông, hay mật truyền, sự trao truyền của Phật giáo từ một vị kim cương sư, và đó là lối vào của con đường tu hành mật tông. Nó cũng là trí tuệ tỉnh giác và năng lực trí tuệ mà mỗi người đều có sẵn, giống như bật công tắc đèn. Để hoàn tất con đường mật tông và viên mãn trí tuệ tỉnh giác, điều cốt lõi để duy trì sự liên tục của năng lực trao truyền là tuân thủ giới luật.

Một người có trí thông minh cao với đầy đủ khả năng được nhập môn vào tu hành mật tông của Phật giáo bằng cách tiếp nhận quán đánh. Sau đó việc nhập môn duy trì và hoàn thiện sự tu hành mật tông bằng sự cố gắng hiến toàn bộ cuộc đời, tâm trí, nhận thức của họ qua con đường tâm linh thiện xảo nhất của việc giữ giới luật. Theo Phật giáo Tây Tạng, đó là phương tiện thiện xảo và nhanh chóng nhất để đạt Phật quả.

Tu hành mật tông là một thực hành chuyển hóa. Ở đây, việc hiểu ý nghĩa của sự chuyển hóa là điều quan trọng. Nếu không, nhất là trong tantra nội, giống như sự chuyển sắt thành vàng, chuyển xấu thành tốt; nó là sự chuyển hóa hiện tượng hiện hữu thành thật tánh của nó như nó là. Khi bạn nhận quán đảnh và tuân thủ giới luật, vậy điều gì sẽ chuyển hóa? Những che ám của nhận thức và cảm xúc phiền não sẽ được tẩy sạch, và tâm giác ngộ của bạn sẽ tỏa sáng bằng việc nhận ra bạn thực sự là gì. Qua việc nhận quán đảnh chúng ta nhận ra tinh túy Phật, điều đó được gọi là trí tuệ nguyên sơ, ý nghĩa của sự quán đảnh trong chúng ta.

Qua việc giữ giới luật, chúng ta nhận ra và duy trì tinh túy Phật và đạt được những phẩm tánh Phật, hiện diện trong chúng ta từ nguyên thủy. Không giống như chúng ta đạt được tinh túy Phật và các phẩm tánh Phật từ những nguồn bên ngoài; mà đúng ra là những phẩm tánh và bản chất hiện diện trong chính chúng ta, từ thời bốn nguyên, được tịnh hóa và tinh lọc.

## NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA VỊ THẦY MẬT TÔNG

Vị thầy mật tông giống như người cha trong tu hành mật tông. Vị thầy phải là một người đầy đủ phẩm tính, không chỉ là một người thuyết giáo thông thường hay học giả. Chỉ thực hiện nghi lễ và nói chuyện sẽ chưa đủ. Điều này có thể hoạt động giống như trình diễn hay thực hiện, mà sẽ chỉ giống như một phản chiếu. Vị thầy phải thể hiện những phẩm tính sau:

1. Họ phải là người nhận được đầy đủ quán đảnh. Nếu ban quán đảnh của một bản văn đặc biệt, chính bản thân họ trước đó phải nhận được quán đảnh của bản văn đặc biệt đó. Nếu không nhận được quán đảnh của bản văn này, họ không thể thực hiện chúng, dù họ có thể là một vị thầy vĩ đại. Thậm chí nếu đã nhận quán đảnh của một tantra cao và bản văn là một tantra thấp, họ vẫn không thể thực hiện quán đảnh nếu chưa nhận được trao truyền của bản văn đặc biệt đó.
2. Họ cũng phải là người đã thọ giới và tuân thủ giới luật. Ngay cả nếu đã nhận quán đảnh mà không giữ giới, thì không đủ phẩm tính.
3. Họ phải có kiến thức của truyền thống độc nhất của dòng truyền riêng biệt. Ngay cả dù họ có thể tuân thủ giới luật, mà không biết truyền thống vô song (*Phyag-bZhes*) của dòng truyền, họ vẫn không đủ phẩm tính.
4. Họ phải khéo léo trong việc thực hiện nghi lễ quán đảnh. Ngay cả dù có kiến thức độc nhất của truyền thống và đã nhận được quán đảnh, nếu không khéo léo trong thực hiện nghi lễ quán đảnh, họ vẫn không đủ phẩm tính.

5. Họ phải hoàn thiện hay hoàn tất việc tụng niệm mantra của nghi quỹ bản văn đặc biệt đó. Chẳng hạn, nếu vị thầy thực hiện quán đảnh *Rigdzin Dupa*, họ phải hoàn tất việc tụng niệm mantra 13 triệu lần trong nhập thất nghiêm ngặt. Những bản văn khác có các hệ thống khác định rõ số lượng tụng niệm quy định để hoàn thành trong nhập thất. Nhưng đó là một ngoại lệ. Trong nhiều trường hợp thật khó đáp ứng được yêu cầu này. Ví dụ, sự tập Rinchen Terdzo có hàng trăm bản văn và nghi quỹ, thật khó tìm thấy người nào đã tụng niệm hoàn tất về tất cả chúng. Gần như tốn cả nửa cuộc đời để hoàn tất tụng niệm tất cả bản văn này. Do vậy, điều được chấp nhận chung là nếu một vị thầy đã hoàn thành việc tụng niệm của một tantra gốc, chẳng hạn như Guhyagarbha-mayajala-tantra, họ sẽ có thể thực hiện sự quán đảnh cho người khác.
6. Họ phải là người không nhiễm ô do vi phạm bất cứ giới nguyện nào. Nếu bản thân họ vi phạm bất cứ giới luật gốc hoặc thô nặng nào, cũng giống như nước đựng trong bình lủng, thì loại năng lực trí tuệ nào họ có thể trao truyền cho người khác?

## BẢN TÁNH CỦA MANDALA

Mandala, hay bàn thờ, giống như người mẹ trong trao truyền quán đảnh hay tu hành mật tông. Về sự truyền quán đảnh, đó phải là đại diện cho tập hội Bốn tôn, đầy đủ nhiều chất liệu biểu tượng khác nhau của quán đảnh. Trước khi ban quán đảnh, vị thầy thực hiện nghi quỹ Bốn tôn không có sự hiện diện của bất cứ đệ tử nào, để chính họ chuẩn bị và biểu tượng mandala như các Bốn tôn trí tuệ, mandala, và chất liệu quán đảnh. Trong sự thực hiện đó, được gọi là sự chuẩn bị quán đảnh (*dBang sGrub*), vị thầy mật tông đầy đủ phẩm tánh thánh hóa biểu tượng mandala như mandala thực tế của Bốn tôn. Trong mỗi quán đảnh có nhiều chất liệu quán đảnh khác nhau (*dBang rDzas*), và mỗi chất liệu biểu tượng đều có một ý nghĩa khác nhau và năng lực ban phước của vị thầy. Có bốn mandala chính cho quán đảnh tantra nội: quán đảnh Cái Bình, Bí Mật, Trí tuệ, và Ngũ.

(1) Mandala của Quán đảnh Cái Bình (*Bum dBang*) là thân mandala. Về Quán đảnh Cái Bình, chúng ta thường sử dụng một bình. Tuy nhiên, trong ý nghĩa thực, cái bình đại diện cho toàn bộ mandala của Bốn tôn. Nó là sự quán đảnh thân hoặc cõi vật chất của Bốn tôn, và do vậy nó tiêu biểu toàn bộ khía cạnh vật chất của mandala, bao gồm các Bốn tôn, lâu đài, và tịnh thổ. Thân có ba phạm trù:<sup>49</sup> Mandala cấp cao của nhập môn cái bình là mandala thân – khía cạnh thân và tâm của hành giả là những thân trí tuệ, các mandala của Bốn tôn trong thật tánh của chúng. Mandala cấp độ

trung bình của nhập môn cái bình là một mandala được vẽ. Mandala cấp thấp của nhập môn cái bình là một mandala cát. (2) Mandala của Quán đảnh Bí mật (*gSang dBang*) là bồ đề tâm tương đối, dịch tinh chất. (3) Mandala của Quán đảnh Trí tuệ (*Sher dBang*) là vị phối ngẫu và hoa sen bí mật của bà. (4) Mandala của Quán đảnh Ngũ (*Tshig dBang*) là trí tuệ tuyệt đối, tâm giác ngộ, đó là ý nghĩa cao nhất của mục đích quán đảnh.

## NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA ĐỆ TỬ

Đệ tử mật tông giống như đứa con của cha / vị thầy và mẹ / mandala trong tu hành mật tông. Có năm phẩm tính thiết yếu của một hành giả mật tông.

1. Hành giả phải có tự tin, lòng tin hay trung thực. Nếu không có lòng tin hay trung thực, bạn không là một cái bình để tiếp nhận bất cứ loại ban phước nào. Bạn không là một bình chứa cho các thành tựu mật tông.
2. Hành giả phải siêng năng. Nếu không siêng năng, thì ngay cả nếu đã nhận quán đảnh bạn sẽ không thể bảo tồn năng lực trao truyền và nỗ lực hướng đến mục đích.
3. Hành giả phải kiên trì trong thiền định. Ngay cả nếu bạn là người kiên nhẫn, nếu không thiền định bạn sẽ không tiến bộ hay có được nhiều lợi ích.
4. Hành giả phải thực hiện nghi quỹ, những nghi lễ và thiền định mật tông của giai đoạn phát triển và giai đoạn hoàn thiện để đạt được kết quả. Không thiền định trên các nghi quỹ là không có phương tiện đạt được thành tựu.
5. Hành giả phải giữ giới luật, kỷ luật giúp duy trì và nâng cao trao truyền trí tuệ mật tông, để vươn đến kết quả.

## PHẠM TRÙ HÓA CỦA QUÁN ĐẢNH

Sự quán đảnh được phạm trừ hóa như quán đảnh của nguyên nhân, quán đảnh của con đường, và quán đảnh của kết quả. Nhưng có hai cách thiết kế khác nhau về các sự quán đảnh này. Mặc dù có hai cách phạm trừ hóa điều này, cũng không phải trường hợp cái này tốt và cái kia xấu vì chúng khác nhau. Đây là cách phân loại với sự chú ý đến những khía cạnh khác biệt. Chẳng hạn, bạn có thể phạm trừ hóa mọi người là cao hay thấp và già hơn hoặc trẻ hơn. Hai cách phân loại này không mâu thuẫn mà dựa trên tiêu chuẩn khác nhau.

(1) Sự hiện diện của bản chất Phật và phẩm tánh Phật trong chúng ta là quán đảnh nguyên nhân. Bản chất Phật không là điều gì đó bên ngoài hay vị thầy ban cho

bạn. Đúng hơn, vị thầy giúp bạn qua quán đánh để nhận ra hay đánh thức trí tuệ mà bạn sẵn có và luôn sở hữu. (2) Khía cạnh thực hiện nghi lễ trao truyền quán đánh bởi vị thầy và sự thiền định trên tiến trình trao truyền đó bởi đệ tử là quán đánh con đường. (3) Đã nhận được trao truyền và đi theo con đường, hành giả hoàn thiện như bốn thân Phật và ngũ trí Phật. Đây là quán đánh kết quả.

Hệ thống thứ hai của sự phạm trừ hóa là như sau. (1) Sự quán đánh ban cho đệ tử chưa được nhập môn trước khi phân loại là quán đánh nguyên nhân. (2) Sự quán đánh ban cho đệ tử để phát triển sự hoàn thiện hay phục hồi giới nguyện bị bể vỡ được phân loại là quán đánh con đường. Khi bạn chưa nhận được quán đánh trước đây, mà mới nhận lần đầu thì sẽ là quán đánh nguyên nhân, vì sự quán đánh trở thành một nguyên nhân, một khởi đầu tu hành mật tông của bạn. Ví dụ, nếu bạn chưa từng nhận quán đánh *Rigdzin Dupa* và hôm nay bạn nhận nó, điều này sẽ là quán đánh nguyên nhân. Nhưng khi nhận lại nó để giúp bạn hoàn thiện và phục hồi giới nguyện bị sút mẻ, nó trở thành quán đánh của con đường. (3) Sự quán đánh ban cho đệ tử chuẩn bị đạt thành tựu cuối cùng và làm cho đệ tử đạt kết quả cuối cùng được phân loại là quán đánh kết quả vì chúng đem lại kết quả cuối cùng. Nếu đã toàn giác, bạn không cần quán đánh. Nhưng cho đến lúc toàn giác, bạn sẽ cần quán đánh để trợ giúp bạn nhập môn hay nâng cấp nhận biết tâm linh. Sự phân loại quán đánh này tùy thuộc vào người tiếp nhận hơn là tự thân sự quán đánh hoặc vị thầy.

## HIỆU QUẢ CỦA QUÁN ĐÁNH

Câu hỏi về những lợi ích gì chúng ta sẽ được nếu nhận quán đánh thường khởi lên trong chúng ta. Có ba lợi ích chính được liệt kê trong bản văn. (1) Kết quả cao nhất của quán đánh làm cho bạn nhận ra trí tuệ nguyên sơ, là ý nghĩa của sự quán đánh. Nếu bạn là người có năng khiếu và mọi điều kiện đều hoàn hảo, thì trong lúc quán đánh bạn sẽ nhận ra trí tuệ nguyên sơ, là ý nghĩa hay mục đích thật sự của quán đánh, mục tiêu thực tế của thực hành tâm linh. (2) Kết quả trung bình của quán đánh làm cho bạn phát triển kinh nghiệm của cực lạc, trong sáng, và vô niệm. (3) Kết quả thấp của quán đánh làm khởi lên sự tự tin trong cái thấy của ba cửa bạn (thân, khẩu, và ý) như thân, khẩu, và ý của Bốn tôn.

Đó là ba phạm trừ kết quả đã ban trong các bản văn, nhưng tất cả chúng dường như quá cao cấp hay quá khó với nhiều người chúng ta để đạt được trong sự quán đánh. Cảm giác riêng cá nhân tôi là khi chúng ta tiếp nhận một quán đánh, thậm chí nếu chúng ta không có bất cứ ba loại kinh nghiệm này, thì chừng nào chúng ta có an bình, hoan hỷ, hoặc tâm sùng kính làm rộng mở, thanh thản, an định và trầm tĩnh, điều



này sẽ trở thành một trao truyền ban phước của vị thầy và Bốn tôn, và nó sẽ thiết lập một kết nối thực hành mật tông riêng biệt. Do vậy, chúng ta nên cảm thấy may mắn. Ngoài ra khi chúng ta tiếp nhận trao truyền từ một vị thầy chân chính, tối thiểu chúng ta nhận được sự cho phép học tập và thực hành giáo lý đặc biệt. Chúng ta thậm chí có thể không nhận được kết quả của cấp thấp, nhưng cũng phải tự hào về vận may của mình.

## HAI NGUYÊN NHÂN VÀ BỐN ĐIỀU KIỆN CỦA QUÁN ĐẢNH

Sự quán đánh bao gồm hai khía cạnh: trước tiên là hai nguyên nhân và thứ hai là bốn điều kiện. Gom lại cùng nhau hai nguyên nhân và bốn điều kiện là những thủ tục cho sự quán đánh.

Hai nguyên nhân như sau:

1. Nguyên nhân tương tự (chung hay cùng nhau) (*mTshung lDan Gyi rGyu*) là sự hiện diện của bản chất tự nhiên của hành giả như bản chất Phật, thoát khỏi mọi tạo tác từ thời bốn nguyên. Nó cũng là sự hiện diện những tính chất của năm kết tập (ngũ uẩn) năm nguyên tố, và năm cảm xúc như năm vị Phật nam và nữ và năm trí tuệ nguyên sơ trong thật tánh chúng.
2. Nguyên nhân góp phần (*Lhan Chig Byed Pa'i rGyu*) là chất liệu đã ban phước của quán đánh, như cái bình, hình ảnh, vương miện, v.v...

Bốn điều kiện bao gồm như sau:

1. Điều kiện nguyên nhân (*rGyu'i rKyen*), đó là đệ tử dễ lĩnh hội, có niềm tin, có ba loại siêng năng (trong nhiệm vụ của mình, người khác và cả hai), và giữ giới luật.
2. Điều kiện trao quyền (*bDag Po'i rKyen*), đó là vị thầy đầy đủ phẩm tánh đã học tập trong năm khía cạnh của tantra: (a) tính như thị của bản ngã – sự nhận biết của tánh Không, (2) tính như thị của Bốn tôn – sự nhận biết của ba cửa, ba vajra, (c) tính như thị của tantra – sự viên mãn của hai giai đoạn, giai đoạn phát triển và hoàn thiện, cũng như bốn hoạt động: tức tai, tăng ích, hùng mạnh, và phẫn nộ, (d) tính như thị của tụng niệm – sự hoàn tất tụng niệm mantra, và (e) tính như thị của sự phóng xuất và thu rút của ánh sáng ban phước trong khi thiền định.

3. Điều kiện quan sát đối tượng khách quan (*dMigs rKyen*), đó là trí tuệ nhận biết của vị thầy (tri kiến) của nghi lễ, Bốn tôn, mantra, và sự suy niệm của quán đảnh.
4. Điều kiện trực tiếp có trước (*De Ma Thag rKyen*), đó là sự quán đảnh có trước như sự mở ra cơ hội cho quán đảnh được thành công.

## QUÁN ĐẢNH THỰC TẾ

Nói chung, đó là một chuẩn bị, phần chánh và kết thúc trong mỗi quán đảnh. Phần chuẩn bị có hai khía cạnh: bên ngoài và đi vào bên trong. Phần chính có hai khía cạnh: năm quán đảnh thông thường của năm gia đình Phật và bốn quán đảnh không phổ biến. Và sau đó là quán đảnh kết thúc. Tất cả quán đảnh của tantra nội sẽ không cần thiết bao gồm mọi khía cạnh này, và một số có thể nhiều hơn, mà phần lớn chúng sẽ hiện diện trong phần lớn các quán đảnh chi tiết.

## PHẦN CHUẨN BỊ

1. Đi vào bên ngoài bắt đầu với việc đi vào cửa của phòng thờ và súc miệng với nước đã thánh hóa để tẩy tịnh, và kết thúc với việc rắc hoa vào mandala để xác định gia đình Phật của bạn.
2. Đi vào bên trong bắt đầu với việc điều hướng hoa, vương miện Bốn tôn, đến bạn bởi vị thầy, được biểu tượng hóa bằng việc vị Lama ném gạo, và kết thúc với việc bày mandala.

## PHẦN CHÍNH

Nếu là một quán đảnh của Kriyayoga, chủ yếu là quán đảnh cái bình và vương miện. Nếu là một quán đảnh của Charyayoga, sẽ có năm quán đảnh của năm gia đình Phật. Nếu là một quán đảnh của yogatantra, sẽ bao gồm năm quán đảnh của năm gia đình Phật, sự quán đảnh của Bốn tôn, và sự quán đảnh của hoạt động vị thầy.

Về các tantra nội, Mahayoga, Anuyoga, và Atiyoga, ngoài năm quán đảnh của năm gia đình Phật v.v... còn bao gồm bốn quán đảnh không phổ biến. Tất cả tantra nội đều bao gồm bốn quán đảnh không phổ biến.

Vậy, sự đặc biệt của Atiyoga là gì? Với Dzogpa Chenpo, sự nhấn mạnh đặc biệt là về sự quán đảnh không phổ biến thứ tư, quán đảnh miệng. Nhiều người trong chúng ta đã nhận được quán đảnh Nyingthig Yazhi (sNying Thig Ya bZhi). Nó có một quán

đánh Anuyoga chi tiết với bốn khía cạnh: quán đánh chi tiết, đơn giản, rất đơn giản, và tuyệt đối đơn giản. Quán đánh không phổ biến thứ tư giới thiệu trực tiếp bạn đến giác tánh nội tại, bản tánh Phật. Trong Mahayoga và Anuyoga tantra, quán đánh không phổ biến thứ tư giới thiệu bạn đến đại cực lạc, ý nghĩa của trí tuệ bửu sinh, điều này phát sinh như kết quả của quán đánh thứ ba, trong đó hành giả nhận ra trí tuệ biểu tượng bửu sinh (dPe'i Ye Shes) qua con đường của phương tiện thiện xảo bằng việc dựa vào ấn khế (mudra). Trong quán đánh thứ tư này, qua việc dựa vào các kinh nghiệm của quán đánh thứ ba, hành giả nhận ra trực tiếp ý nghĩa của trí tuệ bửu sinh (Don Gyi Ye Shes). Do vậy, quán đánh thứ tư của Mahayoga và Anuyoga tantra là khác với quán đánh thứ tư của Atiyoga.

### *Năm Quán Đánh Phổ Biến Của Năm Gia Đình Phật*

Bằng năm quán đánh phổ biến của năm gia đình Phật hành giả nhận được năng lực chuyển hóa các phẩm tính bình thường của hành giả thành các phẩm tính Phật.

1. Bằng Quán đánh cái Bình hành giả chuyển hóa kết tập của ý thức thành Đức Phật Akshobhya (Bất Động), nguyên tố của hư không thành vị phối ngẫu của Ngài, và cảm xúc sân hận thành trí tuệ của dharmadhatu (Pháp Giới Thể Tánh Trí).
2. Bằng Quán đánh Vương miện, hành giả chuyển hóa kết tập của cảm giác (thọ) thành Đức Phật Ratnasambhava (Bảo Sanh), nguyên tố nước thành vị phối ngẫu của Ngài, và cảm xúc kiêu mạn thành trí tuệ của bình đẳng (Bình Đẳng Tánh Trí).
3. Bằng Quán đánh Vajra hành giả chuyển hóa kết tập của khái niệm (tưởng) thành Đức Phật Amitabha (A Di Đà), nguyên tố của gió thành vị phối ngẫu của Ngài, và cảm xúc tham dục thành trí tuệ biện biệt (Diệu Quan Sát Trí).
4. Bằng Quán đánh Chuông hành giả chuyển hóa kết tập của sự hình thành (hành) thành Đức Phật Amoghasiddhi (Bất Không Thành Tự), nguyên tố của lửa thành vị phối ngẫu của Ngài, và cảm xúc thù địch thành Đại Viên Cảnh Trí.
5. Bằng Quán đánh Tên hành giả chuyển hóa kết tập của thân (sắc) thành Đức Phật Vairochana (Tỳ Lô Giá Na), nguyên tố của đất thành vị phối ngẫu của Ngài, và cảm xúc vô minh thành trí tuệ như gương (Thành Sở Tác Trí).

### *Bốn Quán Đánh Không Phổ Biến*

1. Bằng Quán đảnh cái Bình hành giả nhận được sự ban phước của thân vajra của Đức Phật, tịnh hóa thân nghiệp và sự che chướng của kinh mạch hành giả và đạt được hay thiết lập nền tảng cho việc đạt hoàn thiện con đường tích lũy, trạng thái của Vidyadhara với phần còn lại và Nirmanakaya.
2. Bằng Quán đảnh Bí mật hành giả nhận được sự ban phước của ngữ vajra của Đức Phật, tịnh hóa nghiệp ngữ và sự che chướng của gió hay năng lượng của hành giả và đạt được hay thiết lập nền tảng cho việc đạt hoàn thiện con đường áp dụng, trạng thái của Vidyadhara kiểm soát trên cuộc sống và Sambhogakaya.
3. Bằng Quán đảnh Trí tuệ hành giả nhận được sự ban phước của ý vajra của Đức Phật, tịnh hóa ý nghiệp và sự che chướng của bản chất hành giả và đạt được hay thiết lập nền tảng cho việc đạt hoàn thiện con đường quán sát, trạng thái của Vidyadhara đại biểu hiện và Dharmakaya.
4. Bằng Quán đảnh Miệng hành giả nhận được sự ban phước của trí tuệ vajra của Đức Phật, tịnh hóa nghiệp của nền tảng phổ quát và sự che chướng của trí thông minh hành giả và đạt được hay thiết lập nền tảng cho việc đạt hoàn thiện chín giai đoạn của con đường thiền định, trạng thái của Vidyadhara thành tựu tự nhiên và Svabhavikakaya.

## GIỚI LUẬT

Sau khi tiếp nhận một quán đảnh từ vị thầy mật tông, hành giả duy trì nhận biết bằng phương tiện của tâm linh hay cái thấy, kinh nghiệm, nhận biết của mật tông và cuộc sống phù hợp với giáo lý. Đây là sự tuân thủ giới luật (samaya). Nó là sự tương tục của sự thành tựu tâm linh sâu thẳm nhất và mật truyền của hành giả, nhận được trong khi quán đảnh.

## BA PHÂN CHIA CỦA GIỚI LUẬT

Trong Phật giáo, có ba phân chia kỷ luật hay giới luật chính (*sDom Pa*). Đầu tiên là giới luật của Vinaya, kỷ luật của tu sĩ đạo Phật và người sùng mộ bình thường. Giới luật Vinaya chủ yếu là giới luật về thân. Thứ hai là giới luật Bồ tát. Rèn luyện này dựa trên việc có duy trì khao khát và cống hiến để phục vụ tất cả chúng sanh không có bất cứ tư lợi nào. Do đó, giới luật của Bồ tát chủ yếu là tinh thần. Thứ ba là giới luật mật tông. Được đặt nền tảng trên trí tuệ bốn nguyên. Khi nhận quán đảnh, hành

giả nên hiểu và nhận ra ý nghĩa của quán đảnh là trí tuệ, và sau đó duy trì trí tuệ đó bằng việc duy trì giới luật thanh tịnh. Thế nên, duy trì trí tuệ bốn nguyên là giới luật mật tông. Do vậy, giới luật Vinaya chủ yếu dựa căn bản trên cư xử về thân, giới Bồ tát dựa căn bản trên thái độ tinh thần, và giới mật tông dựa căn bản trên trí tuệ bốn nguyên, sự nhận thức thanh tịnh.

## THỜI GIAN THỌ GIỚI

Có những khác biệt trong khi bạn nhận nhiều giới luật khác nhau. Trong rèn luyện của Vinaya hay Bồ Tát, các bản văn và giới luật trước tiên được giải thích và học chúng, sau đó hành giả quyết định thọ giới hay không. Nhưng trong mật tông, trước tiên là nhận quán đảnh, và sau đó học là đảm nhận. Một cách truyền thống, hành giả không thấy, đọc, hay nghe bất cứ điều gì về tantra cho đến khi nhận được trao truyền bằng việc nhập môn vào mật tông. Ở đây, hành giả có thể có nghi ngờ, “Làm sao tôi có thể tiếp nhận giới luật mật tông mà không được biết về chúng?” đó là toàn bộ ý kiến cá nhân! Mật tông chỉ dành cho người đặc biệt đã chuẩn bị và không nghi ngờ. Mật tông không dành cho người chưa biết hay chưa chuẩn bị. Trong mật tông, sau khi nhận quán đảnh bạn phải bảo tồn giới luật. Nó có tiềm năng lợi ích cũng như làm hại mạnh mẽ. Về tiếp nhận quán đảnh, đệ tử phải là người có năng khiếu đặc biệt, vị thầy là một người giác ngộ, và mandala đã ban phước như chất liệu trí tuệ. Khi hiện diện sự kết hợp ba phẩm tính này, thì trước tiên không cần đi qua tiến trình học, và sau đó quyết định thực hiện hay không. Việc chuẩn bị có nghĩa được tiếp nhận vào tantra.

## GIỚI LUẬT CHUNG CHO CẢ HAI TRUYỀN THỐNG MẬT TÔNG CŨ VÀ MỚI

Có nhiều phạm trù giới luật. Trong tantra nội, chung cho cả hai tantra mới và cũ, có mười bốn vi phạm gốc (hay sa sút gốc, *rTsa lTung*), và tám vi phạm nặng (hay sa sút phụ, *sBom Po*).

## MƯỜI BỐN VI PHẠM GỐC<sup>50</sup>

Sau khi đi vào tu hành tantra nội, chúng ta phải kiểm chế vi phạm bất cứ trong mười bốn gốc sau đây:

1. Khinh thường vị thầy mà bạn đã nhận trao truyền tantra.
2. Vi phạm giới luật của đức Phật.
3. Nổi giận với huynh đệ vajra của bạn.
4. Mong muốn làm hại hoặc từ bỏ tình thương với bất kỳ chúng sanh nào.
5. Từ bỏ bồ đề tâm, tâm suy nghĩ làm lợi ích người khác.
6. Nhạo báng các tôn giáo khác, như Hinayana, Mahayana, Ấn Độ Giáo, Công Giáo, hay bất cứ truyền thống tôn giáo nào khác.
7. Cho bí mật của giáo lý mật tông đến người chưa chín chắn. Nếu người nào sẵn sàng thì bạn nên đưa giáo lý bí mật, nhưng nếu người đó chưa chuẩn bị và bạn đưa giáo lý sẽ làm hại chính bạn và người khác, vì họ sẽ hiểu sai và lạm dụng.
8. Làm đau đớn ngũ uẩn của chính bạn, đó là các gia đình Phật. Hành giả không nên lạm dụng thân mình mà phải chăm sóc nó.
9. Có nghi ngờ về bản tánh thanh tịnh nguyên sơ, cũng như nghi ngờ về nền tảng, con đường, và kết quả.
10. Không thực hiện việc trừ tà đến các thế lực tiêu cực vì lòng bi hư hỏng. Bạn có thể thực hiện sự trừ tà để giúp người. Như bạn đã biết, trong một kiếp trước đức Phật đã giết ai đó vì lợi ích cứu nhiều cuộc sống, và làm cho công đức Ngài được nhân lên. Điều này không phải điển hình của thực hành mật tông mà là một thực hành công khai. Nhưng để thực hiện việc trừ tà, bạn phải là người có năng lực và thành tựu cao, không phải là người bình thường.
11. Khái niệm hóa pháp giới, lãnh vực tối thượng, mà đó là sự thoát khỏi khái niệm.
12. Làm hại tâm của người sùng đạo, có nghĩa làm tổn thương cảm giác tin tưởng của người sùng đạo.
13. Không hưởng thụ tài sản của giới luật. Điều này có nghĩa từ chối nhận tài sản của giới luật, như năm cam lồ, vật chất bữa tiệc, và các vật chất khác của mật truyền, không phân biệt.
14. Chế nhạo hay khinh thường phụ nữ, vì đó là bản tánh của trí tuệ.

## TÁM VI PHẠM THÔ

Sau khi đi vào các tantra nội, chúng ta nên kiểm chế vi phạm trong bất cứ tám vi phạm thô sau đây:

1. Có một phối ngẫu là người thường, chưa được nhập môn vào con đường mật truyền.

2. Tiếp nhận cam lồ từ một nguồn không thích hợp, một phối ngẫu mật tông chưa nhập môn.
3. Không che dấu những biểu tượng bí mật của mật tông với các kinh mạch không thích hợp, người chưa nhập môn.
4. Quấy động bằng lời nói, thân thể trong tập hội mật tông như các nghi lễ bữa tiệc cúng dường.
5. Không nói sự thật hay không dạy cho người có kinh mạch thích hợp, mà lại nói điều đó cho người khác. Chẳng hạn, nếu người nào đó là một kinh mạch thích hợp cho Atiyoga mà lại đưa giáo lý của sutra (giáo tông).
6. Ở trong một nhóm thiếu tôn kính đến quan điểm và các thực hành của mật tông hơn bảy ngày. Điểm quan trọng là bạn nên luôn kiểm tra và đánh giá những gì có lợi nhất.
7. Ngụy tạo hay khoe khoang bạn là một Vajradhara (vị thầy mật tông) của tantra với sự tự kiêu, mặc dù bạn không có trí tuệ như vậy.
8. Đưa giáo lý bí mật cho người mà trước đó đã nhận giáo lý bí mật mà hiện nay không có niềm tin.

## NHỮNG GIỚI LUẬT KHÔNG PHỔ BIẾN CỦA DZOGPA CHENPO<sup>52</sup>

Với những người đã được nhập môn vào thực hành của Dzogpa Chenpo, điều quan trọng là tuân theo những giới luật phổ biến và đặc biệt sau đây để duy trì và hoàn thiện sự thiền định và nhận biết của họ.

## NHỮNG GIỚI LUẬT CHUNG CỦA DZOGPA CHENPO

Phạm trừ phổ biến có hai mươi tám giới, được chia thành hai nhóm. Nhóm đầu tiên là hai mươi bảy giới về khía cạnh bên ngoài, bên trong, và bí mật của thân, khẩu, và ý của vị thầy gốc hay Lama. Toàn bộ pháp giới là một trong mandala của vị thầy mật tông. Mỗi khía cạnh bên ngoài, bên trong, và bí mật được phân chia thêm nữa thành những khía cạnh bên ngoài, bên trong, và bí mật. Giới cuối cùng thứ hai mươi tám, được thiết kế như sự thu thập của giới luật nhánh.

Trước tiên là hai mươi bảy giới luật gốc (*rTsa lTung*):

### A. Những giới luật về Thân của vị Thầy Gốc

1. Bí mật của bên ngoài là kiềm chế việc giết hại.
2. Bên trong của bên ngoài là kiềm chế tà dâm.
3. Bên ngoài của bên ngoài là kiềm chế trộm cướp.
4. Bên ngoài của bên trong là kiềm chế sự khinh miệt cha mẹ, anh chị em họ.
5. Bên trong của bên trong là kiềm chế việc coi thường các biểu tượng của Giáo Pháp.
6. Bí mật của bên trong là kiềm chế việc xem nhẹ thân thể chính họ, vì đây là mandala của Bốn tôn.
7. Bí mật của bí mật là kiềm chế ngay cả việc dẫm lên bóng của vị thầy.
8. Bên trong của bí mật là kiềm chế việc quấy rối vị phối ngẫu của vị thầy hoặc của huynh đệ vajra, thậm chí chỉ đùa giỡn.
9. Bên ngoài của bí mật là kiềm chế không đánh đập huynh đệ vajra.

#### B. Những giới luật về Ngũ của vị Thầy Gốc

10. Bên ngoài của bên ngoài là kiềm chế nói dối.
11. Bên trong của bên ngoài là kiềm chế nói chia rẽ.
12. Bí mật của bên ngoài là kiềm chế nói lời thô tục.
13. Bên ngoài của bên trong là kiềm chế việc thiếu tôn kính đến người giảng dạy Giáo Pháp.
14. Bên trong của bên trong là kiềm chế việc thiếu tôn kính đến người đang trầm tư về Giáo Pháp.
15. Bí mật của bên trong là kiềm chế việc thiếu tôn kính đến người đang thiền định về bản tánh tuyệt đối.
16. Bên trong của bí mật là kiềm chế việc chế nhạo phối ngẫu vị thầy.
17. Bên ngoài của bí mật là kiềm chế việc chế diễu huynh đệ vajra.
18. Bí mật của bí mật là kiềm chế việc nhạo báng vị thầy.

#### C. Những giới luật về Ý của vị Thầy Gốc

19. Bên ngoài của bên ngoài là kiềm chế không tham lam.
20. Bên trong của bên ngoài là kiềm chế không ác ý.
21. Bí mật của bên ngoài là kiềm chế không tà kiến.
22. Bên ngoài của bên trong là kiềm chế không hoạt động đòi trụ.
23. Bên trong của bên trong là kiềm chế việc hôn trầm và trạo cử trong thiền định.



24. Bí mật của bên trong là kiểm chế khởi quan điểm đòi truy.
25. Bên ngoài của bí mật là kiểm chế không nghĩ tưởng về vị thầy và phối ngẫu trong suốt cả ngày lẫn đêm.
26. Bên trong của bí mật là kiểm chế việc nghĩ tưởng về vị Bổn tôn của mình suốt cả ngày và đêm.
27. Bí mật của bí mật là kiểm chế việc suy nghĩ về kiến, thiên, hành suốt cả ngày và đêm.

Thứ hai là hai mươi lăm giới luật nhánh (*Yan Lag*):

A. Năm Giới Luật Trong Đó Hành Giả Nên Tận Dụng Phương Tiện Thiện Xảo Phi Thường

1. Sự loại bỏ [giải thoát] hay trừ tà. Mục tiêu chính của sự thực hiện này là loại bỏ bám chấp vào bản ngã và vô minh trong dòng tâm thức hành giả qua nhận biết, và loại bỏ chúng từ dòng tâm thức người khác qua các hoạt động của lòng bi.
2. Hợp nhất. Điều này có hai khía cạnh, tương đối và tuyệt đối. Khía cạnh tương đối là kết hợp vật chất, khiến đem lại cực lạc, biểu tượng của trí tuệ bổn nguyên. Khía cạnh tuyệt đối là thiên định và nhận biết sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không, khiến phát sinh trực tiếp đại cực lạc tuyệt đối.
3. Lấy những vật không được cho khi mục tiêu là lớn hơn.
4. Nói dối vì lợi ích người khác.
5. Thờ phụng vì mục đích dẫn dắt người khác đến Giáo Pháp.

B. Năm Giới Không Từ Bỏ: Trong trường hợp này chúng ta không nói về các cảm xúc thông thường là những năng lượng với ý định thanh tịnh.

6. Không từ bỏ thèm khát – sự khao khát đến tất cả bà mẹ chúng sanh với lòng bi.
7. Không từ bỏ thù hận – sự thù ghét khiến loại bỏ tà kiến.
8. Không từ bỏ si mê – sự si mê không có tư duy phân biệt vì sự nhận biết thanh thản của luân hồi và niết bàn.
9. Không từ bỏ kiêu mạn – sự tự hào khiến có tự tin trong cái thấy bình đẳng.
10. Không từ bỏ đổ kỵ – sự đổ kỵ khiến không thừa nhận quan điểm và hoạt động nhị nguyên vào lãnh vực của bản tánh tối thượng. Nếu bạn đổ kỵ, bạn sẽ

không muốn để người nào vào cửa. Trong cùng cách, sự đố kỵ không để tính nhị nguyên đi vào lãnh vực của bản tánh tối thượng.

C. Năm giới của việc chấp nhận: Điều này biểu hiện sự chấp nhận bất cứ thứ gì không phân biệt.

11. Chấp nhận phân (purisha).
12. Chấp nhận nước tiểu (mutra).
13. Chấp nhận máu (rakta).
14. Chấp nhận thịt (mamsa).
15. Chấp nhận tinh dịch (shukra).

D. Năm Giới Của Nhận Biết Thanh Tịnh

16. Năm kết tập (ngũ uẩn) như năm vị Phật và năm gia đình Phật.
17. Năm nguyên tố như năm vị phối ngẫu nữ của năm vị Phật.
18. Năm đối tượng cảm giác như năm nữ Bồ tát.
19. Năm giác quan như năm Bồ tát nam.
20. Năm màu như năm trí tuệ nguyên sơ.

E. Năm giới của sự đạt được thành tựu: Qua năng lực của năm tri kiến trước đó như là nhận ra các uẩn là năm vị Phật, nó là sự đạt trạng thái của năm gia đình Phật.

21. Sự thành tựu của Phật bộ.
22. Sự thành tựu của Kim Cương bộ.
23. Sự thành tựu của Bảo bộ.
24. Sự thành tựu của Liên Hoa bộ.
25. Sự thành tựu của Tác Nghiệp bộ.

## NHỮNG GIỚI LUẬT ĐẶC BIỆT CỦA DZOGPA CHENPO

Do nhận ra Dzogpa Chenpo và duy trì nhận biết của nó, hành giả giữ gìn những giới luật đặc biệt – kiến, thiền, và hành của Dzogpa Chenpo, đó là sự thành tựu tự nhiên, toàn bộ, toả khắp, và thoát khỏi việc khái niệm hóa, kinh nghiệm, phân biệt, và giới hạn. Đó là bốn giới luật đặc biệt của Thregcho và Thogal trong Dzogpa Chenpo.

### *Hai Giới Của Thregcho*

1. Không hiện hữu (*Med Pa*). Dzogpa Chenpo có một quan điểm tránh việc lấy hay bỏ. Giới luật này ám chỉ sự nhận biết không hiện hữu của bản ngã khiến vượt qua sự vi phạm bằng việc hiểu biết, kinh nghiệm, hay nhận biết giác tánh nội tại của thanh tịnh bốn nguyên.
2. Toàn khắp (*Phyal Ba*): Nhờ duy trì tinh chất, bản tánh, và lòng bi qua bốn thiên định tự nhiên (*Chos bZhag bZhi*) của Thregcho, tất cả hàng trăm ngàn giới luật sẽ được hoàn thiện, giống như hàng trăm dòng nước được một cây cầu bắc ngang.

### *Hai Giới Của Thogal*

3. Duy nhất (*gchig pu*). Nhờ tiếp nhận trao truyền đặc biệt của Dzogpa Chenpo, hành giả đạt được trạng thái hoàn thiện luân hồi và niết bàn như một, và điều đó tỏa khắp mọi hiện tượng hiện hữu qua năng lực duy nhất của giác tánh nội tại.
4. Thành tựu tự nhiên (*Lhun Grub*). Nếu hành giả đã hoàn thiện nhận biết của Dzopa Chenpo, thì khi đã thực sự từ bỏ nền tảng làm hại người khác, hành giả đã hoàn thiện việc tuân thủ giới luật Vinaya. Vì hành giả có lòng bi phi quan niệm đến tất cả chúng sanh đang sống chưa nhận biết, hành giả đã phát triển tư duy lợi ích cho người khác nên đã hoàn thiện giới luật của Bồ tát. Vì hành giả đã hoàn thiện tánh giác nội tại, nên đã hoàn thiện giới luật mật tông. Một người như vậy đã hoàn thiện mọi giới luật chỉ với một nhận biết duy nhất.

## KẾT LUẬN

Ngài Panchen Pema Wangyal tóm tắt các giới luật mật tông trong những dòng sau.

Tóm lại, nếu nhận ra chính thân bạn (tức là thân, khẩu, và ý) như ba cửa vajra (thân, khẩu, và ý của Bốn tôn).

Thì sự tuân thủ hàng trăm ngàn triệu giới luật của mật tông đều bao gồm trong nhận biết này.<sup>54</sup>

Có nhiều phạm trù giới luật khác nhau. Những gì tôi đưa ra ở đây chỉ là các giới luật chính nói riêng về tantra (mật tông) và Dzogpa Chenpo (Đại Viên Mãn). Nếu bạn học tập các tantra khác nhau, thì mỗi tantra đều có hệ thống giới luật riêng. Nhưng trong bản chất, nếu bạn có và duy trì nhận thức thanh tịnh, thì mọi giới luật mật tông đều được bao gồm trong nó. Thấy mọi hiện tượng như thân Phật, nhận thấy mọi lời nói như mantra, ngữ thanh tịnh của đức Phật, và nhận ra tâm như tâm giác ngộ của đức Phật là nhận thức thanh tịnh. Nhưng có thể điều này quá thâm sâu với chúng ta. Chỉ có tư tưởng tôn kính đến bất kỳ hiện tượng nào, bất cứ những gì ở trước chúng ta, là nhận thức thanh tịnh. Có loại nhận thức thanh tịnh đó, có một tâm tích cực, bản chất tôn kính và lòng bi gói gọn những giới luật mật tông.

Vào cuối sự thực hiện quán đảnh Longchen Nyingthig, Ngài Kyabje Dodrupchen Rinpoche ban cho chúng ta tinh túy của giới luật để gìn giữ. Ngài nói, “Có nhiều giới luật như mười bốn vi phạm gốc, mà điều quan trọng và cũng dễ sử dụng cho bạn có mối tương quan tốt giữa đệ tử và vị thầy, và mối tương quan tốt giữa chính bạn và người chung quanh, người thân cận bạn. Nếu bạn nổi giận thì đừng biểu lộ. Nếu có người bị bệnh hay trong bất cứ khó khăn nào, hãy cố gắng giúp họ.”

Đây là một cách thiết thực và phổ biến về việc thấy, ứng xử với, và sống bằng giới luật, và nó là giới luật của tantra. Năm ngoái, khi chúng ta tụ tập vào cuối tuần để thiền định về lòng bi, phần lớn mọi người đều thích và được lợi ích bởi điều này. Nhưng có một số người suy nghĩ rằng lòng bi không phải là Dzogpa Chenpo và điều đó không đủ “cao”, và đó là cảm xúc hoặc không phải cách thực hành truyền thống của Phật giáo Tây Tạng. Loại thiền giả khoa trương ấy cho thấy rằng sự khoan dung của chúng ta sẽ rơi xuống mức thấp như thế nào mặc dù cũng hướng về lòng bi và tụng niệm danh hiệu Đức Avalokiteshvara. Không có dấu vết đại rộng mở của cái thấy Dzogpa Chenpo. Vấn đề là chúng ta không nhìn vào chính mình, chúng ta không thấy mình đứng ở đâu và tình thế của chúng ta là gì. Sống tôn kính là nhận thức thanh tịnh, và lòng bi là sự rộng mở hay tiến trình mở rộng. Sống tôn kính và bi mãn hưởng đến mọi người hay sự vật chung quanh bạn, với người mà bạn cư xử bằng hơi thở và bằng xương bằng thịt, là đặt việc rèn luyện tâm linh vào thực hành cuộc sống thật sự.

Suy nghĩ của loại thái độ hay cảm nhận chúng ta có với từng cá nhân giữa chúng ta. Chúng ta thường cảm thấy: “Tôi tốt hơn vì có nhiều tiền hơn, vị trí cao hơn, đẹp trai hơn, xinh xắn hơn, v.v... Ông hay bà ta thấp hơn tôi.” Thì đó là kiêu mạn. Chúng ta có cảm thấy đau hay xót trong bao tử, và suy nghĩ: “Ông hay bà ta cao hơn tôi.” Đó là đố kỵ. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ: “Ông hay bà ấy thật hạnh phúc biết bao, tạo được tiến bộ nhiều hơn tôi. Tôi thật hạnh phúc cho họ.” Đó là tâm hoan hỷ. Nó là bằng chứng cho việc thực hành Giáo Pháp của chúng ta có tiến bộ. Nếu trong lúc vẫn

giữ mọi cảm xúc tiêu cực trong lòng, chúng ta nói về việc phục vụ toàn thể thế giới hay cho những người ở các châu lục xa xôi, thì người với ý thức đúng trong lòng họ có thể sẽ cười vào chúng ta. Nếu thực sự muốn giúp người khác, thì trước hết chúng ta phải bắt đầu với chính chúng ta và sau đó đến người chung quanh mình. Có thể bạn có tư tưởng rằng khi Rinpoche nói hãy kính trọng và tử tế với nhau, điều đó không phải là một giáo lý và không có bất cứ ý nghĩa mật truyền nào, chỉ là đạo đức xã hội. Nhưng nếu chúng ta có thể áp dụng thì nó có hầu hết ý nghĩa của mật truyền. Tử tế và giúp đỡ người khác tiêu biểu cho giới luật của Vinaya, sống kỷ luật về thân. Nó bao gồm giới luật Bồ tát vì có quan điểm lợi ích người khác. Tôn kính tiêu biểu cho giới luật mật tông, có nhận thức thanh tịnh. Do vậy, lòng tốt, giúp đỡ, và tôn kính người khác là tinh hoa của giới luật mật tông.

## PHỤC HỒI GIỚI LUẬT BỊ ĐỨT

Nếu chúng ta vi phạm bất cứ giới luật nào, thì phải làm gì? Chúng ta nên sửa đổi điều này qua thực hành tịnh hóa, như nghi thức Vajrasattva. Bất cứ loại thực hành Ngondro nào, thọ quy y, phát triển Bồ đề tâm, hay cúng dường mandala sẽ được hùng mạnh trong việc tịnh hóa nghiệp tiêu cực; mà sự tụng niệm và thiền định của Vajrasattva là vô song và đặc biệt trong việc tịnh hóa những dấu vết nghiệp xấu và cảm xúc tiêu cực, giúp phục hồi và làm mạnh mẽ giới luật của chúng ta. Về việc thực hiện tịnh hóa đó, điều cần thiết là hoàn tất bốn năng lực (*sTobs bzhi*):

1. Năng lực hỗ trợ (*rTen Gyi sTobs*). Chúng ta cần ai đó, một lực giác ngộ, để dựa vào. Vì chúng ta có tâm nhị nguyên và đánh giá, để giúp chính mình chúng ta cần một số quyền năng cao hơn để dựa vào. Chúng ta phải tin tưởng vào năng lực hỗ trợ, trong trường hợp này là Đức Vajrasattva.
2. Năng lực hối tiếc (*Sun 'Byin Pa'i sTobs*). Chúng ta nên công kích hành động xấu của mình với sự hối tiếc mạnh mẽ về những gì đã làm, giống như người phá hủy chất độc. Nếu không hối tiếc, chúng ta sẽ không muốn tẩy tịnh hành động xấu của chúng ta vì sẽ không cảm thấy có bất kỳ tiêu cực nào bên trong chúng ta. Với một số người, nếu giết một con côn trùng họ sẽ cảm thấy xấu. Với những người khác, ngay cả nếu họ giết nhiều người, có thể họ chỉ cảm thấy tự cao. Khả năng đảo ngược cuộc sống tiêu cực của chúng ta không dựa vào bất cứ những gì ta làm, mà vào cảm giác về việc làm của chúng ta ra sao. Do đó, việc hối tiếc là rất quan trọng trong sự thay đổi quan điểm và tiến trình của cuộc sống.

3. Năng lực cam kết (*sDom Pa'i sTobs*). Chúng ta nên lập một nguyện, một lời hứa, bằng bất cứ giá nào cũng không vi phạm lần nữa. Người ta thường nghĩ, “Tôi không muốn lập bất kỳ loại cam kết nào vì làm cam kết là bắt đầu phá vỡ cam kết.” Nhưng nếu chúng ta không lập một cam kết, thì không có gì để phá vỡ. Kinh điển nói rằng lập một cam kết là điều quan trọng, vì một cam kết phát sinh một quyết tâm và năng lực mạnh mẽ không vi phạm hành động xấu lần nữa.
4. Năng lực giải độc (*gNyen Po'i sTobs*). Đây là năng lực của phương pháp làm tịnh hóa những bất tịnh. Trong trường hợp này, là sự thực hành hay sadhana (nghỉ quỹ) của Đức Vajrasattva, trong đó chúng ta tịnh hóa các dấu vết của nghiệp xấu, những thói quen của cảm xúc bất thiện, qua cam lồ ban phước của sự hợp nhất nam và nữ Phật Vajrasattva.

Sự hỗ trợ, hối hận, lời hứa, và sau đó là sự tịnh hóa thực tế – bốn phương diện này rất quan trọng. Nói chung, trong Vinaya, nếu bạn đứt giới, nếu vi phạm bất cứ bốn giới nguyện gốc nào, bạn sẽ không thể phục hồi chúng. Bồ tát giới có thể phục hồi qua năng lực của chính bạn và người khác. Trong tantra, giới luật có thể được phục hồi bằng sự thực hành chính bạn. Thế nên, những giới luật bị đứt có thể phục hồi, và chúng sẽ hồi phục bằng việc sử dụng bốn năng lực. Giới luật thanh tịnh và hoàn thiện, sự tương tục của trí tuệ và năng lực mật tông, là trọng tâm và phần chính của thực hành mật tông.

## 10

### SỰ THIỀN ĐỊNH VỀ NGONDRO

#### SỰ RÈN LUYỆN CHỦ YẾU CỦA TRUYỀN THỐNG LONGCHEN NYINGTHIG

---

Một bản ghi lại buổi nói chuyện tại Điện Maha Siddha Nyingmapa, Hawley, Mass., vào ngày 04 tháng chín năm 1989. Nó là một giải thích về bài dịch Ngondro ngắn của Longchen Nyingthig bởi Ngài Jigme Lingpa, cấu trúc lại bởi Ngài Kyabje Dordrupchen Rinpoche đệ tử như sự thực hành hàng ngày cho các đệ tử của Trung Tâm Maha Siddha Nyingmapa. Bài báo này chủ yếu dựa căn bản trên NĂNG LƯỢNG, KDN, KZ, TS, KZZ, và KT.

LONGCHEN NYINGTHIG<sup>55</sup> có nhiều bản văn bao gồm các vòng giáo lý bên ngoài, bên trong, và bí mật. Ngondro, bao gồm thực hành Guru Yoga, thuộc về vòng bên ngoài, có nghĩa nó sử dụng nhiều thực hành chung và thông thường cho người mới bắt đầu. Ngondro có nghĩa “thực hành chuẩn bị” tức đi trước thực hành chính. Mặc dù tập trung chính của nó là nền tảng của rèn luyện, nó bao gồm thực hành cao nhất của việc hợp nhất hành giả với Phật tánh qua sự hóa tán vào bản tánh tối thượng. Ngondro bắt đầu với sự rèn luyện về việc chuyển tâm đến Giáo Pháp, mà nó kết thúc với sự hợp nhất tâm hành giả với trí tuệ giác ngộ của Đức Phật, Guru Rinpoche. Do đó, tôi phiên dịch Ngondro như “sự thực hành thiết yếu”. Nếu Ngondro được thực hành đúng và tha thiết, nó bao gồm một con đường hoàn toàn đầy đủ dẫn đến mục tiêu cao nhất – giác ngộ. Do vậy kết quả đến với chúng ta, nó tùy thuộc vào việc chúng ta có thể hiểu, tiêu hóa, và thực hành ra sao. Nếu chúng ta có khả năng, Guru Yoga sẽ dẫn dắt chúng ta từ lúc đầu đến nhận biết cao nhất của Đức Phật.

Bản văn Ngondro của Longchen Nyingthig được Ngài Jigme Lingpa phát hiện, và Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ nhất (1745 – 1821) soạn thảo như Namkhyen Lamzang (*rNam mKhyen Lam bZang, Con Đường Tối Ưu Của Sự Toàn Giác*). Bản văn chúng ta đang sử dụng ở đây là dạng văn tắt hơn của Namkhyen Lamzang, được tái cấu trúc vào năm 1973 bởi Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tứ (sinh 1927), để có thể thích hợp với cuộc sống bận rộn của những đệ tử phương Tây của Ngài.

## CẦU NGUYỆN ĐẾN CÁC VỊ THẦY CỦA DÒNG TRUYỀN

Vào lúc bắt đầu bản văn, sự cầu nguyện đến đức Phật, qua bốn câu kệ về sự chuyển tâm đến Giáo Pháp và phần lớn bài nguyện hồi hướng vào lúc cuối không là một phần của bản văn Ngondro nguyên thủy của Longchen Nyingthig, mà được bao gồm bởi Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tứ trong lần soạn thảo mới này.

Trước tiên, đó là bài nguyện và mantra của đức Phật Shakyamuni, vị Phật lịch sử, theo sau bằng bài nguyện vajra bảy dòng, bài nguyện hùng mạnh và phổ biến nhất đến Guru Padmasambhava.<sup>56</sup>

Theo sau là bài nguyện đến các vị thầy của dòng truyền khởi đầu với Samantabhadra, Pháp Thân, Vajrasattva; Báo Thân, Garab Dorje; Hóa Thân, và nhiều vị thầy chủ yếu qua đó sự trao truyền Longchen Nyingthig đã đến với chúng ta.

Kế tiếp là bài nguyện đến Ngài Longchen Rabjam, người đã thực hành, giảng dạy và viết nơi ẩn cư sâu trong rừng. Ngài sống như một ẩn sĩ khiêm tốn ngay cả dù Ngài là một học giả tinh thông vĩ đại nhất của Tây Tạng, có thể so sánh với sáu trang hoàng và hai học giả siêu phàm của đạo Phật Ấn Độ thời xưa, theo nhiều bậc siêu

phàm là Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước), và sáu trang hoàng là Aryadeva (Thánh Thiên) Vasubhandu, Gunaprabha, Shakyaprabha, Dignaga, và Dharmakirti (Pháp Xứng), những người sống trong đầu thế kỷ thứ tám.

Theo sau là bài nguyện đến Ngài Jigme Lingpa và Dodrupchen Rinpoche đệ nhất. Jigme Lingpa là một trong những tác giả, vị thầy, và người truyền bá vĩ đại nhất của giáo lý Dzogpa Chenpo của trường phái Nyingma, và Ngài là một trong những người hiển lộ giáo lý Longchen Nyingthig như một Ter Tâm. Jigme Lingpa giao phó giáo lý Longchen Nyingthig cho Dodrupchen đệ nhất và nhận ra Dodrupchen như người trì giữ Giáo Pháp hay đệ tử chính để tiếp nhận và truyền bá giáo lý này. Nói chung, mỗi vị Terton đều có một đệ tử chính để giao phó giáo lý. Với chúng ta, Ngài Dodrupchen là sự quan trọng vĩ đại nhất, không chỉ Ngài là vị thầy quan trọng nhất sau Jigme Lingpa trong dòng truyền, mà còn là sự trao truyền đặc biệt đến chúng ta từ Ngài, và tái sinh lần thứ tư của Ngài là vị thầy gốc của chúng ta.

Kế tiếp là bài nguyện đến những vị thầy gốc (*rTsa Ba'i Bla Ma*). Có nhiều định rõ khác nhau về người có phẩm tính như vị thầy gốc. Trong ý nghĩa cao nhất, “vị thầy gốc” có nghĩa người thầy giới thiệu chúng ta đến tâm tự nhiên thật sự, Phật tánh của chúng ta. Theo quan điểm thông thường của mật tông, vị thầy gốc là vị thầy tâm linh hoặc những vị thầy mà từ Ngài chúng ta nhận được tất cả ba trao truyền: quán đảnh (*dBang*), trao truyền lời (*Lung*), và giải thích ý nghĩa (*Kbrid*). Nhưng nếu chúng ta không ở trình độ đó, thì từ ông hay bà có thể là vị thầy mà chúng ta tiếp nhận giáo lý tâm linh cao nhất hoặc từ Ngài mà chúng ta có niềm tin và sùng kính mạnh nhất.

Chúng ta có thể có một, nhiều, hay một vị chính và vài vị thầy gốc khác. Tuy nhiên, có một câu chuyện về điều này liên quan đến hai Lama. Một người đi nhận giáo lý từ mọi vị thầy mà ông ta có thể tìm thấy; còn người kia tiếp nhận giáo lý chỉ từ ba vị thầy trong toàn bộ cuộc đời của ông. Một người đệ tử hỏi một vị thầy là cách nào tốt hơn – có nhiều vị thầy hay chỉ có một ít? Vị thầy trả lời rằng nếu bạn là người mới bắt đầu và có nhiều cảm xúc và một tâm phê bình, tốt hơn chỉ nên có một ít vị thầy, vì dễ duy trì mối quan hệ tốt với một số ít vị thầy mà bạn tin tưởng và chú tâm thực hành giáo lý của họ. Song, nếu bạn có lòng sùng kính mạnh mẽ và nhận thức thanh tịnh thì điều tốt hơn là tiếp nhận giáo lý từ mọi vị thầy mà bạn có thể tìm thấy, vì bạn sẽ không có bất cứ khó khăn nào trong việc sử dụng một số lượng lớn giáo lý hay giữ gìn samaya,<sup>57</sup> mối tương quan mật tông, và do vậy sẽ có thể được lợi ích từ nhiều người mà bạn đến nhận giáo lý.

Tuy nhiên, từ viễn cảnh khác, chúng ta nên tôn kính bất kỳ người nào như một vị thầy mà từ họ ban giáo lý bốn dòng Pháp trên chúng ta không xếp loại họ hay suy nghĩ, “đây là vị thầy tốt nhất của tôi” và “đây là vị thầy tốt thứ hai của tôi.” Mà hơn



thế, hãy cố gắng kính trọng tất cả họ như những vị thầy, vì như những hành giả mật tông, chúng ta cố gắng duy trì nhận thức thanh tịnh về mọi người và mọi sự vật.

Bất cứ khi nào chúng ta bắt đầu thực hành của mình, trước tiên hãy cầu nguyện và khẩn cầu sự ban phước của những vị thầy dòng truyền để sự thực hành thực tế của chúng ta có thể trở thành nguồn cảm hứng, hùng mạnh, và thành công. Đó là điều tại sao những bài nguyện đến các vị thầy dòng truyền lại được đưa ra vào lúc khởi đầu thực hành.

## BỐN THỰC HÀNH CHUẨN BỊ

Các câu kệ này không từ thực hành Ngondro nguyên thủy của Longchen Nyingshig vì gồm nhiều bài nguyện quá dài. Bởi vì bản nguyên thủy quá dài cho chúng ta thực hành, Rinpoche đã sắp xếp bài nguyện bốn dòng này sử dụng những lời từ kinh điển.

## NHỮNG KHÓ KHĂN CỦA VIỆC CÓ ĐƯỢC MỘT CUỘC SỐNG LÀM NGƯỜI QUÝ BÁU

Chúng ta có thể nghĩ, “Việc thực hành Giáo Pháp để có kinh nghiệm tâm linh và an bình bên trong là điều quan trọng, nhưng tôi sẽ theo đuổi con đường đó trong những kiếp tương lai.” Nhưng Đức Phật nói rằng không dễ có được một cuộc sống làm người quý báu với tự do và khả năng mà bây giờ chúng ta có, vì chúng ta cần có nhiều thiện nghiệp, nguyên nhân, điều kiện, và hoàn cảnh để có được nó. Do vậy, chúng ta phải thực hành trong chính kiếp này trong lúc thật sự có được cuộc sống làm người quý báu. Ngài Shantideva (Tịch Thiên) đã nói:

Thật quá khó để có được một cuộc sống làm người với tự do và các khả năng.

Khi bạn có cơ hội để thỏa mãn mục tiêu của cuộc sống,

Nếu bạn không tận dụng nó,

Làm sao bạn có thể gặp được cơ hội này lần nữa?<sup>58</sup>

## SỰ VÔ THƯỜNG

Chúng ta có thể nghĩ, “Điều đó đúng, tôi phải thực hành Giáo Pháp trong đời này vì cuộc sống làm người là quý báu và khó có được. Nhưng trước tiên tôi phải kiếm

một ít tiền, đi du lịch, đợi đến khi con tôi trưởng thành, hoặc đợi đến ngày nào khác vì bất cứ lý do gì.” Về điều này, Đức Phật đã nói rằng cuộc đời là vô thường. Nó vô thường như những đám mây mùa thu; chúng xuất hiện trong bầu trời được một lúc và sau đó biến mất.

Có một truyện ngụ ngôn rất hay của Ngài Gongthang Tempe Dronme. Có ngày một người đàn ông bị ngã xuống một sườn núi. Ở lưng chừng dốc đá thẳng đứng có mọc một bụi cỏ nên người đàn ông có thể bám để không rơi xuống. Ông ta treo trên bụi cỏ với tất cả sức lực có thể, vì nếu buông ông ta sẽ chết. Sau đó, khi bám vào bụi cỏ, có một con chuột trắng đến và gặm một nhúm cỏ. Sau đó, một con chuột đen đến và ăn một ít cỏ nữa. Dần dần, con chuột vẫn tiếp tục gặm bụi cỏ mà người đàn ông đang bám – trước tiên là chuột trắng, sau đó là chuột đen, và sau đó lại chuột trắng – cho đến lúc kết thúc, khi một trong hai con chuột gặm nốt mảng cỏ cuối, người đàn ông tuột khỏi vách đá và rơi xuống chết. Trong truyện ngụ ngôn này, con chuột trắng biểu hiện cho ban ngày, chuột đen cho ban đêm. Người đàn ông thực sự đang chết ngay từ lúc đầu và chỉ tạm thời cố bám, ngày và đêm trôi qua, sau đó, vào lúc cuối, cái chết xảy đến. Trong cùng cách chúng ta cũng đang chờ đợi hay cố bám cho đến khi cái chết xảy đến, vì đó là định mệnh tối hậu của chúng ta. Chúng ta ở đây không phải để sống, mà là để chết. Nhưng mặc dù vậy, chúng ta cũng chẳng thực sự suy nghĩ hay quan tâm về cái chết.

Giống như bắn một mũi tên, tốc độ của cuộc sống di chuyển rất nhanh đến mục tiêu của nó, đó là cái chết. Chúng ta thậm chí không nhận ra chân lý này. Trong lúc có những việc như karma, tái sinh, và sự nhận biết mà chúng ta không rõ ràng vì chúng ta không sẵn lòng thấy và hiểu biết chúng, cái chết chắc chắn ngay trước mắt chúng ta, tuy nhiên nó vẫn là một chấn động cho chúng ta để nhận ra nó. Đức Phật đã nói:

Tam giới là vô thường, giống như những đám mây mùa thu.

Sinh và tử của chúng sanh giống như xem một điệu múa.

Sự mau chóng của kiếp sống con người giống như chớp lóe trong bầu trời.

Nó trôi qua nhanh chóng giống như dòng suối chảy xuống dốc núi.<sup>59</sup>

Nếu xem một điệu vũ, trước hết chúng ta có thể thấy khuôn mặt của những vũ công, kế đến là lưng họ, và sau đó lại là mặt họ. Trong cùng cách, hôm nay chúng ta chết, ngày mai chúng ta nhận tái sinh, và ngày kế chúng ta lại chết. Cuộc sống chúng ta di chuyển thật nhanh khiến chúng ta không thể trì hoãn dù chỉ một khoảnh khắc vì chúng ta đi thẳng từ sinh đến tử mà không nhận ra nó. Nếu chúng ta suy nghĩ đợi đến ngày mai để thực hành, thì chúng ta đang tự lừa dối chính mình, vì chúng ta chỉ đang

bám vào một sườn núi. Do vậy, chúng ta phải bắt đầu thực hành vào hôm nay, không để đến ngày mai, mà ngay bây giờ.

## KARMA: LUẬT NHÂN QUẢ

Ý nghĩa của karma (nghiệp) đã bị hiểu sai rất nhiều ở phương Tây. Nhiều người phương Tây không am hiểu suy nghĩ rằng karma là một số dạng lời nguyện hay các kết quả của lời nguyện được người phương Đông kinh nghiệm. Nhưng nó luật của lý duyên sinh. Mọi việc xảy ra của cuộc sống mọi người và của toàn bộ phát triển, hoạt động và ngừng dứt của thế giới là do nhân quả. Những kinh nghiệm tâm linh và phát triển của chúng ta cũng đều là nhân quả. Nó thực sự chỉ là một diễn tả về hiện tượng xảy đến với chúng sanh ra sao, giống như tiến trình của một bông hoa xuất phát từ một hạt giống: trước tiên bạn thấy hạt giống, sau đó nó nảy mầm, rồi ra nụ, cho đến lúc cuối thì nở hoa. Sau đó hoa sinh ra hạt rồi tiếp tục trở lại tiến trình ban đầu. Nếu có một tâm an bình và rộng mở và là một người tích cực, chúng ta sẽ có một cuộc sống tích cực, cảm giác và kinh nghiệm thanh bình.

Tin tưởng vào karma là điều quan trọng, vì nếu thực sự tin vào nó, chúng ta sẽ không bao giờ tham gia vào các việc làm tiêu cực mà chúng ta có thể tránh, vì chúng sẽ chỉ nuôi dưỡng những kết quả tiêu cực, và chúng ta không muốn là những nạn nhân bởi việc làm của mình. Chúng ta tham gia vào sự tiêu cực chỉ vì không tin vào karma – rằng làm điều xấu sẽ sinh kết quả xấu.

Nhất là vào lúc chết, không gì khác sẽ theo chúng ta. Tiền bạc, quyền lực, bạn bè, và gia đình sẽ không đến với chúng ta. Chúng ta sẽ không có cơ hội mang theo thậm chí với thân thể yêu quý của mình. Chỉ có karma, những dấu vết và năng lượng thiện và bất thiện chúng ta đã tạo trong tâm thức, sẽ đi theo, dẫn dắt, và đẩy chúng ta qua các giai đoạn của bardo.<sup>60</sup> Những kết quả hay năng lượng của bất cứ khuynh hướng nghiệp nào sẽ xuất hiện như hoặc tạo ra hiện tượng của kiếp sống kế tiếp của chúng ta. Thế nên mọi kinh nghiệm của hưởng thụ và đau khổ đều tùy thuộc vào những việc tạo tác của chúng ta, nghiệp của quá khứ. Do vậy hiểu được nghiệp từ tận đáy lòng là điều cốt lõi để gợi cảm hứng cho tâm chúng ta phát triển thiện nghiệp bằng việc làm như thực hành Giáo Pháp. Đức Phật đã nói:

Khi thời điểm đến, thậm chí một vị vua cũng phải chết,  
Tài sản, bạn bè, và thân nhân sẽ chẳng theo ông.  
Dù đi bất cứ đâu, trụ ở bất kỳ chỗ nào,  
Karma, giống như cái bóng, sẽ luôn đi theo họ.

## ĐẶC TÍNH ĐAU KHỔ CỦA SAMSARA

Con người cũng khó hiểu được ý nghĩa “đau khổ” là gì. Thậm chí có một số người khẳng định họ chưa từng trải qua bất kỳ sự đau đớn nghiêm trọng nào. Tuy nhiên, theo Phật giáo thì không có gì trên thế gian này mà không đau khổ. Chắc chắn đau khổ là tương đối. Nhưng ngay cả nếu chúng ta nghĩ mình hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ ngay tại lúc này, thì điều gọi là hạnh phúc của chúng ta lại là nỗi đau khổ không thể chịu nổi nếu so sánh với trạng thái hạnh phúc cao hơn của Đức Phật. Từ viễn cảnh đó, hạnh phúc của chúng ta không phải là hạnh phúc thật sự.

Có ba loại đau khổ: khổ khổ (hay đau khổ thông thường), đau khổ về thay đổi (hành khổ, hay đau khổ gây ra bởi sự thay đổi), và đau khổ toàn khắp.

Đau khổ đầu tiên là những gì chúng ta thường gọi là đau khổ. Nó là kinh nghiệm chúng ta cảm nhận khi có một vấn đề đặc biệt, giống như bệnh tật, mất tiền, hay cảm thấy đau khổ về cái chết của một người thân.

Loại đau khổ thứ hai được phát sinh bởi cái được gọi là kinh nghiệm hạnh phúc, mà sau đó đem lại kết quả bất hạnh vì sự vô thường của hiện tượng luân hồi. Chẳng hạn, dù chúng ta đang hưởng việc ăn thực phẩm ngon, sự thích thú có thể thay đổi thành đau khổ khi tiêu hóa nó. Tương tự, ngày nay chúng ta thích thú kiếm nhiều tiền, nhưng nó có thể gây lo lắng về việc bảo vệ, tồn trữ, hay đầu tư. Một số người có thể hôm nay phấn khích với người yêu, nhưng ngày khác có thể đau khổ vì chia tay.

Thứ ba, tất cả sự vật đa hợp đều là chủ thể bị thay đổi và hủy hoại, và tất cả chúng đều được tạo ra bởi nguyên nhân đau khổ – khái niệm nhị nguyên và cảm xúc phiền não. Do đó, không có gì trên thế gian này mà không nhuộm mùi đau khổ. Ví dụ, hãy tưởng tượng rằng bạn có một thân ánh sáng như đã được mô tả trong cõi trời. Bạn bay khắp không gian bất cứ khi nào muốn di chuyển hay du hành. Không có bóng tối quanh bạn và không cần ánh sáng của mặt trời và mặt trăng, vì thân ánh sáng của bạn tỏa sáng khu vực chung quanh. Không có đau khổ và áp lực của thân thể, vì thân bạn là phi vật chất, vô hình, bất hoại và không thể xúc chạm. Bạn hưởng thụ nó trong nhiều năm. Rồi một ngày nào đó thân bạn đột ngột chuyển thành một thân bằng máu, thịt, và xương được che phủ bằng một túi da với đầy đủ mọi loại dơ bẩn. Bạn không thể di chuyển trừ khi đi bằng hai chân từng bước một. Bạn không thấy bất cứ gì nếu không có ánh sáng từ các nguồn khác. Nếu không cẩn thận quan sát, tránh né, và dàn xếp mọi thứ vào mọi lúc, bạn sẽ dễ bị cắt ra từng mảnh, bị đâm thủng, va chạm, bị tán vụn, bị bể thành từng mảnh – không thể lành hay đi lại được – điều này sẽ là một đau khổ không thể chịu nổi.

Mặc dù chúng ta không biết hay không cảm thấy rằng mình đang đau khổ bởi vì đã quen với những gì đang có và không ý thức về bất kỳ hình ảnh nào khác của cuộc sống, mọi hiện tượng thế gian đều bị thấm đẫm đau khổ nếu so sánh với cực lạc thật sự của Phật quả. So sánh với trí tuệ nhất như, rộng mở, và toàn giác của Phật, và thân ánh sáng trí tuệ của Đức Phật tự xuất hiện như thân ánh sáng - thì thật đau khổ khi bị mắc kẹt vào thân này mà chúng ta không hề hay biết hay chấp nhận.

Khi chúng ta bắt đầu đi trên con đường của hành trình tâm linh, thì việc hiểu biết hoàn cảnh của chúng ta là điều cốt lõi. Đó là điều tại sao Đức Phật giảng dạy Phật giáo được đặt căn bản trên tứ diệu đế, khởi đầu với chân lý về đau khổ. Một số người không phải đạo Phật nghĩ rằng Phật giáo là bi quan yếm thế. Ý niệm không có gì khác ngoài đau khổ trong cuộc sống này không có nghĩa rằng nhân loại vốn sẵn đầy dẫy đau khổ. Thật ra, tinh túy của Phật giáo là con người thì thanh tịnh, giác ngộ, và viên mãn, nhưng vì chấp ngã, chấp trí thông minh và cảm xúc phiền não, bản tánh chân thật và những phẩm tính bị che ám, và họ bị rơi vào cơn ác mộng của ảo tưởng, những kinh nghiệm đau khổ. Thật ra, để đạt trạng thái tối hậu của tâm này và để loại trừ ảo tưởng của đau khổ, sự thực hành là phát triển hoan hỷ, an bình, quan điểm tích cực, và thanh thản như con đường. Do vậy, Phật giáo giữ một quan điểm rất tích cực và hiện thực. Đức Phật đã nói:

Do vô minh, thêm khát, và thích hợp  
Trong thế giới của người, trời, và ba cảnh giới thấp,  
Năm cõi xoay vòng điên cuồng,  
Giống như bánh xe quay vòng của người thợ làm đồ gốm.

Suy nghĩ về sự khó có được cuộc sống làm người quý báu, sự vô thường, karma, và đau khổ sẽ chuyển tâm chúng ta đến Giáo Pháp và tạo sự thúc đẩy hướng đến một mục đích tâm linh. Đó là điều tại sao các câu kệ này là những chỉ dẫn về việc xoay chuyển tâm chúng ta hướng đến thực hành Giáo Pháp.

## BỐN RÈN LUYỆN CỐT LÕI

### THỌ QUY Y

Thọ quy y là lập một cam kết. Sau khi thực hành bốn phần đã chuyển tâm chúng ta vào thực hành, chúng ta sẵn sàng lập một cam kết vào con đường, sự rèn luyện tâm linh, và đến mục đích, sự đạt giác ngộ. Thọ quy y là sự đặt nền tảng, khởi đầu của

cam kết. Một cách truyền thống nó khởi đầu với một nghi lễ thọ quy y, nhưng điều quan trọng nhất là phát triển niềm tin và phó thác nơi các đối tượng quy y. Nếu chúng ta có sự thúc đẩy mạnh mẽ đó, tin tưởng vào con đường và mục đích đã được dạy trong Phật giáo, nguyện thọ quy y sẽ phát sinh trong chúng ta.

Chúng ta phải nghĩ về việc thọ quy y trong cách ý thức chung. Nếu lập một cam kết hay quyết tâm chúng ta sẽ thành công nhanh hơn và dễ dàng hơn. Nhưng nếu lưỡng lự, nghi ngại, hay không chắc chắn về sự cam kết dù có hay không của mình, chúng ta sẽ bị tăng thêm lưỡi biếng và sẽ không dễ tìm thấy thành công. Ví dụ, nếu bạn muốn đi bộ đến Charlemont nhưng lại lưỡng lự, bạn có thể đi tới vài bước nhưng sau đó lùi lại vài bước và có thể sẽ không đến được đó cho đến khi bạn lập một quyết định chắc chắn. Trong cùng cách, nếu chúng ta phát triển quyết tâm dựa vào Phật, Pháp, và Tăng đoàn để tạo sự hỗ trợ và phương tiện cho cuộc sống mình, chúng ta sẽ thành công nhanh chóng hơn trong tình trạng khác.

Trước tiên, chúng ta nên quán tưởng và thấy ở phía trước một cây quy y khổng lồ, đẹp đẽ, và phong phú<sup>62</sup> với năm cành tràn đầy toàn bộ không gian. Trong cành trung tâm của cây là Đức Guru Rinpoche,<sup>63</sup> với các Bốn tôn, Dakini, và Hộ Pháp. Trên cành phía trước là chư Phật của quá khứ, hiện tại, và vị lai. Trên cành bên phải là chư Bồ tát. Trên cành phía sau là Giáo Pháp, được biểu tượng hóa bằng những bộ kinh lưu xuất từ những âm thanh của Giáo Pháp. Trên cành bên trái là các vị thánh của Hinayana, chư Shrivaka (Thanh Văn). Trong bầu trời phía trên là tất cả các vị thầy dòng truyền, từ Dharmakaya đến các vị thầy gốc của chúng ta.

Trên mặt đất cùng với chúng ta, hãy quán tưởng toàn bộ trái đất tràn đầy mọi người, sinh vật, và mọi loại chúng sanh, mọi người đều đối diện với cây quy y. Tất cả họ đều là một trong tám lòng sùng kính nồng nhiệt đến sự quy y, những khuôn mặt rạng rỡ hoan hỷ, với đôi mắt mở rộng của sự tập trung, tất cả đều nhìn chăm chú vào cây quy y. Tất cả đều nói cùng bài nguyện trong cùng một giọng, tràn đầy toàn bộ không gian với âm thanh thuần tịnh của sự sùng kính và thanh bình vô biên. Sự quán tưởng thọ quy y là tương tự như những gì chúng ta làm trong phát triển bồ đề tâm và cúng dường mandala sau này.

Sau đó, trước sự chứng minh và hỗ trợ của cây quy y như đối tượng, chúng ta thọ nguyện quy y bằng việc lập lại nhiều lần bài kệ bốn dòng.

Tam bảo chân thực, ba Gốc cực lạc,  
Thật tánh của kinh mạch, năng lượng, và tinh chất;  
Mandala của bản chất (tánh Không), bản tánh (trong sáng), và lòng bi (năng  
lực tỏa khắp) của tâm giác ngộ,

Con thọ quy y cho đến khi đạt được bản chất giác ngộ.

Trong việc rèn luyện nguyện thọ quy y, có nhiều trình độ quy y. Trước tiên, cấp độ bên ngoài là quy y nơi Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng. Chúng ta quy y nơi chư Phật như sự dẫn dắt mà các Ngài giảng dạy và phô bày con đường giác ngộ cho chúng ta, nơi Giáo Pháp như con đường qua đó chúng ta tiến đến Phật quả bằng thực hành, và nơi Tăng Đoàn như sự hỗ trợ đồng hành với chúng ta trên con đường.

Chúng ta nhận Tam Bảo như sự quy y, không chỉ vì dựa vào tam Bảo sẽ làm lắng dịu những khó khăn của chúng ta, mà vì chúng ta nhận Tam Bảo như sự hỗ trợ hoặc chìa khóa để phát triển tư duy và kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta, như sự sùng kính, an bình, và nhận thức tích cực. Nếu các kinh nghiệm tâm linh được phát triển trong chúng ta qua sự hỗ trợ của các đối tượng tâm linh, chúng ta sẽ giải thoát khỏi đau khổ và những nguyên nhân của nó, và chắc chắn chúng ta sẽ đạt giác ngộ. Nên Đức Phật đã nói, “Ta đã chỉ cho các người con đường đến giác ngộ, mà nhiệm vụ của các người bây giờ là đi theo nó.”

Mức độ thứ hai là quy y nơi ba Gốc. Các Ngài là Guru (nguyên lý nam), Dakini (nguyên lý nữ), và Bổn tôn Bảo Vệ, hay Yidam (nguyên lý hợp nhất) – ba rèn luyện Bổn tôn chính của mật tông. Bằng việc tự mình hiến dâng đến Guru, nhờ có Dakini như sự hỗ trợ, và do dựa vào Bổn tôn Bảo Vệ như nguồn năng lực, chúng ta phát triển và viên mãn nhận thức thanh tịnh, đó là nền tảng của thực hành mật tông. Nhận thức thanh tịnh hay sự chuyển hóa liên quan đến việc thấy mọi sắc tướng như Đức Phật, nghe mọi âm thanh và diễn tả như Giáo Pháp, và nhận ra hoặc kinh nghiệm mọi tư duy như trí tuệ Phật.

Mức độ thứ ba quy y nơi bản tánh của các kinh mạch, năng lượng, và tinh chất của thân vajra (kim cương). Đây là sự quy y ở cấp độ bí mật của mật tông, mà trung tâm ở trên các phẩm tính vật chất của thân và sử dụng chúng như phương tiện quan trọng để thực hành. Ở đây, chúng ta quy y bằng việc dựa vào các kinh mạch thân thể, nguyên nhân của sự thành tựu thân Phật như Nirmanakaya; tịnh hóa năng lượng, suối nguồn của sự thành tựu Phật ngữ như Sambhogakaya; và viên mãn tinh túy (bản chất), suối nguồn của sự thành tựu Phật ý như Dharmakaya. Đặc biệt trong Anuyoga, như trong thực hành Yumka Dechen Gyalmo, sự nhấn mạnh chính về thân vajra nhiều hơn nhận thức thanh tịnh của hiện tượng bên ngoài của âm thanh và hình tướng.

Mức độ cuối cùng là thọ quy y nơi mandala của tinh chất, bản tánh, và lòng bi (hay năng lực) của tâm giác ngộ theo Dzogpa Chenpo. Trong bản tánh nội tại của tâm của Dzogpa Chenpo, tâm Phật, được giải thích là có ba phẩm tính. Tinh túy của nó là tánh Không (rộng mở), bản tánh nó (hay biểu hiện) là trong sáng không giới hạn, và

lòng bi của nó (năng lực) là tỏa khắp (toàn giác). Do vậy, chúng ta quy y trong phẩm tánh ba bậc của tâm giác ngộ của sự quy y và của chính chúng ta.

Thọ quy y không có nghĩa chúng ta nhận các đối tượng này là cấp trên, mà chúng ta dựa vào các Ngài và nỗ lực để trở thành một với các Ngài. Chúng ta thọ quy y nơi các Ngài cho đến khi đạt được giác ngộ; và khi đã giác ngộ, chúng ta sẽ trở thành một với các Ngài, với các phẩm tính Phật, và do vậy không cần dựa vào các Ngài nữa.

Vào lúc cuối<sup>64</sup> chúng ta quán tưởng những chùm ánh sáng lưu xuất từ nơi quy y và tiếp xúc chúng ta. Chỉ nhờ ánh sáng tiếp xúc, giống như sắt bị nam châm hút, chúng ta hợp nhất và tan hòa vào nơi quy y như nước tan vào nước. Sau đó nơi quy y tan từ ngoài vào trong, vào Guru Rinpoche. Guru Rinpoche cũng tan hòa vào tánh Không. Sau đó thả lỏng trong thiền định, thoát khỏi khái niệm.

## PHÁT TRIỂN BỒ ĐỀ TÂM

Như trước, chúng ta quán tưởng cây quy y như trong rèn luyện về thọ quy y. Hãy nhìn vào nơi quy y phía trước, với sự giao phó nhất tâm và hoàn toàn sùng kính phát triển tâm giác ngộ (hay bồ đề tâm) bằng việc lập lại các câu kệ sau:

Ho! Bị vô số nhận thức lừa gạt, giống như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước.

Chúng sanh bị lang thang qua hàng loạt chu trình sống.

Để cho họ được thanh thản trong lãnh vực quang minh của sự tự-tĩnh giác,

Con phải phát triển tâm giác ngộ bằng việc suy niệm về tứ vô lượng tâm.

Chúng ta có thể phát triển tâm giác ngộ bằng việc tạo quan điểm nhận lấy trách nhiệm giúp đỡ tất cả bà mẹ chúng sanh không có bất kỳ động cơ phân biệt hay ích kỷ nào. Tâm giác ngộ<sup>65</sup> có thể phát triển qua lực cảm hứng của quan điểm tứ vô lượng tâm. Đó là lòng từ ái – một quan điểm mong muốn mạnh mẽ hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, lòng bi mẫn – một quan điểm mong ước mạnh mẽ rằng sự đau khổ sẽ không xảy đến cho bất cứ chúng sanh nào, hoan hỷ bao trùm lên hạnh phúc của người khác (hoặc bình đẳng) hướng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn bè, kẻ thù, v.v...

(Tâm giác ngộ có nhiều trình độ. Nếu chúng ta có một tâm bi phi thường, mặc dù có thể không cần thiết là tâm giác ngộ mà Đức Phật có, song nó là một tâm giác ngộ hay một tâm với trí tuệ và trong sáng vĩ đại. Do vậy, trong một nghĩa, nếu so sánh với tâm bình thường, chúng ta có thể gọi nó là tâm giác ngộ.)



Trong việc duy trì và phát triển một tâm như vậy, có hai phương diện: tâm khao khát giác ngộ (bồ đề tâm nguyện) và sự thực hành tâm giác ngộ (bồ đề tâm hạnh). Bồ đề tâm nguyện là có một quan điểm nhận lấy trách nhiệm giúp đỡ tất cả bà mẹ chúng sanh không phân biệt giữa bạn hay thù hoặc mong cầu đền đáp. Nếu có loại quan điểm này, thì bất kể những gì ta làm đều sẽ trở thành bồ đề tâm hạnh. Tương tự, bất cứ những gì ta làm với một tâm xấu đều sẽ bị hại.

Ví dụ, nếu tôi là một người nóng giận, bất cứ những gì tôi nói sẽ gây tổn thương và thô tục. Nếu có một quan điểm xấu, bất kỳ những gì tôi làm sẽ hung dữ và gây hại. Nhưng nếu có một tâm khao khát giác ngộ, ngay cả nếu tôi cư xử có vẻ trong cách lạ lùng, tôi vẫn sẽ lợi ích cho người khác. Cũng giống như một người mẹ tốt kỷ luật con của họ; có thể nghiêm khắc, nhưng họ thật sự làm lợi ích cho chúng.

Ngài Shantideva nói phương diện của tâm khao khát giác ngộ giống như mong ước và chuẩn bị đi đến một nơi, trong lúc sự thực hành tâm giác ngộ là thực sự đi đến đó. Để rõ ràng cụ thể, về sự thực hành tâm giác ngộ, có các rèn luyện chính, được biết là sáu hoàn thiện (lục ba la mật): bố thí (hay rộng mở), trì giới (hay hành động đạo đức), kiên nhẫn, siêng năng (hay tinh tấn), thiền định (hay thể nhập), và trí tuệ (hay sự nhận biết). Vào cùng lúc, mọi thực hành và hành động thiện đều vốn sẵn bao gồm tất cả sáu hoàn thiện. Chẳng hạn, tụng niệm một bài nguyện cần có sự rộng rãi về thời gian, năng lượng, và nỗ lực, và do vậy nó là sự thực hành rộng lượng. Nó cũng yêu cầu sự kỷ luật ngồi xuống cầu nguyện thay vì lang thang rong ruổi. Nó yêu cầu sự chiến thắng những cảm dỗ khác, giống như đi ra ngoài vào một ngày trời đẹp, đi tắm nắng, hoặc ngay cả việc bỏ dở nửa chừng vì đau chân. Do đó, việc tụng niệm các bài nguyện đòi hỏi sự chịu đựng, kiên trì, tinh tấn, và tính nhẫn nại. Hơn nữa, việc tập trung một điểm vào tụng niệm cầu nguyện là sự thiền định, và sự nhận biết ý nghĩa của bài nguyện là trí tuệ. Như *Kunzang Zhalung*<sup>66</sup> giải thích, có ba trí tuệ: trí tuệ được tạo ra bởi sự học hỏi, được tạo ra bởi sự suy nghĩ và tìm kiếm, và được tạo ra qua thiền định. Do vậy, bất kể kết quả hay kinh nghiệm nào chúng ta đạt được đều là một dạng của trí tuệ. Nếu chúng ta là những hành giả giỏi, trí tuệ chúng ta đạt được là sự nhận biết của tánh Không (rộng mở), hay thật tánh của tâm. Tuy nhiên, trong trường hợp của chúng ta, phải nói rằng bất cứ những gì đạt được qua thực hành đều là trí tuệ – thậm chí nếu nó chỉ là kết quả của việc cho một muỗng thức ăn cho người cần. Một hành động như vậy bao gồm tất cả sáu hoàn thiện. Do đó, trong một nghĩa, sáu hoàn thiện bao gồm mọi thực hành của đạo Phật và cùng lúc bao gồm trong mỗi hành động nhỏ bé của thực hành. Sáu hoàn thiện không phải là điều bạn nên làm ở nơi nào khác hay làm tách riêng. Chúng là một phần của cuộc sống tâm linh hàng ngày, và thực hành Ngondro là một ví dụ lớn.

Chúng ta phải khởi đầu từ nơi nào đó trong việc phát triển tâm giác ngộ. Có được những tư duy lợi ích cho tất cả chúng sanh không phân biệt thì không đơn giản dễ dàng. Chúng ta cần phải khởi đầu từ điểm phát triển lòng bi bằng cách suy nghĩ về người nào gần gũi với chúng ta và đang đau khổ. Có thể là một người bạn, một người thân, hay một con vật bị bệnh, sắp chết hay bất cứ gì khác. Suy nghĩ về người đó và phát triển lòng bi bằng cách mong muốn người đó hết đau khổ. Phát triển một cảm nhận mạnh mẽ, thậm chí có thể rơi nước mắt. Sau đó mở rộng cảm giác và dần dần hãy để nó bao trùm lên người khác. Trong cõi luân hồi không ai thoát khỏi đau khổ, do vậy, chúng ta phải cố gắng phát triển cảm giác này hướng đến mọi người. Sau đó, nếu phát triển được một cảm giác bi mãnh mẽ, thì cuối cùng chúng ta sẽ dễ dàng nhận trách nhiệm phục vụ tất cả bà mẹ chúng sanh. Nếu chúng ta thực hành từ nơi nào đó sẽ không khó, ngay cả với một con vật hay một người đang chịu đựng trong đau khổ, chiến tranh hay động đất.

Nói chung, có nói rằng thọ quy y là lối vào của Phật giáo, sau đó chúng ta có thể nói mình là một Phật tử. Việc phát triển tâm giác ngộ tạo cho chúng ta là người đi theo Phật giáo Đại Thừa.

Vào lúc kết thúc của sự phát triển tâm giác ngộ, hãy suy nghĩ rằng sự quy y, bắt đầu từ bên ngoài, tan hòa<sup>67</sup> vào bên trong, và tất cả tan hòa vào Đức Guru Rinpoche. Sau đó Guru Rinpoche tan hòa vào chúng ta, và chúng ta tin rằng mình đã nhận được tâm giác ngộ của sự quy y.

## SỰ TỊNH HÓA: TỤNG NIỆM VAJRASATTVA

Tẩy tịnh nghiệp tiêu cực và cảm xúc phiền não để hồi phục và làm mạnh mẽ samaya,<sup>68</sup> là điều quan trọng, là sự kết nối đến năng lực mật truyền bên trong. Ở đây, sự tụng niệm Vajrasattva được đặt trong rèn luyện chuẩn bị, nhưng nó là một rèn luyện mật tông rất hùng mạnh trên chính nó.

Để tạo hiệu quả cho sự tịnh hóa Vajrasattva, điều quan trọng là sử dụng tất cả bốn năng lực (*sTobs bZhi*) trong sự tẩy tịnh. Chúng là năng lực hỗ trợ, Đức Vajrasattva là sức mạnh tâm linh để dựa vào nhằm tịnh hóa; năng lực hối hận, cảm thấy hối hận mãnh liệt về các việc làm xấu chúng ta đã vi phạm, có thể so sánh với việc dùng thuốc độc; năng lực của cam kết, một hứa nguyện mạnh mẽ không lập lại những hành động xấu; và năng lực giải độc, phương pháp thiền định của Phật Vajrasattva là phương tiện của sự tịnh hóa.

Sự quán tưởng là rất quan trọng cho sự tịnh hóa Vajrasattva. Trong Phật giáo chúng ta không thờ phụng thần tượng hay hình ảnh và không tin rằng họ có thể thay

đổi cuộc sống hoặc nghiệp xấu của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta quán tưởng đến các đối tượng và đặt các hình tượng để cúng dường. Lý do tập trung chính của Phật giáo là tịnh hóa tâm thức chúng ta và phát triển nhận thức thanh tịnh, lòng bi, và sùng kính như những quan điểm tinh thần. Đặt những hình tượng là một phương tiện phát triển những phẩm tính tinh thần này, vì chỉ cần nhìn vào những hình ảnh bi mẫn, an bình sẽ đem lại an bình và thanh thản cho tâm. Chúng là một nguồn và một công cụ để khẩn cầu và làm mạnh các kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta. Tương tự, việc cúng dường đến các hình tượng giúp phát sinh và phát triển tư duy đạo đức, như sự rộng lượng. Do vậy, ngoài việc quán tưởng và tập trung vào một hình tượng là một phương tiện rèn luyện hùng mạnh nhất trong thiền định và sự quan tâm. Khi có rất ít sự kiểm soát trên tâm chúng ta, sự quán tưởng có thể ở đây lúc này lúc sau lại biến mất. Nhưng sự nỗ lực cố gắng quán tưởng và tập trung trên điều này sẽ dần dần làm an định tâm chúng ta và phát sinh một sức mạnh thiền định. Vào cùng lúc, sự quán tưởng và chú tâm vào khuôn mặt thanh bình, trang nghiêm, và tình thương, bao quanh bởi nhiều dấu hiệu và biểu tượng của các phẩm tánh Phật, gợi cảm hứng tâm chúng ta và gợi lên các kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta. Nhưng nếu không thể quán tưởng, chúng ta chỉ cảm thấy sự hiện diện của Phật Vajrasattva, cầu nguyện đến Ngài, và nghĩ rằng chúng ta đang nhận được cam lồ ban phước từ Ngài.

Trước tiên, hãy quán tưởng Phật Vajrasattva trên đầu chúng ta, mặt quay về cùng hướng với chúng ta. Ngài màu trắng và tỏa sáng, giống như tuyết hay núi pha lê được hàng trăm ngàn tia sáng mặt trời cùng lúc chiếu vào. Ngài trang hoàng đầy đủ với trang phục và trang điểm của Sambhogakaya trang nghiêm và đẹp đẽ. Trong tay phải Ngài cầm một vajra nơi ngực, biểu tượng hóa của tánh không và tỉnh giác. Trong tay trái Ngài cầm một chuông tựa lên hông trái, biểu tượng cho sự hợp nhất của tánh không và hình tướng. Ngài trong sự hợp nhất với vị phối ngẫu vajra, thân tướng nữ của Vajrasattva. Bà màu trắng trong trang phục và trang hoàng của Sambhogakaya. Bà cầm một lưỡi dao cong trong tay phải và một sọ người đầy ắp cam lồ trong tay trái. Mặc dù Phật Vajrasattva nam và nữ được quán tưởng trong hai dạng, trong thực tế các Ngài là một. Sự hợp nhất của các Ngài biểu tượng sự nhất như của các phẩm tánh nam và nữ: cực lạc và tánh không, trong sáng và tánh không, trí tuệ và phương tiện thiện xảo, lãnh vực tối thượng và giác tánh nội tại, và đối tượng và chủ thể.

Trên một đĩa mặt trăng kích cỡ bằng một hạt mù tạt phẳng tại ngực của Phật Vajrasattva,<sup>69</sup> là một chữ HUM màu trắng được bao quanh bởi mantra 100 âm giống như một chuỗi hạt những chữ màu trắng như thể được viết bằng một sợi tóc. Chúng ta niệm mantra một trăm âm càng nhiều, thì lòng bi của Phật Vajrasattva được cầu khẩn càng nhiều. Kết quả là, từ chuỗi một trăm âm, một dòng cam lồ bất tận nhỏ giọt, như

thể sữa đông đặc bị chảy ra bởi lửa. Sau đó cam lồ cực lạc và ánh sáng đi xuống từ điểm hợp nhất của đức Phật Vajrasattva nam và nữ, và đi vào lỗ mở ở đỉnh đầu chúng ta. Cam lồ đầy tràn đầu, cổ, ngực, bụng, và toàn thân. Khi cam lồ rót xuống, cảm thấy những nhiễm ô, cảm xúc, và bệnh tật tất cả đều được xóa bỏ, giống như nước rửa sạch chai lọ bẩn. Tất cả tiêu cực của chúng ta đều được tẩy tịnh và rửa sạch trong dạng dơ bẩn, máu, bùn, cặn lắng, v.v., và những thứ này rơi vào miệng mở rộng của tử thần và những người mắc nợ nghiệp của chúng ta đang chờ dưới đất. Họ đều hài lòng và những món nợ nghiệp của chúng ta đã được trả. Sau đó, khi thân thể chúng ta được tẩy rửa, một dòng cam lồ trắng tràn đầy thân giống như một cái bình đầy sữa. Hãy cảm thấy hoan hỷ, cực lạc, và an bình – cam lồ ban phước của Phật Vajrasattva. Sau đó làm lại quán tưởng này, cảm thấy sự tịnh hóa và tràn đầy ân phước.

Sau đó chúng ta cầu nguyện đến Phật Vajrasattva để tịnh hóa bằng việc sám hối và thừa nhận những vi phạm giới luật quan trọng của thân, khẩu, và ý chúng ta – các nhiễm ô gốc và nhánh (hoặc sa sút gốc và các lỗi phụ) – và khẩn cầu tịnh hóa những vết nhơ và che ám của chúng ta. Hãy suy nghĩ rằng, do nghe cầu nguyện của chúng ta, Phật Vajrasattva hài lòng. Mỉm cười, Ngài nói, “Tất cả việc làm sai và nhiễm ô của con đã được tẩy sạch.” Nhận lấy lời Ngài như năng lực của chân lý, chúng ta tin rằng mọi nhiễm ô, vi phạm samaya được tẩy tịnh hoàn toàn, và chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng. Sau khi ban lời tha thứ, Ngài tan thành ánh sáng, sau đó tan hòa vào chúng ta. Bây giờ chúng ta trở thành Phật Vajrasattva, trong dạng nam và nữ và phẩm tánh của Vajrasattva. Sau đó, nơi ngực của chúng ta (Vajrasattva), chúng ta quán tưởng mantra OM VA JRA SA TTVA HUM trên một đĩa mặt trăng. Chữ HUM màu xanh dương<sup>70</sup> ở trung tâm, chữ OM màu trắng ở phía trước, chữ VAJRA màu vàng ở bên phải, chữ SA màu đỏ ở phía sau, chữ TTVA màu xanh lục ở bên trái. Từ những chữ này nơi ngực chúng ta, những chùm tia sáng phóng ra và lan tỏa vào toàn thể vũ trụ, chuyển hóa thành cõi tịnh độ của Đức Phật Vajrasattva. Rồi thì tất cả chúng sanh đều trở thành chư Phật và Bồ tát. Thế gian không còn thô tục, nặng nề và xấu xí, mà là một xứ sở của ánh sáng, hoan hỷ, thanh bình của cõi tịnh độ Phật Vajrasattva. Sau đó tụng niệm mantra Vajrasattva năm âm càng nhiều càng tốt và suy nghĩ lặp lại nhiều lần về sự chuyển hóa của thế gian. Hãy lập lại mantra nhiều lần

Sau đó ngưng lại và thiền định yên lặng, trong lúc đó bạn tan hòa cõi tịnh độ từ ngoài vào trong. Dần dần, tất cả tan hòa vào chúng ta (Vajrasattva), và kế tiếp chúng ta hòa tan thành năm chữ của mantra tại ngực mình. Sau đó những chữ bên ngoài tan hòa vào chữ HUM ở giữa. Chữ HUM tan hòa từ dưới lên trên vào tánh không. Sau đó chúng ta an trú trong trạng thái của rỗng không (rộng mở).

## CÚNG DƯỜNG MANDALA

Hãy quán tưởng cây quy y như đối tượng của cúng dường mandala. Kế tiếp quán tưởng toàn bộ vũ trụ theo vũ trụ học của Ấn Độ cổ đại về cúng dường mandala thực tế. Nơi trung tâm là Núi Tu Di, được bao quanh bởi bốn châu lục với mặt trời và mặt trăng, tràn đầy sự giàu có của thế gian. Sau đó hãy thấy sự quán tưởng thế gian không trong dạng vật chất phàm tục, mà là bản tánh cõi tịnh độ của Đức Phật với thanh bình, hoan hỷ, ánh sáng, và trí tuệ, và cúng dường nó đến cây quy y với hoan hỷ, rộng mở, và tán thán.

Để tóm tắt, một khi chúng ta đã chuyển tâm hướng đến thực hành bốn rèn luyện chuẩn bị, chúng ta quy y và lập một cam kết, phát triển tâm giác ngộ, tịnh hóa chính mình và sau đó cúng dường mandala vũ trụ đến cây quy y. Chuyển tâm cũng giống như việc xuất phát từ đường lộ và nhìn vào đèn thờ, mong muốn đến đó. Quy y giống như việc đi vào đèn thờ. Bây giờ ở đèn thờ chúng ta cần đảm nhận công việc nền tảng là phát triển tâm giác ngộ. Nhưng chúng ta cũng cần phải tẩy tịnh đèn thờ, đó là cúng dường mandala – sự thực hành rộng lượng và sáu hoàn thiện khác, tạo ra hai tích lũy là công đức và trí tuệ.

## CHÁNH HÀNH PHÁP: GURU YOGA

Tất cả sự thực hành đều không xa hơn Guru Yoga, sự hợp nhất với Đức Guru Rinpoche, là thực hành chuẩn bị thiết yếu, ngoại trừ Vajrasattva, cũng là một rèn luyện mật tông. Guru Yoga là thực hành chính hay thực tế của Ngondro và có thể đem chúng ta đến sự nhận biết của bản tánh nội tại của tâm chúng ta như đã được dạy trong giáo lý Dzogpa Chenpo, và để đạt được Phật quả.

Trong rèn luyện Guru Yoga, khi nói “E MA HO” chúng ta phải thấy rằng toàn thể vũ trụ trở thành rỗng không, lãnh vực tối thượng hoàn toàn rộng mở. Từ không gian đó, giống như sự trong sáng, rỗng không, rộng mở xuất hiện cõi tịnh độ hiện diện tự nhiên của Guru Rinpoche.

Mặc dù các hình tướng của thế gian sẽ không ngưng nghỉ, khái niệm chấp ngã hay nhận thức chúng như có thật – như các đối tượng tách rời khỏi chúng ta – sẽ không dễ dàng hay ngưng lại. Lý do chúng ta thực hành nhận thức thanh tịnh là để thay đổi cách nhìn, cảm nhận và trình bày. Rèn luyện như sự quán tưởng thấy mọi sự như một cõi Phật sẽ thay đổi cách liên hệ tới đối tượng và tới chúng ta. Giống như khi chúng ta giận hay thất bại, sẽ chẳng quan tâm đến chúng đẹp đẽ hay quý báu ra sao, cũng vậy,

nếu tâm chúng ta thanh tịnh và nhận biết, đối tượng chúng ta nhận thức sẽ được thấy như một tịnh độ.

Đây là điều tại sao chúng ta nên thấy toàn thể thế gian như Zangdog Palri (Núi Màu Đồng), cõi tịnh độ của Guru Rinpoche. Chúng ta nên quán tưởng chính mình như Vajrayogini hay Yeshe Tsogyal,<sup>71</sup> vị phối ngẫu vajra của Guru Rinpoche. Bên trên chúng ta là bầu trời, Guru Rinpoche<sup>72</sup> đang ngồi trên một ngai nhật nguyệt trên một hoa sen khổng lồ ngàn cánh đang nở. Ngài trẻ trung, bi mẫn, vui vẻ, đẹp đẽ, và trang nghiêm. Nếu tâm chúng ta cần gọi cảm hứng, ta nên quán tưởng Ngài to lớn tràn đầy toàn bộ bầu trời phía trước mình. Nếu tâm bị sao lãng và lộn xộn, tốt nhất nên tập trung quán tưởng Ngài nhỏ bằng kích thước của móng tay ta. Hay khác đi, chúng ta có thể quán tưởng Ngài rộng lớn tràn đầy toàn thể không gian trước chúng ta hoặc với kích cỡ cuộc sống.

Khi tâm chúng ta mở ra sùng kính đến Guru Rinpoche, Ngài luôn ở đó để ban phước chúng ta. Ngài chưa từng rời đi, vì Ngài là hiện thân của Phật tánh, bản tánh thanh tịnh của chính chúng ta, chính Ngài đã nói:

Thiện nam tín nữ nào tin tưởng nơi Ta,  
Ta, Padmasambhava, chưa từng rời đi đâu, mà  
Ta đang đứng tại cửa nhà họ.  
Không có sinh hay tử trong cuộc sống Ta,  
Phía trước mọi người đó là một Padmasambhava.

Nếu chúng ta thấy, cảm nhận, hay cứ xử theo cách xấu, là chúng ta tự tách khỏi Guru Rinpoche bởi vì chúng ta che dấu thật tánh và cản trở phẩm tính thực sự của mình chiếu ra ngoài. Ngài không rời bỏ chúng ta, vì Ngài chính là thật tánh của chúng ta.

Chúng ta quán tưởng chính mình như Vajrayogini để tự chúng ta thấy với nhận thức thanh tịnh, không như người bình thường mà là một hình ảnh giác ngộ. Ngoài ra, bởi vì bà là vị phối ngẫu vajra của Guru Rinpoche, đó là một duyên đặc biệt giữa chúng ta và Guru Rinpoche, và sự ban phước sẽ kết quả nhanh chóng. Sự quán tưởng như Vajrayogini này là phương tiện thiện xảo đem lại sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. Ngay cả nếu bạn không thể quán tưởng Guru Rinpoche hoặc tự thân bạn như Vajrayogini, thì hãy cảm thấy sự hiện diện của Guru Rinpoche và cảm nhận bạn là Vajrayogini. Điều quan trọng là sự cảm nhận về sự hiện diện, lòng bi, và năng lượng của Ngài. Ngài nhìn và lắng nghe chúng ta, tất cả bà mẹ chúng sanh, giống như người mẹ nhìn và lắng nghe con của bà. Ngài có trí tuệ thấu suốt toàn khắp mọi chi tiết của

vũ trụ cùng lúc, năng lực để tịnh hóa mọi nhiễm ô của chúng ta, và năng lực ban mọi thành tựu thông thường và phi thường cùng lúc, nếu chúng ta chuẩn bị rộng mở đón nhận. Do vậy, với lòng sùng kính và niềm tin từ tận đáy lòng chúng ta nhất tâm cầu nguyện, giống như đứa trẻ dựa tất cả vào sự nuôi dưỡng của mẹ. Sau đó chúng ta tiếp nhận ban phước trong dạng cực lạc, ánh sáng ấm áp và tin rằng chúng ta đã nhận được sự ban phước của Guru Rinpoche, mọi bất tịnh trong chúng ta đã được tịnh hóa, và mọi mong ước đều được đáp ứng. Toàn thể vũ trụ tràn đầy năng lượng ban phước an bình, thịnh vượng, và giác ngộ. Qua niềm tin rằng năng lực của Guru Rinpoche sẽ đến chúng ta và mọi năng lượng tích cực sẽ gia tăng nhiều lần. Nhưng nếu tâm chúng ta khép kín, thì chẳng ai có thể giúp chúng ta tự giúp mình. Vậy trọng tâm là phải mở rộng tâm và tấm lòng chúng ta trong các kinh nghiệm tâm linh và phát triển niềm tin trong chúng. Dĩ nhiên chúng ta phải tin trong cách thích hợp, với mục tiêu đúng đắn, sử dụng một hình thức và hỗ trợ thích hợp. Nếu làm như vậy, thì do năng lượng tích cực, niềm tin, giao phó của mình, chúng ta sẽ có thể nhận được sự ban phước và thành tựu. Do vậy, điều quan trọng là nhận thức thanh tịnh và niềm tin nơi Guru Rinpoche, thấy Ngài như hiện thân của tất cả chư Phật, bồ tát, thánh nhân, và các vị hiền triết – như suối nguồn của sự an bình, sức mạnh, và lòng bi. Có niềm tin rằng chúng ta đã được tịnh hóa và nhận được ban phước là điều quan trọng. Mọi ban phước tâm linh và thành tựu đều xuất phát từ tâm và qua tâm. Nếu tâm chúng ta kháng cự, ngăn chặn, hay không chấp nhận và không tin tưởng, thì chúng ta sẽ có được rất ít hoặc không có gì. Thế nên, chúng ta phải cố gắng mở rộng tâm mình vì lợi ích của chính chúng ta và có niềm tin vì lợi ích của chính mình.

## BÀI NGUYỆN VAJRA BẢY DÒNG

Bài nguyện này có nhiều ý nghĩa, và nó đưa ra nhiều trình độ thực hành.<sup>73</sup> Chúng ta tụng niệm bài nguyện này để cầu thỉnh Guru Rinpoche và tất cả Bốn tôn, để khẩn cầu tâm bi mẫn, để nhận được ban phước, để thấy chúng ta bất khả phân với các Ngài và để hợp nhất chính chúng ta với tâm giác ngộ của các Ngài.

## BẢY PHƯƠNG DIỆN CỦA SỰ THỰC HÀNH SÙNG KÍNH

Sau khi quán tưởng Đức Guru Rinpoche với tập hội các vị linh thiêng và cầu thỉnh các Ngài với việc tụng niệm *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*, giờ đây chúng ta tỏ lòng tôn kính đến Ngài bằng việc đánh lễ, như thể có những vị khách mời quan trọng, chúng ta sẽ chào đón và đối xử với sự tôn vinh.

Chúng ta có thể tự quán tưởng trong vô số hiện thân – nhiều vô số như số nguyên tử trong vũ trụ. Chúng ta quán tưởng vô số chư Phật với các cõi tịnh độ của Ngài trên từng nguyên tử của vũ trụ. Chúng ta kính lễ các Ngài bằng việc dùng thân đánh lễ, dùng lời tôn kính, và phát triển ý thức sùng kính.

Thứ hai, chúng ta cúng dường, điều này có hai khía cạnh – sắp xếp cúng dường thực tế, và quán tưởng cúng dường. Nếu bạn sắp xếp đồ cúng dường thực sự, thì thật là tốt. Nhưng nếu bạn không làm được, thì hãy quán tưởng và nghĩ rằng toàn bộ không gian trước sự nhận thức của bạn – toàn thể vũ trụ – tràn đầy vật chất đẹp đẽ, các nguồn hoan hỷ, an bình, và trí tuệ, và đem cúng dường đến Guru Rinpoche và các người khác.

Thứ ba, chúng ta sám hối và tịnh hóa mọi che ám của thân, khẩu, và ý được tạo ra bởi tâm đối gạt trong Pháp Thân quang minh, thanh bình và rộng mở tối thượng, đó là trạng thái tối hậu của tâm và thật tánh của vũ trụ, thoát khỏi mọi khái niệm và bản ngã.

Thứ tư, chúng ta hoan hỷ và tôn vinh bằng việc phát sinh đại hoan hỷ và hoàn toàn hạnh phúc về mọi hạnh phúc, thịnh vượng và giác ngộ của người khác, không có bất kỳ lưỡng lự hay ganh tị nào.

Thứ năm, chúng ta khẩn cầu chư Phật và những vị thầy tâm linh chuyển Pháp luân để đáp ứng các nhu cầu của chúng sanh tùy theo khả năng của họ.

Thứ sáu, chúng ta cầu nguyện các bậc linh thánh, chư Phật và các hiện thân của Ngài, hiện tại vẫn trụ lại không nhập niết bàn để là suối nguồn lợi ích cho những bà mẹ chúng sanh.

Thứ bảy, chúng ta hồi hướng hay cho đi tất cả công đức đã tích lũy cho tất cả bà mẹ chúng sanh để công đức có thể trở thành nguyên nhân cho hạnh phúc và sự đạt được Phật tánh của họ.

## CẦU NGUYỆN SÙNG KÍNH

Các bài nguyện này là để mở rộng tâm thức và tấm lòng của chúng ta trong sự sùng kính nhiệt thành và để cầu khẩn lòng bi của Guru Rinpoche và tất cả các bậc giác ngộ. Các cầu nguyện này rất hùng mạnh, truyền cảm hứng, và rất hay. Trong tiểu sử Ngài Patrul Rinpoche có viết rằng khi Dodrupchen thường học với Ngài, ông thường nghe giọng của Patrul Rinpoche qua vách tường tụng niệm các dòng cầu nguyện này liên tục. Dường như đây là những cầu nguyện và thực hành chính của Ngài. Hãy để tâm chúng ta được truyền cảm hứng bởi những dòng này và sử dụng chúng như một cầu khẩn hùng mạnh về Guru Rinpoche.



## MANTRA CỦA GURU RINPOCHE

Tụng niệm hay hát và lập lại mantra<sup>74</sup> siddhi (thành tựu) như sự cầu nguyện, tôn kính, như hơi thở, tư duy, và thiền định. Niệm mantra giống như tiếng khóc của đứa bé cần sự quan tâm của người mẹ, Guru Rinpoche. Niệm mantra cầu nguyện như một bài hát của sự tôn vinh và công bố sự hoan hỷ được ở trong sự hiện diện ấm áp của Guru Rinpoche và được hợp nhất tâm linh với Ngài.

Hãy nghĩ rằng do tụng niệm mantra, tâm bi của Guru Rinpoche được gọi cảm hứng, để đáp lại Ngài gửi những chùm tia sáng nhiều màu khác nhau. Chỉ nhờ tiếp xúc với ánh sáng, chúng ta cảm thấy an bình, nhiệt thành, cực lạc, và rộng mở trong mọi bộ phận cơ thể và trong mọi phương diện của nhận thức. Tất cả những che ám trí tuệ và cảm xúc của chúng ta đều được tẩy tịnh, và chúng ta được tràn đầy những kinh nghiệm giác ngộ của tâm Guru Rinpoche. Ánh sáng tràn đầy toàn thân chúng ta với an bình, cực lạc, ấm áp, và hoan hỷ. Sau đó thân chúng ta chuyển thành thân ánh sáng, sự ban phước của Guru Rinpoche. Toàn bộ thế gian tràn đầy ánh sáng ban phước của an bình, hoan hỷ, yên tĩnh, và cực lạc.

Lập lại nhiều lần sự quán tưởng, phát triển niềm tin, tiếp nhận ban phước trong dạng ánh sáng, sự tịnh hóa của toàn bộ thế gian, và sự đạt được kinh nghiệm giác ngộ nhờ tất cả chúng sanh.

## BỐN QUÁN ĐẢNH

Vào lúc cuối, chúng ta tiếp nhận bốn quán đánh từ Guru Rinpoche<sup>75</sup> trong dạng ánh sáng. Những ánh sáng ban phước này là ban phước thân của Guru Rinpoche cho thân chúng ta, ban phước ngữ cho ngữ chúng ta, ban phước ý cho ý chúng ta (hay tư duy), và ban phước trí tuệ vajra cho nền tảng phổ quát của chúng ta. Ánh sáng ban phước tịnh hóa mọi nhiễm ô và cho chúng ta có khả năng với những phẩm tính và tâm vajra của Guru Rinpoche.

## SỰ HỢP NHẤT

Giai đoạn kết thúc của thực hành Guru Yoga là sự hóa tán hay hợp nhất. Thiền định về sự hóa tán không chỉ là bước quan trọng nhất dẫn đến nhận biết của Dzogpa Chenpo, mà theo Ngài Gyalse Zhenphen Thaye và các vị thầy khác, nó là phương tiện hùng mạnh và nhanh chóng để viên mãn sự nhận biết của Dzogpa Chenpo.<sup>76</sup>

Trước tiên, hãy thấy khuôn mặt nở hoa của Guru Rinpoche với nụ cười tươi và mắt Ngài chuyển động với lòng bi thương yêu. Như một kết quả, một ánh sáng đỏ rực rỡ với sự ấm áp từ Guru Rinpoche đến chúng ta. Chỉ nhờ tiếp xúc ánh sáng ban phước, chúng ta cảm thấy cực lạc trong tâm và thân. Ánh sáng làm chúng ta tan thành một quả cầu ánh sáng đỏ của đại lạc, có kích thước bằng hạt đậu, đó là sự bất khả phân của tâm và năng lượng. Giống như tia lửa, nó bắn lên và hòa nhập vào ngực Guru Rinpoche và chúng ta trở nên bất khả phân với tâm giác ngộ của Ngài, giống như giọt nước hòa vào biển cả.

Sau đó, với sức lực của sùng kính và giao phó, hãy cảm nhận và tin rằng tâm chúng ta trở thành một với tâm của Guru Rinpoche, và nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của tâm không có bất kỳ niệm tưởng nào (vô niệm). Ở đây, chúng ta có thể thiền định về Dzogpa Chenpo tùy theo bất cứ hướng dẫn và kinh nghiệm rèn luyện nào chúng ta đã nhận trong quá khứ. Vì thiền định Dzogpa Chenpo phải đi theo nghiêm ngặt tùy theo bản chất và kinh nghiệm riêng của chúng ta, và vì mỗi cá nhân đều khác nhau, nên cố gắng giải thích làm thế nào để thiền định trong vài lời thì không có lợi.

Sự sùng kính là rất quan trọng trong rèn luyện này. Nếu có niềm tin rất mạnh, chúng ta sẽ có rất nhiều năng lượng, để khi tự mình hòa tan vào Guru Rinpoche chúng ta có thể có một kinh nghiệm tuyệt diệu, như cảm giác giải thoát, rộng mở, cực lạc, và sáng khoái, giống như một người được giải thoát sau khi bị mắc kẹt trong nhà một thời gian dài.

## KẾT THÚC

Thiền định Ngondro bao gồm sự hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát. Như những người đi theo con đường Bồ tát của Phật giáo Mahayana, chúng ta khởi đầu thiền định Ngondro với sự phát triển Bồ Đề Tâm, ý định của việc thực hành này là cho lợi ích của tất cả bà mẹ chúng sanh. Bây giờ chúng ta kết thúc bằng việc hồi hướng hay cúng dường mọi công đức chúng ta đã có được trong quá khứ, công đức chúng ta sẽ kiếm được trong tương lai, và nhất là công đức hiện nay chúng ta tích lũy nhờ giới thiệu thiền định Ngondro cho mỗi một và tất cả bà mẹ chúng sanh. Chúng ta làm như vậy không có bất cứ sự vị kỷ và mong đợi đền đáp nào.

Cho đi công đức khó kiếm được của chúng ta đến tất cả một cách công bằng với tình thương và sự rộng lượng có ba kết quả chính. Thay vì làm giảm công đức, sự hồi hướng trong thực tế gia tăng công đức lên rất nhiều lần. Sự hồi hướng công đức làm lợi ích cho tất cả chúng sanh nào rộng mở với hiệu quả của nó. Nhờ hồi hướng công

đức, chúng ta bảo tồn công đức không bị hủy hoại bởi các lực cảm xúc tiêu cực và việc làm sai trái của chúng ta. Ngoài ra, chúng ta có thể cúng dường công đức của mình đến chư Phật. Do làm như vậy, công đức sẽ tăng trưởng và điều quan trọng là được bảo vệ không bị hư hoại.

Với sự hồi hướng công đức như hạt giống, chúng ta phải lập nguyện khao khát rằng điều này sẽ đem lại mọi loại hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả bà mẹ chúng sanh và cho chính chúng ta một cách không ích kỷ. Kết quả của công đức tùy thuộc vào nguyện khao khát chúng ta đã lập. Ngài Dodrupchen đệ tam khai thị, “Đừng khiếm tốn trong việc lập nguyện khao khát”. Đại lễ công khai và quan trọng nhất ở Tây Tạng thường là lễ Monlam (nguyện khao khát) ở Lhasa. Trong suốt nghi lễ này, hàng ngàn vị tăng tụng niệm nhiều bài nguyện mong ước khác nhau và thiên định về chúng trong nhiều tuần. Sự hồi hướng và nguyện khao khát hùng mạnh thậm chí chuyển một công đức nhỏ nhất thành một hạt giống của vô số kết quả hạnh phúc, an bình, và trí tuệ cho số lớn chúng sanh.

## 11

### Ý NGHĨA CỦA BÀI NGUYỆN VAJRA BẢY DÒNG ĐẾN GURU RINPOCHE

Chương này là tóm tắt của một luận giảng về *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*, tựa đề là *Padma Karpo* (Hoa Sen Trắng), do Ngài Mipham Namgyal (1862 – 1912) viết, một học giả nổi tiếng của truyền thống Nyingma của đạo Phật Tây Tạng. Bản luận giảng nguyên thủy tiếng Tây Tạng của Ngài Mipham rất uyên thâm và khó hiểu hay khó phiên dịch, và tôi đã tóm tắt những điểm căn bản của bản văn Ngài vào chương này.

*Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* là bài nguyện quan trọng và thiêng liêng nhất trong truyền thống Nyingma. Bài nguyện ngắn này bao gồm giáo lý bên ngoài, bên trong, và sâu thẳm nhất của rèn luyện mật tông của Phật giáo. Nhờ thực hành *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* theo bất kỳ một trong các rèn luyện này, sẽ đạt được kết quả đặc biệt của rèn luyện.

Trong tóm tắt này có năm trình độ giải thích. Chúng là (1) ý nghĩa chung hay phổ thông; con đường của ý nghĩa ẩn dấu (*sBas Don*), bao gồm ba trình độ kế tiếp; (2) ý nghĩa tùy theo con đường giải thoát (*Grol Lam*); (3) ý nghĩa tùy theo giai đoạn hoàn

thiền (*rDzog Rim*); (4) ý nghĩa tùy theo Nyingthig của Dzogpa Chenpo: sự nhận biết trực tiếp của hiện diện tự nhiên (*Lhun Grub Thod rGal*); và (5) ý nghĩa tùy theo sự thành tựu của kết quả. Từ những trình độ ý nghĩa này, sẽ thích hợp cho một người tụng niembài nguyện vajra, học và thực hành theo trình độ đúng với khả năng họ.

Tôi đã sắp xếp tóm tắt này chỉ với hy vọng chỉ rõ rằng bài nguyện văn tắt này bao gồm nhiều trình độ ý nghĩa và rèn luyện khác nhau, như nhiều người đi theo giáo lý Nyingma đã quen thuộc với *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* thường không nhận biết ý nghĩa sâu xa của nó. Nhưng để hiểu biết đầy đủ ý nghĩa của bài nguyện, tôi mong muốn người đọc hãy đọc bản văn nguyên thủy của Ngài Mipham Rinpoche.

Ở Tây Tạng, người theo Nyingma tụng niệm *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* đến Guru Rinpoche ba lần trước khi tụng các bài nguyện khác, thiền định, hay thực hiện bất cứ nghi lễ nào. Nhiều người sùng đạo lặp lại bài nguyện hàng trăm lần, tụng niệm suốt thời gian lúc thức của họ, lấy bài nguyện là cầu nguyện chính, làm hơi thở, cuộc sống và thiền định.

## CẤU TRÚC CỦA BẢN VĂN

Vì sự cấu tạo phức tạp của bản văn, một số tiêu đề, tiêu đề phụ, chữ nghiêng, và trong ngoặc đã được áp dụng, và một ghi chú giải nghĩa nhờ đó có thể lợi ích cho người đọc.

Bản luận giảng của Ngài Mipham phân chia mỗi trình độ giải thích *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* thành một lời mở đầu, cách phát âm chủng tử tự, đối tượng của bài nguyện, sự cầu nguyện, mantra cầu thỉnh ban phước, (chỉ dành cho trình độ giải thích ban đầu) và nội dung của bài nguyện.

Trên nền tảng mỗi trình độ giải thích được cho trong luận giảng của Ngài Mipham, tôi đã rút ra một ý nghĩa gốc cho *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*, và người đọc sẽ thấy rằng với mỗi trình độ giải thích, ý nghĩa gốc được cho trước tiên, theo sau bởi luận giảng của Ngài Mipham (với các phân chia phụ).

Đối với khổ sách, có ba sử dụng khác nhau về chữ in nghiêng. Trước hết, suốt phần chính của bản văn, chữ in nghiêng thỉnh thoảng được dùng cho những chữ Tây Tạng không quen thuộc (được cho trong dạng phát âm), theo sau là một chữ tiếng Anh tương đương, hoặc đôi lúc là tiến Phạn tương đương (chỉ rõ bằng từ viết tắt Skt) trong ngoặc đơn. Thứ hai, chữ tiếng Anh in nghiêng xuất hiện trong luận giảng, ngụ ý rằng chúng là những từ được dịch từ chính *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*. Khi đọc luận giảng, độc giả được khuyến khích tham khảo lại phần nghĩa gốc để hiểu những từ được in nghiêng bao hàm một ý nghĩa gốc hoàn toàn mạch lạc ra sao. Thứ ba, bắt đầu

với trình độ giải thích ý nghĩa ẩn dấu (thứ hai) trở đi, ý nghĩa mật truyền trong phần ý nghĩa gốc được đi theo bởi những cụm từ tương ứng của *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*, in nghiêng trong âm chữ Tây Tạng.

Suốt bản văn, những dấu ngoặc ôm đôi khi được dùng để chỉ những chữ được thêm vào để làm ý nghĩa được rõ hơn. Cuối cùng để giữ tối thiểu về số lượng chú thích, những thuật ngữ Tây Tạng chìa khóa được đặt trong ngoặc đơn ở dạng chuyển tự.

Có những khác biệt trong cách phát âm bằng tiếng Tây Tạng ở hai chỗ của *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*. Với chữ cuối của dòng 6, tôi thường dùng *kyee* (*Kyis*) theo luận giảng của Ngài Mipham, một số bản văn khác dùng chữ *kyi* (*Kyi*). Với chữ thứ ba của dòng thứ bảy, tôi dùng chữ *lab* (*brLab*) như trong bản văn của Longchen Nyingthig, vì là bản dịch thường được tụng niệm, mặc dù Ngài Mipham và một số vị khác dùng chữ *lob* (*rLobs*).

## LỊCH SỬ CỦA BÀI NGUYỆN VAJRA BẢY DÒNG

Người ta nói rằng những dòng này là bài nguyện cầu thỉnh Guru Rinpoche (Padmasambhava) đến tập hội của bữa tiệc cúng dường<sup>77</sup> bởi Dorje Khandroma (Phạn, Vajra Dakini).

Có lần, những vị thầy dị giáo đến tu viện của Nalanda, học ngôn ngữ và lý luận, họ phỉ báng Giáo Pháp. Những học giả đạo Phật không thể bắt bẻ được họ. Sau đó, phần lớn các vị học giả đều có cùng một giấc mộng. Trong mộng, Dakini Zhiwa Chog (An bình Siêu phàm) tiên tri như sau:

“Các người không thể đánh bại những kẻ dị giáo. Nếu không mời thỉnh anh trai của Ta, Dorje Thothreng Tsal (Năng lực Tràn hoa Sọ người Vajra, Guru Rinpoche), Ngài sống tại Hắc Mộ địa, thì Giáo Pháp có thể bị hủy diệt.”

“Làm sao chúng tôi có thể mời được Ngài, khi chỗ đó quá khó đến?” những học giả hỏi.

Vị Khandroma trả lời: “Hãy bày một cúng dường lớn trên mái nhà của tu viện, với âm nhạc và trầm hương, và tụng niệm bài nguyện vajra cùng một giọng.” Và bà ban cho họ *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*. Những học giả cầu nguyện theo đó, và trong chốc lát Guru Rinpoche đến một cách kỳ diệu từ bầu trời. Ngài ngự bên trên những học giả đạo Phật và đánh bại những vị thầy dị giáo bằng phương tiện tham khảo nguyên bản và lập luận trí tuệ. Khi Ngài bị đe dọa bởi năng lực huyền thuật của những kẻ dị giáo, Ngài mở trap mà vị Dakini Mặt Sư Tử đã cho, và Ngài tìm thấy trong đó mantra “mười bốn chữ.”<sup>78</sup>. Nhờ tụng niệm mantra, Ngài loại trừ kẻ xấu trong

những kẻ dị giáo với một trận mưa sấm chớp. Người ta nói rằng bài nguyện này khởi nguyện xảy ra từ việc đó.

Sau này, khi Guru Rinpoche đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám, Ngài ban nó cho nhà vua và các thần dân vị vua. Với ý định trong tương lai cho những đệ tử có khả năng rèn luyện, Ngài chôn dấu nó trong nhiều Ter.<sup>79</sup> Sau này, *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* được phát hiện nhiều lần trong những Ter của đa số một trăm vị đại Tertön của mười thế kỷ cuối của dòng truyền Nyingma, như trọng tâm của các bài nguyện, giáo lý, và thiền định.

## Ý NGHĨA CHUNG

### Nghĩa gốc

HUM – câu khẩn tâm của Guru Rinpoche.

1. Ở phía Tây Bắc xứ Oddiyana.
2. Sinh trên nhụy hoa sen
3. Được phú cho sự thành tựu kỳ diệu nhất;
4. Lừng danh là Đức Liên Hoa Sanh (Padmasambhava);
5. Nhiều quanh bởi quyến thuộc nhiều Khadro<sup>80</sup>
6. Đi theo Ngài con thực hành
7. Xin Ngài đến đây ban phước.

Vị Thầy (GURU) Padmasambhava (PEMA), xin ban (HUM) thành tựu (SIDDHI) [trên chúng con].

### *Luận giảng*

## DẪN NHẬP

Đây là trình độ thực hành *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* liên quan đến cách Guru Rinpoche xuất hiện trong cõi thế gian này như một thân hóa hiện (Phạn, Nirmanakaya).

Trong thực tế, Guru Rinpoche không cách biệt với Samantabhadra (Toàn thiện Phổ quát), Ngài đã giải thoát từ ban sơ như Dharmakaya (Pháp Thân) tự hiện (trạng thái tối thượng). Không rời khỏi lãnh vực của Dharmakaya, Ngài thành tựu tự nhiên trong Sambhogakaya (Báo Thân – thân hoan hỷ trong tướng thanh tịnh), có năm phẩm

tánh tuyệt đối.<sup>81</sup> Ngài cũng là hiện thân của sự tự-hiện trong nhiều phô diễn khác nhau của Nirmanakaya (Hóa Thân – thân hóa hiện trong tướng bất tịnh), sự tự-phản chiếu của lòng bi. Đây là cách thực tế mà Guru Rinpoche an trụ và xuất hiện. Nó là sự phô diễn của chư Phật, và một mình chúng có thể nhận thức tất cả khía cạnh của Ngài phô diễn.

Tám (hay mười hai) năm sau khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nhập niết bàn (mahaparinirvana), Guru Rinpoche xuất hiện trên một hoa sen trong hồ Dhanasoka của xứ Oddiyana cho chúng sanh bình thường của thế gian này, những người có thiện nghiệp. Ngài đi theo nhiều giới luật mật tông khác nhau và hoàn thành rất nhiều thành tựu như thân ánh sáng của đại chuyển di (*'Ja' Lus 'Pho Ba Ch'en Po*). Ngài phục vụ những người sùng mộ ở Ấn Độ, Oddiyana, và Tây Tạng qua vô số hóa thân, như tám tướng hóa thân của Guru Rinpoche (*Guru mTshan brGyad*). Trình độ giải thích này là cách mà chúng ta, những đệ tử bình thường, cầu nguyện đến Guru Rinpoche, một đối tượng phi thường của lòng sùng kính.

## CÁCH ĐỌC CỦA CHÚNG TỬ TỰ

Bài nguyện bắt đầu với sự cầu khẩn tâm giác ngộ của Guru Rinpoche nhờ phát âm chữ HUM, chúng tử tự tâm của tất cả chư Phật.

## ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

Dòng 1. Nơi hướng Tây của châu lục Jambu, tại hướng Tây Bắc xứ Oddiyana, xứ sở của các Khadro (Daka và Dakini) trong hồ Dhanakosha, tràn đầy nước của tám phẩm tánh thanh tịnh.

Dòng 2. *Trên nhánh* được trang hoàng bằng *nhụy*, lá, và những cánh của một hoa sen, Guru Rinpoche được sinh ra.

Tất cả phẩm tánh và ân phước của ba bí mật (thân, khẩu, và ý) của tất cả chư Phật cùng đến trong hình tướng của chữ HUM, và chữ HUM tan hòa vào ngực Phật A Di Đà. Từ ngực Ngài, ánh sáng ngũ sắc tỏa ra và đi xuống nhụy hoa sen. Ánh sáng chuyển thành thân tướng của Guru Rinpoche, và Ngài thọ sanh trong cách Liên Hoa Sanh [sinh ra kỳ diệu].

Dòng 3. Ngài thành tựu tự nhiên hai bậc lợi ích (chính Ngài và người khác), và phô bày thân tướng *kỳ diệu*, như tám hóa thân của Guru. Ngài không chỉ đạt thành tựu thông thường mà còn *đạt được thành tựu phi thường* của trạng thái Vajradhara (Kim Cương Trì).

Dòng 4. Danh hiệu Ngài *lừng lẫy là Liên Hoa Sanh* (Padmasambhava).

Dòng 5. Và Ngài được *vây quanh bởi các quyến thuộc Khadro nhiều bậc* (Daka và Dakini).

## CẦU NGUYỆN

Dòng 6. Hành giả nên cầu nguyện với ba loại niềm tin,<sup>82</sup> hãy nghĩ, “Ôi, Đấng Bảo hộ, con sẽ đi theo Ngài, và sẽ thực hành một cách phù hợp.”

Dòng 7. “Để bảo vệ chúng sanh như chính con, đang chìm đắm trong đại dương của ba đau khổ, Ngài, bậc toàn giác, quyền năng, *xin hãy đến* nơi đây để *ban phước* cho thân, khẩu, và ý của con với thân, khẩu, và ý của Ngài, như sắt được biến thành vàng.”

## MANTRA ĐỂ CẦU KHẨN BAN PHƯỚC

GURU có nghĩa vị thầy hay sự hướng dẫn tâm linh, người với phẩm tánh xuất sắc phong phú; không ai siêu vượt hơn.

PADMA là phần đầu danh hiệu của Guru Rinpoche.

SIDDHI là những gì chúng ta muốn thành tựu – thông thường và phi thường.

HUM có nghĩa sự khẩn cầu ban thành tựu.

*Do vậy, O Guru Padma, xin ban thành tựu.*

## NỘI DUNG CỦA BÀI NGUYỆN

### ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

Dòng 1. Nơi sinh ra

Dòng 2. Cách sinh ra.

Dòng 3. Sự vĩ đại của phẩm tánh Ngài.

Dòng 4. Danh hiệu riêng của Guru Rinpoche.

Dòng 5. Quyến thuộc.

## CẦU NGUYỆN

Dòng 6. Cầu nguyện với lòng khao khát đạt được sự bất khả phân với Guru Rinpoche hoặc phát triển tín tâm nơi Ngài.



Dòng 7. Sự thành tựu bất khả phân của Guru Rinpoche dựa vào chính chúng ta.

## MANTRA ĐỂ CẦU KHẨN BAN PHƯỚC

### CON ĐƯỜNG CỦA Ý NGHĨA ẨN GIẤU

### CON ĐƯỜNG CỦA GIẢI THOÁT

#### *Ý nghĩa gốc*

HUM – đánh thức trí tuệ tự-hiện, bản tánh tối thượng.

1. Tâm<sup>83</sup> (*orgyen yul*) là sự giải thoát (*tsam*) [từ những cực đoan] của luân hồi (*nub*) và niết bàn (*chang*).
2. Nó là sự nhận biết của hợp nhất (*dongpo*) của lãnh vực tối thượng thanh tịnh bốn nguyên (*pema*) và quang minh, giác tánh vajra nội tại (*kesar*) và (*la*) ...
3. Nó là Đại Viên Mãn, sự kỳ diệu (*yatsen*). Nó là sự đạt được (*nye*) thành tựu cao nhất (*chogki ngodrub*), trạng thái của Vajradhara.
4. Đây là trí tuệ của bản tánh tuyệt đối, lừng danh như (*zhesu trag*) nền tảng tối thượng (*jungne*) của chư Phật (*pema*).
5. Trí tuệ này với (*kor*) vô số năng lực hóa thân (*mangpo*) của nó lưu xuất (*dro*) trong lãnh vực tối thượng (*kha*) như những thuộc tính (*khortu*).
6. Con phát triển tự tin vững chắc (*dag drub kye*) vào bản tánh của trí tuệ nguyên sơ bất nhị (*khye kyi je su*).
7. Để (*chir*) tịnh hóa mọi bám luyến vào hình tướng như trí tuệ nguyên sơ (*chinkyee lob*), cầu mong con nhận ra (*shegsu sol*) bản tánh tối thượng.

Trí tuệ nguyên sơ là tánh không trong tinh túy của nó (Dharmakaya) (GURU), trong sáng trong bản tánh (Sambhogakaya) (PADMA), và tỏa khắp trong lòng bi [năng lực] (Nirmanakaya) (SIDDHI) với năm bậc trí tuệ (HUM).

#### *Luận giảng*

## SỰ PHÁT ÂM CHŨNG TỬ TỰ

Bài nguyện bắt đầu với sự phát âm chủng tử tự tâm, HUM, làm đánh thức trí tuệ nguyên sơ tự-hiện, thật tánh của sinh tử và niết bàn.

## ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

Dòng 1. Xứ sở Oddiyana là một suối nguồn đặc biệt của mật tông. Về mặt con đường thực tế, tâm của chính hành giả là suối nguồn đặc biệt của mật tông, nên đó là ý nghĩa của Oddiyana.

Tâm hay bản tánh tối thượng của tâm là sự giải thoát khỏi bị chìm đắm trong sinh tử và vượt tới niết bàn, vì nó chẳng trụ hay thiên vị đến hai thái cực – sinh tử và niết bàn.

Dòng 2. Pema, hoa sen, biểu tượng lãnh vực tối thượng (Dharmadhatu – Pháp Giới), bản tánh được nhận ra. Nó không trụ ở bất cứ đâu và thanh tịnh từ khởi thủy, giống như hoa sen không bị ô nhiễm bởi bất kỳ bất tịnh nào. “*Kesar*,” nhụy hoa, biểu thị tánh quang minh, giác tánh vajra nội tại (*Rig Pa'i rDo rJe*), đó là phương tiện của bản tánh nhận biết. Sự thành tựu tự nhiên, tánh giác nội tại tự-tỏa sáng, trí tuệ bốn nguyên, được nở hoa với sự trong sáng; do vậy, nó tương đồng với nhụy của một hoa sen.

Khi cuống hoa (*Dongpo*) giữ nhụy và những cánh của một hoa sen với nhau, trí tuệ bốn nguyên đại cực lạc, tự-hiện an trụ như sự hợp nhất của lãnh vực tối thượng (*dBying*) và trí tuệ bốn nguyên (*Ye Shes*), và nó là bản tánh tối thượng của tâm, hoặc tánh quang minh sẵn có của tâm.

Dòng 3. Tâm là sự sinh ra tự nhiên, tánh quang minh Đại Viên Mãn (Dzogpa Chenpo), trí tuệ bốn nguyên của bản tánh tuyệt đối, ý nghĩa của quán đảnh thứ tư, đó là *sự kỳ diệu*. Nó hiện diện tự nhiên như nền tảng của tâm tất cả chư Phật, *sự đạt được thành tựu tối thượng*, trạng thái của Vajradhara.

Dòng 4. Tâm là nền tảng của tất cả *chư Phật* ba thời, các bậc đã nở rộ như hoa sen, bản tánh tối thượng, nên được *lừng danh như nền tảng* của Pema, *chư Phật*. Đây là sự nhận biết của *Pema Jung Ne* như vị Phật tuyệt đối.

Dòng 5. Trong trí tuệ bốn nguyên đó có những phẩm tánh phi thường của sự thành tựu mà nếu phân chia thành những đa dạng của chúng, là bao gồm năm loại trí tuệ bốn nguyên (*Ye Shes lNga*).<sup>84</sup> Do vậy, trong không gian không che đậy của *lãnh vực tối thượng*, *vô số năng lực hóa thân* của trí tuệ bốn nguyên của tánh giác nội tại được *lưu xuất* như những *thuộc tính* bất tận của nó.

## CẦU NGUYỆN

Dòng 6. Để nhận ra bản tánh của *trí tuệ bốn nguyên* bất nhị (*Ye Shes*) và để hoàn thiện nó qua thiền định với *tự tin* bất biến, đó là đại trí (*Shes Rab*), được diễn tả là “Con sẽ theo sau Ngài, và con sẽ thực hành.”

Dòng 7. Nếu hành giả đã có kinh nghiệm và xác quyết trong bản tánh tối thượng này (*gNas Lugs*) bằng sự nhận ra cái thấy (*lTa Ba*) và hoàn thiện nhận biết đó qua thiền định, hành giả sẽ chuyển hóa mọi bám luyến vào hình tướng bất tịnh thành tinh chất<sup>85</sup> của *trí tuệ bốn nguyên* (*Ye Shes*).

Hoặc, nếu hành giả không thể đạt được trí tuệ bốn nguyên, thì để tiếp nhận được sự ban phước của con đường trong chính tâm thức mình, hành giả mong ước như sau: “*Cầu mong con nhận ra*<sup>86</sup> bản tánh tối thượng (*Ch’os Nyid*) bằng việc tan hòa tính nhị nguyên chủ thể-đối tượng vào nó, như sóng của nước vào nước, qua năng lực ban phước của các hướng dẫn của Lama và qua sự học tập và quán chiếu.”

## MANTRA ĐỂ CẦU THỈNH BAN PHƯỚC

Trí tuệ bốn nguyên là bản chất rỗng không (*Ngo Bo sTong Pa*), Pháp Thân, và vì nó không ở dưới bất cứ đặc tính có thể nhận thức nào, nó là bậc cao nhất, GURU.

Bản tánh của trí tuệ bốn nguyên là quang minh (*Rang bZhin gSal Ba*). Nó là sự thành tựu Báo Thân tự nhiên, với năng lực phô diễn bất tận. Song, nó không tách rời khỏi lãnh vực tối thượng. Nên nó là PADMA, hoa sen, có nghĩa không bị nhiễm ô bởi các đặc tính tương đối.

Sự bất khả phân của tinh túy và bản tánh đó<sup>87</sup> là lòng bi phổ quát, xuất hiện trong sự phô diễn (*Rol Pa*) của luân hồi và niết bàn, đáp ứng mong ước của tất cả chúng sanh bất tận đó là SIDDHI hay sự thành tựu.

HUM biểu thị trí tuệ bốn nguyên tự hiện, chủng tử tự của tâm, người sở hữu năm trí tuệ bốn nguyên.

## CON ĐƯỜNG CỦA PHƯƠNG TIỆN THIÊN XẢO (*Thabs Lam*) THEO GIAI ĐOẠN HOÀN THIỆN

*Nghĩa Gốc*

HUM – đánh thức trí tuệ bẩm sinh tự-hiện.

- 1 Tại trung tâm (*tsam*) của kinh mạch *roma (nub)* và *kyangma (chang)* của thân *vajra (orgyen yul)*,

- 2 Tại (*la*) luân xa tám cánh nơi ngực (*pema*), trong “tinh chất” (*Thig Le*) (*kesar*), trong *uma*, kinh mạch trung ương (*dongpo*),
- 3 An trụ (*nye*) sự kỳ diệu (*yatsen*), tâm trí tuệ bốn nguyên không nhiễm ô, đại cực lạc – bản tánh quang minh bất động, sự đạt được thành tựu cao nhất (*chogki ngodrub*).
- 4 Nó là sự lừng danh (*zheshu trag*) như hiện diện tự nhiên, Padmasambhava tuyệt đối (*pema jungne*).
- 5 Tinh chất trí tuệ bốn nguyên này (*kor*) với nhiều (*mangpo*) loại năng lượng (*rLung*) và tinh chất (*Thig Le*), đó là sự hiện thân trong lãnh vực rỗng không (*khadro*) của kinh mạch như tính linh hoạt, nhiệt tình.
- 6 Theo bản tánh thiện xảo của thân vajra (*khyekyi jesu*), Con sẽ rèn luyện trong trí tuệ bốn nguyên (*dag drub kyee*) qua các giai đoạn của rèn luyện mật tông.
- 7 Để (*chir*) chuyển hóa mọi hiện hữu vào lãnh vực của đại cực lạc (*chinkyee lab*), cầu mong con đạt được đại cực lạc của thân vajra (kim cương thân) (*shegsu sol*).

Trí tuệ bốn nguyên cao nhất (GURU) và sự không nhiễm ô, đại cực lạc tự-hiện (PADMA) đem lại trí tuệ bốn nguyên vĩ đại, tối thượng (SIDDHI), Tâm linh thiêng của chư Phật (HUM).

*Luận Giảng*

## GIỚI THIỆU

Với những người không thể nhận ra trí tuệ bốn nguyên tuyệt đối (*Don Gyi Ye Shes*) qua sự rèn luyện đã giải thích trong con đường giải thoát, nó có thể đạt được qua sự rèn luyện phi thường nhất của con đường phương tiện thiện xảo.

## SỰ PHÁT ÂM CHÚNG TỬ TỰ

Chữ HUM biểu thị sự tỉnh thức của trí tuệ bốn nguyên bẩm sinh, tự hiện.

## ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

Dòng 1. Xứ sở Oddiyana biểu thị thân vajra, nền tảng phi thường của tantra.

Trong thân vajra đó, bên phải là kinh mạch *roma* màu đỏ (Phạn, *rasana*) trong đó là năng lượng mặt trời (*Nyi Ma'i rLung*) chuyển động vòng quanh, làm giảm tinh chất (Tạng, *Thig Le*, Phạn, *Bindu*). Ở bên trái là kinh mạch Kyangma màu trắng (Phạn, *lalana*) trong đó là năng lượng mặt trăng (*Zla Ba'i rLung*) chuyển động vòng quanh, làm gia tăng, tẩy tịnh, làm mát, và an định tinh chất.

Giữa các kinh mạch này, tại trung tâm [nơi năng lượng trí tuệ bốn nguyên trôi chảy]

Dòng 2. Hoa sen (*pema*) biểu thị *Luân Xa Pháp Tám Cánh tại ngực* (*sNying Ka Ch'os Kyi 'Khor Lo*). Nhụy hoa (*kesar*) biểu thị tinh chất (hay tinh dịch), tinh chất cần cho sự sống của năm nguyên tố. Cuống hoa (*dongpo*) biểu thị *uma* (Phạn, *avadhuti*) hay kinh mạch trung ương trong đó là năng lượng trí tuệ bốn nguyên (*Ye Shes Kyi rLung*) trôi chảy vòng quanh.

Dòng 3. Bên trong chu trình của kinh mạch, năng lượng, và tinh chất đó – tinh chất sinh lực phi thường (*Dvangs Ma*) của thân vajra – và sự khởi nguyên cùng lúc với chúng từ khởi thủy, giống như long não và mùi của long não, trụ trong bản chất quang minh (*'od gSal Ba'i Thig Le*), đó là đại cực lạc không nhiễm ô, trí tuệ bốn nguyên tự-hiện.

Thế nên nó *rất kỳ diệu*. Bản chất quang minh này là sự hợp nhất bất khả phân của cực lạc và tánh không siêu vượt tư duy và mô tả, và nó là sự thành tựu tự nhiên của siddhi cao nhất, Vajradhara (Kim Cương Trì).

Dòng 4. Trí tuệ bốn nguyên của sự nhận biết rằng bản chất quang minh đó *lừng danh như sự tuyệt đối*, *Pema Jungne*, tự-hiện (Padmasambhava).

Dòng 5. Bản chất quang minh của trí tuệ bốn nguyên đó, Padmasambhava, *với nhiều tinh chất và năng lượng* (*rLung*) như năng lực hiện thân (*rTsal*) đại tinh chất của tự thân trí tuệ bốn nguyên. Đó là *sự hiện thân trong không gian* trống rỗng của kinh mạch trung ương và các kinh mạch nhỏ hơn như *sinh khí* của nó. Nếu hành giả áp dụng sự rèn luyện về phương tiện thiện xảo, thì chu trình của thân vajra xuất hiện như trí tuệ bốn nguyên đại cực lạc của bản chất quang minh.

## CẦU NGUYỆN

Dòng 6. “Con sẽ theo sau Ngài, và con sẽ thực hành” trước hết biểu thị rằng nó là *rèn luyện* trên hiểu biết và hoàn thiện *bản tánh của thân vajra*; và thứ hai; trí tuệ bốn nguyên đại cực lạc qua sự rèn luyện thâm sâu với các đặc tính (*mTshan bChas Kyi rNal 'Byor*) của giai đoạn hoàn thiện (*rDzogs Rim*), bao gồm thực hành về yoga nội hỏa (*gTum Mo*), sự rèn luyện qua sự hỗ trợ của vị phối ngẫu vajra bên trong hay bên

ngoài. Các rèn luyện này sẽ đem lại kết quả cho phép năng lượng nghiệp và tâm thức đi vào kinh mạch trung tâm, và nhận ra trạng thái của thân huyền, thể nhập tánh sáng, và yoga giấc mộng, vì sức lực của luyện tập thân thể, rèn luyện của năng lượng, và tập trung tâm thức về tinh chất vi tế (*Phra Mo'i Thig Le*).

Dòng 7. Qua sự rèn luyện của phương tiện thiện xảo, hành giả chuyển hóa mọi hiện hữu vào *sự đạt được* của bản tánh *đại cực lạc* thuần tịnh của thân vajra, và chuyển chúng thành mandala của thân, khẩu, và ý của chư Phật.

Để đạt được đại cực lạc của kim cương thân, tất cả khuynh hướng thói quen của năng lượng nghiệp thay đổi – nguyên nhân của hình tướng sinh tử, tùy thuộc tâm nhiệm ô do tư duy với những đặc tính – được tan hòa vào kinh mạch trung ương của trí tuệ bốn nguyên bất động, và được buộc vào tinh chất đại bất động, lãnh vực tối thượng thật sự của nền tảng. Do vậy, *Đến* (đạt được) tới *Dharmakaya*, lãnh vực tối thượng của nền tảng.

## MANTRA CẦU THỈNH BAN PHƯỚC

Trí tuệ bốn nguyên của con đường, đó là sự đạt được qua con đường rèn luyện phi thường, là cao nhất; vì thế là GURU (vị thầy).

Mọi bất tịnh, như năm cảm xúc phiền não, xuất hiện như sự hỗ trợ của đại cực lạc thuần tịnh và sự tự-giải thoát; vì thế là PADMA (hoa sen).

Như kết quả cuối cùng, trí tuệ bốn nguyên vĩ đại sẽ nhanh chóng đạt được; vì thế là SIDDHI (thành tựu).

Trong sự sống sót vào lúc xuất hiện của trí tuệ bốn nguyên qua rèn luyện của con đường phương tiện thiện xảo xảy đến từ chủng tử tự Tâm của chư Phật – HUM.

## THEO NYINGTHIG CỦA DZOGPA CHENPO SỰ NHẬN BIẾT TRỰC TIẾP CỦA HIỆN DIỆN TỰ NHIÊN

### *Ý Nghĩa Gốc*

HUM – cầu khẩn trí tuệ tự-hiện làm đem lại sự nhận biết của khuôn mặt trí tuệ bốn nguyên tối thượng.

1. Ánh sáng của tâm (*orgyen yul*) và lãnh vực tối thượng bên trong (*nub*) của nó (*kyi*), lãnh vực tối thượng bên ngoài (*chang*), và ánh sáng nước của mắt (*tsam*), và

2. Ánh sáng của lãnh vực thanh tịnh tối thượng và ánh sáng của rỗng không thig-le (*pema*) với chuỗi vajra – năng lực của giác tánh nội tại – (*kesar*) được hiện diện cho chúng ta. Nhờ vào (*la*) giác tánh nội tại ổn định vững chắc trên chúng qua thiền định (*dongpo*).
3. Hành giả đạt được (*nye*) sự kỳ diệu (*yatsen*) ba cái thấy trước tiên (*sNang Ba*) và đạt được siddhi cao nhất (*chogki ngodrup*), cái thấy thứ tư.
4. Sự đạt được này lừng danh (*zhesu trag*) như sự đạt được của Phật tánh bốn nguyên (*pema jungne*).
5. Sau đó ánh sáng của trí tuệ tự-hiện chiếu ra (*kor*) nhiều (*mangpo*) tia sáng và thig-les như năng lực biểu hiện của nó (*rTsal*) (*khortu*) chuyển động vòng quanh trong không gian (*khadro*).
6. Con thiền định (*dag drub kye*) về cái thấy tự nhiên của thanh tịnh bốn nguyên (*khye kyi jetsu*).
7. Để (*chir*) đạt được thân vajra cầu vòng của đại chuyển di (*shegsu sol*), cầu mong con tịnh hóa mọi hiện tượng vào sự rộng mở của trí tuệ bốn nguyên (*chinkyee lab*).

Sự vĩ đại nhất này (GURU), không nhiễm ô (PADMA), và thành tựu tối thượng (SIDDHI) là kỳ diệu (HUM).

*Luận Giảng*

## GIỚI THIỆU

Trí tuệ bốn nguyên tự-hiện, tự nhiên an trụ từ ban sơ như bản tánh tối thượng (*Ch'os Nyid*) của tâm. Tuy nhiên, vì sự tác động của nghiệp và cảm xúc phiền não, bản tánh tối thượng bị che phủ và khuôn mặt của nó (*Rang Zhal*) không được quán sát.

## ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

HUM biểu thị tinh túy của thành tựu tự nhiên thogal, trí tuệ bốn nguyên tự-hiện. Thogal đem lại cái thấy của khuôn mặt thật (bản lai diện mục) của trí tuệ bốn nguyên tự-hiện từ trạng thái thành tựu tự nhiên thể nhập quang minh, ngay cả cho người bình thường chúng ta, nếu đi theo hướng dẫn của thừa cao nhất này.

Dòng 1. *Orgyen yul* biểu thị ánh sáng của tâm (*Tsita Sha Yi sGron Ma*). Thân trẻ trung trong một bình (tĩnh bình thân trẻ trung) (*gZhon Nu Bum sKu*), thig-le chiếu sáng

rực rỡ của trí tuệ bốn nguyên, an trụ vô hình (*nub*) trong không trung của kim cương thân, *lãnh vực nền tảng nội tại (Nang Gi dByings)*.

Chang là lãnh vực nền tảng bên ngoài, không gian xuất hiện trong sáng, bầu trời không mây. Tsham, kinh mạch của hai lãnh vực bên ngoài và bên trong, là *nước ánh sáng của mắt (rGyang Zhag Ch'u Yi sGron Ma)*.

Dòng 2. Qua *nước ánh sáng của mắt*, trong lãnh vực nền tảng bên ngoài, xuất hiện bầu trời thanh tịnh – xanh dương, trong sạch, với mạng lưới cầu vòng đẹp đẽ bởi thig-le tuần hoàn, giống như gương. Tất cả điều này là ánh sáng của lãnh vực thanh tịnh nền tảng (*dBying rNam Dag Gi sGron Ma*).

Sau đó, nhờ đạt được kinh nghiệm này, *ánh sáng của thig-le rộng không (Thigs Le sTong Pa'i sGron Ma)* trong màu đỏ – rõ ràng, tròn và trong sạch – sẽ xuất hiện giống như phác họa trên nước khi ném một hòn đá vào mặt hồ. Hai ánh sáng này (*sGron Ma*) hoạt động như nền tảng, một thùng chứa, hay một căn nhà. Cả hai được biểu hiện bằng *pema* (hoa sen).

*Kesar* (nhụy hoa) biểu thị chuỗi vajra (*rDo rJe Lu Gu rGyud*), đó là năng lực của giác tánh nội tại (*rig gDangs*). Nó là tinh hoa của ánh sáng trí tuệ tự-hiện (*Shes Rab Rang Byung Gi sGron Ma*) và sự tự-tỏa sáng của giác tánh nội tại thực sự, trí tuệ bốn nguyên.

*Dongpo* (cuống hoa) biểu thị sự ổn định của lãnh vực nền tảng (*dBying*) và giác tánh nội tại (*Rig Pa*) nhờ giới hạn năng lực của giác tánh nội tại (*Rig gDangs*) trong cõi giới của lãnh vực nền tảng và lúc thúc bách (*gNad gZhi Ba*) qua cách thức giải thoát tư duy của giác tánh nội tại (*Rig Pa Rang Bab rTog Med*). Bằng việc đạt được kinh nghiệm trong (*la*) phương tiện thiện xảo đó.

Dòng 3. Hành giả sẽ *đạt được* bốn niêm tự tín một cách dần dần và sẽ thành tựu cái thấy kỳ diệu của nhận biết trực tiếp của bản tánh nền tảng (*Ch'os Nyid mNgon gSum*), sự phát triển của kinh nghiệm (*Nyams Gong 'Phel*), và sự viên mãn của giác tánh nội tại (*Rig Pa Tshad Phebs*). Sau đó, hành giả sẽ đạt được trạng thái hòa tan của (tất cả các Pháp vào) bản tánh nền tảng (*Ch'os Nyid Zad Pa*) – sự thành tựu cao nhất, trạng thái của Vajradhara – trong chính kiếp sống này.

Dòng 4. Sau đó hành giả sẽ được bất khả phân với Tâm của Pema Jungne, là vị Phật nguyên thủy (Samantabhadra). Do đó, “*Ngài lừng danh là Pema Jungne*”.

Dòng 5. Dù không di chuyển khỏi trạng thái bình đẳng của ánh sáng trí tuệ tự-hiện, vẫn sẽ là *sự lưu xuất tự nhiên của năng lực hóa hiện (rTsal)* của trí tuệ tự-hiện đó, trong tướng dạng của *nhiều* tia sáng cầu vòng di chuyển rõ ràng, thig-le và các thig-le nhỏ *trong không trung*.



Dòng 6. Vào lúc đó, mọi phát triển này chỉ là năng lực của giác tánh nội tại. Do đó, hành giả *thiền định* về tánh quang minh thể nhập của bốn thiền quán (*Chog bZhag bZhi*) trong sự bất biến của *cái thấy tự nhiên của thanh tịnh bốn nguyên* (*Ka Dag*).

Dòng 7. Nhờ thực hành như vậy, cầu mong con *tịnh hóa mọi hiện tượng* phát sinh do năng lượng nghiệp bất tịnh vào *sự rộng mở của trí tuệ bốn nguyên bất hoại* để *đạt được thân vajra cầu vòng của đại chuyển di* ('*Ja*' *Lus* '*Pho Ba Ch'en Po*).

## MANTRA CẦU THỈNH BAN PHƯỚC

Con đường tinh túy sâu thẳm nhất của thể nhập quang minh là rèn luyện phi thường, khi thiền định về kết quả, tự thân của Phật tánh như con đường của rèn luyện. Do vậy, nó là cao nhất (GURU), và tinh khiết (PADMA), và đạt được sự tối thượng trong chính cuộc sống này (SIDDHI), Kỳ diệu thay (HUM)!

## SỰ THÀNH TỰU CỦA KẾT QUẢ

### Ý Nghĩa Gốc

HUM – cầu khẩn trí tuệ bốn nguyên.

1. Sự rèn luyện mật truyền đánh thức dòng truyền mật tông (*orgyen yul*) của Tâm hành giả làm (*kyi*) siêu vượt mối nối (*tsam*) của sự chìm đắm (*nub*) trong sinh tử và giải thoát (*chang*) khỏi nó,
2. Qua sự đạt được khẩu (*pema*), ý (*kesar*), và thân (*dongpo*) của chư Phật, và (*la*)
3. [Trí tuệ bốn nguyên của sự đạt được] là kỳ diệu (*yatsen*). Đây là sự đạt được (*nye*) của thành tựu cao nhất (*chogki ngodrub*), trạng thái của Vajradhara.
4. Được lừng danh (*zhesu trag*) như Padmasambhava tự-hiện xác thực (*pema jungne*).
5. Trí tuệ này với (*kor*) vô số (*mangpo*) hóa thân, bao la như hư không (*kha*), hoạt động (*dro*) như năng lực của nó (*khortu*).
6. Con vẫn (*dagdrub kye*) trong trạng thái nhận biết (*jesu*) của bản tánh không nỗ lực, sự thanh tịnh bốn nguyên (*khyekyi*).
7. Để (*chir*) hiện tượng hiện hữu xuất hiện như mandala của bốn vajra (*chinkyee lab*), cầu mong con đạt được (*shesgu sol*) mandala của nền tảng ban sơ.

Đây là sự nhận biết (HUM) của con đường và trí tuệ, đó là sự cao nhất (GURU), không nhiễm ô (PADMA), thành tựu tối thượng (SIDDHI).

## GIỚI THIỆU

HUM – trí tuệ bốn nguyên thiên liêng.

### ĐỐI TƯỢNG CỦA BÀI NGUYỆN

Dòng 1. Xứ sở Oddiyana (*ogyen yul*) là suối nguồn của mật tông, và sự định nghĩa chữ *Oddiyana* là “đi bằng sự bay”. Trong tantra, sự đánh thức dòng truyền tantric của chính tâm hành giả (*sNgags Kyi Rigs Sad Pa*) và đạt giải thoát khỏi bị sa lầy của những hình tướng nhị nguyên (*gNyis sNang*) của sinh tử là rất nhanh chóng, giống như bay.

Nhờ đánh thức tâm, hành giả siêu vượt sự việc (*Tsam*) của luân hồi và niết bàn bằng sự giải thoát (*chang*) khỏi bị chìm đắm (*nub*) trong sinh lầy của sinh tử, tịnh hóa nó khỏi mọi nhiễm ô, và hóa tán những hình tướng huyền ảo vào lãnh vực nền tảng.

Dòng 2. Sự thành tựu của thanh tịnh của tất cả âm thanh như mandala của *khâu* (*Pema*), sự viên mãn tất cả tư duy như mandala của ý (*kesar*), và sự chín muồi của tất cả hình tướng như mandala của thân (*dongpo*) – ba phương diện bí mật (*gSang B gSum*) của Phật tánh – và (*La*)

Dòng 3. Trí tuệ bốn nguyên của sự thành tựu, đó là nhất như và bình đẳng, là *sự kỳ diệu* (*yatsen*).

Khi hành giả nhận ra điều này, nó là sự đạt được bất khả phân của nền tảng và kết quả, sự thành tựu cao nhất (*chogkyi ngodrub*), trạng thái của Vajradhara.

Dòng 4. Sự đạt được này *lừng danh* (*zhesu trag*) là *Pamasambhava xác thực* (*pema jungne*),

Dòng 5. Và bản tánh của nó là không lạc khỏi nền tảng bốn nguyên. Tuy nhiên, từ trí tuệ ban sơ, có *vô số* (*mangpo*) *hoạt động* (*dro*) *xuất hiện* (*kor*) của những hiện thân của luân hồi và niết bàn, bao la như bầu trời (*kha*), xuất hiện như năng lực của nó (*chor*).

### CẦU NGUYỆN

Dòng 6. Nếu, đã nhận ra ý nghĩa bản tánh và thực tại của sự đạt được này, sau đó hành giả vẫn ở trong nó không sao lãng, giống như không thể kiếm được đá sỏi trong

một hòn đảo toàn bằng vàng ròng, do vậy mọi hình tướng bất tịnh sẽ đi đến kết thúc, và chỉ còn những hình tướng thanh tịnh bốn nguyên xuất hiện. Hành giả sẽ đạt giải thoát khỏi tất cả ràng buộc của nghiệp và cảm xúc phiền não. Tất cả phẩm tánh thiện sẽ thành tựu tự nhiên và không cần nỗ lực, và hành giả sẽ đạt được Dharmakaya giai đoạn vĩnh viễn. Do vậy, nó là *sự tồn tại* (dag drub kye) trong *trạng thái nhận biết* (jesu) của *thanh tịnh bốn nguyên* (khyekyi).

Dòng 7. Tất cả hiện tượng hiện hữu đều xuất hiện trong tướng dạng *mandala của bốn vajra*<sup>88</sup> (*chinkyee lab chir*), sự ban phước của trí tuệ bốn nguyên chính tâm hành giả. Sự thành tựu này xuất hiện như kết quả của việc đạt được (*shegsu sol*) nền tảng bốn nguyên, chân lý tối thượng.

## MANTRA CẦU THỈNH BAN PHƯỚC

Đây là *sự nhận biết* (HUM) của con đường và trí tuệ, đó là *cao nhất* (GURU), *không nhiễm ô* (PADMA), *thành tựu tối thượng* (SIDDHI).

## KẾT THÚC THỰC HÀNH

Trước tiên, việc thực hành *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng* như Guru Yoga, theo ý nghĩa thông thường, sẽ gây ra sự xuất hiện của trí tuệ bốn nguyên uyên thâm. Do học tập những điểm trọng yếu của con đường giải thoát, phương tiện thiện xảo, hay Đại Viên Mãn từ một vị Lama đủ phẩm tính và thực hành siêng năng, hành giả sẽ đạt được tự tin trong nhận biết, tự thân kết quả như đã giải thích chi tiết trong giáo lý, và sẽ đạt tới trạng thái của Vidyadhara (Bậc Trì Minh).

Với niềm tin không dao động, hãy quán tưởng Guru Rinpoche trên đỉnh đầu của hành giả, hiện thân của tất cả sự quy y. Hãy cầu nguyện mạnh mẽ đến Ngài bằng *Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng*. Nhờ cam lồ rót xuống từ thân Guru, mọi tật bệnh, ác nghiệp, và đau khổ của thân, khẩu, và ý hành giả đều được tẩy sạch trong dạng máu, mủ, côn trùng, muội khói, và rác rưởi. Vào lúc cuối, chính thân thể hành giả tan hòa, giống như muối tan trong nước, và sau đó chất lỏng này chảy vào miệng của Yamaraja, Tử Thần, và các chủ nợ nghiệp khác bị chôn dưới đất. Tin tưởng rằng nó đã thỏa mãn tất cả chúng và mọi nghiệp đã được xóa sạch. Vào lúc chót, hành giả nên xem tất cả chúng bị biến mất vào hư không.

Ngoài ra, hãy quán tưởng chính thân thể bạn trong dạng thân ánh sáng rực rỡ của một thần thánh – bất cứ dạng nào mà bạn thích. Nơi ngực của vị thánh, tại trung tâm của một hoa sen tám cánh, vị Lama đi xuống đỉnh đầu bạn và trở thành một với tinh

chất bất hoại (*bindu*), trí tuệ bốn nguyên. Sau đó hành giả nên trụ trong cực lạc của trí tuệ bốn nguyên.

Giai đoạn hậu thiền định phải được ứng xử như sau: mọi hình tướng đều được thấy như một tịnh độ và như các thần thánh, thực phẩm và nước uống như sự cúng dường, và các hoạt động được thấy như đi, ngồi, đánh lễ và đi nhiều quanh. Khi ngủ, bạn nên quán tưởng Guru trong ngực bạn. Trong tất cả hoạt động hàng ngày, bạn phải cố gắng chuyển hóa mọi sự vào các thực hành đạo đức không gián đoạn. Việc quán tưởng Lama trong bầu trời phía trước bạn và bày tỏ cúng dường, dâng cúng tán thán, cầu khẩn tâm Ngài, và tiếp nhận sự ban phước thân, khẩu, và ý của Ngài là điều quan trọng. Nói chung, đây là vì các phẩm tính thiện của cảnh giới cao của sự giải thoát, và nhất là sự phát triển nhận biết của con đường thâm sâu, chỉ tùy thuộc sự ban phước của Guru đi vào tâm của chính hành giả.

Để đạt được trí tuệ bốn nguyên xác thực trong chính tâm hành giả, hành giả phải được quen thuộc với các giáo lý đã cho trong sutra và tantra nói chung, và nói riêng là với sự giới thiệu trực tiếp (*Ngo 'Phrod*) đến trí tuệ bốn nguyên xác thực (*Don Gyi Ye Shes*). Và, tùy theo kinh nghiệm, nhận biết, và khả năng, hành giả nên thiền định về bất cứ con đường giải thoát nào hoặc phương tiện thiện xảo thích hợp với chính hành giả. Nhờ làm điều này, hành giả sẽ đủ điều kiện đạt được cả hai thành tựu thông thường và tối thượng.

## 12

### SỰ TIẾP NHẬN BỐN QUÁN ĐẢNH CỦA THIỀN ĐỊNH NGONDRO

Bốn quán đánh hay *wang* được tiếp nhận vào lúc cuối của Ngondro. *Con Đường Toàn Giác Xuất Sắc* của truyền thống Longchen Ningthig, được phát hiện bởi Ngài Rigdzin Jigme Lingpa và Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ nhất soạn thảo. Bốn quán đánh được tiếp nhận qua năng lực ánh sáng ban phước của Guru Rinpoche. Chúng ta quán tưởng ánh sáng ban phước phát ra từ những nơi thiêng liêng khác nhau của thân Guru Rinpoche và sau đó hòa nhập vào những điểm năng lượng khác nhau của chính thân chúng ta. Kết quả là, chúng ta thấy, cảm nhận, và tin tưởng rằng ta được quán đánh và đạt được tịnh hóa, thành tựu khác nhau.

---

Một bản viết lại buổi nói chuyện tại Điện Maha Siddha Nyingmapa, Hawley, Mass., vào ngày 15 tháng 12 năm 1991. Bài báo này dựa căn bản chủ yếu trên SC, NS, DD, KZ, KZZ, TS, TY, YG, và BG.

Trong những dòng liên quan đến những quán đánh trong con đường toàn giác xuất sắc, có nhiều thuật ngữ kỹ thuật, trong thực tế bao trùm toàn bộ phạm vi của rèn luyện và kết quả mật tông, sự quán đánh là phương pháp cho chúng ta nhập môn vào tất cả rèn luyện mật tông và thành tựu.

Trong bản văn, các phân chia phụ của rèn luyện và thành tựu của mật tông được sắp xếp tùy theo những phối hợp của bốn quán đánh, và cho một giải thích theo sự phối hợp này thì phức tạp. Do đó, tôi sẽ thảo luận bằng cách sắp xếp chúng với nhau, như bốn chủng tử tự, bốn vajra, bốn ánh sáng, bốn trung tâm năng lượng, bốn nghiệp nhiễm ô, sự tịnh hóa bốn che ám, bốn giai đoạn của thành tựu, và bốn thân Phật. Vào lúc bắt đầu, tôi tiến hành giải thích ý nghĩa của các phân chia riêng biệt này, vào lúc cuối tôi sẽ giải thích làm thế nào kết hợp chúng chặt chẽ như các phần của bốn quán đánh.

Quán đánh, hay sự nhập môn, được phân loại thành ba trình độ khác nhau, như đã nhắc đến trước đây. Thứ nhất là quán đánh của nguyên nhân (hay nền tảng). Khi chúng ta lần đầu tiếp nhận quán đánh, sự quán đánh bắt đầu mở ra năng lượng thân thể, cảm xúc, và hệ thống tri thức của chúng ta đến sự tu hành, kinh nghiệm, và thành tựu của mật tông.

Thứ hai là sự quán đánh của con đường. Sau khi bắt đầu trên con đường mật truyền, qua rèn luyện như Ngondro và bằng việc nhận quán đánh nhiều lần, bao gồm những tu hành mật tông được thảo luận trong những trang sau đây, sự nhận biết và kinh nghiệm của chúng ta sẽ tiến bộ.

Thứ ba là sự quán đánh của kết quả. Nó là sự hoàn thiện của mục tiêu quán đánh, trí tuệ tối thượng với sự đạt được các thân được thảo luận trong các trang sau đây.

Sự tiếp nhận quán đánh trong thực hành Ngondro chủ yếu là quán đánh con đường. Nhưng, dĩ nhiên, nó có thể là quán đánh nguyên nhân nếu chúng ta chưa thực sự nhập môn hoặc chưa có bất kỳ kinh nghiệm tâm linh mật ruyền nào, và chúng ta tiếp nhận quán đánh như điểm khởi đầu của mình. Ngoài ra, nếu có nhận biết của trí tuệ nền tảng, nó sẽ viên mãn nhận biết của chúng ta. Thế nên nó là sự quán đánh kết quả.

Nói chung, có ba giai đoạn của tâm thức và điều kiện tâm linh của chúng ta. Chúng là sự tiêu cực, tích cực, và hoàn thiện. Qua cái thấy, sống, và thiền định đúng, chúng ta có thể chuyển hóa cuộc sống thế gian tiêu cực của mình thành một cuộc sống công đức tích cực, và cuối cùng hoàn thiện cuộc sống chúng ta thành một với trí tuệ toàn giác. Ở đây, mặc dù kết quả hay mục tiêu tối hậu của chúng ta là đạt được hay viên mãn trí tuệ tối thượng (trong đó toàn bộ hiện tượng là một trong tánh giác ngộ và

toàn thể pháp giới là một như năng lực biểu hiện của tánh giác ngộ đó), chúng ta chưa sẵn sàng nhảy từ tiêu cực đến hoàn thiện, vì phần lớn chúng ta là những cá nhân với các thói quen tiêu cực của phân biệt và cảm xúc. Vậy chúng ta ở đâu? Chúng ta trong mớ hỗn độn tiêu cực của trận chiến khái niệm, tâm thức, thân thể, và cảm xúc. Tất cả khái niệm và cảm xúc của chúng ta là tiêu cực. Phần lớn thời gian thức và ngủ của chúng ta đầy dẫy sự phân biệt, cảm xúc phiền não, hành động phòng vệ và tấn công, lo lắng, căng thẳng, và đấu tranh.

Giờ đây, nhờ thực hành, khi tiếp nhận bốn quán đánh, chúng ta cố gắng chuyển hóa cuộc sống của thói quen tiêu cực thành tinh thần tích cực. Những kinh nghiệm tích cực có thể phát triển qua lòng bi hay thiền định trên lòng bi, sùng kính, hoặc nhận thức thanh tịnh, v.v... Lòng bi thông thường v.v... không là sự thiền định của nhất như, bất nhị. Trái lại, lòng bi, sùng kính, và thanh tịnh tối thượng thì không khác hơn sự toàn giác hay trí tuệ bổn nguyên, sự nhất như. Song, trong lòng bi thông thường vẫn có cái thấy và kinh nghiệm hùng mạnh khiến tạo ra nhiều thiện nghiệp, công đức, ân phước, năng lượng, và lợi ích cho chính mình và người khác. Những chuyển hóa như vậy xảy ra nhờ sự thay đổi cuộc sống chúng ta từ tiêu cực đến tích cực, để sự quán đánh của con đường đó là một trong các thực hành hùng mạnh nhất.

Nếu chúng ta có sức lực và sức mạnh tích cực, thì sự nhận biết của hoàn thiện, đó là trí tuệ tối thượng là hoàn toàn có thể, và nhận biết đó là kết quả của quán đánh. Sự hoàn thiện là việc trở thành một hoặc tái phát hiện bản tánh tuyệt đối của chính chúng ta – sự thấy biết toàn khắp, cực lạc, an bình của Phật tánh. Sự hoàn thiện là mục tiêu của chúng ta, nhưng không nên tham vọng chỉ về mục tiêu tối thượng mà quên đi việc chuyển hóa cuộc sống tiêu cực của chúng ta thành tích cực, vì nếu không nó sẽ không hoạt động.

## MƯỜI MỘT PHÂN CHIA CỦA TIẾP NHẬN BỐN QUÁN ĐÁNH

### BA (HAY BỐN) CHỦNG TỰ (*Yi Ge Gsum*)

Trong bốn quán đánh, chúng ta quán tưởng chữ OM màu trắng tại trán của Guru Rinpoche, chữ AH màu đỏ nơi cổ họng Ngài, và chữ HUM màu xanh dương nơi ngực như những chủng tử tự hay âm gốc biểu thị hay đại diện cho thân vajra, khẩu vajra, ý vajra, và trí tuệ vajra của Ngài để nhận được quán đánh.

Trước tiên tôi muốn nói vài lời về ý nghĩa của những chữ hay âm tiết. Bạn có thể học trong các nghi quỹ thiền định mật tông rằng âm tiết luôn luôn diễn một vai trò quan trọng khi bạn tạo ra hay hóa tán sự quán tưởng. Trong các nghi quỹ mật tông

(không quá nhiều trong thực hành Guru Yoga) sự phát triển thiền định chi tiết của giai đoạn phát triển và hoàn thiện, như là Rigdzin Dupa và Yumka Dechen Gyalmo, trước tiên, trong một lãnh vực rộng mở rộng không, chúng ta quán tưởng một chữ, chủng tử tự, và sau đó chủng tử chuyển thành hình ảnh của Bốn tôn. Hoặc đôi khi chúng ta quán tưởng trước tiên một chủng tử, sau đó chủng tử chuyển thành một cõi tịnh độ, sau đó quán tưởng chủng tử khác trong cõi tịnh độ rồi chuyển thành một ngai hoa sen; và trên hoa sen đó chúng ta quán tưởng chủng tử khác, và sau đó chuyển thành Bốn tôn với các chủng tử tại những trung tâm năng lượng của Ngài. Do vậy, chủng tử là hạt giống (chủng tử) của sự quán tưởng trong giai đoạn phát triển và là trung tâm của suối nguồn năng lực. Ngoài ra, trong giai đoạn hoàn thiện, mọi hiện tượng tan hòa vào các Bốn tôn, và Bốn tôn tan hòa vào chủng tử, và cuối cùng chủng tử tan hòa vào rộng không. Thế nên, chủng tử có một vai trò rất đặc biệt trong giai đoạn phát triển cũng như trong giai đoạn hoàn thiện.

Tại sao những chủng tử lại thật quan trọng? Khi chúng ta suy nghĩ về hoặc thấy điều gì đó, chẳng hạn một ngọn núi, tiến trình tư duy của chúng ta đi theo cách này: “Ồ, đây là một ngọn núi.” Hoặc, “Ồ đây như thế này.” Thậm chí nếu chúng ta không biết đó là một ngọn núi, chúng ta vẫn nghĩ, “Đây là thế”, “Đây là cái màu xanh lục,” hoặc cái gì đó tương tự. Chúng ta lập tức dán một nhãn hiệu, chữ, hay thuật ngữ lên nó. Không có sự dán nhãn với một số giải thích, chúng ta không thể tham gia vào tiến trình của tư duy. Sự dán nhãn là gốc rễ hay là một trong những khía cạnh quan trọng nhất trong sự tạo ra ảo tưởng thế gian cũng như trong sự hòa tan và quay lại vào giai đoạn không có gì.

Thế nên bây giờ, khi thực hành chúng ta quán tưởng những chữ trong dạng chủng tử (hay đôi lúc trong dạng biểu tượng pháp khí cầm tay của Bốn tôn) vì lợi ích của thiền định. Những chữ trong hình dạng hay đặc tính là không có thực, hoặc là những chữ hay lời nói đầu tiên. Những chữ trong thực tế là khái niệm dán nhãn đặt lên đối tượng tinh thần để diễn tả khái niệm của mình hay sự đóng dấu của ý định chúng ta. Chúng có thể được tư duy giống như “núi,” “bạn,” hay “tôi,” là sự diễn tả những khái niệm phạm tục, hoặc giống như OM, AH, và HUM bày tỏ những diễn tả tâm linh hay không thể mô tả, hoặc ý nghĩa tối thượng đi vượt lên các diễn tả dựa trên khái niệm.

Để tập trung tâm chúng ta vào sự chuyển hóa hoàn cảnh tiêu cực thành tích cực qua sự quán tưởng hay giao tiếp, chúng ta quán tưởng hay thấy những chữ trong các hình tượng. Những chữ hay âm tiết trong thực tế chỉ là sự dán nhãn của tâm thức chúng ta, và đó là gốc rễ, khởi nguyên, và bắt đầu của việc phát sinh khái niệm và cảm xúc. Đó là điều tại sao việc thấy và tịnh hóa những chủng tử được đề cập với gốc rễ, sự khởi đầu của khái niệm, bằng việc sử dụng hình tượng.

(Ngay cả trong văn phạm, theo hệ thống Tây Tạng, âm tiết (chủng tự) hay chữ. Như “ka” và “a” là nền tảng của ngôn ngữ. Nó là điều gì đó không thể truyền đạt bất cứ ý nghĩa nào. Sự kết hợp của nhiều chữ thành một danh từ. Sự kết hợp nhiều danh từ hay lời nói như chủ từ, động từ, túc từ, và tính từ làm thành một câu. Do vậy, những chữ, như “ka” và “a” là chữ đầu tiên, gốc rễ của mọi phức tạp của việc truyền đạt hoặc cấu trúc diễn tả, và chúng là cốt lõi cho việc hoàn thành một tiến trình tư duy.)

Tại sao chúng ta quán tưởng chúng trong dạng hình tượng? Có hai mục đích chính: với người mới bắt đầu như chúng ta, quán tưởng dạng những chữ nguyên thủy giúp rèn luyện tâm để thấy và tập trung vào điểm thích hợp. Nó đem chúng ta trở lại điểm khởi đầu của tâm thức tiến hóa, có thể dẫn chúng ta vượt đến niết bàn.

Làm thế nào chúng ta sử dụng thực sự những chữ trong quán đảnh? Trong thực hành Ngondro, chữ OM màu trắng tại trán của Guru Rinpoche là hạt giống hay chủng tử gốc của thân Guru Rinpoche; chữ AH màu đỏ tại cổ họng Ngài là cho khẩu vajra, chữ HUM màu xanh dương tại ngực Ngài là cho ý vajra; và cũng có một chữ HUM màu xanh dương nơi ngực Ngài là cho trí tuệ vajra. Chúng ta kết hợp chặt chẽ những chữ của ánh sáng thanh tịnh này như năng lực hay trung tâm năng lượng của Guru Rinpoche và suối nguồn ban phước cho thiền định của chúng ta.

Tại sao chỉ có những chữ này? Thay vào đó, có thể là bất kỳ chữ hay biểu tượng nào, vì mọi hiện tượng đều là sự diễn tả của bản tánh nền tảng, là năng lực ban phước của Phật quả. Tuy nhiên, để cho sự rèn luyện của người chưa có nhận biết, việc tập trung chú tâm vào một cấu trúc và mục tiêu đặc biệt là điều quan trọng, một kết cấu của sự tích cực, sự diễn tả tâm linh và năng lượng không theo chân lý quy ước.

OM, AH, HUM, và HUM đã cho trong kinh điển là các biểu tượng hạt giống của thân, khẩu, ý, và trí tuệ của chư Phật. Để sử dụng những chữ này như một đối tượng của thiền định nhằm đem lại sự tập trung, xây dựng kỷ luật và nhận thức tích cực trong tâm chúng ta, và chúng trở thành một nguồn ban phước, năng lực, và giác ngộ. Ví dụ, nếu một vị thầy vĩ đại đã giác ngộ an trụ và thiền định ở một nơi nào đó và phô diễn rất nhiều sự kỳ diệu của sự nhận biết, sau này chúng ta nghĩ rằng nơi đó có một năng lực và năng lượng ban phước đặc biệt, và chúng ta gọi đó là một nơi hành hương. Do vậy, trong cùng cách, chữ OM, AH, HUM, và HUM đã được ban phước bởi hàng trăm ngàn bậc thánh, nhà hiền triết, và chư Phật như tinh túy hay như những chữ hạt giống (chủng tử), là điểm tạo ra đầu tiên của thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra giác ngộ. Do vậy, những chữ này không chỉ được thiết kế như các chữ biểu tượng của thân, khẩu, ý, và trí tuệ – vì khi chúng ta nói “núi”, hình ảnh và ý niệm về một ngọn núi xảy ra trong tâm thức chúng ta – mà những chữ này thực sự có năng lực và năng lượng ban phước.



Theo kinh điển, một chữ được ban phước, giống như chữ OM, có thể biểu tượng hóa nhiều ý nghĩa; chẳng hạn, OM là từ ghép của A, O, và M, biểu tượng thân, khẩu, và ý vajra. Ngoài ra, A là bản tánh bốn nguyên, suối nguồn của mọi điển tả. A là chữ biểu tượng của sự bất nhị, bất sinh, và rỗng không. HUM có năm phần, được biểu tượng hóa là năm trí, v.v... Có nhiều cách biểu tượng hóa khác nhau và thấy chúng theo những cách khác nhau.

## BA (HAY BỐN) VAJRA

Ba vajra là các trung tâm năng lượng ban phước thân vajra của Guru Rinpoche để nhận được sự quán đánh trong thiền định của chúng ta. Chúng là trán (giữa hai chân mày) của Guru Rinpoche như điểm trung tâm cho thân vajra, cổ họng cho khẩu vajra, ngực Ngài cho ý vajra và trí tuệ vajra

Tại sao các điểm trọng tâm riêng biệt này lại tiêu biểu thực sự cho thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Guru Rinpoche? Trong thiền định, thân Guru Rinpoche là toàn bộ thân vajra từ đầu tới chân. Khẩu vajra của Ngài là toàn bộ năng lượng và biểu hiện của Ngài xuất phát từ hay hiện diện trong tất cả năng lượng kinh mạch của thân vajra của Ngài. Ý vajra là tâm bi mẫn và toàn giác, thoát khỏi khái niệm và giới hạn. Trí tuệ vajra là sự hiểu thấu chân lý tuyệt đối như nó là, và chân lý quy ước như nó xuất hiện.

Tuy nhiên, trong thiền định, vì mục đích tập trung rèn luyện, chúng ta định vị tại trán, cổ họng, và ngực như các điểm trọng tâm về năng lượng ban phước của thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Ngài. Nếu đang thiền định, chúng ta cần tập trung chú tâm, và phải định vị một nơi để tập trung. Khi thấy thân vajra của Guru Rinpoche, chúng ta thấy chủ yếu là khuôn mặt trẻ trung, hùng mạnh, và từ ái. Với đôi mắt của một tâm tinh thần, phần quan trọng hay thu hút nhất khi thấy thân là khuôn mặt, và có thể đặc biệt là trán. Khẩu vajra có thể dễ hiểu hơn, vì chúng ta nói từ miệng hoặc qua cổ họng, và đó là điều tại sao miệng hay cổ họng là điểm trọng tâm cho khẩu vajra. Ý vajra cũng như trí tuệ vajra thì dễ nhận biết, cảm nhận, kinh nghiệm hơn từ sâu trong ngực, và ngực là trung tâm của toàn bộ cấu trúc thân thể; do vậy ngực được thiết kế như điểm trọng tâm của ý vajra và trí tuệ vajra.

Thân vajra, khẩu vajra, ý vajra, và trí tuệ vajra là gì? Chúng là các phương diện đầy đủ của một vị Phật (cũng như của một người bình thường). Tuy nhiên, ở đây chúng ta nói về thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Guru Rinpoche.

Thân vajra trong hai dạng: Guru Rinpoche là một vị Phật và trong tướng thân vajra thật sự của Ngài tự nó hiện diện như một thân hoan hỷ (Báo Thân) [Longs sKu),

thân thanh tịnh cực điểm với các phẩm tính của năm chắc chắn. Nhưng với chúng ta, thì không thể thấy thân hoan hỷ của Ngài, tướng thanh tịnh của Phật, chúng ta thấy Ngài trong thân biểu hiện (Hóa Thân) [sPrul sKu] như Guru Rinpoche, thân tướng mà bất cứ người nào đều có thể nhận thức được vì có nhiều đặc tính trần tục. Trong thiền định, chúng ta quán tưởng thân của Ngài trong dạng ánh sáng rực rỡ với năng lực, vẻ đẹp và năng lượng làm kinh ngạc.

Khẩu vajra của Guru Rinpoche là sự biểu hiện của năng lượng, phẩm tính, và sự truyền đạt với sáu mươi âm điệu hài hòa của Giáo Pháp.

Ý vajra của Guru Rinpoche thoát khỏi mọi khái niệm nhị nguyên cũng như hai che ám – sự che ám bản tánh bốn nguyên và sự che ám của những nhiễm ô ngẫu nhiên. Do vậy, nó thanh tịnh trong bản tánh của nó và cũng thanh tịnh với những bất tịnh xuất hiện đột ngột.

Trí tuệ vajra của Guru Rinpoche là thấu biết hai chân lý – biết chân lý tối thượng như nó là, và biết chân lý quy ước, mọi sự xảy ra trong thế gian một cách tự phát và cùng lúc.

### ÁNH SÁNG BAN PHƯỚC ('od Zer)

Hiểu được ánh sáng là gì là điều rất quan trọng và đáng quan tâm. Với người bình thường chúng ta, “ánh sáng” có nghĩa cái gì đó như ánh sáng mặt trời, ánh sáng cầu vồng, hay ánh sáng phát ra từ đồ vật bằng pha lê. Các loại ánh sáng này rất đẹp và là một trong những dạng vi tế nhất mà mắt thường có thể thấy. Nhưng, sau đó, theo kinh điển đạo Phật, ở giai đoạn của một người đã nhận biết cao hay trong trạng thái của Phật quả, tâm của Đức Phật, cũng như hiện tượng ở trước Đức Phật lại không hoạt động như chủ thể và đối tượng, mà hiện diện như sự nhất như. Ngài thấy hoặc đúng hơn là nhận biết và thấu suốt tất cả mọi thứ cùng lúc không trong vị trí chủ thể và đối tượng, tức là có giới hạn về thời gian và hạn chế về không gian hay chiều kích. Tất cả đều hiện diện như rangnang (Rang sNang), hiện tượng tự-hiện, hay như rigtsal (Rig sTsal), năng lực của tự thân trí tuệ giác ngộ. Đôi khi nó cũng là thuật ngữ rang-o, ánh sáng tự thân, hay sự tự tỏa sáng, có nghĩa đối tượng và hiện tượng vật chất không là hai vùng tách biệt, mà là một trong ánh sáng thanh tịnh – sự tỏa sáng của tự thân bản tánh giác ngộ.

Khi nói, “tự-sinh” hay “tự-tỏa sáng”, lập tức chúng ta có thể nghĩ rằng đó là một trí tuệ trong trung tâm như người sáng tạo và ánh sáng trên kia như sự sáng tạo. Chúng ta lập tức đặc tính hóa và phân loại mọi thứ vì nó thích hợp với tâm phàm tục thông thường của chúng ta. Nhưng không có sự phân loại của người sáng tạo, sự tạo tác của

tâm và vật chất như vậy, và tất cả đều hiện diện một cách tự nhiên, giống như hư không và sự rộng mở của hư không. Chúng ta không thể đưa ra bất cứ lý do nào về nó vì bất cứ những gì một tâm khái niệm suy nghĩ hay dự định đều dưới dạng nhị nguyên và khái niệm bám chấp. Và đó là điểm chính, đó là chân lý tối hậu, Phật tánh được mô tả như *nangtong yerme (sNang sTong dByer Med)*, sự bất khả phân của hình tướng và rỗng không. Trong sự hợp nhất của tánh không và ánh sáng tự-hiện của Phật tánh thì không có những khái niệm nhị nguyên, không giới hạn, không biên giới, không hạn chế, và không phân biệt giữa bạn và tôi – tất cả đều ở trong cái một (nhất như): nhất như của an bình, hoan hỷ, và ánh sáng. Khi chúng ta nói rằng hiện tượng xuất hiện như bản tánh của ánh sáng hay ánh sáng tự-xuất hiện của Phật tánh, chúng ta không nói về ánh sáng thông thường, giống như ánh sáng cầu vồng hay ánh sáng trong dạng chiếu sáng, lóe sáng, và hiện tượng ánh sáng lung linh, mà là ánh sáng thanh tịnh trong sáng bất biến của bản tánh thanh tịnh.

Ánh sáng thông thường không phải là mục tiêu thực tế chúng ta theo đuổi. Tuy nhiên, như một phương tiện thiện xảo vì lợi ích của thiền định, chúng ta thấy Guru Rinpoche và sự ban phước của Ngài trong dạng ánh sáng thông thường (sự vi tế nhất của mọi hiện tượng thông thường có thể thấy được), và nó giúp chúng ta, giờ đây, để thấy sự vật ít cứng rắn, ít thô nặng, tự do, trong sáng, an bình và yên tĩnh. Thế nên, loại cái thấy, cảm nhận, được tạo bởi ánh sáng sẽ giúp dẫn dắt chúng ta đến ánh sáng thanh tịnh cực điểm của sự hiện diện bất nhị của Phật tánh trong tương lai tối hậu. Như các bạn biết, với chúng ta tùy theo khái niệm nhị nguyên, tính cứng ngắt, cảm xúc, và hiện tượng trước tâm khái niệm của chúng ta xuất hiện và hoạt động như sự thô nặng, bền vững, đột ngột, như một nguồn thay đổi của đau khổ bất tận và kích động. Khi chúng ta tháo bỏ những khái niệm và cảm xúc nhị nguyên chấp cứng và đạt được trạng thái toàn giác, thì mọi hiện tượng sẽ trở thành nhất như trong thanh bình, rộng mở, an định, và nhẹ nhàng, và điều đó là sự thành tựu của ánh sáng thanh tịnh hay ánh sáng tối thượng. Nhưng trong thiền định Ngondro, như một người chưa giác ngộ, chúng ta sử dụng dạng ánh sáng thông thường như phương tiện để rèn luyện.

Một quyển kinh Dzogpa Chenpo nói rằng, với người bình thường tất cả hiện tượng bền vững này xuất hiện trước chúng ta như sự cấu thành của năm nguyên tố, nhưng trong Phật tánh chúng hiện diện như ánh sáng thanh tịnh trong năm màu, ánh sáng tự-hiện của Phật trí. Năm màu là năm trí của Phật tánh, vì không có vật chất nào mà không là trí tuệ Phật. Nhưng với người bình thường như chúng ta, vì thật tánh bị che ám, ánh sáng năm màu lại nhận theo dạng vật chất của thế gian, bền vững, thô nặng, và hiện tượng thay đổi bao gồm năm nguyên tố thô. Như một kết quả, tâm thức

chấp cứng này trở thành nguồn đau khổ và kích động vì những phiền não của tham, thèm khát, và thù hận, bị mọc rễ trong sự chấp ngã.

Nếu đọc một vài quyển sách về những kinh nghiệm cận tử, bạn sẽ thấy không chỉ người giác ngộ mà ngay cả người bình thường đều có những kinh nghiệm cận tử cùng trải qua ánh sáng thanh tịnh. (Kinh điển Phật giáo mật tông đồng ý rằng mọi người đều kinh nghiệm một tia chớp lóe của bản tánh tối thượng và ánh sáng thanh tịnh vào lúc chết.) Điều này không phải là một đối tượng trên kia, mà là sự bất nhị, và ánh sáng đó không phải là một sự vật, mà là cảm nhận của an bình và cực lạc. Ánh sáng đó không chỉ là ý niệm của chúng ta, mà là ánh sáng của cảm nhận, ánh sáng của kinh nghiệm, ánh sáng của an bình và đại lạc. Tôi nghĩ rằng những gì chúng ta đang nói về chỉ là một cái nhìn thoáng qua của ánh sáng thanh tịnh. Ngoài ra, sự an bình và cực lạc không phải là những gì mà người bình thường chúng ta khái niệm hóa về sự an bình và cực lạc, mà nó vượt lên sự mô tả, thời gian, và chiều kích. Do vậy, con người đều kinh nghiệm cận tử như nhau, đều có một số cái nhìn thoáng qua của ánh sáng thanh tịnh.

Hãy quán tưởng Guru Rinpoche trong thân ánh sáng của Ngài và tiếp nhận sự ban phước trong dạng ánh sáng là một tiến trình đem lại năng lượng ban phước vào tâm chúng ta để có thể tịnh hóa và chuyển cái thấy và cảm nhận trong tâm thức của chúng ta thành Phật trí tối thượng, đó là sự hợp nhất của rộng mở và ánh sáng thanh tịnh. Ngoài ra, đương nhiên thay vì ánh sáng chúng ta có thể sử dụng bất cứ phương tiện nào, như là cam lồ, lửa, hay gió như phương tiện của tịnh hóa và hoàn thiện; nhưng trong quán đánh này, chúng ta sử dụng ánh sáng như phương tiện của rèn luyện.

Theo Ngài Khenpo Ngagchung,<sup>89</sup> khi bạn tiếp nhận ánh sáng trắng của thân, hãy quán tưởng nó như ánh sáng mặt trăng; khi tiếp nhận ánh sáng đỏ của khẩu, hãy quán tưởng nó như chớp lóe; khi bạn nhận ánh sáng xanh dương của ý, hãy quán tưởng nó như khói hương trầm (không phải khói màu tối, mà là khói ánh sáng xanh dương thanh tịnh); và với trí tuệ ban phước là một chữ HUM.

### BỐN (HAY BA) TRUNG TÂM CỦA THÂN (*gNas gSum*)

Đó là đỉnh đầu, cổ họng, ngực, và trái tim, đó là bốn điểm năng lượng trọng yếu của thân, nơi chúng ta tiếp nhận ánh sáng ban phước. Lý do chọn lựa những nơi này đã được bàn luận trước đây.

### BỐN NGHIỆP (*Las bZhi*)

Chúng ta tịnh hóa bốn nghiệp bất thiện bằng phương tiện tiếp nhận bốn ánh sáng ban phước từ Guru Rinpoche. Bốn nghiệp bất thiện là những nghiệp bất thiện của thân, khẩu, ý, và nền tảng phổ quát.

Có rất nhiều loại nghiệp bất thiện đã vi phạm bởi thân, khẩu, và ý của chúng ta, nhưng chúng được nhận diện và phân chia thành mười hành động bất thiện. Mười bất thiện nghiệp là: ba nghiệp bất thiện vi phạm bằng thân: sát sinh, trộm cắp, và tà dâm; bốn bất thiện nghiệp vi phạm bởi khẩu: nói dối, nói xấu, nói lời thô tục, và nói chuyện phiếm vô nghĩa; và ba bất thiện nghiệp vi phạm bởi ý: tham, sân và xuyên tạc hay tà kiến dựa căn bản trên vô minh (si).

Cái thứ tư là nghiệp của nền tảng phổ quát. Để giải thích nền tảng phổ quát, tốt hơn chúng ta nên nói một ít về tám loại (hay bảy loại) thức.<sup>90</sup> Hệ thống tám thức chủ yếu thuộc về sự giải thích của phái Yogachara của Phật giáo Đại Thừa, những người đi theo các kinh điển thuộc về lần chuyển Pháp luân thứ ba của Đức Phật. Tuy nhiên, hệ thống tám thức cũng là một cái thấy phổ biến trong kinh điển mật tông. Tám thức không phải là tám ý thức riêng biệt khác nhau, mà là tám giai đoạn khác nhau của tiến trình tâm linh chúng ta vì nó phát triển thành một tâm có đầy đủ khả năng hoạt động hình thành một nghiệp và kinh nghiệm kết quả.

Nền tảng phổ quát là một trạng thái không hoạt động và trung tính, giống như ngủ, hoặc có thể nói là một trạng thái vô thức trong đó không có tư duy, vì tâm bạn vẫn chưa phối bày với bất cứ chủ thể nào. Tuy vậy, nó là nền tảng, căn bản, hay nguyên cơ từ đó các khái niệm và cảm xúc của luân hồi tăng trưởng, và đau khổ của những chịu đựng được tạo ra như là kết quả. Ngoài ra, nhờ siêu vượt hay đi vượt lên trạng thái đó, qua trí tuệ của nhận biết của thật tánh, hành giả đạt được Phật tánh. Với những chúng sanh của luân hồi, từ nền tảng phổ quát đó xuất hiện tám thức, và nghiệp được hình thành, làm nhiên liệu cho chu trình sinh ra. (1) các ý thức của nền tảng phổ quát là ý thức trong đó tâm thấy rõ ràng (*mThong*) trong tổng thể lãnh vực đối tượng không rõ ràng. Tâm được phối bày hay mở ra với lãnh vực đối tượng chung. Nhưng không có tư duy nhận thức (*rTog Pa*) của bất cứ những gì như đối tượng.

(2 – 6) Năm thức của giác quan trong tâm trở nên nhận biết rõ ràng (*Rig Pa*) về năm đối tượng giác quan riêng biệt, xuất hiện đến nó qua ý thức cảm giác cá nhân: nhãn thức để thấy, thi□t thức để nếm, t□ thức để ngửi, nhĩ thức để nghe, và thân thức để xúc chạm hay cảm nhận. Ở đây nhìn nó giống như năm thức khác nhau, nhưng chỉ có một tâm, và tâm đó liên lạc các đối tượng qua một trong năm cửa, một cửa trong một lúc. Nó như thể bạn đặt một con khỉ trong nhà có năm cửa. Con khỉ nhìn ra ngoài một cửa sổ và nhìn ra cửa sổ khác, và bạn có thể nghĩ rằng có năm con khỉ,

nhưng trong thực tế chỉ có một con khí, nó chạy vòng quanh và nhìn qua những cửa sổ khác nhau.

(7) Tâm thức (Mạt na thức). Trong những giai đoạn trước đó, tâm bạn trước tiên thấy các phạm vi đối tượng và sau đó thấy rõ ràng phạm vi riêng biệt của cảm giác riêng. Bây giờ, với khoảnh khắc đầu tiên, xuất hiện một khái niệm hay tư duy (*rTog Pa*) của việc thấy rõ những gì tâm đang thấy trong tổng thể, như một đối tượng (*gZungs Ba*) (ý niệm về) chung, suy nghĩ, “Điều này là đây”; và cùng lúc hình thành người thấy (hay người chấp bảm), tức là chủ thể. (*Dzin Pa*).

(8) Tâm thức nhiễm ô. Ngay khi chúng ta có một khái niệm nhị nguyên “Điều này là đây,” theo sau là tất cả chi tiết hay khái niệm phân tích (*dPyod Pa*) về tốt, xấu, cao, của tôi, của bạn – với các cảm xúc phiền não của việc ưa thích, ghét bỏ hay trung lập.

Do đó sự kết hợp của tám thức này cấu thành tiến trình của một khái niệm nhị nguyên và phân biệt với các cảm xúc phiền não, và điều này hoàn tất việc kết thành một nghiệp.

Bao gồm trong những điều này, ý thức của tâm và năm giác quan là phương tiện hay công cụ để tạo ra nghiệp. Ý thức của một tâm nhiễm ô, đó là, thiện tâm, ác tâm, và tâm trung lập, là người tạo ra nghiệp. Thức của nền tảng phổ quát cung cấp không gian hay cơ hội để tạo tác, gia tăng, hay làm giảm nghiệp. Nền tảng phổ quát là nơi các nghiệp được tồn trữ hay lưu giữ cho đến khi chúng bị cạn kiệt bởi kinh nghiệm sống, hoặc tịnh hóa qua các nghiệp đối trị.

Do đó, khi chúng ta nói nghiệp của thân, khẩu, và ý thì giờ đây thật dễ hiểu. Nghiệp của nền tảng phổ quát là nghiệp được lưu trữ trong nền tảng phổ quát hay theo Ngài Khenpo Ngagchung,<sup>91</sup> nó là nghiệp được tạo ra bởi thức của nền tảng phổ quát (A lại da thức), có các khái niệm nhị nguyên (một sự che ám trí tuệ) với những dấu vết.

### BỐN CHE ÁM (*sGrib Pa bZhi*)

Phạm trù này liên quan đến việc tịnh hóa những bất tịnh của kinh mạch, gió hay năng lượng, tinh chất, và trí tuệ của chúng ta. Trước hết chúng ta sẽ nói về kinh mạch, gió và tinh chất.<sup>92</sup>

Theo kinh điển, những kinh mạch thân thể là phương diện quan trọng nhất, giống như nền tảng, căn bản, ngôi nhà, hay đường xá. Gió hay năng lượng gây ra thay đổi tiến bộ, tăng trưởng, hay giảm xuống trong năng lực của sự diễn tả, giống như khía cạnh trú ngụ trong nhà hay đi xe trên đường. Tinh chất là cái cần để tiến triển, giống

như ông chủ ngụ trong nhà này và du hành trên đường. Trong thực hành mật tông, tinh chất giác ngộ (Bồ đề tâm) được nhận ra, tinh luyện và hoàn thiện qua con đường của việc tịnh hóa kinh mạch nhờ lực chân chính của gió hay năng lượng.

1. Các kinh mạch (*rTsa*): Thân thể là một phức hợp của các kinh mạch. Hoặc các kinh mạch đặc biệt này hiện hữu một cách vật chất trong thân một người bình thường, hoặc là sự tạo tác của thiền định là một vấn đề. Ngài Jigme Lingpa đặt tên chúng là các kinh mạch được phát triển nhờ thiền định (*sGom Byung Gi rTsa*). Với một thiền sư thành tựu cao, những kinh mạch này trở thành kinh mạch thực sự trong thân, và chúng đem lại năng lực và nhận biết của mật tông.

Có ba kinh mạch chính, uma ở trung tâm, roma bên phải, và kyangma bên trái. Với phụ nữ thì kyangma ở bên phải và roma bên trái.

Uma đi thẳng từ đầu xuống bộ phận sinh dục. Hai kinh mạch kia nằm ở bên phải và trái. (Theo thực hành mật tông, roma và kyangma cột quanh uma với hai mươi một nút thắt, và khi các nút thắt này được mở ra qua lực của thực hành, sự nhận biết sẽ đạt được. Nhưng ở đây chúng ta chỉ nên thấy chúng thẳng đứng, kinh uma không bị buộc). Có năm chakra (luân xa hay trung tâm) quanh ba kinh mạch, giống như những nan hoa của một cái dù. Tại đỉnh đầu là chakra đại cực lạc có ba mươi hai cánh, tại cổ họng là chakra hỷ lạc có mười sáu cánh, tại ngực là chakra pháp, có tám cánh, tại rốn là chakra của sự hình thành có sáu mươi bốn cánh, và tại bộ phận sinh dục là chakra duy trì cực lạc có bảy mươi hai cánh. (Cũng có những thực hành sử dụng sáu hay bảy chakra). Cấu trúc và số lượng của các kinh mạch và luân xa tùy thuộc vào thực hành riêng (hay bản văn) mà bạn đi theo. Với sự tịnh hóa Vajrasattva, luận giảng của Ngài Patrul Rinpoche hướng dẫn hành giả quán tưởng kinh mạch uma với bốn luân xa đầu tiên. Trong thực hành phowa, kinh uma được quán tưởng kết thúc ở dưới rốn.

Kinh uma có bốn đặc tính. Nó màu xanh dương nhạt; rất mỏng, giống như cánh hoa sen; sáng sủa giống như ánh sáng của ngọn đèn; và thẳng, giống như một mũi tên bằng tre.

Bên phải là roma màu trắng, tràn đầy tinh dịch. Bên trái là kyangma, màu đỏ, đầy máu, các kinh mạch này có kích cỡ bằng phân nửa kinh trung ương. Chúng đi thẳng lên và sau đó vòng quanh lỗ tai, đi qua lỗ mũi. Tại đáy, khoảng chiều ngang bốn ngón tay dưới rốn (tức là dưới rốn khoảng 5 cm) chúng gặp kinh uma, hình thành một dạng tương tự như chữ “ch’a” Tây Tạng. Chúng đi qua năm chakra (hoặc bốn, sáu, hay bảy).

Với người bình thường, ba kinh mạch này là biểu tượng của ba độc: Uma là si (vô minh). Roma là tham, và Kyangma là sân. Trong đặc tính thanh tịnh của chúng, chúng là ba thân Phật: Uma là Pháp Thân, Roma là Báo Thân, và Kyangma là Hóa Thân.

2. Gió (*rLung*): Gió giống như một công cụ khiến gây ra hay cho phép sự vật thay đổi, di chuyển, tăng, hay giảm. Gió là phương tiện truyền bá của khẩu. Những kinh mạch giống như một con đường, gió hay năng lượng và tinh chất giống như một con ngựa mù, kết hợp với tâm, giống như một người khập khiễng. Do đó gió thúc đẩy tinh chất thay đổi và di chuyển qua các kinh mạch. Gió có thể được phạm trừ hóa thành ba khía cạnh năng lượng: bên ngoài, bên trong, và bí mật.

Gió bên ngoài là cái thấy về gió thông thường như đã giải thích trong hệ thống y học Tây Tạng. Có năm loại gió: (1) Sinh Lực, làm duy trì hay kéo dài cuộc sống, vị trí ở tim. (2) Gió di chuyển lên trên, đó là khía cạnh của hơi thở và giọng nói di chuyển lên trên, vị trí trong phần trên cơ thể. (3) Gió tỏa khắp thâm nhập và kéo dài mọi phần của cơ thể. (4) Gió nhiệt, cung cấp sức nóng và tiêu hóa, vị trí tại rốn. (5) Gió dọn dẹp xuống dưới, giúp thải bỏ vật chất, vị trí ở phần dưới cơ thể.

Gió bên trong được mô tả trong kinh điển như năm loại gió phù hợp với năm màu. Gió năm màu đi trở lại giai đoạn nguyên thủy, như chúng ta đã thảo luận trong trường hợp ánh sáng năm màu. Gió năm màu tương ứng với năm nguyên tố và năm cảm xúc. Nguyên tố đất và cảm xúc kiêu mạn trong dạng gió màu vàng. Nước và sân hận trong màu trắng. Lửa và tham dục trong màu đỏ. Gió và ganh tị trong màu xanh lục. Hư không và si (vô minh) trong màu xanh dương.

Gió bí mật là gió của năm trí tuệ. Năm màu của gió biểu thị màu sắc tự-xuất hiện, như chúng ta đã bàn luận trong trường hợp của ánh sáng. Màu vàng là trí tuệ của bình đẳng – trạng thái của chân như, hợp nhất, và không thiên vị. Màu trắng là trí tuệ như gương, biểu thị tất cả như sự tự-hiện, như một gương cung cấp cho tất cả sự vật có khả năng xuất hiện như sự phản chiếu. Màu đỏ là trí tuệ phân biệt, thấu suốt tất cả và từng cái cùng lúc, không nhầm lẫn. Màu xanh lục là trí tuệ của sự thành tựu, hoạt động của Phật thỏa mãn mọi nhu cầu. Màu xanh dương là trí tuệ của lãnh vực tối thượng, hoàn toàn thanh tịnh và rộng mở, giống như hư không.

Ngoài ra, trong thiền định, có ba loại gió hay hơi thở thiền quán. Chúng là gió hít vào, lưu giữ, và thở ra trong chu trình của thiền định.

(3). Tinh chất (*Thig Le*): Đây là tinh chất của thân vật chất cũng như tinh túy hay kinh nghiệm của giác ngộ tâm linh (Bồ đề tâm), sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. Nó giống như ông chủ hay hành khách trong phương tiện năng lượng trên con đường của kinh mạch. Trong chân lý tương đối nó là nền tảng của tâm, và trong chân lý tuyệt đối nó là tâm giác ngộ tự nó. Nó có hai khía cạnh, tinh chất tương đối và tinh túy tuyệt đối.

Tinh chất tương đối là tinh chất thô – chất dịch trắng và đỏ. Các kinh mạch của thân đầy đầy tinh chất hoặc trắng hoặc đỏ.



Tinh túy tuyệt đối là các kinh mạch của ánh sáng thanh tịnh (như đã thảo luận ở trên) tràn đầy với gió năm trí tuệ trên năng lượng (của năm màu) tinh túy ánh sáng thanh tịnh của trí tuệ trong năm màu. Tinh chất (cũng như các kinh mạch và gió) của ánh sáng ngũ sắc là năm trí tuệ Phật, sự hiện diện bất nhị của Phật tánh và năng lực tự-biểu hiện của nó. Điều đó có nghĩa tinh túy của ánh sáng thanh tịnh năm màu là những trí tuệ Phật.

Đối với việc thực hành điều này, hãy thấy và quán tưởng kinh mạch trung ương uma ở giữa thân thể, bên phải và trái của nó là kinh mạch roma và kyangma, khởi đầu từ hai lỗ mũi và kết thúc tại kinh uma ở dưới rốn. Quán tưởng chữ HAM trong dạng một tinh chất trắng với bản tánh cực lạc tại phần cuối trên đỉnh của kinh uma. Hãy thấy như thể chữ HAM gần như tan chảy và nhỏ giọt cực lạc. Quán tưởng chữ AH màu đỏ tại nơi hai kinh roma và kyangma gặp nhau trong kinh uma. Nó là bản tánh của lửa-trí tuệ – một ngọn lửa với sức nóng. Chữ HAM trắng đại diện cho tính thiêng liêng của phái nam, và chữ AH đỏ tiêu biểu cho tính thiêng liêng của phái nữ. Chữ AH đỏ có bốn đặc tính – nó là một ngọn lửa của cực lạc, sức nóng, trong sáng, và một điểm lửa sắc nhọn ở đỉnh. Ngoài ra, lửa này không phải là lửa hủy diệt hay thiêu đốt, mà là một ngọn lửa ấm áp của cực lạc và tịnh hóa.

Nhờ hít gió vào qua kinh roma và kyangma, làm thổi bùng ngọn lửa của cực lạc, và lửa trở nên lớn hơn và lớn hơn nữa. Ngọn lửa đi lên và tiếp xúc mọi phần của cơ thể gửi đến những làn sóng nhiệt-cực lạc, và chạm chữ HAM trắng. Khi chữ HAM trắng này do bản tánh, hầu như tan chảy và nhỏ giọt với cực lạc, sự tiếp xúc của lửa làm nó quay xuống dưới và một dòng tinh chất-cam lồ trắng vô tận của cực lạc chảy hay nhỏ giọt từ đỉnh của chữ HAM. Dần dần, nó làm đầy năm (bốn, sáu, hay bảy) luân xa, phát sinh trí tuệ của bốn bậc cực lạc: cực lạc, cực lạc cao nhất, cực lạc phi thường, và cực lạc bửu sinh. Khi cam lồ tràn đầy luân xa đầu, bạn kinh nghiệm trí tuệ của cực lạc. Khi nó đầy cổ họng bạn cảm nhận trí tuệ của cực lạc cao nhất. Khi nó tràn đầy luân xa ngực, bạn cảm thấy cực lạc phi thường. Khi nó đến luân xa rốn, bạn kinh nghiệm cực lạc bửu sinh. Hoặc khi cam lồ từ luân xa đầu đến luân xa cổ họng bạn cảm nhận cực lạc, từ cổ họng đến luân xa ngực là cực lạc cao nhất, luân xa ngực đến rốn là cực lạc phi thường, và từ rốn đến luân xa bí mật là cực lạc bửu sinh.

Ngoài ra, hãy gửi ánh sáng cực lạc đến tất cả chư Phật như những cúng dường, và tiếp nhận trở lại ánh sáng cực lạc ban phước của các Ngài, hòa nhập chúng vào chữ HAM của cực lạc. Hãy gửi ánh sáng của cực lạc đến toàn thể thế gian, và hãy để chúng tỏa sáng rực rỡ trong nhất như của đại cực lạc, sự hợp nhất của cực lạc và tánh không.

4. Trí năng (*Shes Bya*): Đây là sự tịnh hóa che ám của trí tuệ. Trí năng là tâm nhị nguyên, hay nó cũng được mô tả như cái thấy nhận thức sự vật có ba đặc tính: chủ thể, đối tượng, và hành vi. Sự che ám trí tuệ là một trong hai che ám, cái kia là bị che ám bởi cảm xúc phiền não. Các cảm xúc che ám là thô nặng, dễ nhận ra và tịnh hóa, nhưng che ám trí tuệ thì khó hơn, vì nó là khía cạnh của khái niệm nhị nguyên, là vi tế và là gốc rễ của mọi khái niệm phàm tục. Khi thoát khỏi hai che ám, chúng ta siêu vượt nghiệp quả, đạt tới Phật tánh, và trở thành toàn giác.

### BỐN BAN PHƯỚC VAJRA (*rDo rJe bZhi*)

Bốn ban phước vajra này là sự tiếp nhận các ban phước của thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Guru Rinpoche, Đức Phật.

Thân vajra (*sKu rDo rJe*) là hai tướng thân của Đức Phật. Là tướng thanh tịnh của thân hoan hỷ và tướng bất tịnh của hóa thân. Trong lúc bạn đang thực hành, bạn thấy điều này trong dạng một ánh sáng, quyền năng, và hình ảnh truyền cảm hứng, với nhận thức thanh tịnh và niềm tin trong nó như suối nguồn tuyệt đối của sự tịnh hóa và quán đảnh. Ở đây, chúng ta không chỉ thực hành cái thấy và có niềm tin nơi thân vajra của Guru Rinpoche như thân Phật, mà toàn bộ pháp giới đều là tịnh độ của Phật, trong tướng ánh sáng thanh tịnh.

Khẩu vajra (*gSung rDo rJe*) có sáu mươi phẩm tính hài hòa. Trong chân lý tương đối, nó là chân thật, thanh bình, hoan hỷ, khai sáng, bất diệt, tỏa khắp, và tất cả diễn tả của Giáo Pháp. Trong chân lý tuyệt đối, nó là âm thanh tự-hiện và sự hiện diện tự nhiên, thành tựu tự sinh, không tách rời khỏi trí tuệ của bản tánh tối thượng tự nó.

Ý vajra (*Thugs rDo rJe*) có bản tánh của hai thanh tịnh – thanh tịnh trong bản tánh bốn nguyên và thanh tịnh trong bất cứ bất tịnh ngẫu nhiên hoặc đột ngột nào.

Trí tuệ vajra (*Ye Shes rDo rJe*) là hai bậc trí tuệ – biết chân lý tối thượng của tất cả như nó là và biết mọi sự xảy ra trong chân lý tương đối cùng lúc khi nó xuất hiện.

(Kế tiếp là tự thân bốn quán đảnh một cách thực tế, nhưng chúng ta sẽ bàn luận vào lúc cuối, như sự kết thúc.)

### BỐN THỰC HÀNH MẬT TÔNG

Bốn quán đảnh cho phép chúng ta thực hành và hoàn thành bốn thực hành sau đây. Chúng là sự thực hành của giai đoạn phát triển, sự tụng niệm, yoga sức nóng của cực lạc-tánh không, và Đại Viên Mãn. Trong số bốn thực hành này, cái đầu tiên là

giai đoạn phát triển, còn ba cái kia tạo thành giai đoạn hoàn thiện của thực hành mật tông.

1. Giai đoạn phát triển (*bsKyed Rim*). Trong thực hành này bạn thấy hay tạo ra mọi hiện tượng như ba thanh tịnh hay sự chuyển hóa (*Dag Pa gSum* hoặc '*Khye So gSum*): bạn nhận thức, cảm thấy, và tin tưởng thân tướng của chúng sanh là thân tướng của chư Phật và đất đai hay bản tánh là tịnh độ của Phật. Bạn nghe âm thanh như âm thanh thuần tịnh của đức Phật, như âm thanh diễn đạt của giáo lý, cầu nguyện, mantra, an bình, hoan hỷ, và trí tuệ. Bạn nhận ra tư duy là tư duy thanh tịnh của đức Phật, những tư duy của thanh tịnh, an bình, lòng bi, hoan hỷ, rộng mở, nhất như, cực lạc, trí tuệ, và ánh sáng. Do vậy, tất cả ba cái này là ba thực hành tạo thành giai đoạn phát triển.

Nói chung, chúng ta có thể nghĩ rằng giai đoạn phát triển gồm có sự quán tưởng. Cả hai điều này đúng và không đúng. Sự quán tưởng là một phần quan trọng của nó, nhưng nó không chỉ là sự quán tưởng hình ảnh mà tâm tạo ra, thấy ngoài kia là một đối tượng để chơi đùa và hưởng thụ. Khi tâm chúng ta quán tưởng, thấy, và nhận ra sắc tướng, âm thanh, và tư duy là thanh tịnh và tập trung vào hoặc hợp nhất với sự quán tưởng về sắc tướng, hình ảnh và tư duy thanh tịnh này, sau đó vì nhận thức thanh tịnh của tâm chúng ta, toàn bộ thế gian trở thành thế giới của trí tuệ, an bình, rộng mở và ánh sáng Phật. Nếu chúng ta có tâm bi mẫn, toàn thể thế gian trở thành thế giới của lòng bi. Nếu chúng ta có tâm hoan hỷ, thì toàn bộ thế gian trở thành một cõi giới của hoan hỷ. Do đó, nếu chúng ta có nhận thức thanh tịnh và kinh nghiệm của nó, thì toàn bộ thế giới trước mắt chúng ta sẽ trở thành một thế giới của Phật trí. Nó không chỉ là sự kiện nhận thức, nó là sự nhận biết của chân lý được đem về bởi nhận thức thanh tịnh, như sự phô diễn tự nhiên của bản tánh tuyệt đối của tâm.

Giai đoạn hoàn thiện (*rDzogs Rim*) là gì? Giai đoạn hoàn thiện (sự hóa tán hay giai đoạn hoàn tất) là khía cạnh kết quả của rèn luyện mật truyền – sự kinh nghiệm hay nhận biết của chân lý tuyệt đối (lý cứu cánh), đại cực lạc và trí tuệ bẩm sinh.

Có nhiều loại trí tuệ. Nhưng ở đây chúng ta đề cập đến hai trí tuệ, trí tuệ biểu tượng nguyên nhân (*dPe'i Ye Shes*) được nhập môn bằng sự quán đánh, và trí tuệ-ý nghĩa kết quả (*Don Gyi Ye Shes*), được nhận biết, phát triển, và hoàn thiện qua con đường của thanh tịnh quang và bốn bậc cực lạc nhờ sử dụng đúng cách các kinh mạch, gió hay năng lượng, và tinh chất của chính thân vajra của hành giả. Giai đoạn hoàn thiện có hai phương tiện rèn luyện: con đường của giải thoát (*Grol Lam*) và con đường của phương tiện thiện xảo (*Thabs Lam*).

Trong rèn luyện thông thường về giai đoạn hoàn thiện, bạn sử dụng các kinh mạch, gió, và tinh chất của kim cương thân vì chúng rất hiệu quả và là một phương

tiện hùng mạnh, và chúng thân cận với bạn để đem lại kết quả là sự hợp nhất của cực lạc và tánh không.

2. Sự tụng niệm (*bZlas brJod*). Sự tụng niệm là một thuật ngữ không tương xứng trong bối cảnh này. Ở đây chúng ta lập lại mantra, nhưng nó cũng bao gồm việc quán tưởng, cầu thỉnh, tịnh hóa, và có kinh nghiệm nhiều lần; và đó là sự luyện tập trong việc phát sinh, tăng trưởng, và làm mạnh mẽ các kinh nghiệm thiền định và sự nhận biết của trí tuệ. Do đó, sự tụng niệm là một phần quan trọng, và phần này được đặt tên như vậy, nhưng nó quan trọng hơn việc tụng niệm.

Trong nhiều thực hành mật tông (không trong Guru Yoga) bạn quán tưởng chính mình như vị Bổn tôn chính với chủng tử tâm (hay chủng tử tự) nơi ngực bạn được xoay vòng quanh bởi chuỗi những chữ của mantra. Do được thúc đẩy bởi việc tụng niệm mantra, năng lượng tỏa ra và phát triển thành ánh sáng hay cam lồ ban phước từ chuỗi mantra tại ngực bạn, giống như dòng điện phát sinh từ sự quay của mô tơ, và chúng chuyển hóa thế gian thành một tịnh độ của cực lạc và ánh sáng. Điều này đòi hỏi chính bạn hoàn toàn tận tụy với thực hành một cách liên tục, đầy đủ, và hoàn thiện, cũng như đem toàn bộ thế gian vào nó. Sự tụng niệm có bốn phạm trù như sau.

Nyenpa (*bsNyen Pa*): Đây là sự tập trung chủ yếu vào mantra. Trước tiên hãy quán tưởng chính bạn như Bổn tôn. Trên một đĩa tại ngực bạn hãy quán tưởng chuỗi mantra. Tập trung chú tâm một điểm trên mantra đó, tụng niệm mantra nhiều lần.

Nye-nyen (*Nye bsNyen*): Tụng niệm mantra, quán tưởng những chùm tia sáng xuất phát từ chuỗi mantra. Chúng ra ngoài miệng bạn và đi vào miệng của vị phối ngẫu và, tạo thành dòng chảy qua thân vị phối ngẫu, chúng trở lại thân bạn qua điểm của sự hợp nhất. Nó quay vòng trong dạng một vòng ánh sáng, giống như khúc củi đang cháy (*mGal Me*).

Hoặc, quán tưởng Bổn tôn trí tuệ (Bổn tôn thực tế, *Ye Shes Pa*) trong bầu trời phía trước và, từ chuỗi mantra bên trong bạn, Bổn tôn samaya (Bổn tôn được quán tưởng, *Dam Tshig Pa*), các chùm tia sáng xoay quanh bạn và Bổn tôn trí tuệ (thay vì phối ngẫu).

Drubpa (*sGrub Pa*): Tụng niệm mantra, quán tưởng từ chuỗi mantra, ánh sáng chiếu ra tất cả các phương và tiếp xúc đến tất cả chư Phật, và các Ngài tràn đầy cực lạc. Sau đó, các Ngài gửi lại ánh sáng cực lạc như sự ban phước hòa nhập vào bạn. Hãy cảm thấy cực lạc và tin rằng bạn, Bổn tôn samaya đã nhận được tất cả ban phước của chư Phật. Một lần nữa, bạn gửi ánh sáng ra ngoài tiếp xúc tất cả chúng sanh và toàn bộ thế gian. Toàn thể thế gian được tràn đầy đại cực lạc và chuyển thành mandala của Bổn tôn.

Drupchen (*sGrub Ch'en*): Sau đó từ thân bốn tôn samaya của bạn và từ chuỗi mantra, vô số tia sáng chiếu ra mọi hướng và chuyển hình tướng của toàn bộ thế gian thành hình tướng của Bốn tôn, tất cả âm thanh thành âm thanh của mantra, và tất cả tư duy thành trí tuệ của cực lạc, trong sáng, và vô niệm. Tụng niệm mantra với sự nhất như của chính hành giả và toàn bộ vũ trụ như mandala của Bốn tôn.

3. Sự hợp nhất của cực lạc và tánh không và yoga sức nóng (Tạng, *bDe sTong*, Phạn, *chandali*): Như tôi đã nhắc đến trước đây, trong sự tịnh hóa của bốn che ám, đây là thực hành đem lại sự nhận biết của việc hợp nhất của cực lạc và tánh không qua phương tiện của bốn bậc cực lạc nhờ sử dụng các kinh mạch, năng lượng, và tinh chất của thân vajra với lực mạnh mẽ của lửa cực lạc tại rốn.

4. Đại Viên Mãn (*rDzogs Pa Ch'en Po*): Trong Đại Viên Mãn điểm quan trọng là phân biệt hay tách rời tâm thức và bản tánh nội tại của tâm, tức Phật tánh. Trước tiên, nhờ thâm nhập bằng luyện tập và nhờ năng lực của một người có nhận biết cao, hành giả có thể được đánh thức hay giới thiệu vào thật tánh của tâm, và vào lúc đó hành giả có một cái nhìn thoáng qua của bản tâm. Sau đó hành giả nên thiền định về kinh nghiệm nhìn thoáng qua của bản tâm đó sẽ được viên mãn thành giải thoát và tỉnh thức hoàn toàn. Thế nên, không chỉ là bản tâm mà còn là thật tánh của toàn bộ pháp giới, sẽ được hợp nhất thành sự nhất như đó, và đó là Đại Viên Mãn.

Trong Đại Viên Mãn có hai phân chia chính của thực hành: Thregcho (*Khregs Ch'od*) là sự thiền định về sự nhận biết của bản tánh nội tại của tâm, đó là thanh tịnh bốn nguyên, nhờ cắt đứt mọi khái niệm nhị nguyên. Thogal (*Thod rGal*) là sự thiền định về sự viên mãn của mọi hình tướng như ánh sáng thanh tịnh thành tựu tự nhiên, đó là một với năng lực biểu hiện của Phật trí (các thân và tịnh độ của Phật), qua con đường tiếp cận trực tiếp của sáu ngọn đèn hay ánh sáng (*sGron Ma*) và đạt được bốn giai đoạn của cái thấy (*sNang Ba*).

Trong Ngondro, bạn không phải làm bốn thực hành tôi đã giải thích ở trên, mà nhờ tiếp nhận ánh sáng ban phước, thấy, cảm nhận, và tin rằng bạn có khả năng trở thành của việc thực hành các rèn luyện mật truyền đó.

## BỐN GIAI ĐOẠN CỦA SỰ THÀNH TỰU (*Rig 'Dzin bZhi*)<sup>91</sup>

Trong truyền thống giáo tông của Phật giáo có mười giai đoạn và năm con đường đi qua để đạt tới Phật quả. Trong truyền thống mật tông, các giai đoạn được phân chia hay phân loại theo những cách khác nhau. Phần lớn kinh điển mật tông của phái Nyingma có bốn thành tựu, được gọi là “các bậc trì-minh” (Tạng, *Rig 'Dzin*, Phạn, *Vidyadhara*).

1. Bậc Trì-Minh với phần còn sót lại (*rNam sMin Rig 'Dzin*): sự thành tựu này là với nghiệp còn sót lại.

Ở đây người ta có thể nghĩ rằng sự thành tựu này không phải là một điều tốt, và có thể còn một ít quan điểm tiêu cực. Nhưng, trong thực tế đây là một thành tựu rất cao và khó đạt được cho những người như chúng ta, những người thậm chí chưa thể nhận ra ý nghĩa của vô thường ở bình diện tâm linh hay bên trong, tâm cũng chưa dốc sức nhiều và sống với ý nghĩa tâm linh như vậy.

Được gợi cảm hứng bằng sự thành tựu có ấn tượng cao là điều quan trọng, nhưng hơn nữa hoặc thậm chí quan trọng hơn là sự thực tế và thiết thực. Ở đây tôi muốn kể một câu chuyện. Khi tôi sống tại Shantiniketan ở Ấn Độ, tôi gặp một vị giáo sư về hưu, khoảng bảy mươi đến tám mươi tuổi, một nghệ sĩ nổi tiếng. Ông ta không phải là người thiên định nhiều, nhưng rất khó cho bất cứ ai đi cùng. Có một ngày, tôi nghe ông ta hỏi một cách nghiêm chỉnh: “Tôi ở *bhumi* (địa hay giai đoạn nhận biết) nào?” Ông ta dường như mong đợi một cách trang trọng là một người hoàn toàn có nhận biết cao. Nếu bạn nói với ông ấy, “Ông là một bậc Trì-Minh với phần còn sót lại,” ông ta có thể khó chịu. Cũng vậy, chúng ta có thể có loại trạng thái tâm lý này, khiến thỉnh thoảng chỉ gây ra một trận cười.

Bậc Trì-Minh với phần còn sót lại có ba đặc tính. Tâm Ngài đã viên mãn hay chín muồi như Bốn tôn, nhưng nghiệp quả của thân vật chất thô nặng còn sót lại vẫn chưa hết, và ngay lập tức sau khi rời bỏ thân đã chết ông ta sẽ đạt được bậc Trì-Minh của đại biểu tượng, bậc thành tựu thứ ba, chúng ta sẽ bàn luận dưới đây.

(Thậm chí trong trường hợp của Đức Phật Shakyamuni cũng có những tranh luận. Theo truyền thống Hinayana (Thừa Nền Tảng). Đức Phật Shakyamuni đã với phần còn lại cho đến khi Ngài đạt được mahaparinivana, vì trước khi đạt được mahaparinivana Ngài vẫn có thân thô nặng, đó là, họ nói Ngài còn sót lại một ít nghiệp quả. (Những người mahayana [Đại Thừa] không đồng ý).

2. Bậc Trì-Minh kiểm soát cuộc sống (*Tshe dBang Rig 'Dzin*): Trong đây không chỉ có tâm đã viên mãn như Bốn tôn mà ngay cả thân thô nặng cũng được viên mãn, Ngài cũng có các phẩm tính của sự giải thoát khỏi bốn nhiễm ô (*Zag Pa*). Bốn nhiễm ô là các cảm xúc phiền não của tà kiến, mất thân (chết) không kiểm soát hay lựa chọn, không kiểm soát trên sự hài hòa các nguyên tố của thân (sức khỏe), và thọ tái sinh theo nghiệp mà không kiểm soát hay chọn lựa được.

Cả hai sự thành tựu với phần còn sót lại và thành tựu với sự kiểm soát cuộc sống là ngang nhau về mặt thành tựu. Không cần thiết đạt được cái này rồi đến cái kia. Nếu là một người ít khả năng bạn sẽ đạt được bậc Trì-Minh với phần còn sót lại, và sau đó thực hiện đến thành tựu thứ ba, bậc Trì-Minh với đại biểu tượng. Nếu là người

có nhiều khả năng hơn bạn có thể đạt được bậc Trì-Minh kiểm soát được cuộc sống và sau đó đi đến bậc Trì-Minh thứ ba.

Cả hai bậc Trì-Minh đầu tiên và thứ hai này tương đương với con đường của thiền quán (*mThong Lam*), cái thứ ba của năm con đường, và là địa đầu tiên của hệ thống thập địa của truyền thống giáo tông. Trong đây, bạn loại bỏ được những che ám của cảm xúc phiền não (*Nyon sGrib*), sự che ám đầu tiên, còn những cái khác là che ám trí tuệ.

3, Bậc Trì-Minh của đại biểu tượng (*Phyag rGya'i Rig 'Dzin*): Thân căn bản của Ngài (hay thân chính) là trong tướng Bốn tôn. Vì lợi ích của chúng sanh, Ngài có khả năng lưu xuất nhiều hóa thân khác nhau. Năng lực biết trước của Ngài là rõ ràng hơn, thanh tịnh hơn, và ổn định hơn bậc Trì-Minh kiểm soát sinh mạng và tương tự (nhưng không tương đương) với những phẩm tính của thân hoan hỷ.

Đây là sự tương đương của sự nhận biết lên đến giai đoạn thứ chín và con đường của thiền định, con đường thứ tư của truyền thống giáo tông.

4. Bậc Trì-Minh của sự thành tựu tự nhiên (*Lhun Grub Rig 'Dzin*): Đây là giai đoạn chót của thành tựu, trước khi lập tức trở thành một vị Phật toàn giác. Thân tướng của Ngài tương tự như thân hoan hỷ (Báo Thân) và sự nhận biết, hoạt động của Ngài tương tự như Đức Phật.

Sự thành tựu này là ngang bằng với địa (hay giai đoạn) thứ mười và / hoặc tương đương với con đường thứ tư của truyền thống giáo tông. Ngoài ra trong hai thành tựu cuối này, bạn loại bỏ được những che ám trí tuệ và các vết tích của chúng.

### BỐN THÂN PHẬT (*sKu bZhi*)

Sau khi hoàn tất sự thành tựu của bốn bậc Trì-Minh, bạn trở thành một vị Phật toàn giác. Phật quả đó bao gồm bốn thân Phật:

1. Hóa Thân (Tạng *sPrul sKu*, Phạn *Nirmanakaya*): Đây là thân hóa hiện xuất hiện trong thế gian vì lợi ích của người khác, tùy theo nhận thức của chúng sanh. Nó xuất hiện tùy thuộc năng lực khao khát và lòng bi của Đức Phật và vì thiện nghiệp của chúng sanh được tiếp nhận. Đây là một thân thô nặng bình thường, có ba phạm trù:

Thân của nghệ thuật (*bZo*) là bất kỳ loại hay dạng của bản chất hay nghệ thuật như một hình ảnh, tượng, cây cối, và nước, đó là sự lợi ích.

Thân của sự tái sanh (*sKye Ba*) là sự biểu hiện bất cứ thân của chúng sanh nào, như thân người, thân loài vật, chim, và cá. Thân này có thể xuất hiện như một người thiện, một người ác, một người đẹp, một người xấu, hay một người xinh xắn, và trong

bất cứ hình dạng hay nghề nghiệp nào; mà mục tiêu cuối cùng là giúp đỡ người khác. Những vị Tulku Tây Tạng thuộc về sự hiện thân này.

Hiện thân cao nhất (*mCh'os Gi sPrul sKu*) là trong dạng một bậc giác ngộ, giống như Đức Phật Shakyamuni. Ngài thọ tái sinh như một người xuất sắc, đi qua tất cả tiến trình đúng cách hay hoàn thiện của một cuộc sống tâm linh, biểu hiện nhận biết cao nhất của Ngài, và sau đó giảng dạy điều đó cho người khác và phô bày một hiện thân cao nhất như một cách thức tối ưu cho người khác. Một biểu hiện cao nhất là luôn luôn trong một thân Giáo Pháp và viên mãn.

2. Thân hoan hỷ (Tạng, *Longs sKu*, Phạn, *Sambhogakaya*): Đây là thân thanh tịnh hay thân thực tế của chư Phật. Nó là sự hiện diện tự nhiên hay thân tự-hiện, và chỉ có chư Phật mới thấy được. “Thấy” có nghĩa không qua tính nhị nguyên của chủ thể và đối tượng, mà trong sự nhất như. Thân hoan hỷ sở hữu phẩm tính của năm chắc chắn (*Nges Pa lNga*): cõi Tịnh độ là bao la, vô hạn, và là lãnh vực cao nhất không chiều kích. Các vị thầy hay thân tướng là sự vĩnh cửu và ánh sáng giác ngộ thanh tịnh. Các tùy tùng là bất nhị, vì tất cả vị thầy và tùy tùng là thống nhất. Giáo lý là sự tỏa khắp, Giáo Pháp cao nhất. Thời gian là phi thời gian vì nó đi vượt lên những điều kiện của thời gian.

3. Thân tối thượng (Tạng, *Ch'os sKu*, Phạn, *Dharmakaya*): Đây là tánh toàn giác của trí tuệ Phật. Có hai Phật trí – trí tuệ của sự thấu biết thực tánh tuyệt đối của tất cả như nó là và trí tuệ biết tất cả và mọi hiện tượng tương đối một cách cùng lúc, không nhầm lẫn.

Đó là sự đơn giản nhưng kỳ lạ của kinh nghiệm cận tử, miêu tả sinh động sự nhất như, phi thời gian, v.v... Ví dụ, trong quyển sách của Bác sĩ Raymond Moody và theo những gì tôi được nghe từ những nguồn khác, có những người có kinh nghiệm cận tử trong vài phút, và trong thời gian ngắn đó họ nhớ lại mọi thứ từng chi tiết – bất cứ những gì xảy ra trong đời họ, từ lúc sinh ra cho đến lúc kinh nghiệm cận tử. Mà họ không trải qua các kinh nghiệm này từng cái một, và chưa từng thấy, nghe, hay suy nghĩ với đôi mắt, tai, hay tâm thức vì mọi thứ hiện diện trong tâm họ như một. Điều đó có nghĩa họ có một kinh nghiệm của một chiều kích nhận thức khác và của cái biết nhiều thứ cùng lúc.

Trong Phật quả bạn có thể thấy mọi sự cùng lúc vì tâm bạn trong trạng thái bất nhị, và không có giới hạn, chướng ngại, và hạn chế.

4. Thân tự nhiên (Tạng, *Ngo Bo Nyid sKu*, Phạn, *Svabhavikakaya*): Thân này bao gồm hai thanh tịnh của Đức Phật. Trước tiên, Phật quả là thanh tịnh trong bản tánh vốn nguyên của nó. Sự thanh tịnh của Phật quả không phải là điều gì đó không thanh tịnh mà trở thành thanh tịnh, hoặc ở nơi nào đó dưới lớp vỏ còn sót lại bất tịnh. Bản



nguyên của nó hoàn toàn thanh tịnh. Thứ hai, Phật quả là thanh tịnh từ những nhiễm ô tình cờ. Nhiều loại khái niệm và cảm xúc nhiễm ô khác nhau xuất hiện đến chúng ta mọi lúc, chúng đột ngột xảy đến từ nơi nào đó hoặc chẳng từ đâu và che chướng bản tánh chúng ta. Nhưng trong Phật quả không có sự xuất hiện đột ngột của các nhiễm ô tình cờ.

## BỐN QUÁN ĐẢNH

Có hai phương diện. Cái đầu tiên là sự tiếp nhận bốn quán đánh hay năng lực ban phước của Guru Rinpoche. Cái thứ hai là sự hợp nhất tâm bạn với tâm Phật của Guru Rinpoche. Trong phạm vi giải thích của bốn quán đánh, tôi muốn bao gồm toàn bộ ý nghĩa của các dòng liên quan đến sự tiếp nhận bốn quán đánh mà chúng ta đã thảo luận trước đây.

Phương tiện quan trọng nhất để tiếp nhận quán đánh là niềm tin và sùng kính nơi Guru Rinpoche, thấy Ngài như hiện thân của tất cả chư Phật, Bồ tát, thánh nhân, nhà hiền triết, bản tánh thanh tịnh tối thượng và năng lượng của pháp giới, với lòng bi, năng lực và trí tuệ. Nó là niềm tin trong thực hành của chúng ta: thấy nó như phương tiện hùng mạnh và ý nghĩa nhất của rèn luyện, dẫn chúng ta đến mục tiêu tối hậu. Nó là niềm tin trong chính chúng ta, nhờ cái thấy và cảm nhận vận may, tiềm năng tâm linh, và các phẩm tính giác ngộ mà bạn có. Với niềm tin và lòng sùng kính như vậy, tiếp nhận sự ban phước trong dạng ánh sáng từ các trung tâm vajra của Guru Rinpoche với toàn bộ tin tưởng rằng đây không chỉ là ánh sáng, mà là ánh sáng thanh tịnh, năng lực ban phước từ Guru Rinpoche, và cảm nhận sự ấm áp, cực lạc, năng lực, sức nóng, rộng mở, và thanh bình của ánh sáng. Sau đó hãy để ánh sáng ban phước, chính bạn, và các kinh nghiệm tâm linh (hay sự đạt được) hòa nhập làm một. Và đắm mình trong sự hợp nhất của rộng mở, trong sáng, và sự tỏa khắp của chính nhất như đó, trong đó không có khái niệm của nhị nguyên và bám chấp, và không có cảm xúc của thèm khát hay gây hấn.

Trong Ngondro chúng ta không cần thiết theo đuổi trực tiếp sự thực hành của các phạm trù liên quan đến bốn quán đánh mà chúng ta đã thảo luận ở trước, như là bốn rèn luyện mật tông và bốn thành tựu. Vậy tại sao tôi lại giải thích chi tiết bốn quán đánh như vậy? Nếu bạn có một mong muốn biết được ý nghĩa của việc đề cập đến nhiều tham khảo khác nhau, mà trong sự tụng niệm và thực hành Ngondro có thể có suy nghĩ thoáng qua trong bạn, “Tôi không biết cái này! Cái đó là gì?” loại tinh thần hình thành một tiêu cực và ngăn cản chống lại sự tăng trưởng tâm linh và phát sinh

năng lượng không lành mạnh trong tâm bạn. Tôi đã giải thích chúng để chúng ta có thể có một cảm giác tin tưởng và hiểu biết về những điểm này.

Tuy nhiên, biết được các chi tiết đôi khi đem lại những chướng ngại khác nhau – việc khái niệm hóa quá nhiều trong một suy nghĩ không giá trị, “Điều này là đây; đây là điều đó. Điều này có ba. Điều đó có bốn, v.v...” Sau đó, thay vì đắm mình trong kinh nghiệm của an bình, hoan hỷ, và sự ban phước – năng lực của quán đánh – bạn có thể trở thành một nhà mỹ học hay kế toán tâm linh, quá dựa trên khái niệm và quá trí năng, và nó có thể làm trật đường tiến bộ của các kinh nghiệm tâm linh bạn. Do vậy, điều quan trọng là sử dụng sự thông tin để tạo quân bình, biết vừa đủ, không lo nghĩ về ý nghĩa của những thuật ngữ và không chuyển thông tin thành một thủ đoạn trong giờ giao thông cao điểm.

1. Quán Đánh Cái Bình: Đây là sự tiếp nhận năng lực hay quán đánh của thân vajra Phật – trong trường hợp này là kim cương thân của Guru Rinpoche – trong thân chúng ta.

Hãy quán tưởng, thấy, cảm nhận, và tin rằng sự ban phước trong dạng một chùm ánh sáng trắng đến từ chữ OM tại trán, giữa thân vajra của Guru Rinpoche. Nó đi vào đỉnh đầu, đến giữa thân, và tràn đầy toàn thân với sự ấm áp, cực lạc, an bình, và rộng mở. Nó tịnh hóa mọi nghiệp bất thiện của thân và những bất tịnh của kinh mạch bạn. Bạn đã tiếp nhận năng lực thân vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã nhận được sự quán đánh cái bình, mandala thân vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã được chuyển thành một kinh mạch thích hợp cho sự thực hành của giai đoạn phát triển. Hạt giống của sự thành tựu bậc Trì Minh với phần còn sót lại đã được gieo trồng trong bạn. Khả năng đạt được hóa thân của Đức Phật đã được thiết lập trong bạn.

Ngài Khenpo Ngagchung viết rằng, mục tiêu của Quán Đánh Cái Bình là phát triển trí tuệ của sự hợp nhất hình tướng và tánh không, và để giải thoát mọi hình tướng, âm thanh, và tư duy thành tướng Bốn tôn, âm thanh của mantra, và trí tuệ của Guru Rinpoche.<sup>94</sup>

2. Quán Đánh Bí Mật: Đây là sự tiếp nhận quán đánh khẩu vajra của Guru Rinpoche

Hãy quán tưởng, thấy, cảm nhận, và tin rằng sự ban phước trong dạng một chùm ánh sáng đỏ xuất phát từ chữ AH đỏ tại cổ họng Ngài, trung tâm khẩu vajra của Guru Rinpoche. Nó đi vào cổ họng bạn, trung tâm của ngữ, và tràn đầy toàn thân với sự ấm áp, cực lạc, an bình, và rộng mở. Nó tịnh hóa mọi nghiệp bất thiện của khẩu và những bất tịnh của gió và năng lượng bạn. Bạn đã nhận được năng lực của khẩu vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã nhận được quán đánh bí mật, mandala khẩu vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã chuyển thành một kinh mạch thích hợp cho sự thực hành tụng niệm.

Hạt giống của sự thành tựu bậc Trì-Minh kiểm soát sinh mạng đã được gieo trồng trong bạn. Khả năng đạt được thân hoan hỷ của Đức Phật đã được thiết lập trong bạn.

Ngài Khenpo Ngagchung viết rằng mục tiêu của Quán Đảnh Bí Mật là để phát triển trí tuệ của sự hợp nhất trong sáng và rộng không, và để giải thoát sự hít vào, thở ra, và giữ hơi của hơi thở thành chu trình của mantra.<sup>95</sup>

3. Quán Đảnh Trí Tuệ: Đây là sự tiếp nhận quán đảnh ý vajra của Guru Rinpoche

Hãy quán tưởng, thấy, cảm nhận, và tin rằng sự ban phước trong dạng một chùm ánh sáng xanh dương xuất phát từ chữ HUM màu xanh dương tại ngực Ngài, trung tâm ý vajra của Guru Rinpoche. Nó đi vào ngực bạn, trung tâm của ý, và tràn đầy toàn thân với sự ấm áp, cực lạc, an bình, và rộng mở. Nó tịnh hóa mọi nghiệp bất thiện của ý và những bất tịnh của tinh chất bạn. Bạn đã nhận được năng lực của khẩu vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã nhận được quán đảnh trí tuệ, mandala ý vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã chuyển thành một kinh mạch thích hợp cho sự thực hành của cực lạc và tánh không, và yoga nhiệt. Hạt giống của sự thành tựu bậc Trì-Minh với đại biểu tượng đã được gieo trồng trong bạn. Khả năng đạt được thân tối thượng của Đức Phật đã được thiết lập trong bạn.

Ngài Khenpo Ngagchung viết rằng mục tiêu của Quán Đảnh Trí Tuệ là để phát triển trí tuệ của sự hợp nhất cực lạc và rộng không, và để giải thoát mọi khái niệm thành bản tánh của sự hợp nhất cực lạc và rộng không.<sup>96</sup>

4. Quán Đảnh Từ: Đây là sự tiếp nhận quán đảnh trí tuệ vajra của Guru Rinpoche

Hãy quán tưởng, thấy, cảm nhận, và tin rằng sự ban phước trong dạng một chữ HUM màu xanh dương xuất phát từ chữ HUM màu xanh dương tại ngực Ngài, trung tâm trí tuệ vajra của Guru Rinpoche. Nó tan hòa vào ý bạn, và bạn cảm thấy an bình và rộng mở. Nó tịnh hóa mọi nghiệp bất thiện của ý thức của nền tảng phổ quát và những che ám trí tuệ khiến phân biệt dựa trên khái niệm chủ thể, đối tượng, và hành vi. Bạn đã nhận được năng lực của trí tuệ vajra của Guru Rinpoche. Bạn đã nhận được quán đảnh Từ, chân lý tối thượng. Bạn đã chuyển thành một kinh mạch thích hợp cho sự thực hành Đại Viên Mãn. Hạt giống của sự thành tựu bậc Trì-Minh thành tựu tự nhiên đã được gieo trồng trong bạn. Khả năng đạt được thân tự nhiên của Đức Phật đã được thiết lập trong bạn.

Ngài Khenpo Ngagchung viết rằng mục tiêu của Quán Đảnh Từ là để phát triển trí tuệ bản sinh xuất hiện tự nhiên, ý nghĩa tuyệt đối của sự quán đảnh.<sup>97</sup>

5. Sự hợp nhất: Đây là sự hợp nhất giữa tâm bạn với tâm vajra của Guru Rinpoche, Phật tâm, và là một trong sự nhất như.

Sự hợp nhất không là một quán đảnh trong ý nghĩa tiếp nhận năng lực hay ban phước để cho phép chúng ta thực hành, nhận ra và thành tựu, như là sự nhận biết của Đại Viên Mãn, mà nó là sự thiền định thực tế về Đại Viên Mãn như kết quả của sự tịnh hóa, sùng kính, và nhận biết phát sinh bởi bốn quán đảnh trước đó. Thiền định Đại Viên Mãn phải được dạy tùy theo nhu cầu và khả năng của cá nhân hành giả. Việc nói về Đại Viên Mãn như một bài giảng cho một nhóm tâm thức của những bản tánh khác nhau là không giúp được gì.

Về sự thiền định của hợp nhất, bạn có thể thấy nguồn của quán đảnh ở một trong hai cách.<sup>98</sup> Trước tiên hãy thấy tất cả chư Phật, Bồ Tát, Bốn Tôn, Dakini, và Lama vây quanh Guru Rinpoche phía trước chúng ta là một tâm với Guru Rinpoche trong sự thiền định ban quán đảnh hợp nhất. Thứ hai, tất cả các Ngài đều tan thành ánh sáng và hòa nhập vào Guru Rinpoche.

Sau đó, năng lượng sùng kính mạnh mẽ đến Guru Rinpoche mở rộng tâm và thân bạn như kinh mạch cho sự tiếp nhận quán đảnh, và nó cầu khẩn tâm bi mẫn của Guru Rinpoche. Guru Rinpoche mỉm cười hoan hỷ, nhìn bạn với đôi mắt trí tuệ thương yêu và lập tức, từ ngực Ngài, một ánh sáng đỏ với trái tim, chiếu sáng như mặt trời mọc, đi đến và chạm vào ngực bạn. Hãy cảm nhận rằng thân và tâm bạn tràn đầy với sức nóng của cực lạc. Bạn dần dần tan chảy thành ánh sáng đỏ của cực lạc, kích cỡ bằng một hạt đậu, từ đỉnh đầu và hai lòng bàn chân hướng đến giữa ngực bạn. Quả cầu ánh sáng nhỏ bé này là sự hợp nhất của tâm và năng lượng (rLung) bạn, và nó là sinh lực của lòng sùng kính bạn. Sau đó, giống như một tia lửa, nó bắn lên và tan hòa vào ngực Guru Rinpoche. Thấy và cảm nhận rằng bạn đã được hòa nhập vào trái tim Ngài, trung tâm trí tuệ vajra của Guru Rinpoche, với sức lực và năng lượng của niềm tin và lòng sùng kính. Hãy tin rằng tâm bạn và tâm bi mẫn, giác ngộ của Guru Rinpoche đã trở thành một! Sau đó, ngay lập tức, trước khi niệm tưởng khởi lên, hãy xả bỏ mọi tư tưởng và buông lỏng trong tâm của Guru Rinpoche. Làm lại nhiều lần. Nếu bạn có bất cứ hướng dẫn riêng nào từ một vị thầy Đại Viên Mãn chân chính và không thương mại hóa, thì hãy đi theo hướng dẫn đó. Còn nếu không có, hãy giữ thực hành này trong một cách buông lỏng. Sau đó, hãy thấy những kinh nghiệm gì bạn cảm nhận. Đừng tạo ra bất cứ mong cầu đạt được điều tốt đẹp hoặc sợ hãi phải đối mặt với những điều xấu nào. Chỉ buông xả. Buông xả trong sự rộng mở và nhẹ nhàng của trong sáng. Khi cá nhân tạo nhiều tiến bộ hơn, cần được nhiều hướng dẫn hơn.

Trong thời gian không thiền định, giống như cá nhảy khỏi nước, một lần nữa hãy tự làm chính bạn xuất hiện trong dạng Vajrayogini, và duy trì cái thấy của ba điểm nhận vào (tất cả vào thực hành), tức là thấy tất cả đều là biểu hiện thanh tịnh của

Guru Rinpoche, nghe mọi thứ như diễn tả thanh tịnh của ngữ Ngài hoặc mantra, và suy nghĩ tất cả như cái thấy giác ngộ của Ngài.

Ngoài ra, bạn không chỉ nhận được quán đánh, mà sau đó, bạn có thể và nên dâng hiến chính bạn đến thực hành mật tông để có thể được nhập môn bằng sự quán đánh đặc biệt. Sự rèn luyện cho Quán Đánh Cái Bình là giai đoạn phát triển của tướng Bốn Tôn hiền minh và phần nộ của Guru Rinpoche. Sự rèn luyện cho Quán Đánh Bí Mật là sự thực hành của năng lượng (*rLung*; gió, năng lượng, hay hơi thở) và nhiệt (*gTum Mo*). Sự rèn luyện cho Quán Đánh Trí Tuệ là sự thực hành của phương tiện thiện xảo (*Thabs Lam*). Sự rèn luyện cho quán đánh từ là sự thiền định trên thregcho (*Khreg Ch'od*, cắt đứt hết tất cả vào thanh tịnh bốn nguyên) và thogal (*Thod rGal*, sự tiếp cận trực tiếp đến thành tựu tự nhiên).

## 13

### MỘT THIỀN ĐỊNH VẮN TẮT VỀ GURU RINPOCHE PADMASAMBHAVA

#### SỰ BUÔNG XẢ

Thở ra ba hơi thở sâu, hãy suy nghĩ và cảm thấy mọi năng lượng của lo nghĩ, áp lực, và đau khổ được loại ra; chúng được hoàn toàn thải khỏi thân và tâm bạn với hơi thở. Cảm thấy rằng thân và tâm bạn được giải thoát khỏi áp lực. Cảm thấy thanh bình, buông lỏng, và mạnh mẽ. Buông xả bằng việc đắm mình trong an bình chữa lành đó khoảng một vài phút.

#### CHUẨN BỊ

Phát triển Bồ Đề Tâm, quan điểm mà chúng ta sẽ thiền định cho lợi ích của tất cả bà mẹ chúng sanh, để đem lại an bình, hạnh phúc, và giác ngộ cho tất cả họ.

#### CHÁNH HÀNH PHÁP

Quán tưởng Guru Rinpoche ở phía trước và bên trên bạn trong bầu trời xanh hoàn toàn rõ ràng, thanh tịnh, rộng mở, bao la, rỗng không, và không chướng ngại. Ngài

ngồi trên một đĩa mặt trăng rõ ràng và tỏa sáng, trên một đĩa mặt trời sáng chói và ấm áp, ở giữa một hoa sen ngàn cánh – tươi tắn với hơi nước, nở rộ với màu sắc rực rỡ, và tỏa hương thơm dịu ngọt.

Guru Rinpoche trong thân ánh sáng trí tuệ quang minh, trang phục bằng lụa và gấm thêu kim tuyến nhiều màu, giống như áo choàng bằng ánh sáng. Ánh sáng vượt lên những dấu vết của các đặc tính thô nặng, cứng rắn, hạn chế, chướng ngại, và thay đổi.

Guru Rinpoche xuất hiện trẻ trung, như thể mười sáu tuổi. Khuôn mặt Ngài mỉm cười đầy hoan hỷ, và đôi mắt của lòng bi mẫn và năng lực thấy, vươn tới, khai sáng, trao quyền cho mọi hoạt động, trạng thái của tâm và mỗi tế bào, nguyên tử của thân chúng ta, và đem lại cảm giác an bình, tình thương, cực lạc, sức mạnh, và rộng mở. Ngài là hiện thân của tất cả chư Phật, thánh nhân, và hiền triết, với tình thương, năng lực, và trí tuệ của các Ngài. Sự hiện diện huy hoàng của năng lực, an bình, đẹp đẽ, và nồng ấm của Ngài đem lại cho chúng ta thoải mái, bình yên, và rộng mở, như thể chúng ta ngồi gần lửa trong sự lạnh lẽo của mùa đông.

## MỘT SỐ CHI TIẾT VỀ SỰ QUÁN TƯỢNG VÀ Ý NGHĨA CỦA NÓ

Guru Rinpoche được quán tưởng trong bầu trời xanh, biểu tượng rộng không hay rộng mở, nền tảng của vũ trụ. Ngài ngồi trong tư thế hưởng thụ của hoàng gia, trang nghiêm trên một đĩa mặt trời và mặt trăng, bằng phẳng như một đệm ở giữa một hoa sen ngàn cánh. Những thuộc tính này biểu tượng Ngài được sinh bằng sự sinh ra tinh khiết trong gia đình Phật Liên Hoa(hoa sen) [Liên Hoa Bộ] của sự hợp nhất trí tuệ (mặt trời) và thiện xảo (mặt trăng).

Guru Rinpoche trong một thân của ánh sáng trí tuệ, vì ánh sáng không có dấu vết của đặc tính trần tục, thô nặng, hoặc thay đổi. Ngài mười sáu tuổi, vì Ngài vượt lên cảnh giới của sự thay đổi và tuổi tác. Khuôn mặt Ngài mỉm cười tràn đầy hoan hỷ, vì đau khổ và phiền muộn không thể chạm được Ngài. Đôi mắt Ngài an định, thương yêu, trong sáng, mở rộng, và quyền năng.

Ngài trang phục trong các áo choàng<sup>99</sup> bằng ánh sáng với những thiết kế và màu sắc khác nhau, biểu tượng sự viên mãn rất nhiều giới luật khác nhau. Áo choàng trắng bên trong (gSang Gos) và áo dài đỏ ('Dung Ma) biểu tượng sự viên mãn giới luật Bồ Tát. Áo dài màu xanh dương bên ngoài (Phod Ch'en) biểu tượng sự viên mãn của giới luật mật tông. Khăn choàng tu viện (Ch'os Gos) biểu tượng sự viên mãn giới luật pratimoksha (biệt giải thoát giới). Áo khoác không tay thêu kim tuyến (Ber Ch'en) có

ngĩa giới luật của tất cả các thừa là một. Nón, áo khoác không tay thêu kim tuyến, giày cũng biểu tượng năng lực thành tựu của Ngài, vì chúng được Vua của Zahor cùng với con gái và vương quốc dâng cúng Ngài, khi Guru Rinpoche chuyển hóa ngọn lửa tính thiêu đốt Ngài trở thành nước.

Guru Rinpoche cầm các pháp khí, biểu tượng sự thành tựu và năng lực của Ngài. Chày vajra bằng vàng trong tay phải biểu tượng sự thiện xảo hay năng lực bất hoại của Ngài, nguyên lý nam. Sọ người tràn đầy cam lồ trong tay trái Ngài biểu tượng sự hợp nhất của hình tướng / cực lạc và tánh không. Trong sọ người này, bình cam lồ trường thọ được trang hoàng bằng một cây như ý biểu tượng sự đạt được bất tử của Ngài.

Cây chìa ba trong khuỷu tay trái Ngài biểu tượng vị phôi ngẫu của Ngài hay trí tuệ, nguyên lý nữ, với các dấu hiệu đi theo. Ba điểm sắc nhọn của nó biểu tượng ba thật tánh của tâm – rỗng không, trong sáng, và lòng bi (năng lực). Ba đầu trong dạng còn trẻ, già, và bộ xương sọ biểu tượng ba thân Phật – Pháp Thân, Báo Thân, và Hóa Thân. Chín vòng sắt biểu tượng chín thừa rèn luyện. Mành lụa treo năm màu biểu tượng năm trí tuệ Phật. Mái tóc biểu tượng năng lực thành tựu như kết quả của rèn luyện mật tông trong các mộ địa.

Do đó, sự hiện diện huy hoàng của Guru Rinpoche, khả năng giảng dạy, năng lực, an bình, đẹp đẽ, và ấm áp, tràn ngập tất cả pháp giới vì là hiện thân vajra của Phật quả tuyệt đối, bản tánh vajra của pháp giới.

Tình thương và lòng bi vô biên của Ngài hoàn toàn mở rộng đến toàn thể vũ trụ và đi tới từng chúng sanh, giống như tình thương của một người mẹ dành cho đứa con duy nhất của bà. Trí tuệ vô hạn của Ngài biết mọi việc xảy ra trong vũ trụ một cách cùng lúc, không sao lãng khỏi bản tánh tuyệt đối như nó là – không hạn chế, không phân biệt, đến mọi nơi, và hoàn toàn rộng mở. Năng lực vô hạn của Ngài cung cấp mọi lợi ích và an định mọi rối loạn của vũ trụ và của mỗi chúng sanh, nếu họ mở rộng với cơ hội này, vì Ngài là suối nguồn vĩnh cửu của chữa lành và kết quả.

Guru Rinpoche không chỉ là một nhà đại hiền triết của thế kỷ thứ tám với năng lực ngạc nhiên, mà Ngài còn là hiện thân của tất cả chư Phật, thánh nhân, và các nhà hiền triết, vì trong bất cứ thân tướng nào và cách thấy, nhận lấy, và cư xử với Ngài, Ngài đều trở thành như vậy. Nó là năng lực của tâm khiến tạo ra mọi hoàn cảnh. Đức Phật và cõi Phật là bản tánh của tâm giác ngộ (tâm nhận biết) và năng lực của nó, và sự bất tịnh của thế gian phàm tục chỉ là sự thiết kế và kinh nghiệm của tâm nhị nguyên.

Ngài là sự phản chiếu hay hiện thân của tâm Phật, chân lý, bản tánh thanh tịnh của chính tâm chúng ta, vì trong thật tánh, ánh sáng xuất hiện-thanh tịnh của thật tánh,

sự rộng mở duy nhất của an bình. Tin tưởng vào Guru Rinpoche không gì ngoài phương tiện thiện xảo để nhận ra và trao quyền cho chính chúng ta với hiện tượng của nhận thức hùng mạnh, và kinh nghiệm, hoan hỷ, thanh tịnh của chính mình, khởi lên từ chính sự an bình của chúng ta và mở ra Phật tánh mà tất cả chúng ta đều được thừa hưởng.

Sự quán tưởng có nhiều lợi ích. Nó truyền cảm hứng cho bạn hướng đến mục tiêu tâm linh, nó phát sinh một thói quen suy nghĩ trong cách kỷ luật và tích cực. Nó trau dồi một thiền định và đặc tính kiên định trong tâm thức, và nó chuyển vào sự ban phước, thành tựu và nhận biết của năng lượng tâm linh.

Hãy thấy toàn thể thế gian đầy đủ mọi loại chúng sanh với lòng sùng kính, khuôn mặt hoan hỷ, và đôi mắt hạnh phúc, và tất cả đang nhìn vào khuôn mặt thương yêu, đẹp đẽ, và quyền năng của Guru Rinpoche. Tất cả đều niệm mantra trong cùng một giọng, với âm điệu êm dịu và lớn nhất, như một cầu nguyện hay khẩn cầu đến Guru Rinpoche, như một phương tiện chữa lành những vấn đề của chúng ta, như một luyện tập của năng lượng thân thể và tinh thần của chúng ta, như một lễ hội của sự hiện diện của Guru Rinpoche với chúng ta, và như một thiền định về âm thanh thuần tịnh – âm thanh của mantra trong bản tánh của nhất như, sự nhất như của toàn thể vũ trụ trong âm thanh của cầu nguyện.

Hãy thấy, cảm nhận và tin rằng sự quán tưởng và cầu nguyện mở ra hay sưởi ấm thân và tâm chúng ta trong sự sùng kính, nhiệt thành, an bình, hạnh phúc, và rộng mở, và giờ đây trở thành kinh mạch thích hợp để tiếp nhận sự ban phước của Guru Rinpoche.

Như một kết quả của cầu nguyện khiến cầu khẩn tâm giác ngộ của Guru Rinpoche, những chùm ánh sáng ban phước hùng mạnh nhiều màu xuất phát từ Guru Rinpoche và chạm vào những phần khác nhau trong thân bạn. Chỉ nhờ ánh sáng chạm vào, cảm nhận cảm giác ấm áp, cực lạc, hơi nóng, và rộng mở trong thân và tâm chúng ta. Hãy kinh nghiệm cảm giác đó và buông lỏng. Sau đó qua mọi lỗ chân lông và các cửa, chùm ánh sáng ban phước đi vào thân chúng ta loại bỏ tất cả lo nghĩ, căng thẳng, và đau khổ, giống như bóng tối bị loại bỏ bởi ánh sáng mặt trời. Hãy thấy rằng toàn thân chúng ta được chuyển thành một thân ánh sáng ban phước, và mọi cảm giác của chúng ta đều trở thành sự cực lạc, rộng mở, và sức mạnh.

Tin tưởng rằng chúng ta đã nhận được năng lực ban phước thân, khẩu, và ý của Guru Rinpoche và mọi vấn đề của thân và tâm chúng ta đã được hoàn toàn an định. Hãy buông xả trong sự nhất như của cảm giác ấm áp, cực lạc, và rộng mở – bản tánh phổ quát, Guru Rinpoche xác thực.



Nếu chúng ta tin tưởng, thì Guru Rinpoche luôn luôn sẽ cùng với chúng ta. Ngài không phải là một người thuộc về một thời gian hay nơi chốn đặc biệt. Ngài là (hoặc tiêu biểu cho) Đức Phật, Phật tánh và những biểu hiện của tánh Phật. Nói khác đi, Ngài là thật tánh của vũ trụ và là đặc tính hay biểu hiện thanh tịnh của vũ trụ đó. Bất cứ khi nào chúng ta để tâm mình kết nối với chân lý nội tại của chúng ta, thì chân lý đó sẽ luôn ở đó để đạt tới, và sau đó sự biểu thị hay diễn cảm khởi lên từ chân lý đó sẽ luôn xuất hiện như những biểu hiện hoặc hình tướng thanh tịnh và thiêng liêng. Nếu được cảm hứng và thấy chính chân lý và an bình tối thượng đó, mà tất cả chúng ta đều có, qua sự hỗ trợ của / hoặc như Guru Rinpoche, chúng ta sẽ nhận ra và trở thành Guru Rinpoche và những phẩm tính, biểu hiện của Ngài.

Cuối cùng, hãy thấy và cảm nhận rằng Guru Rinpoche đến gần hơn và hòa nhập vào bạn, cả thân và tâm, như nước hòa vào nước, và ánh sáng vào ánh sáng. Bạn trở thành một với Ngài. Với năng lượng của cảm giác và niềm tin đó, chẳng còn bất cứ khái niệm nào, chỉ buông xả ở đó, nghỉ ngơi ở đó, và thư giãn ở đó.

## KẾT THÚC

Với lòng bi, từ tận đáy lòng, hãy hồi hướng mọi công đức, năng lượng ban phước hùng mạnh mà chúng ta đã tiếp nhận đến tất cả bà mẹ chúng sanh vì mục đích hạnh phúc và giác ngộ của họ. Hãy thấy và cảm nhận rằng họ đã nhận được công đức của ánh sáng ban phước.

Hồi hướng công đức là một thực hành lớn. Không công đức nào khi hồi hướng là quá nhỏ. Thậm chí nếu nó là một công đức nhỏ, nếu bạn hồi hướng, thì công đức đó sẽ trở thành vĩ đại, vì tự thân sự hồi hướng là một cách hùng mạnh để tăng trưởng công đức, vì nở mở rộng tâm chúng ta trong sự rộng mở của rộng lượng đến tất cả không phân biệt hay bám luyến, hay đặc tính khép kín của tâm và làm mạnh mẽ năng lượng của sự rộng mở.

Có một vài lời khuyên ở đây: Hãy cố gắng quán tưởng, nhưng đừng cố sức quá nhiều về các chi tiết và sự hoàn thiện của quán tưởng này. Đôi lúc, nếu hoàn toàn khó quán tưởng, vậy chỉ cảm nhận sự hiện diện của Guru Rinpoche và cảm thấy ánh sáng ban phước; hãy là một với nó và buông xả trong cảm giác của an bình, ấm áp, và rộng mở.

Khi bạn đang thiền định, hãy làm những gì đang làm – trụ trong hiện tại, không lo nghĩ về những kết quả trong tương lai. Nếu không, khoảng cách bạn cần đi có thể chỉ gây ra sự chán nản và một tâm thức bị ngăn chặn.

Nếu thực hành vào sáng sớm và có cảm giác an bình và nhiệt thành, thì trong suốt ngày, càng nhiều lần khi có thể, bạn đem trở lại cảm giác của năng lượng đó, lập đi lập lại khoảng một hay hai giây. Ngoài ra, hãy cố giữ cảm giác sống động đó, như nền tảng hay căn bản “bên dưới” những hoạt động hàng ngày của bạn. Do vậy, bạn không chỉ duy trì thực hành của bạn mà còn làm nó tăng tiến, chuyển cuộc sống hàng ngày của bạn thành các kinh nghiệm tâm linh, ngay cả lúc bạn đang làm việc.

Đừng mong đợi một dòng chảy của năng lượng hay cảm hứng, đừng sợ thiếu cảm hứng và bị dồn đuổi. Chỉ làm nó như một phần của các việc vặt hàng ngày của bạn hay như những bước đi của một con voi. Nếu bạn thực hiện nó với sự mong đợi và khái niệm ít hơn, các sự việc dần dần sẽ cải thiện một cách tự nhiên, như một phần của sự làm quen, rèn luyện, và được mạnh mẽ bởi sự thực hành.

## MANTRA CẦU NGUYỆN CỦA GURU RINPOCHE

*Trong tiếng Phạn:*

OM AH HUM VAJRA-GURU-PADMA-SIDDHI HUM

*Trong tiếng Phạn được Tây Tạng hóa:*

OM AH HUNG BADZAR GURU PADMA SIDDHI HUNG

Hoặc:

OM AH HUNG BEDZAR GURU PEMA SIDDHI HUNG

Ý NGHĨA

CHUYỂN DỊCH

(Hiện thân của) thân, khẩu, và ý (của chư Phật), Ôi, Kim Cương Sư Padma (sambhava), xin ban thành tựu

[hoặc: xin ban ân phước của Ngài (lên chúng con), cầu mong được thành tựu, hoặc cầu mong sự thành tựu được hoàn tất].

OM            chúng tử tự của thân Phật

AH	chủng tử tự của khẩu Phật
HUM	chủng tử tự của ý Phật
VAJRA	kim cương (cứng rắn như kim cương), Dharmakaya (thân tuyệt đối)
GURU	vị thầy (sự thịnh vượng), Sambhogakaya (thân hoan hỷ)
PADMA	hoa sen (sự thanh tịnh), Nirmanakaya (thân biểu hiện)
SIDDHI	thành tựu, kết quả thông thường và phi thường, sự hoàn tất
HUM	xin ban, cầu mong được. Sự khẩn cầu.

## NHỚ LẠI CÁC PHẨM TÍNH CỦA GURU RINPOCHE SỰ VĨ ĐẠI CỦA NHỮNG PHẨM TÍNH

### *Các Phẩm Tính Chung*

OM AH HUM là những chủng tử tự của ba vajra (thân, khẩu, và ý vajra) của tất cả các bậc giác ngộ.

OM: Về ý nghĩa chung nó là chủng tử tâm của thân vajra tất cả các đấng giác ngộ. Ý nghĩa đặc biệt của nó là trung tâm của cực lạc vĩ đại, trí tuệ bốn nguyên thành tựu tự nhiên, xuất hiện trong đặc tính của mạng lưới như huyễn, đó là sự hợp nhất thân của hình tướng và tánh không.

AH: Về ý nghĩa chung, nó là chủng tử tâm của khẩu vajra tất cả các đấng giác ngộ. Ý nghĩa đặc biệt của nó là tinh hoa của sự hợp nhất không thể mô tả của tánh giác và rỗng không, và sự biểu hiện của nó trong dạng âm thanh. Được hiểu theo cách thông thường nó trở thành nền tảng của mọi lời nói.

HUM: Về ý nghĩa chung nó là chủng tử tâm của ý vajra tất cả các đấng giác ngộ. Ý nghĩa đặc biệt của nó là tinh hoa của Thân Vajra Cầu Vòng, trí tuệ bốn nguyên tự hiện, và sự hợp nhất của tánh giác và tánh không, sự thanh tịnh nguyên sơ.

Guru Rinpoche là hiện thân của tất cả phẩm tính ba vajra này của các đấng giác ngộ.

### *Các Phẩm Tính Đặc Biệt*

VAJRA-GURU: Sự phong phú với các phẩm tính của vajra (bất hoại, cứng rắn như kim cương, và tinh túy). VAJRA: chính là trí tuệ bốn nguyên cứng như kim cương của nền tảng qua phương tiện thiện xảo của con đường vajra, viên mãn thành bản tánh ba vajra thành tựu tự nhiên. GURU: Phong phú với những phẩm tính, “vị thầy”.

## *Danh Hiệu, Bậc Sở Hữu Những Đặc Tính Này*

PADMA: Danh hiệu Ngài chỉ rõ rằng Ngài sinh ra trong hoa sen; Ngài thuộc về gia đình Phật Liên Hoa. Ngài thành tựu trạng thái Vajradhara bởi sự hỗ trợ của các Dakini của Padma. Ngài giống như hoa sen trong tâm, Ngài xuất hiện trong sinh tử nhưng không bị nhiễm ô của sinh tử.

## CẦU NGUYỆN BAN MONG ƯỚC VÀ THÀNH TỰU

### *Mong Ước*

SIDDHI: Về ý nghĩa chung, nó là sự đạt được hạnh phúc và thành công, cả hai thế gian và tâm linh. Ý nghĩa đặc biệt của nó là hoàn thiện con đường và các giai đoạn của con đường vajra không có bất cứ chướng ngại nào, và đạt được trạng thái của Vidyadhara bằng những bậc thang của bốn thực hành Vidyadhara.

### *Thành Tựu*

HUM: Có ba chữ – H, U, và M. dành cho việc cầu khẩn ba vajra. Ngoài ra, HUM là ý vajra, và nó là phương tiện khẩn cầu tâm của Guru Rinpoche để ban sự thành tựu.

## TÓM TẮT

Thân, khẩu, và ý (của chư Phật): Ôi Kim Cương Sư Padma, xin ban thành tựu.

### *Hoặc*

Ôi Padma (Padmasambhava – Liên Hoa Sanh) – phong phú với các đức hạnh vajra, (hiện thân của) thân, khẩu, và ý (của chư Phật) – xin ban cho con sự thành tựu (thông thường và phi thường).

## MỘT THIÊN ĐỊNH NGẮN

Khi không có nhiều thời gian hay năng lượng, bạn có thể thực hành chỉ khoảng mười hay mười lăm phút, hoặc thậm chí ít hơn. Hít thở sâu một hay hai lần, hãy suy

ngĩ và cảm giác rằng bạn đang thả bỏ tất cả năng lượng chết. Hãy cảm thấy buông lỏng. Sau đó thấy Guru Rinpoche đẹp đẽ ở phía trên trong bầu trời trong sáng, như hiện thân của tất cả chư Phật và công đức của vũ trụ. Hãy cảm nhận sự nồng nhiệt của sự hiện diện. Tụng niệm mantra (bằng miệng hay niệm thầm trong tâm) với năng lượng của sự cảm hứng và lòng sùng kính của thân và tâm bạn. Hãy tiếp nhận và là một với ánh sáng ban phước, và cảm nhận sự nhiệt thành, ấm áp, cực lạc, và rộng mở. Hãy hồi hướng công đức cho tất cả bà mẹ chúng sanh.

Bạn có thể thực hành lúc mới thức dậy vào sáng sớm, trước khi rơi vào giấc ngủ, trong lúc nghỉ ngơi, giữa lúc làm việc, hoặc bất cứ lúc nào. Và hãy hưởng thụ nó.

## 14

### ĐÁNH GIÁ SỰ TIẾN BỘ CỦA VIỆC THỰC HÀNH GIÁO PHÁP

Để đánh giá sự tiến bộ tâm linh của chúng ta, điều quan trọng là nhận ra mục tiêu của mình, con đường dẫn đến mục tiêu đó và nền tảng hiện tại chúng ta đang đứng trên con đường của cuộc hành trình tâm linh chúng ta.

Trong Phật giáo có rất nhiều con đường rèn luyện tâm linh. Mỗi con đường đều có mục đích, ý định, và lợi ích duy nhất của nó cho chính chúng ta và người khác. Nhưng để có thể được lợi ích thật sự, việc hiểu được mục đích chính bên dưới những thực hành này là rất quan trọng. Nếu chuyển hướng sai tại một ngã tư đường, mỗi bước chúng ta đi sẽ làm nơi đến của chúng ta bị xa cách hơn. Trong cùng cách, nếu không nhận ra bản tánh mục đích tâm linh và mục tiêu chúng ta nhắm đến là gì, thì thực hành của chúng ta sẽ không có lợi ích, ít nhất là không giúp ích như nó có thể.

Trọng tâm chính của tất cả rèn luyện trong Giáo Pháp là để lợi ích cho tâm chúng ta. Điều này nghe có thể ích kỷ, nhưng không phải vậy. Trừ khi cải thiện chính mình chúng ta không thể thực sự giúp đỡ người khác hoặc thực hiện bất cứ hoạt động Giáo Pháp nào. Không được trang bị, chỉ khao khát giúp người khác có thể giống như thực hành bắn cung mà không biết cách bắn ra sao hoặc không có cung, hay mũi tên. Thậm chí nếu có đặt hàng trăm mục tiêu chúng ta cũng không trở thành một cung thủ khéo léo được.

---

Buổi nói chuyện tại Điện Maha Siddha Nyingmapa, Hawley, Mass., vào ngày 27 tháng 7 năm 1985.

Do đó, tôi không nói những gì chúng ta nên tập trung vào chính mình là như sự tự kỷ-trung tâm. Đúng hơn, tôi nói rằng chúng ta nên hướng mọi cố gắng trong thực hành đến việc lợi ích cho tâm thức chúng ta, với một quan điểm rộng mở với người khác. Chúng ta càng thuần hóa những niềm tưởng hoang dã và cảm xúc hỗn loạn của chính mình, chúng ta càng trở nên an bình, giác ngộ, và bi mẫn, và trở thành người giải thoát khỏi sự ích kỷ. Thế nên, mục tiêu trong rèn luyện tâm nên là sự chuyển hóa chúng thành tâm giác ngộ vì lợi ích của những chúng sanh đang sống.

Những lợi ích của thực hành thiền định là không giới hạn với sự hiểu biết dựa trên trí năng hay khái niệm. Cũng như chúng phải bao gồm cảm giác của chúng ta. Điểm quan trọng nhất của thực hành Pháp là để rèn luyện hay hoàn thiện tâm thức bằng việc đem nó đến một trạng thái của an bình, buông xả, và trong sáng cực điểm, bảo vệ nó khỏi cảm xúc phiền não. Để đạt được trạng thái này, chúng ta phải trau dồi cảm giác và kinh nghiệm an bình trong tâm mình.

Tuy nhiên, vấn đề chúng ta có với thực hành Pháp là không hòa nhập sự hiểu biết của ta vào cuộc sống và không áp dụng những gì chúng ta đã học. Không may, sự hiểu biết của chúng ta thường trụ trong lãnh vực của tưởng tượng, ở nơi nào đó ngoài kia. Sự hiểu biết trở thành đối tượng khác của tâm, không được áp dụng vào chủ thể, là chính chúng ta. Đó là điều tại sao chúng ta thường muốn biết nhiều thứ, học nhiều môn. Nhưng ngay cả nếu tiêu tốn mười hay hai mươi năm trong việc học hay thực hành, chúng ta có thể chẳng đạt được gì hơn là một hiểu biết giả tạo, một sự quen thuộc mơ hồ với đối tượng của việc học chúng ta.

Trong lúc mục đích của chúng ta là giác ngộ, đó là điều gì đó không thể hiểu được vào lúc này, và nó cũng không dễ giải thích. Nhưng, trong một cách đơn giản, mục đích của thực hành là để đạt đến tâm an bình cao nhất, đó là trạng thái buông xả nhất, kiên định mạnh mẽ, và viên mãn. Nếu không cải thiện tâm chúng ta, thì bất chấp bao nhiêu hiểu biết chúng ta có về mười địa, năm con đường, nghi lễ, triết học, v.v... tất cả chúng sẽ trở thành đối tượng mà chẳng bao giờ chúng ta áp dụng vào chính mình. Nó có thể rất đơn giản, giống như khi chúng ta quay mặt về hướng đúng – thì mỗi bước đi sẽ đem chúng ta tới gần nơi đến. Trong cùng cách, khi bắt đầu thực hành – bất cứ thực hành nào chúng ta chọn – nếu sử dụng nó để lợi ích và rèn luyện tâm, thì thậm chí nếu nó là một thực hành nhỏ hay đơn giản, ngay cả nếu nó kéo dài không hơn một giờ hay chỉ một ngày, nó vẫn sẽ giúp ích chúng ta. Nhưng nếu chuyển thực hành của chúng ta thành một đối tượng, một vui thích dễ chịu ngoài kia, nó sẽ chẳng thực sự lợi ích ta. Chúng ta có thể trở thành nhà văn hay học giả, có khả năng nhắc lại như vẹt nhiều thứ khác nhau; mà điều này chẳng thực sự giúp ích gì cho chúng ta.

Trong cuộc đời của Đức Phật, một trong mười sáu vị Arhat (A La Hán) hay hiền triết, tên là Chullapanthaka,<sup>100</sup> vô cùng trì độn và không thể nhớ ngay cả bốn dòng giáo lý. Do vậy, Đức Phật hướng dẫn ông quét bụi đại sảnh của tập thể và lau chùi dép của các vị bhikshu (tỳ khưu) trong lúc đó lập đi lập lại rằng, “Bụi đã được tẩy sạch. Nhiễm ô đã được tẩy sạch.”

Chullapanthaka tiêu tốn nhiều năm chỉ tập trung về việc lau chùi và lập lại cùng câu kệ trên. Có một ngày, ông tự suy nghĩ: “Ý nghĩa của câu Đức Phật nói ‘quét bụi’ và ‘tẩy sạch cảm xúc’ thực ra là gì? Có phải bụi là nhiễm ô của tâm thức hay của đại sảnh và những đôi dép?” vào chính lúc đó, những dòng kệ sau đây xuất hiện trong tâm ông:

Đây không phải là bụi của thế gian, mà là bụi của tham, sân, và si.  
Bụi là tên gọi của tham, sân, và si, và chẳng phải của thế gian.  
Người uyên bác là người đã tẩy sạch bụi  
Đạt được tự tin trong giáo lý của Đức Phật.

Lập tức ông trở thành một Arhat, một bậc giác ngộ. Tại sao? Không vì ông có hàng trăm kỹ thuật khác nhau. Không vì ông là một đại học giả và tìm thấy con đường mật truyền để đạt tới mục đích. Mà đúng hơn, là sự gìn giữ tâm ông trong một trạng thái đơn giản, an bình, và hoan hỷ tột độ, và làm công việc công đức, ông tập trung một điểm với sự tỉnh giác về những gì ông đang làm. Ông áp dụng toàn bộ tâm trí vào bất cứ những gì thân và tâm ông làm, nên cuối cùng ông được giác ngộ.

Để được giác ngộ thì không cần thiết phải biết nhiều thứ, cũng không cần phải làm nhiều loại thực hành. Nếu nó đơn giản thì chẳng có vấn đề gì. Có lẽ tốt hơn nên giữ nó đơn giản – chúng ta càng làm lại càng rối. Do vậy, hãy giữ nó đơn giản, điều quan trọng nhất là áp dụng nó vào tâm bạn. Nếu biết cách áp dụng thực hành của chúng ta một cách thích hợp và nếu có một kinh nghiệm thiền định, sức mạnh, hay một số loại nhận biết, thì bước quan trọng kế tiếp là phát triển nhận thức thanh tịnh. Phần lớn mục đích thực hành của đạo Phật dù hiển giáo hay mật giáo (giáo tông hay mật tông) là để tịnh hóa nhận thức của chúng ta. Thường chúng ta thấy và suy nghĩ trong giới hạn nhị nguyên, với một chủ thể và đối tượng. Chúng ta thường nghĩ, “Điều này là tốt,” “Điều này là xấu,” “Bà hay ông ấy là bạn của tôi,” “Bà hay ông ta là kẻ thù của tôi.” Vì sự phân biệt liên tục này chúng ta kinh nghiệm hạnh phúc và phiền muộn, và tạo ra nghiệp thiện và ác.

Tất cả điều này được đưa vào vận hành vì nhận thức sai lầm, vì phân biệt theo cách sai lạc của chúng ta. Dĩ nhiên, đôi khi có căn cứ vững chắc về những dán nhãn

phân biệt của chúng ta như khi bị bệnh hay đói. Nhưng phần lớn thời gian dán nhãn của chúng ta đều là sự tạo tác của tâm mình. Ví dụ, nếu ông C thấy ông A, ông ta có thể nghĩ, “Ông ta là bạn của tôi,” và cảm thấy hạnh phúc khi thấy ông ấy. Nhưng khi ông B thấy ông A, ông ta có thể nghĩ, “Đó là kẻ thù của tôi,” và ông ta không vui, dù trong mỗi trường hợp đều là một người. Sự đánh giá dán nhãn của chúng ta, “bạn,” hay “thù,” có thể thay đổi từ ngày này sang ngày khác, và cảm giác của chúng ta cũng thay đổi tương ứng, ngay cả dù người ta vẫn tồn tại như nhau. Nguyên nhân là chính nhận thức của chúng ta.

Chúng ta thường xuyên bị thế gian thấm vào qua lăng kính của chính nhận thức mình. Khi mang kính màu tối, mọi sự nhìn đều tối. Nhưng khi đeo kính trắng, thì cũng cùng thế gian đó lại xuất hiện rõ ràng. Đây là điều tại sao chúng ta thay đổi cách nhận thức là quan trọng. Nhận thức thanh tịnh là phương pháp của đạo Phật thấy sự vật một cách tích cực như chúng là.

Như chúng ta biết, nhận thức thanh tịnh có thể diễn dịch ở nhiều trình độ. Trong thực hành mật tông, mọi sự được thấy như một cõi tịnh độ Phật. Hành giả chuyển hóa hiện tượng thành sự hỗ trợ cho thực hành và cuộc sống tinh thần qua nhận thức thanh tịnh. Nhưng điều đó lại là chủ đề khác.

Với chư Phật toàn giác, các Ngài chẳng để ý đến hình dạng, hay thân tướng xuất hiện, nên sẽ không có khái niệm nhị nguyên hay cảm xúc phiền não. Các Ngài sẽ không cảm thấy đau khổ hay kích động.

Với những người tinh thông có nhận biết cao, cũng vậy, hoàn cảnh vật chất có cảm xúc hay khái niệm tiêu cực không tác động đến họ. Các bậc lão luyện có thể nhìn họ giống như trong đau khổ to lớn, nhưng tâm họ sẽ trụ trong thanh thản và hoan hỷ. Trong thực tế, bệnh tật có thể là một nguồn hạnh phúc và an bình cho họ.

Một ví dụ về điều này được cung cấp bởi truyện kể về Ngài Zhang Rinpoche.<sup>101</sup> Một đại La ma và yogi của phái Kagyupa, người đã thực hành đại cực lạc suốt đời Ngài. Có một ngày Ngài đập đầu thật mạnh vào vách động. Ngay cả dù bị chấn thương nghiêm trọng và đầu Ngài chảy rất nhiều máu, Ngài lại cảm thấy cực lạc, không đau đớn. Tại sao? Xét cho cùng Ngài cũng làm bằng máu và thịt như tất cả chúng ta. Lịch sử của Phật giáo Tây Tạng có nhiều vị đại Lama phô diễn phép mầu để ngăn chặn và chuyển hóa tai họa xảy đến với các Ngài. Nhưng Zhang Rinpoche lại không cần phô diễn phép mầu để ngăn cản tổn thương. Vì trạng thái tinh thần và nhận thức bên trong Ngài kinh nghiệm cực lạc thay vì đau đớn. Điều này tùy thuộc vào năng lực nhận thức thanh tịnh và sự nhận biết của trí tuệ đại cực lạc của Ngài. Loại kết quả này có thể vượt hơn chúng ta, nhưng tối thiểu chúng ta có thể cố gắng rèn luyện chính mình trong việc thấy mọi người như bạn bè, không phải kẻ thù – không



chỉ một hay hai người, mà là mọi người, bằng việc thiền định về lòng bi và các thiền định khác.

Một truyện kể về Ngài Dodrupchen đệ nhất theo tự truyện của Ngài Jigme Gyalwe Nyuku (1765 – 1843) cung cấp một tấm gương hùng mạnh khác về những vị tổ đã giác ngộ chuyển hóa kinh nghiệm của các Ngài. Có lần Ngài Jigme Gyalwe Nyuku du hành từ miền Đông Tây Tạng đến trung tâm Tây Tạng, ở đó Ngài gặp Dodrupchen đệ nhất tại Samye. Vị Dodrupchen đệ nhất gửi Ngài một bức thư cho Jigme Lingpa ở Tsering Jong. Ngài đã diện kiến và tiếp nhận giáo lý từ Jigmed Lingpa và sau đó trở lại gặp Dodrupchen tại Samye. Vào lúc đó Ngài Dodrupchen đã hoàn toàn nổi tiếng nhưng vẫn chưa lừng danh, và Jigme Gyalwe Nyuku mới khoảng hai mươi và chưa nổi tiếng. Họ cùng nhau bắt đầu hành hương đến miền Tây Tây Tạng để gặp một số vị đại Lama.

Một ngày nọ, Dodrupchen nói trở lại Lhasa và sau đó đến Kham. Jigme Gyalwe Nyuku nói, “Không, Ngài không thể đi một mình, tôi sẽ giúp Ngài đến Lhasa.” Họ tranh cãi và cuối cùng đồng ý đi cùng nhau. Dodrupchen bị bệnh trên đường, và Jigme Gyalwe Nyuku mang cả hai ba lô. Khi họ cố gắng vượt qua một ngọn núi cao, Dodrupchen không thể đi trên sườn núi dốc. Họ chỉ còn một ít mỡ động vật, một ít dầu, và chẳng còn tsampa (bột mì nướng, chế độ ăn chủ yếu ở Tây Tạng). Họ phải nghỉ sau khi đi bộ một quãng rất ngắn và chẳng tạo được bất cứ tiến triển nào.

Sau một lúc, Dodrupchen thậm chí không thể dậy nổi, nên Jigme Gyalwe Nyuku phải đỡ ông dậy sau mỗi lần nghỉ. Tuy nhiên, mặc dù thân thể Dodrupchen bị bệnh nặng, tâm ngài vẫn không cảm thấy buồn hay đau khổ. Dodrupchen nói, “Hôm nay tôi có một ít cơ hội để kinh nghiệm khổ hạnh trong thực hành Pháp bằng gánh nặng của thân thể và kinh nghiệm gian khổ của tinh thần – chịu hy sinh một chút trong thực hành của Giáo Pháp linh thánh”. Ngài ca tụng sự đau khổ, “Qua sự dâng hiến như vậy, tôi đang đạt kết quả của thân người là quý với mười tám phẩm tính và sự quang vinh của bốn tầng trăm lớn (sống ở một nơi hòa thuận, có một người sùng đạo như vị thầy, lập nguyện khao khát tốt, và tích lũy công đức). Do vậy, loại kinh nghiệm này là không có bất kỳ nghi ngờ nào, kết quả của sự tích lũy công đức và tịnh hóa các nhiễm ô trong những kiếp trước của tôi.” Sau đó Ngài Jigme Gyalwe Nyuku tiếp tục, “Và Dodrupchen đã có niềm đại hoan hỷ như thế trong tâm, thật tuyệt diệu khi thấy như vậy. Vị Lama này thật sự đang đi theo những lời của Đức Phật, Bằng việc vượt qua lửa và các cánh đồng lưỡi dao, bạn nên tìm kiếm Giáo Pháp cho mục tiêu tối thượng.”

Do vậy, có hai điểm ở đây. Trước tiên, nếu bạn có hoan hỷ, bất kể hoàn cảnh bạn nghiêm trọng ra sao, bạn đều có thể dễ dàng chuyển hóa chúng vào thực hành, Thứ hai, ngay cả nếu bạn không thể chuyển chúng vào thực hành, điều này sẽ làm nó dễ

dàng chịu đựng hơn ngay cả những kinh nghiệm khủng khiếp nhất. Thế nên, mặc dù thân thể Ngài Dodrupchen Rinpoche trong tình trạng nguy kịch, Ngài vẫn thật hạnh phúc vì có thể tán thán cơ hội để kinh nghiệm đau khổ cho một mục đích đầy ý nghĩa và cho một tương lai tuyệt diệu.

Với người bình thường chúng ta điều quan trọng là có một quan điểm đơn giản nhưng tích cực và thực tế, hãy suy nghĩ rằng mỗi một chúng sanh đang sống đều có cha mẹ và bạn bè. Nếu có thể thấy sự vật theo cách này, chúng ta sẽ có tình thương và lòng bi cho mọi người. Chúng ta sẽ có một tâm an bình và buông xả. Nếu tâm được an bình và hoan hỷ, chúng ta có thể áp dụng nó để chuyển hóa bất cứ hoàn cảnh nào thành điều tích cực, một nguồn của an bình và hạnh phúc hơn.

Làm thế nào chúng ta đánh giá thực hành của mình và xác định chúng ta đang cải thiện hay chưa được cải thiện, tiến bộ hay thụt lùi? Vấn đề thứ nhất là nhiều người trong chúng ta không thực sự muốn thấy những khuyết điểm của chính mình. Hoặc, thậm chí nếu thấy chúng, chúng ta không thể thừa nhận chúng vì sự yếu đuối của tâm, thiếu tự tin, và sự nhạy cảm của bản ngã. Chúng ta thọ quy y trong việc trách cứ người nào khác hay điều gì đó và có một cảm giác sai lầm vì che dấu sau một lớp vỏ an toàn. Trong văn học Tây Tạng luôn nói rằng cần có một tấm gương để thấy khuôn mặt chính mình là điều quan trọng, không phải chỉ đòi mắt thấy các khuyết điểm trên khuôn mặt người khác. Thế nên, thay vì tìm kiếm một người chịu bóng (làm bung xung), chúng ta nên học cách nhìn vào sự cư xử tinh thần của chính mình và sau đó là hành động của thân thể chúng ta.

Ngay cả nếu chỉ tìm thấy các khuyết điểm trong chính mình, chúng ta nên vui vẻ, suy nghĩ, giờ đây, tôi có thể thấy các vấn đề của mình, tôi có thể chuyển chúng vào con đường đúng. Nếu đã có bất cứ tiến bộ tâm linh nào, bất kể chúng bình thường ra sao, chúng ta nên thừa nhận, hoan hỷ với nó và tán thán. Sau đó, năng lượng của sự hoan hỷ chúng ta sẽ mạnh mẽ và nhân lên nhiều lần năng lực của sự tiến bộ tâm linh chúng ta. Hạnh phúc về những cải thiện giúp chúng ta duy trì sự tiến bộ đã làm và năng lượng hóa những nỗ lực trong tương lai của chúng ta.

Khi sống ở Ấn Độ, tôi gặp một học giả và người lãnh đạo quan trọng của Ấn Độ, đã sinh ra trong một gia đình thuộc đẳng cấp thấp. Ông ta được tiếp nhận một nền giáo dục tốt và trở thành một tiến sĩ, sau đó thành thống đốc của một bang ở miền Bắc Ấn Độ. Trong suốt đời, ông đấu tranh chống lại hệ thống phân biệt-đẳng cấp. Nhưng có lần ông nói với tôi, “Mặc dù tôi nói mình chống lại hệ thống đẳng cấp và đã tiêu tốn cả cuộc đời đấu tranh chống lại nó, tôi vẫn chưa trung thực. Thậm chí nếu có ai đó từ một giai cấp thấp hơn yêu cầu được nắm tay con gái tôi, tôi sẽ cảm thấy ngần ngại. Điều đó có nghĩa trong thực tế tôi thù ghét và ganh tị với người giai cấp cao, và tôi

không đứng về phía công lý chung của nó cho đến khi nào toàn bộ hệ thống đẳng cấp cao đó sụp đổ.”

Bất cứ khi nào nhớ lại những lời này, tôi kinh nghiệm một cảm giác tán thán về trí tuệ, sự rộng mở, và trung thực của ông. Lẽ dĩ nhiên, tôi không nói về sự phân biệt chính trị là tốt; nhưng khả năng của vị học giả Ấn Độ này đối mặt với khuyết điểm của ông ta một cách trung thực là đáng chú ý. Nếu có thể thấy và chấp nhận sự thất bại của chính chúng ta, việc thay đổi chúng sẽ dễ dàng. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có điều sai quấy tương tự như vậy. Sự khác biệt đơn giản là nhiều người không muốn nghĩ về chúng và không thể chịu nổi phải chấp nhận chúng.

Nhiều người trong chúng ta chống lại người giàu có, suy nghĩ rằng, “Tôi ghét người giàu vì họ không giúp người nghèo.” Tuy vậy, khi có được điều gì đó, chúng ta khó chia sẻ với những người kém may mắn. Chúng ta khó tình nguyện phục vụ xã hội ngay cả khi có thời gian nhàn rỗi. Vậy tại sao chúng ta lại tìm kiếm lỗi với người giàu? Trong thực tế, chúng ta ghen tị và thù ghét họ. Nhiều người trong chúng ta khó rộng rãi với cha mẹ, con cái, họ hàng, hoặc bạn Pháp, mà sự quan tâm là trách nhiệm hàng đầu của chúng ta. Giống như Mẹ Teresa, nếu chúng ta chỉ cố gắng cuộc sống mình để chia sẻ bất cứ những gì mình có, liệu chúng ta có thể chỉ trích những người không thật bố thí. Tất cả chúng ta đều có quan điểm của chính mình – “Hệ thống này là xấu. Hệ thống đó là tệ” – nhưng cảm giác của chúng ta thường dựa căn bản trên phản ứng cảm xúc của chính mình. Hiếm khi dựa căn bản trên đạo đức thật sự hoặc sự hiểu biết tâm linh. Hiểu được điều này là điều quan trọng.

Để đánh giá sự tiến bộ tâm linh chính mình, chúng ta cần kiểm tra sự thiện định có được đặt nền tảng đúng trong cuộc sống chính chúng ta hay không. Chúng ta cần chắc chắn rằng đã sử dụng thực hành để rèn luyện chính tâm mình, và chúng ta không chỉ dựa vào nó như một truyền thống. Chúng ta cần tự hỏi mình có sử dụng sự thực hành như một người tốt thông minh hay như một lý do để che dấu một số thất bại. Nếu như vậy, chúng ta sẽ chẳng áp dụng sự thực hành cho chính tâm mình. Đây là lúc để thức dậy và bắt đầu đi trên con đường đúng.

Nếu thiện định về lòng bi, chẳng hạn, chúng ta cảm thấy dễ dàng phát sinh lòng bi với người nào đó ở xa và không giao kết với mình. Nếu chúng ta không biết ông Smith ở Luân Đôn, có thể bị bệnh hay bị điều gì đó, thì mối liên hệ dễ dàng để phát triển lòng bi với ông ta. Nhưng câu hỏi quan trọng là liệu chúng ta có thể thực hành lòng bi và nhận thức thanh tịnh với những người mình thực sự biết – các thành viên trong gia đình, cha, mẹ, con cháu, chồng, vợ, đồng nghiệp, bạn bè thành viên của Tăng Đoàn, và kẻ thù của chúng ta được hay không – tất cả những người này đã nổi

kết với chúng ta, thì nói về lòng bi cho những chúng sanh đang sống là chuyện lối bịch và xấu hổ to lớn.

Nếu đang thiên định về vô thường và thực sự vượt xa giới hạn thực hành, thì một trong những kết quả cuối cùng là chúng ta sẽ không còn giận dữ người khác. Không một ai là kẻ thù của chúng ta – nó chỉ là sự tạm thời. Bất cứ người nào hôm nay là kẻ thù sẽ là một người bạn vào ngày mai và là điều gì khác ở ngày mốt. Nếu thực sự hiểu biết về vô thường, chúng ta biết chẳng có lý do nào để cảm thấy bám luyến hay thù hận, vì không có điều gì như là bạn bè hay kẻ thù kéo dài mãi mãi. Chúng ta nên trau dồi tính bình đẳng với tất cả chúng sanh đang sống và có lòng bi với tất cả, những người đang tranh đấu lẫn nhau vì sự vô minh của họ. Do vậy, ngay cả việc thực hành về vô thường, nếu làm đúng, sẽ hoàn toàn thay đổi chúng ta. Dĩ nhiên, nếu chúng ta đã làm những giai đoạn cao của thực hành một cách đúng đắn, thì không có vấn đề gì về năng lực hiệu quả của nó. Tuy vậy, thậm chí nếu chúng ta đã thực hành dù ở phương diện đơn giản hay thông thường nhất của giáo lý từ tận đáy lòng, nó sẽ lợi ích to lớn cho chúng ta.

Không cần thiết phải nói chúng ta có thực hành tốt hay không. Chúng ta chính là người biểu thị tốt nhất. Chúng ta phải luôn kiểm soát chính mình để thấy nếu đã làm được bất cứ cải thiện nào trong tâm. Nếu chúng ta đã học nhiều thứ và ghi nhớ cũng chẳng thành vấn đề. Nếu tâm không được kỷ luật và an bình, chúng ta nên nghiêm chỉnh nhìn vào chính mình vì lợi ích và tiến bộ của chính chúng ta.

Vấn đề lớn với chúng ta là cảm xúc. Về mặt trí thức chúng ta có thể đi vào triết học, các thiên định cao hơn, và quán sát trí tuệ. Nhưng trong thực tế, chúng ta thường bị choáng ngợp bởi cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể làm gì với những cảm xúc này? Như đã bàn luận ở trên, bước đầu tiên là nhận ra chúng.

Kế tiếp, chúng ta nên sử dụng kinh nghiệm thiên định để an định chúng. Ví dụ, thỉnh thoảng chúng ta nổi giận. Mà sự nóng giận chỉ là một tạo tác của tâm chúng ta. Nóng giận và thù ghét là sản phẩm của sự không thích, điều đó đơn giản là sự tưởng tượng của chúng ta. Sự bám luyến cũng là tạo tác tinh thần của chúng ta. Chúng ta nghĩ, “Cái đó đẹp. Điều đó thật tuyệt vời. Tôi muốn có nó,” hoặc “Điều đó thật thú vị.” Chúng ta bị bám luyến theo cách này và bắt đầu bám víu và chấp chặt. Kế đó tất cả cảm xúc phiền não theo sau. Nóng giận và thù ghét là một vấn đề dẫn đầu cho một số lớn người Phương Đông và Tây Tạng, như sự ganh tị cho người Mỹ. Sự ganh tị là điều gì đó chúng ta phát triển từ hồi còn bé, được điều kiện hóa bởi trường học, trò chơi, và cạnh tranh. Thậm chí nó trở thành một lời khen: “Ồ, y phục bạn thật đẹp, tôi cảm thấy ganh tị.”

Chúng ta phải không chấp nhận hoặc bào chữa cảm xúc của mình bằng suy nghĩ, “Tôi nóng giận, nhưng đó là quyền của tôi. Tôi phải được nóng giận, điều đó là tốt.” Không, điều đó là sai. Ngọn lửa của cảm xúc sẽ đốt cháy chúng ta thành tro. Một số người chúng ta bào chữa sự nóng giận của mình bằng suy nghĩ, “Mọi người đều nóng giận, vậy tại sao tôi lại không được?” Song, chỉ vì người khác ở trong một hầm lửa, điều đó không có nghĩa là chúng ta cũng nhảy vào. Nếu muốn cải thiện, chúng ta phải cố gắng không có những cảm xúc này. Đó là điều tại sao chúng ta chọn việc thực hành Giáo Pháp.

Chúng ta phải thấy cảm xúc tiêu cực là xấu và ác. Ví dụ, nếu thù ghét hay bám luyến một ai đó chúng ta có thể nghĩ, “Tôi có mọi loại cảm xúc này trong tôi. Tôi giống như một túi dơ bẩn của thùng rác.” Đừng nên nghĩ, “Tôi nóng giận; nhưng vì tôi được giáo dục hay giàu có, nó là quyền của tôi.” Điều này chỉ làm cảm xúc chúng ta phát triển nhiều hơn.

Thấy được cảm xúc của chúng ta là tiêu cực và xấu xa là rất quan trọng. Khi chúng ta thấp kém, nói những điều xấu về người nào đó, hoặc nói lời thô tục, chúng ta nên hình dung rằng mình đang nôn mửa, hoặc nọc rắn độc trúng vào lưỡi mình. Nếu đang làm điều gì tổn hại ai đó, phải tự nghĩ chính mình như một quái vật khủng khiếp bị lửa thiêu đốt, cố ăn thịt mọi người. Ngay cả dù thân thể chúng ta có thể đẹp đẽ, khi bị cảm xúc phiền não ám ảnh, chúng ta sẽ trở thành quái vật. Nếu thấy chính chúng ta thành quái vật, điều gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ chẳng muốn sống trong loại tình huống này một chút nào nữa.

Sau khi nhận biết được cảm xúc phiền não của chúng ta và thấy chúng là tiêu cực, chúng ta nên sử dụng việc rèn luyện Giáo Pháp của mình để tẩy tịnh và chuyển hóa chúng vào thực hành. Sự giải độc cho nóng giận là phát triển lòng bi với chúng sanh bằng cách nghĩ họ là các bà mẹ của chúng ta. Sự giải độc cho tính ganh tị là hoan hỷ trên hạnh phúc của tất cả bà mẹ chúng sanh. Sự giải độc cho bám luyến là hiểu được vô thường và bản chất đau khổ của sinh tử. Sự giải độc cho vô minh là nhận ra thật tánh và lý duyên sinh của hiện tượng hiện hữu.

Trong một cách, thật khó kỹ luật tâm chúng ta vì chúng dễ thay đổi và thường xuyên dao động. Nhưng điều này cũng làm chúng thật dễ rèn luyện. Để thay đổi hình dạng của một cái bàn chắc chắn, chúng ta cần việc rất chặt vật. Nhưng thay đổi cách suy nghĩ của chúng ta lại dễ hơn nhiều – nó có thể được thay đổi hầu như lập tức. Nếu chúng ta quan tâm không để tâm mình rơi vào sự kiểm soát của nóng giận, bám luyến, và đố kỵ, v.v.... thì chúng sẽ ở trong trạng thái rộng mở, buông xả, và thanh thản một cách tự nhiên.

Có lần, trên truyền hình tôi thấy việc làm về một người nào đó phát triển kỹ thuật lừa gạt để điều trị bệnh nhân tâm thần. Trong lúc không ở trong phạm trù của sự rối loạn tâm thần, nhiều người chúng ta ít nhất đã có tâm thức quá rắc rối, phức tạp. Điều quan trọng là loại bỏ những quan điểm và cảm xúc tiêu cực này, để đem tâm chúng ta trở lại trạng thái tự nhiên (tôi không đề cập đến trạng thái tự nhiên cao, chỉ là một trạng thái tự nhiên bình thường), giống như trở lại trạng thái tâm thức của trẻ em.

Bạn có thể nghĩ rằng tâm trẻ em chưa được giáo dục, nó không khao khát. Một cách trí năng là đúng, nhưng mọi sự đều có hai mặt. Tâm của trẻ em ít cảm xúc hơn. Có thể trẻ em sẽ khóc khi đói hay lạnh, nhưng chúng không phân tích, “Đây là kẻ thù của tôi, vì thế này, thế kia” hoặc “Đây là bạn của tôi vì điều này, điều nọ.” Chúng ít giả tạo. Thậm chí nếu khi chúng ta già, chơi trò chơi của trẻ em, như chơi tung hứng, có thể đem chúng ta trở lại trạng thái tâm ngây thơ, rộng mở của thời thơ ấu.

Do vậy, nếu chúng ta có thể có một tâm đơn giản, rộng mở, và buông xả, giống như trẻ em, và nếu có thể áp dụng trí tuệ và kinh nghiệm của một thiền giả khéo léo, chúng ta ở trên con đường đúng cho cả hai tỉnh giác và an bình. Ngoài ra, nếu tâm chúng ta buông xả trong rộng mở, sự ràng buộc của cảm xúc và khái niệm sẽ tự nhiên nổi lỏng, và kinh nghiệm của an bình và trí tuệ nhận biết sẽ khởi lên một cách tự nhiên qua một ít thiền định. Do đó, điểm quan trọng đầu tiên là mở rộng cánh cửa của tâm, để chào đón ánh sáng bình minh của tinh thần trong lòng chúng ta. Nếu đã đi được bất cứ bước nào trong hướng này, thì chúng ta đang tạo tiến bộ. Hãy hoan hỷ trên nó.

## 15

### MỘT BÀI CA CẦU NGUYỆN ĐẾN VỊ LAMA TUYỆT ĐỐI

Giữa cung điện của lãnh vực thanh tịnh bốn nguyên tuyệt đối,  
Nơi an trụ của vị Lama hiện diện tự nhiên, hiện thân của tất cả chư Phật.  
Chúng con cầu nguyện đến Ngài với lòng tin bất biến.

---

Một bản dịch bài nguyện viết bằng tiếng Tây Tạng. Lama có nghĩa vị thầy tâm linh xuất sắc, và cao nhất. Vị Lama tuyệt đối ám chỉ thật tánh của tâm hay thực tại tuyệt đối của vũ trụ. Lama Tuyệt đối trong ý nghĩa của vị thầy tâm linh ám chỉ người dẫn dắt hành giả đến sự nhận biết của Phật tánh.

Chúng con sẽ đạt được thành tựu, sự ban phước của lòng từ ái vô tận của Ngài.

Trong bản tánh tuyệt đối của tâm chân thật, trong đó mọi sự xuất hiện một cách tự nhiên,

An trụ vị Lama tuyệt đối tự-hiện, thoát khỏi sự phức tạp.

Chúng con cầu đến Ngài qua năng lực của giác tánh bất nhị.

Chúng con sẽ đạt cơ may nhận ra Pháp Thân giác tánh nội tại (thân tối thượng).

Trong bản tánh tuyệt đối của nhiều hình tướng khác nhau, năng lực biểu hiện của giác tánh nội tại

Vị Lama của tánh giác nội tại bất biến, an trụ từ khởi thủy.

Chúng con cầu nguyện đến Ngài bằng việc nhận sáu thức như con đường.

Chúng con sẽ bắt đầu trên con đường giải thoát mọi hiện hữu như Pháp Thân.

Trong bản tánh tuyệt đối của phạm vi hoạt động ảo huyền của nhiều người chơi và trò chơi khác nhau

An trụ vị Lama của Pháp Tánh (trạng thái tuyệt đối), bất động từ khởi thủy.

Chúng con cầu nguyện đến Ngài bằng việc hiểu biết bất cứ những gì xuất hiện.

Chúng con sẽ đạt kết quả giải thoát trong trạng thái tự nhiên của bất cứ những gì khởi lên.

Trong bản tánh tuyệt đối của vô số biểu hiện như huyền của các Bốn tôn hiền minh và phần nộ

An trụ vị Lama toàn giác, trí tuệ linh thánh tuyệt đối.

Chúng con cầu nguyện đến Ngài bằng việc cô đọng một trăm vị Bốn tôn thành một.

Chúng con sẽ đạt được nhiều thành tựu khác nhau cùng lúc, không cần nỗ lực.

Trong bản tánh tuyệt đối của rất nhiều niệm tưởng, nhiều kinh nghiệm khác nhau của hạnh phúc và đau khổ,

An trụ vị Lama vajra cực lạc và thanh tịnh.

Chúng con cầu nguyện đến Ngài qua (sự hợp nhất của) cực lạc và tánh không, thoát khỏi sự tụ, tán.

Chúng con sẽ giải thoát nhân quả của cảm xúc và đau khổ vào sự rộng mở tự nhiên của đại cực lạc.

Trong lãnh vực con đường hiện hữu của phương thức chân thật, bản tánh tối thượng,

An trụ vị Lama Pháp Thân, thanh tịnh bốn nguyên và thoát khỏi sự phức tạp.

Chúng con cầu nguyện đến Ngài bằng việc nhận ra bản tánh tuyệt đối.

Chúng con sẽ hóa tán tất cả hiện tượng xuất hiện của chân lý tương đối vào bản tánh tối thượng.

Trong bản tánh tuyệt đối của bài ca hồi tưởng về vị Lama tuyệt đối

An trụ sự ban phước của vị Lama, năng lực của niềm tin chúng con.

Với các công đức này, chúng con lập nguyện khao khát vì hạnh phúc vĩnh cửu của tất cả chúng sanh đang sống.

Chúng con sẽ hợp nhất bất khả phân trong bản tánh của Samantabhadra (Phổ Hiền, Toàn Thiện, Thiện Phổ Quát).

## CHÚ THÍCH

1. EL 124
2. BP 33a/5
3. Về Ngondro của Longchen Nyingshig có ba xuất bản khác nhau bằng Anh ngữ: *Viên Ngọc Như Ý* của Ngài Dilgo Khyentse (Boston & London: Nhà xuất bản Shambala 1988); *Kunzang La-may Zhal-lung*, 2 quyển, do Ngài Sonam T. Kazi phiên dịch (Upper Montclair), N.J.: Nhà xuất bản Kim Cương-Hoa Sen, 1989 & 1992); *Dzogchen Tinh Túy Sâu Thẳm Nhất Của Thực Hành Chuẩn Bị* của Jigme Lingpa, phiên dịch với luận giảng bởi Tulku Thondup (Dharamsala: Thư viện các tác phẩm và văn thư lưu trữ của Tây Tạng, 1989); *Thực Hành Chuẩn Bị Vắn Tắt Của Longchen Nyingshig* của Kunkhyen Jigme Lingpa, được soạn thảo bởi Ngài Dodrupchen Rinpoche Đệ Tứ (Hawley, Mass.: Trung Tâm Mahasiddha Nyingmapa, 1992); *Lời Vàng Của Thầy Tôi* của Patrul Rinpoche, Nhóm Dịch Thuật Padmakara (New York: Harper Collins, 1994); *Thực Hành Mật Tông Trong Phái Nyingma* của Khetsun Sangpo Rinpoche, phiên dịch và biên soạn bởi Jeffrey Hopkins và Anne Klein (Ithaca, N.Y.: Snow Lion).
4. Dharma – chân lý vĩnh cửu của vũ trụ, đã được diễn tả trong giáo lý của Đức Phật.
5. Samsara – chu trình liên tục của hiện hữu thế gian (sinh tử).
6. KD 22a/2.
7. Karma: nghiệp, luật trình bày rằng mọi việc làm mà người ta thực hiện đều có một kết quả tương xứng trong đời này và các đời sau.
8. Bodhisattva: Bồ Tát, một vị sắp thành Phật, bậc trì hoãn việc giác ngộ cuối cùng vì quan tâm giúp đỡ người khác đạt giác ngộ.
9. BP 47a/ 5.
10. YD 4b/ 2.



11. BP 3b/ 2.
12. KZ 273/ 15.
13. DC 5a/ 2.
14. BP 97b/ 2.
15. GN 32/ 4.
16. BP 96a/ 4.
17. BP 52a/ 5.
18. Niên hiệu của Vua Srongtsen dựa căn bản trên DPM 18b/ 5 và DPM 69a/ 3.
19. Niên hiệu của Vua Thrisong Detsen dựa căn bản trên DPM 79b/ 4 và DPM 155a/ 3.
20. Bardo của cuộc sống (sinh ra), giấc mộng, thâm nhập, cận tử, bản tánh tối thượng, và trở thành.
21. Hãy xem những giáo lý hùng mạnh và chi tiết nhất này trong các kinh điển nguyên bản của Phật giáo Tây Tạng.
22. GG 1a/ 6.
23. Đi kèm-cuộc sống, di chuyển-lên trên, tỏa khắp, đi kèm-lửa, và năng lượng dọn dẹp-xuống dưới (gió / khí).
24. Đây là giải thích chung, nhưng theo TRD 224b/ 1 và GG 1b/ 5, sự hòa tan được giải thích trên nhiều trình độ của năm nguyên tố (như bên ngoài, bên trong, bí mật, và những phẩm tánh hoàn thiện của mỗi nguyên tố trong năm nguyên tố), và cũng mỗi sự hòa tan vào nguyên tố chính nó, ví dụ, năng lượng (*Nus-Pa*) của đất bên ngoài tan vào đất bên trong v.v...
25. Theo NS 389b/ 4 (dựa căn bản trên *Thal 'Gyur tantra*), ý thức tan vào hư không, và hư không tan vào tánh sáng.
26. Trong DM 10b/ 6 và KZM 2a/ 4, trong kinh nghiệm thứ nhất và thứ hai, trật tự của cái thấy trắng và đỏ bị đảo ngược. Trong một số bản văn, sự chấm dứt của cảm xúc được thay đổi.
27. Hãy xem NS 192b/ 2.
28. Sự hòa tan của đạt được vào tánh sáng được dựa căn bản trên KZM 2b/1 và GG 2b/ 1.
29. BN 2/ 9.
30. PM 1b/ 1.
31. Hãy xem SGG: 403a/ 2.
32. GG 2b/ 1 và NS 192b/ 2.
33. Một gương nghi lễ cầm tay của phương Đông.
34. BN 3/ 4.
35. GG 4a/ 2.
36. SR 10a/ 6 (phiên dịch: BM 333/ 23).
37. Đây là lý do khiến cúng dường *sur* (*gSur*, đốt thực phẩm) thường được hồi hướng đến người chết trong nhiều tuần sau khi họ chết.
38. Theo những truyện kể của các Delog Tây Tạng (*Das Log*, “Người trở về từ cõi Chết”).
39. *Thos Grol* (“Giải thoát bằng sự Nghe”) là một loại các bản văn (*Bar Do Thos Grol*, *Tạng Thư Sống Chết*, được trở thành một với chúng) được phát hiện như Ter bởi Karma Lingpa. Xem DM 32b/ 6.

40. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đi qua sự đầu thai của vô số kiếp sống liên tiếp. Do đó, trong tiến trình vô số kiếp trước của chúng ta, mỗi một chúng sanh đã từng là cha mẹ, vợ chồng cũng như kẻ thù của chúng ta rất nhiều lần. Do vậy, vì người mẹ là biểu tượng của tình thương và chăm sóc, giáo lý đạo Phật thấy và giải thích mỗi chúng sanh như một “bà mẹ chúng sanh” để đem tinh thần rộng mở của lòng biết ơn và tình thương trong chúng ta hưởng đến tất cả chúng sanh không phân biệt.
41. Xem chi tiết ở chương 8 và HTT.
42. DC 7b/ 5.
43. CD 84b.
44. KD 22a/ 2.
45. NG và HTT.
46. NG 4b/ 2.
47. NG 30b/ 4.
48. *gSol ‘Debs Le’u bDun Ma* được phát hiện bởi Rigdin Godem.
49. *NS 80b/ 4*.
50. Dựa căn bản trên NS và những cái khác, được dựa căn bản trên bản văn về các vi phạm gốc của Ashvaghosha.
51. Dựa chủ yếu trên NS, và bản khác. được dựa căn bản trên bản văn về các vi phạm thô của Nagarjuna.
52. Dựa căn bản chủ yếu trên DN, NS và các bản khác.
53. NCC 11B – 12B.
54. DN 13a/ 6.
55. Xem chương 7 của sách này.
56. Xem chương 11 của sách này.
57. Xem chương 9 của sách này.
58. BP 2b/ 3.
59. GR 88a/ 2.
60. Xem chương 6 của sách này.
61. GR 88a/ 2.
62. Xem chương 4 và 5 về ý nghĩa của các đối tượng tâm linh.
63. Theo dòng truyền Dodrupchen, KZ 283/11, và TS 85a/ 1, Guru Rinpoche hay Orgyen Dorje Chang (Guru Vajradhara) trong thân tướng thường lệ của Guru Rinpoche (xem chi tiết trong chương 13 của sách này), ngoại trừ Ngài trong hợp nhất với Yeshe Tsogyal, màu trắng cầm một lưỡi dao cong và sợ người. Theo NLS 8a/ 6 và KT 87/ 1, Guru Rinpoche màu xanh dương trong sự hợp nhất với Yeshe Tsogyal màu trắng, và cả hai đều trong trang phục Báo Thân.
64. Theo KDN 4a/ 2.
65. Xem chương 2 của sách này.
66. KZ 409/ 15.
67. Theo KDN 7a/ 4.
68. Xem chương 9 của sách này.

69. Trong rèn luyện này, Vajrasattva có nghĩa cả hai nam và nữ Vajrasattva, nhưng vì các Ngài là bất khả phân, phần lớn ở các chỗ nhắc đến dạng đơn.
70. Theo KT 102/ 14, Khyentse Wangpo hướng dẫn Nyagla Sogyal rằng hành giả cũng có thể quán tưởng những chữ và ánh sáng của chúng trong màu trắng.
71. Theo dòng truyền Dodrupchen, KZ 507/ 13, và TS 141b/ 1: bà màu đỏ, không che đậy, với một dao cong trong tay trái. Theo NLS 15a/ 5 và KT 122/ 4: giống như Vajrayogini, bà trần trụi trong màu đỏ, đứng trên một hoa sen, mặt trời, và ngai tử thi, với trang sức bằng xương, cầm một lưỡi dao cong trong tay phải, chén sọ đầy máu trong tay trái, và một chìa ba tại khuỷu tay trái.
72. Về chi tiết, đọc chương 9 của sách này.
73. Xem chương 11 của sách này về ý nghĩa của bài nguyện này.
74. Xem chương 13 của sách này về ý nghĩa của mantra này.
75. Xem chương 12 của sách này về sự giải thích việc tiếp nhận bốn quán đảnh.
76. Xem KZZ 189a/ 5 và chương 12 của sách này.
77. Tập hội (*Tshogs 'Khor*) bao gồm Rigdzins (Phạn, Vidyadhara), Siddhas, Pawos (Phạn Dakas, Anh hùng), và Khadromas (Phạn, Dakini).
78. AH KA SA MA RA TSA SHA TA RA SA MA RA YA PHAT.
79. Xem chương 8 của sách này hoặc HTT về chi tiết.
80. Tạng, *dPa' Bo*, Phạn *Daka* (nam) và Tạng, *mKha' 'Gro*, Phạn *Dakini* (nữ) các hiền triết và bốn tôn.
81. Những chướng ngại tuyệt đối của nơi chốn, vị thầy, đệ tử, giáo lý, và thời gian.
82. *Dang Ba'i Dad Pa*: niềm tin tấy sạch tâm. *'Dod Pa'i Dad Pa*: niềm tin gọi cảm hứng sùng kính để hoàn tất thành tựu như đối tượng niềm tin của họ. *Yid Ch'es Kyi Dad Pa*: niềm tin phát sinh hoàn toàn tự tin nơi đối tượng của niềm tin.
83. *Sems Nyid*: bản tánh tối thượng và bản tánh cốt tủy của tâm, về *Sems* (tâm thức) là cách lựa gạt. Trong bản văn này, Tâm với chữ T hoa biểu hiện cho *Sems Nyid*.
84. Trí tuệ bốn nguyên của lãnh vực tối thượng, trí tuệ bốn nguyên như gương, trí tuệ bốn nguyên của bình đẳng, trí tuệ bốn nguyên của phân biệt, và trí tuệ bốn nguyên hoàn toàn thành tựu.
85. *Ngo Bo* được phiên dịch ở đây như “tinh chất”. Nói chung, *Ngo Bo*, *Thig Le* của ánh sáng, và *Thig Le* (tinh dịch) của thân vật chất, tất cả có thể phiên dịch là “tinh chất” và do đó nó là sự nhầm lẫn. Nên trong bản văn này tôi phiên dịch *Ngo Bo* như “tinh chất”, *Thig Le* của thân vật chất trong giai đoạn hoàn thiện là “tinh túy”, và *Thig Le* của ánh sáng của Thogal là “*thig-le*”.
86. “Cầu mong con nhận ra” là ý nghĩa của “Xin đến đây” trong bài nguyện. Một trích dẫn hiện nay từ *Pramanavarttika* trong bản văn của Ngài Mipam Rinpoche, *Shegs* (“đến”) có ý nghĩa của “sự nhận biết” (*rTogs*).
87. Sự bất khả phân của *Ngo Bo* và *Rang bZhin*, *sTong Pa* và *gSal Ba*, *Ch'os sKu* và *Longs sKu*, *Guru* và *Padma*.
88. Thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra bốn nguyên của chư Phật.
89. KZZ 199a/ 4.
90. Chủ yếu dựa căn bản trên SCI: 85a/ 6 và 83a/ 5.

91. KZZ 199b/ 3.
92. Dựa căn bản trên NS và DD
93. Dựa căn bản trên DD 58a.
94. KZZ 199a/ 5.
95. KZZ 199b/ 1.
96. KZZ 199b/ 2.
97. KZZ 199b/ 4.
98. TS 152b/ 5 và KT 140/ 2.
99. Theo KZ và TS. Không luôn chắc rằng tất cả hình ảnh của Guru Rinpoche có cùng trang phục như đã nhắc đến ở đây, với một số bản văn không có áo choàng đỏ.
100. RD 244a/ 6.
101. KDD 27b/ 4.

## GIẢI THÍCH NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT CỦA CÁC TÁC PHẨM ĐÃ TRÍCH DẪN

- BG *Bla Ma'i dGongs rGyan*, Lushul Khenpo Konchog Dronme (1859 – 1936).
- BM *Phật Tâm: Một Hợp Tuyển Các Bài Viết Về Dzogpa Chenpo* của Ngài Longchen Rabjam, Tulku Thondup Rinpoche (Ithaca: Nhà xuất bản Snow Lion 1989).
- BN *Zab Ch'os Zhi Khro dGongs Pa Rang Grol Las*, Bar Do'i sMon Lam rNam gSum, được phát hiện như Ter bởi Ngài Karma Lingpa (thế kỷ thứ mười bốn).
- BP *Byang Ch'ub Sems dPa'i sPyod Pa La 'Jug Pa*, Shantideva (thế kỷ thứ bảy). Tu viện Dodrup Chen, Tây Tạng, bản sao bản khắc gỗ.
- CD *'Phags Pa Ch'os Thams Chad Yang Dag Par sDud Pa*, Kanjur, Dege xuất bản, *mDo sDe*, quyển Zha, f. 1a-99b.
- DC *sDzogs Ch'en (Thor Bu)*, Jigme Tenpe Nyima.
- DD *dPal gSang Ba'i sNying Po'i rGyud Kyi Don Rin Ch'en mDzod Kyi lDe'u Mig*, Jigme Tenpe Nyima (1865 – 1926). Dodrupchen Sungbum, quyển 1. được xuất bản bởi Dodrupchen, Ấn Độ.
- DM *Bar Do sPyi'I Don Dran Pa'i Me Long, Natsog Rangtrol* (1608 - ?) Bản dịch tiếng Anh: *Tấm Gương của sự Tĩnh Thúc*, Tsele Natsog Rangdrol, Erik Pema Kunsang phiên dịch (Boston & Shaftesbury: Nhà xuất bản Shambala, 1989).
- DN *Rang bZhin rDzogs Pa Ch'en Po Lam Gyi Ch'a Lag sDom gSum rNam Par nges Pa*, Pema Wangi Gyalpo (1487 – 1542) Ngài Khamtrul Rinpoche xuất bản, Ấn Độ.
- DPM *Gangs Chan Bod Ch'en Po'i rGyal Rabs 'Dus gSal Du bKod Pa sNgon Med Dvang Shel 'Phrul Gyi Me Long*, từ các tác phẩm sưu tập và phát hiện của H.H. Bdud-'Joms Rin-Po-Che 'Jigs-Bral-Ye-Se-Rdo-Rje. Quyển 3. Ngài Dupjung Lama xuất bản, Dheli, 1978.
- EL *Cuộc Sống Giác Ngộ*, Tulku Thondup phiên dịch (Boston & London: Nhà xuất bản Shambala, 1990).

- GG *Bar Do'i sMon Lma dGongs gChig rGya mTsho, Khyentse'i Ozer* (Jigme Lingpa, 1729 – 1798). Nyingthig Tsa Pod, quyển 2, Ngài Dilgo Khyentse Rinpoche xuất bản, Ấn Độ.
- GN *Grub Thob brGya Chu rTsa bZhi'i rNam Thar*, Mijigpa Jinpapal Tenjur, Narthang xuất bản, rGyud 'Grel, f. 1 – 64.
- GR *'Phags Pa rGya Ch'er Rol Ba, Kanjur*, Dege xuất bản, mDo sDe, quyển Kha.
- HTT *Các Giáo Lý Ẩn Giấu của Tây Tạng*, Tulku Thondup Rinpoche (London: Nhà xuất bản Trí tuệ, 1986).
- KD *Kyai rDo rJe Zhes Bya Ba rGyud Kyi rGyal Po [brTags Pa gNyas Pa]. rGyud Kyi rGyal Po [brTags Pa gNyas Pa]*. Kanjur, Dege xuất bản, rGyud, quyển Nga, f. 1a – 29a.
- KDD *Dri Ba Lan Du Phul Ba sKal bZang dGa' Byed bDud rTsi'i 'Dod 'jo*, Tsele Natshog Rangtrol, bản khắc gỗ Tây Tạng.
- KDN *Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Dran Pa Nyer bZhang*, Jigme Lingpa, Nyingthig Tsa Pod, quyển 3, Ngài Dilgo Khyentse Rinpoche xuất bản, Ấn Độ.
- KNR *sNga' 'Gyur Ch'os Kyi Byung Ba mKhas Pa dGa' Byed Ngo mTshar gTam Gyi Rol mTsho*, Ngawang Lodro (Guru Trashis; hoàn tất năm 1873). Xuất bản bởi Mirig Petrun Khang.
- KT *sNgon 'Gro Kun Las bTus Pa*, Yukhog Chatralwa Choying Rangtrol (d. 1952/ 3). Xuất bản bởi Sonam Nyima, Serta, Kham, Tây Tạng.
- KZ *rDzogs Pa Ch'en Po Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Kun bZang Bla Ma'i Zhal Lung*, Orgyen Jigme Chokyi Wangpo (Paltul, 1808 – 1887). Xuất bản bởi Sithron Mirig Petrun Khang.
- KZM *sKu gSum Zhing Khams sByong Ba'i gSol 'Debs sMon Lam*, Khyentse'i Ozer (Jigme Lingpa). Nyingthig Tsa Pod, quyển 2. xuất bản bởi Dilgo Khyentse Rinpoche, Ấn Độ.
- KZZ *Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Kun bZang Bla Ma'i Zhal Lung Gi Zin Bris*, Ngawang Palzang (Khenpo Ngagchug, 1879 – 1941). Bản sao khắc gỗ Tây Tạng.
- LST *Yon Tan Rin Po Che' e'i mDzod Kyi dKa' gNad rDo rJe'i rGya mDud 'Grol Byed Legs bShad gSer Gyi Thur Ma*, (Sogpo) Tentar Lharampa (1759 -- ?). xuất bản bởi Jamyang (Dilgo) Khyentse, Ấn Độ.
- NCC *gZhi Khregs Ch;od Kyi Zin Bris sNyan brGyud Ch'u Bo'i bChud 'Dus*, Padma Ledrel Tsal (Khenpo Ngagchug). Bản viết tay.
- NG *Las 'Phro gTer brGyud Kyi rNam bShad Ngo mTshar rGya mTsho*, Jigme Tenpe Nyima.
- NL *Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro rNam mKhyen Lam bZang*, Jigme Lingpa, soạn thảo bởi Jigme Thrinle Ozer (1745 – 1821). Doncha sutu tập. Xuất bản bởi Dodrupchen Rinpoche, Ấn Độ.
- NLS *Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro rNam mKhyen Lam bZang gSal Byed*, Khyentse Wangpo (1820 – 1892). Từ sutu tập của Doncha Nyingthig. Xuất bản bởi Dodrupchen Rinpoche, Ấn Độ.
- NS *Yon Tan Rin Po Ch'e'i mDzod Las 'Bras Bu'i Theg Pa'i rGya Ch'er 'Grel rNam-mKhyen Shing rTa*, Jigme Lingpa, Adzom xuất bản, in lại bởi Dodrupchen Rinpoche, Ấn Độ.
- PM *'Pho Ba Ma bsGom Sangs rGyas*, Jigme Lingpa. Nyingthig Tsa Pod, quyển 3. xuất bản bởi Dilgo Khyentse Rinpoche, Ấn Độ.
- RD *'Dul Ba'i Gleng gZhi Rin Po Che'e'i mDzod*, Gedrundrub, Dalai Lama đệ nhất. (Dehli, Ấn Độ: 1970) Neychung & Lhakar.

- SC *Sems Nyid Ngag gSo'i 'Grel Ba Shing rTa Ch'en Po*, Longchen Rabjam (1308 – 1363). Adzom xuất bản, Ngài Dodrupchen Rinpoche in lại, Ấn Độ.
- SG *Shes Bya Kun Khyab 'Grel Ba Legs bShad Yongs 'Dud Shes Bya mTha' Yas Pa'i rGya mTsho*, Yonten Gyatso (Kongtrul, 1813 – 1899). 3 quyển. Xuất bản bởi Mirig Petrun Khang.
- SGG *gSangs rNgags Lam Rim 'Grel Ba Sangs rGyas gNyis Pa'i dGong Pa'i rGyan*, Rigdzin Gyurme Tsewang Chogdrub. Dar-rtse-mdo, bản sao bản khắc gỗ, in lại bởi Padma-chos-ldan, Leh, 1972.
- TRA *Nghệ Thuật của Tôn Giáo Tây Tạng*, Loden Sherab Dagab. (Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1977).
- TRD *Theg mCh'og Rin Po Ch'e'i mDzod*, Longchen Rabjam. Adzom xuất bản, Ngài Dodrupchen in lại, Ấn Độ.
- TS *Klong Ch'en sNyang Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Thar Lam gSal Byed sGron Me*, Drodul Pawo Dorje (Adzom Drugpa, 1842 – 1924). Bản sao bản khắc gỗ từ Kham, Tây Tạng.
- TY *gTum Mo'i 'Bar 'Dzag Yig Ch'ung, Jigme Lingpa. Nyingthig Tsa Pod*, quyển 3. xuất bản bởi Dilgo Khyentse Rinpoche, Ấn Độ.
- YD *Yon Tan Rin Po Ch'e'i mDzod dGa' Ba'i Ch'ar*, Jigme Lingpa. Adzom xuất bản, được in lại bởi Dodrupchen Rinpoche, Ấn Độ.
- YG *Lam Rim Ye Shes sNying Po'i 'Grel Ba Ye Shes sNang Ba Rab Tu rGyas Pa*, Lodro Thaye (Kongtrul, 1813 – 1899). Terdzo sưu tập.