

NGAY TẠI ĐÂY

Một Bản Văn Kho Tàng Đại Toàn Thiện Của

NUDEN DORJE

có tiêu đề

TÁM GƯƠNG CỦA NGHĨA HIỂN NHIÊN

với bình giảng bởi

JAMES LOW

BEING RIGHT HERE

A Dzogchen Treasure Text Of Nuden Dorje entitled
THE MIRROR OF CLEAR MEANING
With Commentary by James Low

NGAY TẠI ĐÂY

Một Bản Văn Kho Tàng Đại Toàn Thiện
của Nuden Dorje có tiêu đề
TÁM GƯƠNG CỦA NGHĨA HIỂN NHIÊN
Với bình giảng bởi James Low

NXB. Thiện Tri Thức
Tháng 8/2019
tttebook@gmail.com

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu.....	1
Những Câu Nguyện Tổng Quát Mở Đầu	5
Mở Đầu.....	9
Kệ 1 - Cái Thấy Của Đại Toàn Thiện.....	13
Tiểu Thừa, Đại Thừa.....	19
Tantra	22
Dzogchen.....	25
Chức Năng Của Nghi Lễ.....	28
Thiền Định Chữ ‘A’	30
Tôi Là Ai? Nguyên Lý Tổng Quát Của Dzogchen	33
Quy Y Và Thực Hành Chữ ‘A’	38
Kệ 2 – Những Giáo Huấn Tổng Quát.....	41
Kệ 3 – Thiền Định Về Sanh Tử	45
Kệ 4 – Cơ Hội Của Cuộc Đời Đây.....	49
Kệ 5 – Chán Bỏ Sanh Tử	53
Kệ 6 – Quy Y.....	55
Kệ 7 – Cam Kết Bồ Đề Tâm	57
Kệ 8 – Tỉnh Giác, Nghiệp Và Hành Động Thiện	61
Kệ 9 – Kinh Nghiệm Khủng Khiếp Của Cái Chết.....	69
Kệ 10 – Kinh Nghiệm Sống Của Guru	73
Kệ 11 & 12 – Phật Quả Trong Tay Chúng Ta.....	77
Thực Hành Ba Lần Chữ ‘A’	79

Kệ 13 – Tìm Kiếm Bản Tánh Của Tâm.....	83
Shiné – Tu Tập Định Tâm.....	86
Từ Đâu Đến Những Sanh Khởi?	88
Không Bận Rộn.....	91
Nhìn Cho Thấy Bản Tánh Của Tâm.....	93
Kệ 14 – Bản Tánh Của Tâm	95
Kệ 15 – Nền Tảng Của Tất Cả Mọi Sự.....	101
Không Cứng Đặc Lắm.....	106
Kệ 16 – Sự Bắt Đầu Của Sanh Tử.....	111
Kệ 17 – Tôi Và Của Tôi.....	115
Kệ 18 – Nhận Biết Sự Giả Dối	121
Kệ 19 – Thư Giản, Không Bám Giữ	125
Kệ 20 – “Hãy Ăn Xúp!”	131
Thực Hành ‘Phat’	133
Công Việc Của Quán Đảnh	138
Thiền Định Về Machig Labdron	139
Kệ 21 – Nắm Điểm Then Chốt.....	145
Kệ 22 – Bận Rộn Là Mất Đi	149
Kệ 23 – Chỉ Là Một Trò Chơi Bán Đạn Bi.....	151
Kệ 24 – Lỗi Làm Của Tập Chú Vào Những Đối Tượng	155
Kệ 25 – Sự Toàn Thiện Vĩ Đại.....	159
Kệ 26 – An Trụ Tự Nhiên.....	165
Kệ 27 – Mê Làm Tự Giải Quyết Chính Nó	169
Kệ 28 – Luôn Luôn Đã Hiện Diện.....	173
Kệ 29 – Hãy Cho Nó Một Nghỉ Ngơi.....	175
Kệ 30 – Chuỗi Xích Những Tư Tưởng	179

Kệ 31 – Áo Tửng Và Đạo Đức.....	183
Kệ 32 – Tĩnh Giác, Tĩnh Giác, Tĩnh Giác	193
Kệ 33 – Sự Nói Dối Về Cuộc Đời Chúng Ta	197
Kệ 34 – Hãy Tốt Với Chính Bạn	201
Kệ 35 – Không Cái Gì Tốt Hơn Cái Này	205
Kệ 36 – Cách Thích Hợp.....	207
Kệ 37 – Duy Trì Dòng	209
Kệ 38 – Giáo Lý Cho Tâm Và Không Cho Trí Thức	211
Kệ 39 & 40 – Lời Bạt.....	213
Phụ Lục	215
Những Câu Nguyện Tổng Quát Kết Thúc.....	219

LỜI NÓI ĐẦU

Bình giảng ngắn này được dâng hiến như một cử chỉ đón chào cái thấy và thực hành Đại Toàn Thiện.

Bản văn gốc được viết bởi Nuden Dorje vào giữa thế kỷ mười chín. Nó tạo thành một phần của bộ những giáo lý kho tàng của ngài. Đó là những giáo lý mà ngài nghe lần đầu trong thân tái sinh trước như là Khyenchung Lotsawa, một trong hai mươi lăm đệ tử thân cận của Padmasambhava, đạo sư mật thừa vĩ đại đã sáng tạo phong cách hợp nhất của Phật giáo Tây Tạng. Nuden Dorje đã sống phần lớn cuộc đời ở Kham trong miền Đông Tây Tạng, nơi ngài nhập thất nhiều năm. Ngài được biết như là một đạo sư của *tantra* và *dzogchen* (Đại Toàn Thiện) do tâm trí nhanh nhạy và cái hiểu xuyên thấu. Bản văn được dịch với sự hướng dẫn của lần tái sinh của ngài là Chhimed Rigdzin (1922 - 2002).

Chhimed Rigdzin Rinpoche và Gudrun Knausenberger sơ thảo đầu tiên bản dịch của bản văn

gốc. Rinpoche yêu cầu tôi xem nó và cải thiện. Tôi làm một bản dịch lại trong một lần lưu trú ngắn nhưng rất hạnh phúc với hai vị ở Offenbach gần Frankfurt. Tôi có thể hỏi Rinpoche nhiều câu hỏi để có một cái hiểu chính xác về cách đọc theo dòng phái.

Bản văn cung cấp một bản miêu tả chính thống rất rõ ràng cái thấy và thiền định tinh túy của Đại Toàn Thiện, sự thực hành kinh nghiệm bất nhị. Sự trình bày theo phong cách *Men Ngag*, một giáo huấn cá nhân tinh lọc sự chứng ngộ của tác giả, hiển bày kinh nghiệm sống của *terton* Nuden Dorje Drophan Lingpa trong một cách đẹp đẽ và cả ý nghĩa sâu xa.

Bản văn rất tươi tắn, rạng rỡ với những giọt sương của dòng phái gần. Giống như một đóa hoa hay một tác phẩm nghệ thuật, nó tự hiện bày cho những người mở ra với nó bằng một tâm bình lặng và một tấm lòng nhẹ nhàng với chú ý dịu dàng. Nó gồm những câu kệ ngắn, sáng tỏ và súc tích, chỉ ra những phương diện khác nhau của Đại Toàn Thiện ứng hợp với nhau như thế nào. Bản văn cung cấp vừa một báo cáo chính thống của thực hành và cả giáo huấn làm sao áp dụng nó.

Đại Toàn Thiện, thường được xem như cấp độ cao nhất của Phật giáo Tây Tạng, là một hệ thống cổ

để chúng ngộ bản tánh đích thực của chính mình. Truyền thống của trao truyền không bị đứt đoạn và bản văn này cung cấp một nhận định truyền thống về những điểm then chốt của hệ thống. Nó nói đến trái tim của hoàn cảnh con người, làm nổi bật nhu cầu hợp nhất mọi phương diện của chúng sanh, vượt khỏi sợ hãi, lo âu và phủ nhận bác bỏ.

Bình giảng được làm theo yêu cầu của Rinpoche trong thời ẩn cư và dạy ở Pfauenhof cho những học trò của dòng. Những bình luận của tôi diễn tả tâm trạng của thời gian ấy. Bình giảng chỉ được in ra một cách sơ lược để giữ một ít hương vị của sự kiện ấy.

Nó cung cấp vừa một mở rộng những khái niệm truyền thống hiện thân trong bản văn vừa một khảo sát chúng có thể vận hành trong đời sống hàng ngày hiện đại như thế nào. Bình giảng giải thích những thực hành then chốt và làm sao xử lý những khó khăn sanh khởi trong thiền định. Dĩ nhiên có nhiều cách hơn để tiếp cận bản văn rất phong phú và sâu xa này. Tôi nghĩ có thể giúp đỡ những độc giả khi cũng nghiên cứu các chương 8, 10, 11 của cuốn sách “Simply Being”, đề cập đến nhiều vấn đề có thể sanh khởi trong loại thực hành này.

Bình giảng này là thời gian cuối tôi dạy trong sự hiện diện của Rinpoche và đọc lại nó đem lại sự ấm áp thoải mái và sự khoáng đạt của sự quán đảnh của ngài và sự biểu lộ của giải thoát. Vị thầy là địa điểm của hòa nhập; qua thực hành bản văn, bản tánh của đời sống được phát lộ qua hòa nhập với sự hiện diện sống động của vị thầy. Dĩ nhiên, vị thầy không phải là một thực thể mà là một trường tương quan.

Nhiều người đã góp phần vào sự sản xuất ra cuốn sách nhỏ này; tất cả những nỗ lực của chúng ta hòa lẫn với những nỗ lực của những người khác. Đặc biệt Andreas Ruft đã là sức mạnh hướng dẫn dự án, siêng năng, bình an và nhiệt thành.

Nguyện tất cả công việc bận rộn của chúng ta
Đưa các bạn đến nghỉ ngơi và thoải mái.

James Low, London, tháng tư, 2003.

CẦU NGUYỆN PADMASAMBHAVA

*Bảo châu, ngài là chỗ quy y không dứt của con,
Urgyen Padma lòng bi tởa khắp;
Con cầu nguyện ban phước khiến bất cứ điều gì
con cầu xin
Được nhanh chóng thành tựu.*

CẦU NGUYỆN BẢY DÒNG

*Hung. Trong góc tây - bắc của xứ Urgyen,
Trên cuống và nhụy của một hoa sen
Ngài có những chứng đắc tối thượng, và kỳ diệu nhất
Padmasambhava vang danh,
Với một chúng hội nhiều dakini chung quanh.
Đi theo và nương dựa nơi ngài, con làm sự thực
hành của ngài, bởi thế,
Để ban cho những gia trì của ngài, xin đến đây.*

GURU PADMA SIDDHI HUNG

QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

Với Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng

Con quy y cho đến Giác ngộ

*Bằng công đức con đã làm qua bố thí và những
đức hạnh khác*

*Nguyện con đạt đến Phật quả để giúp đỡ mọi
chúng sanh.*

MỞ ĐẦU

Tối hôm nay chúng ta quy y với Rinpoche và quy y cuối chúng ta nói: “Con quy y tự tâm con”. Bây giờ chúng ta có thể cùng nói điều đó và rồi cố gắng tìm ra nó có nghĩa gì.

“Con quy y tự tâm con”

“Con quy y tự tâm con”

“Con quy y tự tâm con”

Trong bốn ngày kế tiếp chúng ta sẽ có thời gian để nhìn vào bản văn “Tám Gương của Nghĩa Hiện Nhiên” (*Don gSal Me Long*) để hiểu hơn nữa quy y tự tâm con nghĩa là gì.

Nếu trời mưa bạn có thể nương nhờ (quy y) cái dù để che mưa. Bạn chỉ có một mong muốn giữ cho khô. Bạn chỉ có một địch thủ - cơn mưa. Và bạn chỉ có một người bạn - cây dù. Đây là nguyên tắc căn bản cho quy y Phật giáo. Chúng ta có khổ như kẻ thù chính, chúng ta có những giáo lý của Phật như sự bảo vệ chính và chúng ta có chính chúng ta mà chúng ta đang cố gắng bảo vệ. Và chúng ta bảo vệ chính chúng

ta bởi vì chúng ta muốn hạnh phúc và chúng ta tưởng tượng có những sự vật làm chúng ta bất hạnh. Thế nên những sự vật làm chúng ta bất hạnh tác động lên chúng ta. Nếu chúng ta có thể tìm ra một cách để tự bảo vệ khỏi những sự vật làm hại chúng ta, chúng ta sẽ được hạnh phúc. Nhưng khi chúng ta nhìn vào điều này thì luôn luôn phức tạp. Ai là người đang cố gắng bảo vệ và ai là kẻ thực sự gây rắc rối cho chúng ta?

Trong mọi cấp độ của giáo lý Phật giáo có nói rất rõ ràng rằng chính chúng ta gây rắc rối cho mình. Và cái gì là phần của chúng ta gây rắc rối cho chúng ta? Chính là tâm chúng ta. Thế nên tâm chúng ta đang gây ra cho chúng ta mọi vấn đề rắc rối và cùng lúc đó cấp độ cao nhất của quy y là quy y cái tâm gây cho bạn mọi vấn đề rắc rối của bạn. Tâm là nguyên nhân và nơi bắt đầu và địa điểm của *sanh tử* và nó cũng là địa điểm và kinh nghiệm về *niết bàn*. Nhưng cách mà từ ‘tâm’ được dùng trong Phật giáo thì khác với cảm thức thông thường của chúng ta. Khác vì thông thường tâm có nghĩa là ‘tôi, người suy nghĩ’. Nó hơn là sự hiện diện cảm nhận được về hiện hữu riêng của chúng ta và sự hiện diện của hiện hữu chúng ta không phải là cái gì có thể nhận dạng như một đối tượng.

Thế nên bây giờ chúng ta sẽ đi xuyên qua bản văn. Trong đoạn kệ thứ nhất, nó bắt đầu khám phá nền tảng của cái thấy, căn cứ cái thấy của Đại Toàn Thiện, và với điều này chúng ta sẽ đi vào sự bàn luận về thực hành sơ bộ.

CÁI THẤY CỦA ĐẠI TOÀN THIÊN

“Sử dụng giáo huấn bí mật này người ta có thể thấy khuôn mặt của chính mình, tánh giác của mình, nó là Samantabhadra giác ngộ một cách bản nguyên. Con đường thống nhất của tính thanh tịnh bản nguyên của tánh giác và tánh Không trải bày như trí huệ tự phát thoát khỏi mọi điều kiện tương đối.”

Đoạn kệ thứ nhất này là tuyệt vời bởi vì nó nói rằng từ ban sơ sự hiện diện hay tánh giác tự nhiên này đã hoàn toàn hòa trộn với tánh Không. Và bản tánh của sự hòa trộn của tánh Không và tánh giác là hoàn toàn thanh tịnh. Mỗi từ này có nhiều nghĩa và tôi bắt đầu khai mở chúng một chút ngay lúc này. Khi nói tánh giác và tánh Không, *rigtong*, cái *rigpa* hay tánh giác này là cái đang là đơn giản của chúng ta khi chúng ta chỉ đang ngồi đây_ người nào đó đang ở

đây. Trước khi chúng ta biết chúng ta đang ở đây, người này ở ngay đây cho chúng ta sự bắt đầu của mùi hương của từ tánh giác hay *rigpa*. Chúng ta cần một khoảnh khắc quan sát chính chúng ta. Ở đây chúng ta đang ngồi, chúng ta đang ngồi, bất kể cách nào của thân thể. Chúng ta không phải ngồi trong một cách đặc biệt để nhìn vào đó. Người nào ở đây. Không nghĩ về bạn là ai đang ở đây, chỉ cố gắng có cảm thức cái là sự hiện diện này là bạn. Hãy ngồi với cái đó một vài phút.

Okay. Có cái gì đó ở đây. Bạn không cần biết đó là cái gì nhưng có cái gì đó ở đây. Và cũng có một cảm thức của biến đổi. Có một nối kết nào đó với năng lượng. Trong cách nó đang biến đổi bạn đã có thể có một cảm thức. Có thể khó mà nói chính xác nó là gì. Phẩm tính này, phẩm tính như mây này, sự khó khăn này trong việc nắm bắt sự hiện diện tự nhiên này như là một sự vật đặc biệt nào là một phẩm tính của tánh Không của nó. Thế nên sự hiện diện này là một sự hiện diện có cái biết, một sự hiện diện của tánh giác qua nó tất cả những phương diện khác nhau mà chúng ta xây dựng nên _ chính chúng ta và thế giới của chúng ta _ sanh khởi. Nó là môi trường của

kinh nghiệm mà chúng ta có. Và dựa vào sự liên hệ của chúng ta với môi trường này kinh nghiệm tự hiển lộ như là *sanh tử* hay *niết bàn*.

Bản văn nói rằng tánh giác thanh tịnh từ ban sơ. *Dodne dagpa* nghĩa là cái này luôn luôn thanh tịnh. Chúng ta kinh nghiệm cuộc đời chúng ta qua môi trường thời gian. Chúng ta nghĩ về điều chúng ta sẽ làm trong buổi sáng, chúng ta nghĩ về điều chúng ta sẽ làm ngày mai. Khi chúng ta gặp người nào mới, chúng ta đưa mình về quá khứ của chúng ta và nếu chúng ta thích họ, và chúng ta muốn làm việc gì với họ, tức thời chúng ta tưởng tượng hay hoạch định cho tương lai.

Bám chấp là thời gian. Nó là một phẩm tính của thời gian. Bị bám dính vào những sự vật hàm ý cố gắng ở lại với người hay đối tượng đặc biệt nào khi chúng ta chuyển động qua thời gian. Và nhân dạng cũng liên hệ rất rõ ràng với thời gian. Chúng ta là lịch sử của chúng ta. Nhưng bản văn nói về bản tánh của tâm, thật tánh của tâm như là cái gì đã hiện hữu ở đó cho đến vô cùng mà không có bắt đầu nào cả. Cái ấy có trước khi chúng ta sanh ra, trước khi cha mẹ chúng ta sanh ra, trước khi có đất nước chúng ta, trước big bang, trước khi có vũ trụ. Cái ấy luôn

luôn đã có ở đó. Bây giờ chúng ta đã biết rõ ràng về giáo lý vô thường của Phật: mọi sự được tạo ra đều hướng đến biến đổi và hủy diệt. Nhưng nếu thật tánh này mà chúng ta đang có thì vô cùng tận, có nghĩa nó đã hiện hữu trước bất kỳ sự bắt đầu nào. Và không có một bắt đầu nó sẽ không có một chấm dứt. Không có một bắt đầu hay một chấm dứt, nó không thể là một thực thể. Và cái này cũng không chỉ là một khái niệm trừu tượng. Điều này nghĩa là chúng ta không phải là những thực thể. Chúng ta không phải là những sự vật. Như thế có nghĩa là chúng ta không phải là người mà chúng ta nghĩ chúng ta là vậy.

Trở lại với sự quy y. Khi chúng ta quy y bản tánh này của tâm chúng ta, chúng ta đang quy y thật tánh của tự ngã chúng ta, cái chúng ta không biết. Và chúng ta làm như vậy để thoát khỏi cái nhân dạng bình thường của chúng ta mà chúng ta không thích. Đó thực sự là cái để chúng ta nghĩ đến. Nếu bạn thành công và đạt giác ngộ bạn sẽ không là người đang là bạn bây giờ. Cái con người là bạn bây giờ sẽ không đạt giác ngộ. Người đạt giác ngộ sẽ không phải là bạn bây giờ.

Bản tánh này của tâm, bản văn tiếp tục nói, sanh khởi một cách tự phát, không có bất kỳ điểm

giới hạn nào. Những điểm giới hạn này là những cách trong đó chúng ta bắt đầu có một cách trực giác một cảm thức rằng có cái gì đó hiện diện như một thực thể và trạng thái này có trí huệ thâm nhuần. Và phẩm tính của trí huệ này không bị trói buộc bởi các nút thắt. Chúng ta đều có một cảm thức với Rinpoche rằng rất khó “che mắt ngài”, hay đánh lừa ngài. Ngài có cảm thức tốt về cái đang tiếp tục. Đó là một phẩm tính của trí huệ.

Bấy giờ bản văn tiếp tục nói rằng tánh giác của chúng ta là hiện diện tự nhiên duy nhất, là Phật bản nguyên *Kuntu Zangpo*, *Samantabhadra*. Khi nói *Kuntu Zangpo* có nghĩa cả hai *Samantabhadra* và *Samantabhadri*, một cặp đôi. Cặp đôi này rất quan trọng bởi vì khi chúng ta bắt đầu nhận biết bản tánh của tâm chúng ta, chúng ta trở nên xao lãng. Dù chúng ta có thể có những phút giây hiện diện thực sự và rộng mở hoàn toàn, rồi nhanh chóng chúng ta xao lãng hay bị lôi kéo đến cái gì khác. Chúng ta phản bội tánh Không và bỏ đi tìm kiếm một người yêu rợn rùng nào đó và rồi người đó lại rời bỏ chúng ta. Thế nên tình yêu bình thường, tình yêu của bản ngã thì không bền. Nhưng tình yêu của tánh giác bản nguyên này thì rất, rất chắc chắn, thực sự. Và cặp đôi này, luôn luôn cùng nhau, đây là một biểu tượng của khả

năng đạt đến một trạng thái hợp nhất trọn vẹn với mọi cái sanh khởi mà không để cho chúng trở thành xao lãng.

Rồi bản văn tiếp tục nói rằng đây là một bản văn để chỉ bày cho bạn, để giới thiệu cho bạn khuôn mặt của chính bạn, bản tánh của chính bạn. Có nhiều từ Tây Tạng để chỉ cảm thức về khuôn mặt của tôi: *rang ngo*, *rang she*, *rang sha*. Những từ này đều nói về điểm này, là cái này luôn luôn ở đây, nó là chúng ta. Nhưng hoàn toàn ẩn kín với chúng ta dù nó luôn luôn ở đây và nó là chúng ta. Và nếu bạn muốn thấy khuôn mặt bạn, bạn phải nhìn vào một cái gương. Nhưng đó chỉ là một phản chiếu của khuôn mặt bạn, nó là cái gì khác với chính bạn.

Trong tâm lý học trẻ em, có nhiều lý thuyết nói cảm thức tự ngã phát triển như thế nào qua sự soi gương nơi đôi mắt của những người khác hay nhìn vào một tấm gương. Và ngay cả trong con đường *tantra*, khi chúng ta được một quán đảnh và được dạy rằng bây giờ bạn là Tara, bây giờ bạn là Padmasambhava hay Vajrasattva, bạn thấy chính bạn trong một hình tướng khác. Và hình tướng ấy phản chiếu những phẩm tính tốt của bạn hay những khả năng chuyển hóa của bạn. Nhưng nó vẫn là một bước

khác biệt _ bạn trở thành cái gì khác với bạn đang là. Nhưng bản văn này nói nó sẽ chỉ cho bạn khuôn mặt thực của chính bạn, đến độ chúng ta sẽ thấy khuôn mặt của chính mình một cách trực tiếp. Điều này chỉ ra rằng để thấy trực tiếp khuôn mặt của chúng ta, chúng ta phải nhìn theo một cách khác.

Bấy giờ bản văn chuyển đến những thực hành sơ bộ để làm chúng ta ngừng nhìn khuôn mặt mình theo những cách thông thường và rồi nó bắt đầu chỉ ra một cách nhìn mới như thế nào.

Thế nên trước hết chúng ta sẽ bàn luận một số quan điểm tổng quát trong thực hành Phật giáo và rồi đi qua những sơ bộ, bởi vì chúng ta muốn nhìn vào những sơ bộ qua quan điểm hay cái thấy của *dzogchen*. Chúng ta có thể nhìn những sơ bộ qua quan điểm mà chúng có từ chính chúng nhưng chúng ta cũng có thể nhìn qua cái thấy của *dzogchen*.

TIÊU THỪA, ĐẠI THỪA

Nói chung, những giáo lý của Phật bắt đầu với cái được gọi là con đường *tiểu thừa* (*hinayana*), chú tâm vào việc tách lìa khỏi sanh tử. Trong cách tiếp cận thế giới này, bạn dùng nhiều thời gian suy nghĩ

kinh nghiệm đời sống đáng sợ như thế nào. Chúng ta làm như vậy để phá hoại khuôn khổ của sự gắn ghép ý nghĩa cho những sự vật trong thế giới của chúng ta. Chẳng hạn, bạn phải suy nghĩ thân này đầy những chất ghê tởm như mỡ, máu, gân, xương, nước tiểu, phân và thân người khác cũng như vậy thì tham muốn của bạn phải giảm sút.

Nếu chúng ta muốn từ bỏ sanh tử và thoát khỏi nó, luôn luôn dễ hơn nhiều khi nghĩ về những lỗi lầm của những người khác. Trong phần từ bỏ mọi đối tượng kích thích những giác quan đẩy chúng ta vào tham hay sân, mọi thứ làm mạnh thêm sự nối kết của chúng ta với thế giới cần phải được dừng lại.

Tuy nhiên trong cái thấy *nyingma* mà chúng ta nỗ lực thực hành, chúng ta dùng những yếu tố then chốt của quan điểm từ bỏ này và hòa nhập chúng. Thay vì thực sự tin tưởng sanh tử là một chốn khó khăn, chúng ta dùng ý tưởng này như một áp lực chiến thuật để cố gắng đánh bật khuôn khổ của sự bám luyến của chính chúng ta. Điều đó nghĩa là chúng ta dùng thái độ như một phương pháp giúp chúng ta bớt bám chấp vào những ám ảnh bình thường của mình để cho chúng ta có nhiều không gian hơn để nhận biết cái gì là thật tánh của hiện hữu

chúng ta. Và rồi trong con đường *đại thừa* chúng ta khai triển trí huệ và lòng bi cùng nhau và chúng ta lập lại điều này để có nhiều không gian hơn nữa. Nếu chúng ta cam kết giúp đỡ những người khác, chúng ta sẽ không thể làm điều này nếu tiếp tục bị ám ảnh bởi tự ngã.

Trong con đường *tiểu thừa* chúng ta nói thế giới là xấu và muốn ra khỏi nó đến độ có một xung đột giữa chúng ta và thế giới. Nhưng trong con đường *đại thừa* chúng ta cố gắng nội tâm hóa sự xung đột khiến nguyện vọng tốt đẹp và giúp đỡ người khác của chúng ta xung đột với nghiệp xấu ích kỷ của chúng ta. Mặc dù đặt người khác lên trước nhất, nhưng cái ta ích kỷ và người luôn luôn có xung đột. Và giải pháp thực sự trong đại thừa là chiến đấu, khi người ta tự nguyện trải qua nhiều đời để giúp đỡ những người khác. Đó là dẫn thân trực tiếp với những biểu lộ của giới hạn, và tịnh hóa nó qua trí huệ.

Trong con đường tiểu thừa động lực căn bản hay kiểu mẫu căn bản là người từ bỏ, người từ bỏ gia đình, nhà cửa, để thế giới lại đằng sau. Trong con đường đại thừa, động lực chính là người phụng sự. Người ta bỏ đi tự do của mình để trở thành một người phụng sự những người khác. Nhưng đồng thời đây là

một việc phục vụ đem lại thích thú, bởi vì chìa khóa của việc đi vào đó là cái hiểu tánh Không. Thế nên chúng ta phải có cái hiểu nào đó về tánh Không, nếu khác đi thì một cam kết thực sự phụng sự những người khác chỉ là tự hành hạ mình và sẽ như nấu cho mạnh thêm năm độc của chúng ta. Điều này rất quan trọng. Nếu bạn đi dọc dòng sông và thấy có người rớt xuống nếu bạn nhảy xuống cứu thì rất tốt. Nhưng nếu bạn không biết bơi thì vô ích. Từ quan điểm Phật giáo đại thừa, trừ phi bạn có cái hiểu tánh Không ở mức độ nào, còn không thì tất cả chỉ là những lời trống rỗng. Pháp chỉ là những câu chuyện đẹp để nơi chúng ta cho rằng chúng ta đang trở nên tốt đẹp và giúp đỡ người khác nhưng thật ra chúng ta đang tốn thời gian để lo cho mình và những tưởng tượng của mình.

TANTRA

Trong con đường tantra có nhiều nhánh khác nhau. Nhưng cách thức tổng quát của thực hành là chúng ta cố gắng chuyển hóa năm độc thành năm trí huệ, đó là công việc then chốt. Và để đưa đến sự chuyển hóa này, chúng ta dùng sự đồng hóa với bản tôn. Chúng ta dùng thần lực ban phước của bản tôn, sự phong phú và phức tạp của thiên định với mọi hỗ

trợ thâm mỹ cho điều đó: *thanka*, âm nhạc, nhảy múa, y phục màu sắc và vân vân.

Bây giờ nếu chúng ta muốn chuyển hóa năm độc này, chúng ta phải có năm độc. Chắc hẳn chúng ta chấp nhận chúng ta đều có năm độc. Nhưng một số thời gian chúng ta không biết chúng ta có chúng. Thế nên chúng khó được chuyển hóa. Thậm chí trong con đường tantra, dù một số thực hành qua quán tưởng và dùng sự phong phú của thực hành để được chú tâm, chúng bắt đầu giải thoát chúng ta ra khỏi những bận tâm tác hại thường có, chúng ta vẫn cần nhìn những sự vật như chúng là để chuyển hóa chúng thành cái gì khác. Bởi vì công việc là một quán tưởng trở lại.

Chẳng hạn trong *Vidyadhara Guru Sadhana*, *terma* của Nuden Dorje, đoạn cuối có một phần từ *Leudunma*, nói rằng: ‘Nhìn mọi sự vật mà con thấy, tốt hoặc xấu, sự thực hành là thấy chúng như sắc tướng của thân những guru, sắc tướng của thân Padmasambhava...’ Và chúng ta giữ điều đó. Nhưng rõ ràng điều này cũng là một con đường nỗ lực bởi vì chúng ta phải thấy khác với thói quen thường thấy.

Thế nên cái chúng ta có là dòng nghiệp của chúng ta. Trong tiếng Tây Tạng, nó được gọi là *rang*

gyud. *Rang* nghĩa là chúng ta và *Gyud* nghĩa là một dòng suối, một dòng, cùng chữ này chúng ta dùng để chỉ *tantra*. Dòng của những tri giác bình thường này là cái cột buộc chúng ta vào thế giới. Trong thực hành *tantra* khi cái này đang biểu lộ chúng ta được giới thiệu một cách nhận diện khác về nó. Thế nên chính là nghiệp hay quá khứ của chúng ta đem đến những nghĩa cho chúng ta và chúng ta chuyển hóa những nghĩa ấy vào mạn đà la lúc khoảnh khắc chúng sanh khởi. Và rồi cái gì cưỡng chống lại sự chuyển hóa chúng ta đang làm, chúng ta hiểu đó là một ma quỷ. Và đây là lý do tại sao trong Phật giáo Tây Tạng có nhiều quỷ ma.

Một số các bạn đã có một nhập thất *Vajrakila* và *Vajrakila* rất quan tâm đến việc đặt móng vào trong. Bất cứ chỗ nào có một quỷ ma hay một *kila* đi vào đó và tan biến. Tôi không biết ở châu Âu có như vậy không, nhưng ở Canada, ngày trước khi người ta đốn rừng họ để những thân cây trong sông. Và có những người đứng trên những thân cây ấy với một cây gậy đẩy và xoay những khúc cây cho nó chảy theo sông. Điều này chủ yếu là chức năng của *Vajrakila* bởi vì khi chúng ta trở thành *Vajrakila* chúng ta giữ cho dòng sông tự do, chúng ta giữ dòng của đời sống trôi chảy. Đây là sự thực hành của

tantra. Mọi sự giữ sự biểu lộ trong hình thức nhẹ nhàng, tự do, và chỗ nào có những khúc cây dòn lại, nơi nào dòng sông của kinh nghiệm bị nghẽn và chúng ta bắt đầu xây dựng cái gì đó, hãy cho nó một đùng chạm mạnh và nó lại tiếp tục di chuyển. Và trong *Vidyadhara Guru Sadhana* có nhiều lúc bạn có loại việc tương tự khi chúng ta dùng những loại định vị, đe dọa, cầu khẩn, hỏi lộ khác nhau để những quý ma của chúng ta tiếp tục đi.

DZOGCHEN

Thế nên chúng ta có thể thấy rằng suốt những cấp độ *tiểu thừa*, *đại thừa* và *tantra*, mỗi quan tâm then chốt là chuyển động mạnh mẽ và những kẻ thù then chốt là những điểm ứ đọng chung quanh chúng những cảm thức về tự ngã được xây dựng và thế giới được kiến trúc.

Bây giờ sự thực hành *dzogchen* thì có khác. Dù nó thường được đan với ba cái ấy, vị trí đặc biệt của nó thì khác. Bởi vì nó bắt đầu với cái thấy này, như chúng ta đã mô tả trong đoạn kệ thứ nhất, rằng từ ban sơ mọi sự đã hoàn hảo, toàn thiện. Đây là nghĩa của tên cặp đôi kỳ diệu (*Samantabhadra*, *Samantabhadri*), ‘Luôn luôn tốt’. Và bởi vì nó luôn luôn tốt nên nó

không bao giờ xấu. Rất đơn giản. Thế nên nếu bạn nghĩ nó xấu đó là vì bạn không chứng ngộ rằng nó luôn luôn tốt và khi bạn nhận biết rằng nó luôn luôn tốt thì nó dừng dứt mọi cái xấu. Bằng chứng của giác ngộ trong con đường này là bạn đạt đến việc có một thời gian thực sự tốt. Điều đó rất quan trọng bởi vì ở tâm của thực hành *dzogchen* là ý niệm rằng không cần làm bất kỳ cố gắng nào bởi vì những sự vật đã vốn hoàn thiện.

Khuynh hướng thói quen của chúng ta là tưởng tượng rằng bản phận của chúng ta là cải thiện những sự vật, cải thiện chính chúng ta, cải thiện thế giới và khi chúng ta nhìn trong những hệ thống khác này, *tiểu thừa*, *đại thừa* và *tantra*, vẫn có khuynh hướng nếu bạn không làm điều gì thì không có sự tiến bộ. Nhưng *dzogchen* bắt đầu với nhận định rằng từ sơ thủy mọi sự đã toàn thiện nên không có gì để cải thiện. Nếu bạn đi vào trong bất kỳ nghệ thuật sáng tạo nào, tôi nghĩ bạn sẽ thấy rằng khi bạn vẽ hay viết hay làm một cái bình, bạn muốn cải thiện nó. Chúng ta cần tin liên hệ trực giác của chúng ta, cho đến khi thấy tốt và dừng lại. *Dzogchen* thì giống như sự khai triển một tương quan trực giác thẩm mỹ với thế giới. Và ở đây thế giới bao gồm chúng ta, trong đó chúng ta cố gắng là sự thư giãn của chúng ta, để cho mọi sự

tự do. Nhưng dĩ nhiên chúng ta không cần để cho những sự vật tự do bởi vì những sự vật vốn đã tự do, chỉ vì chúng ta tưởng tượng chúng không tự do mà thôi. Học bỏ đi nỗ lực không cần thiết là khó khăn bởi vì cá tính của chúng ta đã đặt căn bản trên hoạt động, làm việc.

Giải pháp then chốt là làm thế nào chúng ta có thể đi vào kinh nghiệm trực tiếp về dòng chảy này của thực tại trong đó không có gì để làm. Và không chỉ vào đó mà còn với xác tín rằng bởi giữ gìn sự thư giãn, buông xả mà chúng ta sẽ tăng trưởng tương quan đạo đức của chúng ta với thế giới và sự biểu lộ của chúng ta sẽ tốt đẹp mà không phải cố gắng để tốt đẹp. Đó là một phẩm tính vô tận của toàn thiện giản dị và có lẽ nó sẽ đòi hỏi chúng ta một số thời gian để biết hương vị của nó.

Nhưng tôi đề nghị nghỉ ngơi một lúc và lấy một ít không khí tươi tắn và có thể đặt mình vào trạng thái ấy nếu bạn chỉ đi dạo ngoài trời với cảm giác nhẹ nhàng: “Cái gì có nghĩa là tôi?” Nó không phải là một câu hỏi vòng đi vòng lại mà chỉ từ bên trong phát ra ngoài. “Cái gì được cảm nhận giống như tôi? Cái gì là cái tôi này của tôi?”

CHỨC NĂNG CỦA NGHI LỄ

Một trong những điều khi chúng ta vào phòng là chúng ta lễ lạy. Dù nếu có một thời nghỉ trong *puja*, người ta ra ngoài và khi trở vào họ lễ lạy bởi vì khi chúng ta bắt đầu một nhập thất, không gian này trở nên được cấu tạo như mạn đà la của *guru* và trong ý nghĩa này nó trở thành một không gian thiêng liêng. Và do có được quán đánh và sùng mộ và mền phục, người ta có thể hòa hợp với phẩm tính thiêng liêng của không gian đã được thiết lập, với năng lượng đã được tạo ra ở đây và bạn dùng nó trong thực hành chuyển hóa. Điều này là sự hoàn thiện trong thực hành *tantra*.

Trong thực hành *dzogchen* có hơi khác biệt. Nếu chúng ta nói rằng từ ban sơ mọi sự đã toàn thiện và đó là cái thấy chúng ta tìm kiếm để giữ gìn, nếu bây giờ bạn tạo ra một không gian thiêng liêng thì theo định nghĩa một không gian khác là phạm tục, và như vậy bạn đã gây ra một vết nứt chia tách và một phê phán trong cái mà từ sơ thủy luôn luôn toàn thiện khắp mọi chỗ.

Có nhiều điều để suy nghĩ về chức năng của nghi lễ khi chúng ta cần nắm một cái thấy dứt khoát về bất nhị và đặt nền trong một ý niệm về toàn thiện

tự nhiên. Nhưng dĩ nhiên bởi vì dù sao chúng ta làm thiên định lễ lạy trong trạng thái tánh Không, tự chúng ta là trống không, vị guru chúng ta lạy là trống không, và hành vi lạy là trống không, đó không thực sự là vấn đề. Nếu bạn không có cái thấy và cái hiểu thực sự tánh Không ấy bây giờ bạn có thể có một số vấn đề rắc rối. Quan trọng là biết điều này bởi vì tâm trạng và thái độ trong *tantra* là rất nhiều kính trọng. Trong những giới nguyện *tantra* có nhiều điều kính trọng đối với guru, kính trọng đối với phụ nữ như là nhân vật chính của *dakini*, đối với rất nhiều sự vật để xây dựng ý nghĩa phong phú này rằng thế giới này đã là một mạn đà la giác ngộ. Điều đó nói rằng: Trong *tantra* chúng ta thâm nhuần, tràn đầy những hoạt động với ý nghĩa được thêm vào. Chúng ta làm chúng giàu có từ nguồn của biểu tượng.

Nhưng trong *dzogchen* chúng ta cố gắng kinh nghiệm sự trần trụi. Tính đơn giản của toàn thiện tự nhiên của những sự vật khiến chúng không cần biến đổi theo cách nào cả. Thế nên tâm trạng là thư giãn hơn và điều đó với một số người có vẻ không kính trọng lắm và thậm chí nhiều bất kính. Nhưng ở tâm của thực hành *dzogchen* là tánh giác và nếu chúng ta tỉnh giác trong điều chúng ta làm, không quan trọng lắm điều chúng ta đang làm. Bởi vì từ cái thấy của

dzogchen, giá trị của bất cứ điều gì xảy ra không nằm trong phẩm tính của nội dung của nó mà trong nền tảng của nó và bởi vì nền tảng của mọi sự là thanh tịnh, mọi sự là thanh tịnh và có giá trị bình đẳng.

THIÊN ĐỊNH CHỮ ‘A’

Bây giờ chúng ta sẽ làm một thiên định đơn giản dùng âm thanh A. Bảng chữ cái Tây Tạng giống như chữ Sanskrit có chữ A là một nguyên âm trước mọi phụ âm. Thế nên A được xem như là mẹ của mọi âm thanh A được xem là đầu tiên và căn bản, tượng trưng cho tánh Không. Khi những em bé được sanh ra chúng thường tạo ra âm thanh A và lớn thêm chúng phát triển âm ấy thành “Mama” và “Papa”... A là âm thanh đưa chúng ta vào thế giới. Và khi chết, chúng ta ra khỏi thế giới với âm thanh A.

Trong *dzogchen* có sự chú ý nhiều đến năng lượng và cảm nhận rằng mọi sự trong vũ trụ có một rung động và âm thanh đặc biệt. Bằng cách dùng âm thanh A này, được xem như một rung động gốc, một rung động của căn bản của thức, nó giúp cho lay động những rung động khác vào một hướng. Từ quan điểm này mọi sự biểu lộ là một biến thể của A. Nếu chúng ta có thể thấy mỗi liên kết trở lại vào A, chúng ta có

thể thấy mọi sự sanh khởi như thế nào từ âm A này và như vậy có thể được đưa trở lại bản tánh nền tảng này bằng cách để cho âm A lan tỏa ra. Thế nên chúng ta có thể dùng âm A để tỏa ra và nối kết với mọi sự. Bởi vì mọi sự là một biểu lộ của tiềm thể của bản tánh nền tảng của sự bất khả phân của tánh giác và tánh Không.

Trong thực hành này chúng ta có thể quán tưởng trong tim chữ A màu trắng (dùng chữ Tây Tạng ཨ hay chữ A hoa) và trong không gian trước mặt một chữ A trắng và rồi chúng ta tụng “Aaaaa” và chúng ta giữ tỉnh giác của chúng ta trên hai chữ A này. Rồi sau một thời gian bạn chỉ để cho những chữ A ấy thư giãn cho đến khi người ta hợp nhất với bất cứ cái gì ở đó. Bình thường chúng ta hiện hữu trong thế giới nhỏ bé của cảm thức một tự ngã tách biệt và cảm thức chia tách này có một rung động riêng mà chúng ta vẫn trở lại luôn luôn. Nhưng bây giờ chúng ta dùng A để trở về sâu hơn nhà của chúng ta. Tôi nghĩ chúng ta thường có thể kinh nghiệm điều này chung quanh Rinpoche. Đôi khi chúng ta nghe tiếng của ngài hay thậm chí chỉ cảm thấy sự hiện diện của ngài, thế là có một lay động nhỏ trong chúng ta và mọi việc trở nên yên tĩnh. Thế nên chúng ta cố gắng

làm thực hành này với mục đích rất thư giãn và hiện diện. Không có cái gì được thực sự hoàn thành ở đây. Đúng hơn, nó giống như một vé trở về. Bạn đã đi đâu đó, thế nên chúng ta dùng A như phần thứ hai của cái vé chỉ để trở lại chỗ chúng ta đã bắt đầu.

Ngồi thoải mái không căng thân thể với cảm thức rất thư giãn này của những chữ A chúng ta cùng trì tụng. Bạn không nhìn vào bức tường trước mặt bạn, bạn chỉ để cho sự chú ý của bạn lượn lờ trong không gian ở giữa và tưởng tượng A ở đó. Nếu khó tưởng tượng A thì hãy để sự chú ý của bạn lượn lờ trong không gian ở giữa. Khi chúng ta thư giãn vào không gian này, nó không phải là không gian của chúng ta. Không ai chỉ định bạn làm một cảnh sát cho không gian này. Có những tư tưởng đến mà bạn không thích, bạn không có quyền ‘bắt giữ chúng’. Nếu cảm nhận nào đến và ‘đậu xe bất hợp pháp trên vỉa hè của bạn’, hãy chỉ để chúng ở yên đó. Bất cứ cái gì đến không phải là vấn đề của bạn.

(Tụng ba lần chữ ‘A’, rồi thiền định im lặng một lúc)

Với loại thực hành này, nó không phải là một giải pháp để cho một thiền định tốt hay một thiền

định xấu. Nó chỉ là cái chúng ta làm. Chúng ta thường có một tham muốn lớn lao có được một thiền định tốt, rất tươi mới và rất trong sáng và rồi chúng ta bị đảo lộn nếu có một thiền định dỡ, buồn ngủ, không trong sáng và nhiều tư tưởng. Thấy mình bận rộn về thiền định của mình là một dấu hiệu rằng chúng ta không biết thiền định như thế nào. Patrul Rinpoche đã có một bản văn rất tuyệt về những lỗi lầm của thiền giả trong một chương của bộ ‘Chỉ Hiện Hữu’. (Simply Being)

Tôi đề nghị chúng ta làm lại ba lần chữ A này và bất cứ khi nào bạn sẵn sàng, hãy đi ra từ trạng thái A và tiếp tục làm cái gì khác. Nhưng bất cứ bạn đang làm cái gì, nếu bạn vẫn giữ A thì hương vị của A vẫn ở với bạn, sự thực hành sẽ không chấm dứt.

Luôn luôn thú vị khi thấy tâm bạn ở đâu khi bạn đang chờ đợi những cái gì đó bắt đầu. Thế nên hãy kiểm tra bạn đang làm cái gì trong lúc này.

TÔI LÀ AI? NGUYÊN LÝ TỔNG QUÁT CỦA DZOGCHEN

Vấn đề chúng ta cố gắng giải quyết trong toàn bộ giáo pháp và đặc biệt trong *dzogchen* là vấn đề nơi

chôn. Cái gì là bản tánh của nơi chôn của chúng sanh? Thường nói chúng ta có cảm giác: “Tôi đang ở đây. Tôi ở trong thân thể tôi. Thân tôi là ở đây, trong phòng này.” Và đâu là vị trí của nơi chôn này? Nó được tạo thành từ cái gì? Nếu nó không có một kết cấu vững chắc bấy giờ những ý niệm về cái tôi mà chúng ta dựa vào đó và mọi hành động sanh khởi từ nó sẽ không thể tin cậy là xác thực.

Có nhiều thực tập phải làm với điều này nhưng việc đầu tiên là nghiên cứu tìm kiếm bản tánh của chính chúng ta. Trong *dzogchen* chúng ta luôn luôn cố gắng quan sát chính mình. Nếu chúng ta muốn quan sát bàn chân chúng ta thì rất dễ. Nhưng nếu bạn muốn quan sát chính bạn, trước hết bạn phải tìm thấy tự ngã của bạn để quan sát nó. Thế nên để tìm thấy chính mình chúng ta phải tìm kiếm nó và chúng ta đang tìm kiếm cái gì?

Nếu chúng ta chấp nhận rằng chúng ta chưa bao giờ thấy khuôn mặt của chính mình thì bấy giờ cái chúng ta đang tìm kiếm chỉ là một cấu trúc của những hình dung và như vậy chúng ta rốt cuộc chỉ tìm những giả định của mình và rồi đáp ứng cho chúng. Chúng ta thường quan sát những sự vật. Và nếu chúng ta quan sát chính mình theo cách ấy thì

chắc chắn chúng ta sẽ trình bày chính chúng ta như một sự vật bởi vì đó là điều chúng ta đã làm từ ban sơ của sanh tử. Đó chính là sanh tử.

Thế nên điều chúng ta thực sự phải làm là phát triển một hình thức mới của việc quan sát tự ngã, thường xuyên lui tới với tự ngã bạn. Chỉ hiện diện ở đó khi bạn ‘tự ngã hóa’ chính bạn, quan sát tiến trình ‘tự ngã hóa’ chính bạn này. Bởi vì nếu bạn không tự ngã hóa chính bạn, thì bạn là ai? Trong dzogchen điều này được gọi là: “Ở với người đang làm bất cứ điều gì đang tiếp tục”. Nếu những tư tưởng đang sanh khởi, hãy ở với người đang suy nghĩ những tư tưởng đang sanh khởi. Nếu những cảm giác sanh khởi hãy ở với người đang cảm nhận những cảm giác. Nếu không có tư tưởng và cảm giác sanh khởi, hãy ở với người không nhận biết cái gì cả. Bởi vì người đang làm hoạt động này đang hiện hữu ở đâu đó. Nó hiện hữu ở đâu? Nếu bạn xem xét cẩn thận bạn sẽ có thể thấy tự ngã đang trở nên hiện hữu như thế nào. Nhưng nếu không quan sát cẩn thận bấy giờ điểm xuất hiện này của người đang làm sẽ luôn luôn trình hiện chính nó như thể nó là một địa điểm vĩnh cửu của tự ngã: “Tôi là tôi!” Sự bám chấp vào người này đóng lại cửa giải thoát.

Vấn đề then chốt là từ ban sơ tâm đã rộng mở, rất thư giãn, không sanh, không tạo tác nhưng kinh nghiệm về tâm lại là: “Tôi là tôi. Tôi không phải anh. Hãy để cho tôi một mình. Hãy cho tôi cái tôi muốn!” Từ sơ thủy chúng ta đã không biết chúng ta là ai. Nghĩ “Tôi là tôi” nghĩa là tôi không rõ biết tôi là ai, tôi là cái gì. Cái “tôi” là điểm mũi nhọn được khách thể hóa, đối tượng hóa của tự ngã, nó xuất hiện như điểm mũi tên nhỏ di động trên một máy tính ý tưởng chỉ cho bạn nơi bạn đang hiện hữu và giống như điểm nhỏ này trên màn hình vi tính, nó không ở đâu cả, nó không có hiện hữu thật. Nó ở trên màn hình. Màn hình thì không ở đâu cả. Nó giống như tinh thể lỏng, một hệ thống ma trận các dấu chấm để tạo nên hình ảnh, âm thanh... phát hiện cõi huyễn hóa của không gian mạng.

Hay trong một thí dụ truyền thông: Nếu bạn nhìn vào bầu trời và bạn thấy một con chim bay ngang, bạn thấy điểm đầu mũi con chim. Nhưng điểm ấy ở đâu? Chim chuyển động qua bầu trời, nó không để lại dấu vết nào và bạn không thể nắm bắt được điểm nào vì nó luôn luôn chuyển động. Cái chúng ta gọi là, ‘Ồ, có một con chim bay qua bầu trời’ là một chuyển động. Chúng ta tạo lập ý niệm con chim. Cái chúng ta quan sát là một chuyển động.

Trong cùng cách, bản tánh của tâm là rất sáng tạo. Những tư tưởng, cảm nhận, cảm giác không ngừng sanh khởi và chính chúng ta đặt chúng thành những vị trí và nơi chốn, đặt kẻ cái này với cái khác và qua đó sáng tạo ảo tưởng về sự chia tách giữa tự ngã và cái khác. Dù chúng ta có thể nói cách tổng quát rằng sanh tử bắt đầu từ lâu xa, nếu bạn thực sự muốn thấy điểm nơi sanh tử bắt đầu sanh khởi, hãy nhìn vào chính tâm bạn! Và điểm nơi sanh tử sanh khởi là điểm nơi đó không có người ý thức về người đang làm sự suy nghĩ, cảm nhận, cảm giác. Ai đang làm nó? Vâng, tôi có thể nói người đang nói bây giờ: Tôi đang nói! Và rất đơn giản. Chính là tôi! Tôi biết tôi đang nói bởi vì tôi thích nói. Thế thì tôi đã nói đủ để biết cái gì là âm thanh của tiếng nói tôi đi ra và vào lại trong lỗ tai. Nhưng tốt hơn nhiều cho tôi khi không biết tôi là ai! Bởi vì biết tôi là ai, tôi sẽ trở nên rất lười biếng và giả định rằng người tôi nghĩ tôi là chính là người mà tôi là. Và như vậy tôi dùng quan sát. Và theo cách ấy tôi để cuộc đời tôi đi qua như một người bạn của sanh tử.

Vậy thì ai làm điều này? Không ai có thể nói bởi vì việc làm là một kinh nghiệm, không phải là một thực thể. Nếu nó chỉ là một trường hợp tìm ra ai là người phạm tội bạn có thể tiến hành một điều tra.

Nhưng với loại điều tra này người phạm tội không hiện hữu. Thế nên bạn cần một loại điều tra khác và sự điều tra này khác với điều tra của cảnh sát. Nó là một cuộc điều tra thân mật bạn bè! Bởi vì nếu bạn có thể làm bạn với chính bạn, hơn chính bạn và vượt ve chính bạn, bạn bắt đầu thư giãn. Và rồi nếu bạn trở nên rất khéo léo với điều đó bạn có thể yêu đương chính bạn và bạn trở nên tan biến tất cả và bạn không tự gây rối rắm nào nữa. Đây là nguyên lý tổng quát của *dzogchen*, và sự thích thú, thư giãn, buông xả, thoải mái, tin cậy, tính tự phát, những phẩm tính vui thích ấy là con đường.

QUY Y VÀ THỰC HÀNH CHỮ ‘A’

Trong truyền thống đại thừa khi chúng ta nghĩ về bồ tát nguyện, thường chia làm hai phần. Thứ nhất là ý định hành động cho lợi lạc của tất cả chúng sanh và thứ hai là thực sự hành động cho lợi lạc của tất cả chúng sanh. Thế nên chúng ta bắt đầu với một ý tưởng rằng: “Vâng tôi sẽ giúp đỡ tất cả chúng sanh” và rồi chúng ta thực sự bắt đầu dần thân theo nhiều cách để đem đến lợi lạc cho những người khác.

Có một khuôn mẫu tương tự trong quy y trong *dzogchen*. Chúng ta có thể nói: “Con quy y Phật”,

hay “Con quy y *guru*”. Đức Phật ở đó và guru ở đó và bây giờ tôi tạo ra một liên hệ với các ngài trong hy vọng các ngài ban cho sự che chở. Cấu trúc của việc này gần giống một ý định trong đó cấu trúc của ý định tạo sự chia tách, bởi vì bạn và đối tượng bạn quy y là phân chia. Nhưng điều chúng ta cũng có thể làm là hợp nhất trực tiếp chúng ta với đối tượng quy y.

Thế nên chúng ta có thể làm thực hành ngắn này là nói A ba lần và quán tưởng A trong trái tim mình và trong không gian trước mặt. A chúng ta quán tưởng trước mặt là tinh túy của mọi quy y, của những vị thầy của chúng ta, của mọi quy y đã có thể có. Nó là sự thống nhất của tất cả các vị thầy. Vị thầy thứ nhất và vị thầy quan trọng nhất là mẹ chúng ta, người thường dạy chúng ta làm sao đi và nói và ăn. Và khi chúng ta đến trường và chúng ta có người dạy chúng ta học như là căn bản để có thể đi vào *pháp*. Một nguyên lý căn bản trong Phật giáo là mọi hiện tượng đều nối kết lẫn nhau qua cùng phát sanh tương thuộc (duyên sanh). Và như vậy chúng ta muốn tránh xa lìa khỏi một số vị thầy rất đặc biệt và những vị thầy khác ít quan trọng hơn.

Chúng ta làm thực hành này bây giờ, cho phép chúng ta hợp nhất với sự hiện diện của mọi quy y. Khi chúng ta thư giãn những A và nghỉ ngơi trong trạng thái ấy, chúng ta thực sự ở trong trạng thái của sự bảo bọc tối hậu, nó là sự hợp nhất của trạng thái của riêng chúng ta với trạng thái nền tảng của mọi xuất hiện.

(Nói ba lần chữ 'A'...)

Hãy chỉ thư giãn. Không xấu lắm khi có một đứa trẻ chơi đùa giữa thiền định của chúng ta bởi vì nếu tâm ta đang chơi đùa thì chắc chắn gây ra nhiều rối rắm hơn và trong *dzogchen* chúng ta cố gắng hòa nhập bất cứ cái gì đang sanh khởi. Không phải chúng ta phải giữ một loại thiền định vững chắc, mà là cung cấp không gian nào đó cho kinh nghiệm sanh khởi và đi qua. Okay, chúng ta trở lại với bản văn bây giờ.

_ NHỮNG GIÁO HUẤN TỔNG QUÁT _

“Nương dựa vào Guru ngài chỉ cho con nghĩa xác quyết, đã nhận cách đúng đắn những quán đảnh, những cho phép và những giáo huấn, trong một nơi vắng vẻ trước tiên con cần tịnh hóa tâm con qua bốn hay sáu thời thực hành một ngày theo những quy định của hoàn cảnh riêng con.”

Đoạn kệ thứ hai này bắt đầu nói rằng chúng ta cần nương dựa vào thầy dạy chúng ta một cách đúng đắn. Nếu bạn có thể tin rằng vị thầy dạy bạn một cách đúng đắn bạn không tự hỏi bạn có được dạy một cách thích đáng hay không. Và bây giờ nếu bạn có thể nương dựa vào lời dạy ấy và vị thầy ấy bạn sẽ không nghĩ đến những khả năng khác, đến những việc bạn có thể làm.

Bản văn tiếp tục: “Đã nhận cách đúng đắn những quán đảnh, *lung*, sự cho phép và những giáo huấn, con cần đến một nơi thực hành vắng vẻ và bắt đầu thực hành”. Khi chúng ta đến một nơi như thế này (*Pfauenhof*), có nhiều dịp may để học và hành *pháp*, nhưng cũng có nhiều cơ hội để xao lãng. Bạn có thể bị xao lãng trong thiền định, trong khi quán đảnh hay tổng quát trong thái độ của bạn với chung quanh đây. Nếu như vậy thì điều bạn tiếp thu sẽ trộn lẫn với thiếu sót, một loại thiếu tỉnh giác. Bây giờ khi bạn ngồi và thực hành sự thiếu tỉnh giác ấy sẽ trộn lẫn vào thực hành. Và thực tế là Rinpoche đã già và yếu, và một ngày kia ngài sẽ chết và rồi bạn sẽ khóc. Nhưng khóc vì guru chết là một việc. Còn việc kia là khóc bởi vì bạn đã không học điều gì từ guru. Thế nên bốn phận của chúng ta là tỉnh giác càng nhiều càng tốt, bởi vì chúng ta không có ai khác để mà trách móc.

Đã có những giáo huấn này chúng ta đi đến một nơi vắng vẻ và thực hành bốn hay sáu lần một ngày. Thường thì chúng ta làm thực hành thứ nhất vào sáng sớm trước lúc gà gáy, khoảng bốn giờ sáng. Đó là thời gian rất tốt, thế giới rất yên tĩnh. Và rồi làm các thời cách nhau khoảng hai giờ. Nếu bạn làm bốn thời một ngày thì cách nhau khoảng ba giờ.

Nhưng bây giờ cũng nói điều rất quan trọng: “...theo những quy định của hoàn cảnh riêng con”. Bởi vì với một số loại thực hành, chẳng hạn như lễ lạy hay tích tập số lượng lớn những *mantra*, có một loại mong muốn quyết tâm, một sức mạnh ý chí mà bạn thường cần để đưa bạn vượt qua. Nhưng khi thực hành *dzogchen* chúng ta không bắt buộc mình làm cái gì cả. Chúng ta cố gắng mở ra một liên hệ vi tế nhiều hơn với tánh giác của chúng ta. Điều đó có nghĩa chúng ta phải chú ý vào thể trạng, sức khỏe, sự mệt mỏi, tuổi tác, mùa, tất cả mọi yếu tố như thế, để thấy cái gì là cách tốt nhất cho sự thực hành.

THIỆN ĐỊNH VỀ SANH TỬ

“Trong thế giới này những xuất hiện hình tướng không ngừng tuôn chảy, trong đại dương của thuốc độc này không có thời gian để tìm giải thoát. Chúng ta lang thang trở đi trở lại trong sáu cõi sanh tử và bất kể chúng ta cố gắng cho cái gì chúng ta luôn luôn kinh nghiệm khổ đau, không có cơ may hạnh phúc.”

Trong đoạn kệ thứ ba, ở đây bản văn bắt đầu bàn luận về điều chúng ta cần suy nghĩ một khi chúng ta ở trong nơi ẩn cư, nhưng dĩ nhiên chúng ta có thể làm điều này hàng ngày. Nó bắt đầu khi nói rằng thế giới này là một nơi chôn hay một địa điểm nơi những xuất hiện hình tướng tuôn chảy không ngừng. Cái chúng ta gọi là thế giới của chúng ta là một chuyển động liên tục của xuất hiện. Mọi sự đang thay đổi quanh chúng ta mọi lúc. Nếu bạn nhìn vào bức tường bạn thường tin rằng bức tường không chuyển động nếu

không thì sàn đã sụp xuống. Nhưng một bức tường không chuyển động là một khái niệm và nếu bạn nhìn bức tường bạn sẽ thấy rằng nó chuyển động là một kinh nghiệm. Trong *dzogchen* chúng ta tin rằng kinh nghiệm thì quan trọng hơn khái niệm. Hầu hết những điểm an toàn trong cuộc đời chúng ta được xây dựng từ những khuôn khổ khái niệm mà chúng ta không khảo sát. Khi chúng ta chú ý đến dòng hiện thực của kinh nghiệm chúng ta, chúng ta thấy có rất ít có thể tin cậy. Chúng ta thường tưởng tượng rằng chúng ta có kinh nghiệm về một hiện tượng, chẳng hạn nếu bạn nhìn bức tường bạn có thể có kinh nghiệm về bức tường. Nhưng cái chúng ta gọi là bức tường thật ra chỉ là kinh nghiệm. Không có bức tường nào khác với kinh nghiệm. Có một lãnh vực của những khái niệm về những bức tường (*sanh tử*) mà chúng ta đặt lên kinh nghiệm về bức tường, nó là bức tường không tách lìa khỏi tánh Không, sanh khởi như trò chơi của tánh giác và tánh Không _ lãnh vực của *niết bàn*.

Điều này cung cấp cho chúng ta một tiêu điểm rõ ràng trong sự thực hành của chúng ta: thực sự đến điểm bạn tin tưởng vào kinh nghiệm và thôi nương dựa vào khái niệm. Bởi vì chính qua những khái niệm của chúng ta mà chúng ta gán tên sai lầm rằng có một

bản chất tự hiện hữu trong những sự vật chúng ta kinh nghiệm.

Bản văn nói tiếp trong đại dương của các độc, năm độc là ngu si, giận dữ, tham muốn, ghen tỵ và kiêu căng, không có thời gian để tìm giải thoát. Lý do không có thời gian để tìm giải thoát là vì chúng ta bị mê hoặc bởi thuốc độc. Chúng ta bị nghiện thuốc độc. Chúng ta không thể thấy sự khác biệt của chất độc và các vật giúp có sức khỏe. Chúng ta đắm mình vào một hương vị của độc và rồi, khi nó làm mệt mỏi hay không thỏa mãn chúng ta nữa, chúng ta chuyển qua cái khác.

Trong cách đó chúng ta bơi lòng vòng trong đại dương chất độc này rất thoải mái. Nó lấy nhiều thời gian của chúng ta và khi thấy đủ, nhưng thật ra vô nghĩa, cơ may thực hành pháp và nhận biết bản tánh của tâm bạn đã trôi xa và cái chết đến.

Do vậy bản văn nói: chúng ta giữ sự lang thang trong sáu cõi sanh tử và bởi vì vậy chúng ta giữ sự trải nghiệm khổ đau. Không có cơ may cho hạnh phúc. Ở Tây Tạng chúng sanh thường được nói đến như *drowa*, và *drowa* nghĩa là người đang chuyển động hay chính là sự chuyển động. Điều này nói rằng chúng ta không thể dừng lại ở đâu cả. Chúng ta luôn luôn bận rộn. Bận rộn bên ngoài. Bận rộn bên trong.

Chuyển động và chuyển động. Chúng ta không có năng lực giữ tâm vững chắc nhiều hơn vài giây và thường trực bị cầm giữ trong những xao lãng và những sự vật đem cho chúng ta vui thích.

Sự lang thang trong sanh tử có nghĩa là không có một hướng đi rõ ràng bởi vì con đường của chúng ta bị ảnh hưởng bởi quá nhiều yếu tố. Nghiệp sanh khởi từ trong và ngoài và những hoàn cảnh bất ngờ sanh khởi ném chúng ta ra khỏi đường đi. Thế nên bản chất chúng ta là không ngừng chuyển động. Chúng ta không thể chọn chuyển đi hay chọn dừng lại, bởi vì cho dù chúng ta dừng lại cũng rất khó dừng. Chúng ta co lại hay cựa quậy hay làm điều gì đó, vì thực trạng của một chúng sanh là chúng ta rất hiếm khi ở trong một trạng thái hiện hữu giản đơn. Chúng ta là những chúng sanh làm, phản ứng, ồn ào, tìm cách kiểm soát và đuổi theo sự an toàn trọn tuột.

_ CƠ HỘI CỦA CUỘC ĐỜI NÀY _

“Thân thể con là tàn dư của nghiệp chưa hết của con. Nó là địa điểm của những tự do và ban phước mà rất khó để có được. Đã có cuộc đời làm người quý báu, một căn cứ tốt đẹp không có những lỗi lầm, rất khó đạt được, nhưng cũng rất dễ bị hủy hoại, con phải nhanh chóng trở nên chuyên cần trong thực hành đức hạnh.”

Sự vật đáng tin cậy nhất và vững chắc nhất trong quá trình của những cuộc đời chúng ta là thân thể của chúng ta. Bản văn nói rất dịu dàng: “Thân thể con là tàn dư của nghiệp chưa hết của con”. Để có thân người này, sức khỏe, thông minh, có thể đến một nơi như trung tâm pháp ở đây và thực hành, chúng ta đã dùng hầu hết tài sản tiết kiệm của chúng ta và chúng ta chỉ có một ít tàn dư để lại. Và nó bị thiêu

cháy khi chúng ta chuyển di về cái chết của chúng ta. Thế nên tất cả mọi may mắn, mọi sản xuất tốt đẹp chúng ta đã có từ quá khứ cho chúng ta cơ hội hiếm có này nhưng chúng ta không biết chắc để làm gì.

Thế nên nó lại nhấn mạnh rằng thân thể này với mười cơ hội và tám tự do thì rất vô thường, không kéo dài lâu và là cơ sở độc nhất cho việc thực hành pháp. Thực hành pháp chúng ta không làm hôm nay, chúng ta sẽ không làm ngày mai. Bởi vì ngày mai chúng ta sẽ có pháp ngày mai để thực hành và nếu không thực hành hôm nay, tại sao có thể dễ hơn khi nó gấp đôi vào ngày mai? Thế nên cơ hội này chúng ta có lúc này được thấy là cái gì rất quý báu bởi vì nó rất, rất hiếm.

Rõ ràng phần này chưa thật sự là cái thấy của *dzogchen*. Nó là một quan niệm truyền thống về vòng tái sinh trong sáu cõi nhưng nó hoạt động thực sự như một sơ bộ thích hợp bởi vì nó được chỉ định để đánh thức chúng ta với sự quan trọng tuyệt đối là tỉnh giác với cái đang tiếp tục xảy ra. Không phải là một vấn đề may mắn nếu chúng ta kết thúc với loại thân thể này. Nó là kết quả của những hành động được làm trong quá khứ và nếu chúng ta không chú tâm

vào những hành động tích cực bây giờ, chúng ta hầu như sẽ có một cuộc đời kém tốt đẹp trong tương lai.

Bất cứ an ổn nào bạn có trong đời bạn, nó rất vô thường. Khi tôi gặp Rinpoche ở Ấn Độ, ngài rất mạnh mẽ. Ngài làm rất nhiều việc và bây giờ để ngài lên ngài thuyết pháp, người ta phải đẩy ngài lên. Đó là thực tế. Bất kể bao nhiêu phẩm tính bạn có. Thân thể có một sức mạnh thoái hóa trong nó. Và những việc chúng ta làm khi còn trẻ, mạnh sẽ trở nên càng ngày càng khó khăn khi già và sức khỏe bắt đầu ra đi. Chỉ có hai chọn lựa: biết hay không biết. Và khi chúng ta không tỉnh biết, chúng ta bị giam cầm trong năm độc.

_ CHÁN BỎ SANH TỬ _

“Thời gian cái chết của con thì không chắc chắn, vì đời chúng ta giống như hoa mùa hạ hay một cầu vồng. Thần chết đến nhanh như tia chớp.”

Chúng ta không biết khi nào chúng ta sẽ chết là điều bản văn tiếp tục diễn tả. Có một số em bé chết trong bụng mẹ. Một số chết do sẩy thai. Một số chết ngay khi ra đời. Một số có bệnh khó sống. Bạn có thể thấy người ta chết ở mọi lứa tuổi. Chúng ta cũng không biết chúng ta sống bao lâu. Để sống được chúng ta phải làm việc và lo nghĩ tương lai và khi già cần có thể tự chăm sóc cho mình. Nhưng đồng thời chúng ta không biết chúng ta còn sống bao lâu để hưởng lương hưu.

Mục tiêu của những suy nghĩ này là phát triển một tinh thức rằng hoàn cảnh có vẻ hấp dẫn này thật

ra là nguy hiểm và điều này rất khó thấy. Chúng ta muốn có những người bạn chia sẻ tâm tình, muốn được bạn bè mến thích và chúng ta muốn có những phẩm tính tốt được ca ngợi, muốn có ít đau khổ. Tóm lại mọi hoạt động, nói năng, của chúng ta chỉ để củng cố thêm những khái niệm về một tự ngã không có thật. Những yếu tố ấy khiến bạn lập lại hiện hữu trong sanh tử.

Phật giáo không phải là một quan điểm nhân bản. Nó không có con người như là trung tâm của vũ trụ. Nó đặt tánh giác ở trung tâm vũ trụ và những người không tỉnh giác là chúng sanh người. Thế nên rất quan trọng khi nghĩ về chúng ta liên hệ lẫn nhau như thế nào. Bởi vì nếu bạn thực sự phát triển cảm thức chán bỏ sanh tử này nó sẽ cho bạn một sự che chở hiệu quả đối với những quyền rũ của tự xác định lẫn nhau trong khi nói chuyện, đây là điều thường thấy trong đời sống xã hội của chúng ta.

_ QUY Y _

“Vào lúc con không tìm thấy được cái gì bảo vệ con khác hơn sự bảo vệ độc nhất của Guru và Tam Bảo. Thế nên con quy y sáu lần một ngày hay luôn luôn Guru, và Phật, Pháp, Tăng.”

Khi chết bạn sẽ không tìm thấy cái gì bảo vệ bạn khác hơn guru của bạn và Tam Bảo. Mẹ, người yêu, con cái không giúp cho bạn.

Một trong những việc lớn lao của guru là không xác nhận giá trị của bạn như một con người. Guru khẳng định bạn là một hành giả của Pháp hay khẳng định những giây phút của tánh giác nhưng không quan tâm đặc biệt đến những chi tiết mà bạn bám chấp vào như cơ sở của bản sắc bạn. Điều đó rất quan trọng. Trong đời chúng ta hầu hết người chúng ta gặp đều xác nhận với chúng ta câu chuyện hư giả về chúng ta là ai. Thế nên khi quy y chúng ta ngược lại

với bạn bè của chúng ta. Bạn bè còn đáng sợ hơn kẻ thù vì họ làm tăng thêm nhân dạng của chúng ta. Nhưng bạn cần sự bảo vệ cao nhất để chống lại người bạn thân nhất của bạn là tự ngã của bạn, như chúng ta đã nói trước đây.

Sự thực hành từ bỏ này, xoay lưng với những sự vật có vẻ hấp dẫn không phải vì chúng ta có một cái thấy căn bản của Đại Toàn Thiện rằng thế giới này là một nơi chốn xấu xa. Nhưng nó chỉ là một chiến thuật để mở ra một khoảng trống cho tỉnh giác đến độ bản tánh thật của thế giới như nó là, một nơi chốn kỳ diệu, có thể được phát hiện cho chúng ta. Nhưng bởi vì *sanh tử* và *niết bàn* rất sát sao với nhau nên rất dễ lầm lẫn và có một biên bờ sai lầm.

_ CAM KẾT BỒ ĐỀ TÂM _

“Tất cả chúng sanh trong sanh tử đã có lúc là cha mẹ con, thế nên hãy khai triển nguyện vọng Bồ đề tâm và thực hành theo chân lý tương đối và tuyệt đối. Bây giờ con đã được điểm chông đỡ tuyệt hảo là đời làm người, con phải thực hành những giáo huấn không làm lầm lẫn của Guru của con.”

Tất cả mọi chúng sanh tử đã từng là mẹ hay cha của bạn. Điều này nghĩa là chúng ta có một nói kết rõ ràng và trực tiếp với tất cả chúng sanh. Con muỗi bay đến chích bạn đã có lúc là mẹ hay cha bạn và khi bạn đi từ vườn vào phòng puja bạn dẫm lên những con kiến, chúng cũng đã là cha mẹ bạn.

Chúng ta nối kết với toàn thể thế giới. Chúng ta ở trong đó dù thích hay không. Không phải chúng ta là người hay giỏi nếu chúng ta phát nguyện, nhưng

đúng ra chúng ta là người tội nếu không làm. Từ quan điểm truyền thống chúng ta nói rằng đáng hổ thẹn khi đã nhận sự bảo bọc che chở của cha mẹ rồi lại quay lưng với họ. Thế nên tất cả chúng sanh đã phục vụ rất nhiều cho chúng ta khi làm cha làm mẹ, thật hổ thẹn khi không làm gì cho họ nhất là khi đã gặp Pháp, chúng ta có thể bảo vệ và phát triển cuộc đời riêng của chúng ta.

Chúng ta cần rõ ràng về Bồ đề tâm nguyện và Bồ đề tâm hạnh. Bồ đề tâm nguyện là ý định giúp đỡ những người khác và Bồ đề tâm hạnh là hành động thực sự để làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Chúng ta hy vọng rằng sự thực hành của chúng ta sẽ làm lợi lạc cho những chúng sanh khác nhưng thật ra khi chúng ta cố gắng làm lợi lạc cho những người khác thì người chủ yếu được lợi lạc là chính chúng ta. Bởi vì nếu chúng ta nhận lấy một cách nghiêm túc ý tưởng này rằng chúng ta được kết nối với tất cả chúng sanh và rằng những bổn phận và trách nhiệm của chúng ta đối với họ không phải là một chọn lựa tự do mà là một cam kết tuyệt đối được dệt vào lịch sử của riêng chúng ta, nó là một hóa đơn không thể tránh trở lại với chúng ta. Điều này sẽ thức tỉnh chúng ta thường xuyên khỏi giấc ngủ của mỗi quan tâm quy ngã của chúng ta.

Ngày nay từ ‘hỗ thẹn’ không còn một danh tiếng rất tốt nữa. Không có một cảm nhận tốt về nó và trong tâm lý trị liệu có nhiều cuốn sách về những vấn đề hỗ thẹn. Nhưng trong văn hóa tôn giáo truyền thống hỗ thẹn là rất quan trọng bởi vì chính hỗ thẹn giúp chúng ta thức tỉnh với một đòi hỏi phải rộng lớn hơn sự quan tâm vào bản ngã của mình. Đó là nơi chúng ta đối diện với sự kiện rằng chúng ta là khỏi lý tưởng bản ngã chúng ta tự gom góp. Và trong Phật giáo, đó là Bồ đề tâm. Sự hỗ thẹn ấy giúp chúng ta phá mở khuôn dấu niêm phong của sự quan tâm vào tự ngã. Một trong những việc mà chúng ta làm qua Bồ đề tâm nguyện là nhắc chúng ta nhớ những nối kết với tất cả chúng sanh đến độ chúng ta bao gồm tất cả chúng sanh trong bất cứ việc gì mình làm từ bây giờ. Như vậy khi ăn chúng ta có thể hồi hướng thức ăn và tưởng tượng rằng sức mạnh của sự hồi hướng gỡ bỏ sự đau khổ của tất cả chúng sanh. Khi bạn tắm bạn có thể trì tụng thần chú *Vajrasattva* hay thực hành tịnh hóa nào khác và quán tưởng tất cả chúng sanh được tịnh hóa. Khi bạn ở trong nhà cầu bạn có thể quán tưởng rằng năm độc ra khỏi thân thể của tất cả chúng sanh. Nếu bạn trở thành một bồ tát bạn cho đi cuộc đời riêng tư của bạn. Bạn trở thành một người công chúng với những trách nhiệm với tất

cả chúng sanh. Và dĩ nhiên chúng ta biết rằng những tờ báo ở châu Âu kiếm được nhiều tiền từ những câu chuyện về đời tư của những người công chúng. Thế nên nếu bạn mời tất cả chúng sanh cùng với bạn trong mọi sự bạn làm thì chắc chắn bạn không làm điều gì để phải hổ thẹn.

Và lại nữa, tiêu điểm then chốt của điều này từ quan điểm Đại Toàn Thiện là tăng trưởng tỉnh giác của chúng ta để thay vì đi vào một hoạt động riêng biệt và đắm chìm trong đó theo một cách mờ tối, thì chúng ta khai triển một cảm thức rộng mở và nối kết với tất cả sự vật. Với tỉnh giác này, mỗi hoạt động, mỗi chuyển động và mỗi bước chân chúng ta làm đều trở nên vô tận.

**_ TỈNH GIÁC, NGHIỆP VÀ
HÀNH ĐỘNG THIỆN _**

“Con phải cẩn thận phân biệt không sai lầm giữa những hành động thiện cần lấy và những hành động bất thiện cần bỏ. Chính con sẽ kinh nghiệm những hậu quả của những hành động xấu của con.”

Như chúng ta đã thấy ở trước, thế giới này không gì khác hơn là một dòng không dứt những xuất hiện không đứng yên. Chính chúng ta cũng chuyển động, thay đổi trong mọi lúc với những suy nghĩ, cảm nhận, cảm giác, ý tưởng. Sự quyen rũ khiến cuốn theo dòng những thực tại giác quan hỗn hợp này thì rất mãnh liệt. Nếu chúng ta khai triển tỉnh giác, việc then chốt là trước hết có được một vị rõ ràng về nó, khiến cho có một so sánh giữa đời sống đáng nên thế nào và đời sống khi mất tỉnh giác là thế nào, chúng ta có

một cảm nhận trong chúng ta về một bi kịch nếu tiếp tục sống trong trạng thái không tỉnh giác này.

Đoạn kệ 8 và 9 bàn về điều gì xảy ra khi chúng ta mất tỉnh giác. Nó nói về nghiệp phát sanh và được tạo ra như thế nào. Nói chung nếu bạn làm một hành động tốt thì nó dẫn đến một kết quả riêng biệt tức thời nhưng cũng dẫn đến một hậu quả về sau. Ngày nay người ta thường nói về nghiệp tức khắc nhưng điều này không phải là một ý tưởng truyền thống cho lắm. Theo truyền thống chúng ta nghĩ, chẳng hạn, nếu bạn giúp ai đó họ có thể cảm ơn nhưng về sau cũng có một hậu quả là cái gì tốt xảy ra cho bạn. Và ngược lại nếu bạn làm hại ai, bạn thấy ngay họ đau đớn và suy sụp và về sau một số khó khăn sẽ đến với bạn.

Dù trong *dzogchen* một trong những mục đích là có thể có một kinh nghiệm, một đáp ứng với thế giới một cách tự phát hơn, điều này cần hòa nhập một phân biệt không cố gắng cái gì là tốt cái gì là xấu. Dù cho chúng ta nói *Kuntu Zangpo* nghĩa là mọi sự đều tốt, trong lãnh vực *Kuntu Zangpo* này, trong lãnh vực của tánh giác không dứt này, những phân biệt có thể được làm giữa cái gì là ích lợi và cái không có lợi. Then chốt là tách lìa sự trong sáng khỏi cảm thức rằng những hiện tượng, biến cố là thực sự hiện hữu.

Phân biệt chính xác là một phương diện của tánh Không.

Bây giờ, rõ ràng chúng ta muốn mọi chúng sanh được hạnh phúc nhưng chúng ta cũng xác định rằng điều kiện tiên quyết cho hạnh phúc là tỉnh giác. Nếu như vậy bây giờ để làm cho người hạnh phúc chúng ta phải giúp họ tỉnh giác trước hết. Quan trọng là tự mình nghiên cứu tìm tòi bởi vì nếu bằng thiền định, bạn đi đến kết luận rằng một trạng thái tỉnh giác là điều kiện tiên quyết thực sự cho hạnh phúc, bây giờ giúp cho người khác tỉnh giác là việc thiện hơn là cho họ hạnh phúc tạm thời bằng việc cái tôi được mãn nguyện.

Để hiểu cái gì là một hành động thiện và một hành động bất thiện, chúng ta cần đọc định nghĩa truyền thống Mười Điều Thiện (Thập Thiện) về ba hành động bất thiện của thân, bốn của ngữ và ba của tâm. Chúng hoạt động trên nguyên lý tổng quát là không làm tổn thương mình hay người khác trong đời sống hàng ngày. Chính tỉnh giác khiến chúng ta biết những điều gì làm hại mình và người để không làm chúng, và những điều gì làm lợi lạc cho mình và cho người khác.

Tổng quát, trong phân tích một hành động *nghiệp* thành bốn giai đoạn có thể giúp chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn về những trách nhiệm của chúng ta trong mọi tình huống. Bốn phần là nền, ý định, hoạt động và hậu quả.

Nền là ý niệm ‘tôi’ hiện hữu và với cái tôi hiện hữu trong một thế giới nơi những người khác tách biệt với tôi và cũng thật như tôi. Nghĩa là nền của nghiệp là cấu trúc của vô minh, nó là cảm thức về một chủ thể tách biệt tương tác với những đối vật có thật, tách biệt và khác nhau.

Nhiều thực hành chúng ta làm được chỉ định để cung cấp sự tịnh hóa ở cấp độ này. Sự thực hành đơn giản ba lần chữ A là rất tốt cho điều này. Cũng như trong *Big Rigdzin* khi bạn nhận quán đánh với ánh sáng tan vào ba chỗ, bấy giờ tất cả cùng một lúc là sự tan của bốn tôn vào bạn, tiến trình này là một cách trong đó chủ thể và đối tượng đi cùng nhau và qua đó bạn có thể kinh nghiệm sự không tách lìa của bất nhị rất tinh túy.

Nhưng nói chung tri giác chủ thể và đối tượng này quá quen thuộc với chúng ta đến độ nó xuất hiện như thực tại bình thường. Đây là tại sao rất dễ tích tập nghiệp. Chúng ta bắt đầu một cách tự động từ giả

định rằng “Tôi ở đây trong thân tôi nhìn ra ngoài thấy bạn và chúng ta ở trên cùng cấp độ là tách biệt và thật.” Để có một viễn cảnh nào về điều này, nghiên cứu những phân tích truyền thống về những cấu trúc là ích lợi. Chẳng hạn chương của Patrul Rinpoche trong ‘Hiện hữu Đơn giản’ về hai chân lý là rất ích lợi.

Cái thứ hai của bốn giai đoạn, ý định, sanh khởi trong tương quan với một đối tượng đặc biệt: Tôi thấy cái gì đó và có một ý định với nó. Ý định ấy có thể là tham muốn hay ghét bỏ, hay bất kỳ cái nào trong năm độc chạy qua nó.

Ý định đưa chúng ta vào giai đoạn thứ ba là hoạt động. Người ta dẫn thân bằng hành động trong một liên hệ với đối tượng.

Giai đoạn thứ tư là hoàn thành; kết quả được hoàn thành và bạn xem xét kết quả đó và hài lòng với nó.

Với mỗi giai đoạn, nếu chúng ta trọn vẹn liên kết với nó, điều ấy làm mạnh thêm ảnh hưởng cho hậu quả tương lai của nó. Thường chúng ta làm những hành động và sau đó chúng ta nghĩ: “Ồ, điều đó không tốt lắm.” Chúng ta cảm thấy tội lỗi gì đó hay hổ thẹn nào đó và lo âu về nó. Điều này rất có ích bởi vì nó giúp chúng ta tách lìa chúng ta khỏi con

đường của năng lượng của hành động và điều này làm giảm sức thúc đẩy của nghiệp. Hay chúng ta có thể bắt đầu hành động và thành hình quyết định: “Ồ, đó không phải là một ý tưởng tốt” và chúng ta dừng hành động, không hoàn thành nó. Hay chúng ta có thể tỉnh giác vào lúc ý định đang thành hình trong tâm. Chúng ta có thể nghĩ về phía trước những hậu quả và quyết định mặc dù nó có vẻ hấp dẫn, dù chúng ta có thể cảm thấy bị thúc đẩy tiếp tục, nhưng hậu quả sẽ không tốt, nên chúng ta dừng lại. Nhưng rõ ràng chúng ta có nhiều ý định thành hình trong tâm vào mọi lúc và nếu chúng ta cố gắng dừng sự việc ở cấp độ ý định chúng ta phải vào một cuộc chiến đấu rất căng thẳng để khỏi thua trận.

Tốt nhất nếu chúng ta có thể tự giải quyết ở giai đoạn trước ý định. Nghĩa là bằng cách làm tan nền nhị nguyên của sự sản xuất nghiệp vào nền tảng tự nhiên của tánh giác trống không trong đó mọi sự sanh khởi theo cách một giác mộng không đưa đến sự chia tách của chủ thể và đối tượng khiến có sự căng thẳng của nghiệp. Điều này thì rất, rất quan trọng. Bởi vì chỉ nếu bạn có thể tìm thấy một nơi chốn trong tánh giác của chính bạn, nơi bạn không bị ràng buộc trong phản ứng với bất cứ cái gì sanh khởi, bạn mới có thể có yên bình cho phép sự tự do khỏi việc

dẫn mình vào những hoạt động thế gian. Và đó là giác ngộ.

Chẳng hạn, trong cách thực hành *tantra*, khi chúng ta hòa tan với bốn tôn, rất quan trọng là nhất tâm càng nhiều càng tốt, để cho mọi quan tâm khác của chúng ta sụp đổ vào sắc tướng của bốn tôn đang hòa tan vào chúng ta. Chúng ta đi vào quả cầu ánh sáng. Quả cầu ánh sáng ấy đang hòa tan bởi vì vào điểm ấy chúng ta có một chỗ thoát khỏi nhị nguyên và nó là cửa vào một tánh giác không có nhiễm ô. Chúng ta xoay lưng lại thế gian. Không phải chúng ta đang ngừng làm những việc trong thế giới. Nhưng điều chúng ta đang cố gắng làm là tái định vị một cách căn bản cái người đang làm những hành động được làm. Có người đang tỉnh giác và có một điểm của hoạt động và nếu tánh giác sụp đổ vào điểm của hoạt động thì chính cái tôi luôn luôn là người đang làm điều đó.

_ KINH NGHIỆM KHỦNG KHIẾP CỦA CÁI CHẾT _

“Yama, thân chết khủng khiếp biết tất cả việc tốt và xấu con đã làm. Bất cứ nơi nào con sanh ra con chỉ kinh nghiệm khổ khổ và đau đớn. Ngoài Tam Bảo con sẽ không tìm thấy sự quy y để bảo vệ con hay đi cùng con.”

Kết thúc phần cuối của dẫn nhập, bản văn nhấn mạnh rằng cái chết là một kinh nghiệm rất đáng sợ. Khi đi vào điểm hẹp của cái chết chúng ta thường vẫn nối kết với tất cả bám luyến của chúng ta. Cảm thức về nhân dạng được xây dựng bởi những bám luyến của chúng ta và khi phải bỏ thân chúng ta có thể trở nên khủng khiếp.

Nhiều người trong các bạn đã trải nghiệm sự khổ đau khi một mối tình tan vỡ. Bạn đã đầu tư hy vọng và con người của bạn vào một người khác rồi

họ bỏ bạn và bạn thấy như một phần đời bạn đã mất. Nhưng phần lớn chúng ta sau vài tháng hay vài năm cuộc đời vẫn như cũ và chúng ta trở lại cảm thức bình thường về chính mình. Nhưng khi đi vào cái chết, chúng ta mất cái thương yêu nhất là cảm thức về tự ngã của chúng ta. Thân thể, tài sản của chúng ta, mọi thứ chúng ta đã đặt mình vào và sử dụng như những tấm gương để khẳng định cảm thức chúng ta là ai, tất cả những cái ấy tan rã và lìa bỏ chúng ta.

Chúng ta đi vào điểm chết trần trụi, chỉ được bọc trong sự che chở của áo quần nghiệp của chúng ta. Những áo quần nghiệp này rất nguy hiểm bởi vì theo truyền thống Tây Tạng khi chúng ta vào trung ấm (*bardo*), cái đầu tiên chúng ta kinh nghiệm là sự hiện diện rộng mở của bản tánh trong sáng của tâm. Nhưng bởi vì chúng ta bị bao bọc trong nghiệp của mình chúng ta sợ bản tánh trong sáng ấy. Nó có vẻ quá lớn, quá vô hạn bởi vì chúng ta tin chắc rằng chúng ta thì nhỏ bé. ‘Tôi chỉ là tôi. Cái này thì quá lớn.’

Bấy giờ chúng ta đi vào giai đoạn kế tiếp nơi những bản tôn hòa bình và hung nộ xuất hiện với chúng ta. Nhưng lại do khuynh hướng nghiệp chúng ta chọn phương diện năm độc. Khi thấy những hình

tướng Phật đại diện cho sự tịnh hóa năm độc, chúng ta kinh nghiệm các vị như kẻ thù, dù các vị quá rực rỡ hay quá đáng sợ. Chúng ta không thể nhận biết rằng các vị là sự chuyển hóa của những yếu tố độc, nghiệp của chúng ta... trói buộc chúng ta với sanh tử.

Và rồi trong giai đoạn chót, nơi chúng ta bắt đầu ra khỏi kinh nghiệm này, chúng ta hướng đến khả năng tái sanh. Có khuynh hướng khoác áo quần nghiệp chặt thêm, để đồng hóa hơn với nó, và điều này trở thành điểm quyết định cho chỗ nào trong sáu cõi chúng ta sanh vào.

Một cách đầy hy vọng, chúng ta có thể thấy một cái hiểu bản tánh của vô minh thì quan trọng như thế nào. Vô minh trong Phật giáo là một tiến trình năng động tiếp tục vào mọi lúc, trong đó chúng ta không biết bản tánh thực của vũ trụ, bản tánh thực của tâm chúng ta. Và bởi vì chúng ta không thấy sự vật như chúng là, chúng ta tiếp tục phát triển những niềm tin ảo tưởng vào những hình tướng thói quen của hiện hữu chúng ta và điều này là cái gây ra sự kinh hãi của cái chết.

Đó là tại sao đoạn này nói đến Yama như vị thần chết khủng khiếp làm quan tòa, thấy những hành vi tốt và xấu của chúng ta. Thế nên chúng ta cần có

nhiều hành vi tốt hơn những hành vi xấu, nhưng cũng có thể, và điều này là giải thoát thực sự, thấu hiểu rằng cả hai, những hành vi tốt và xấu, đều trống không một cách căn bản.

_ KINH NGHIỆM SỐNG CỦA GURU _

“Hiện thân của tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và tương lai là guru gốc của con, người có tất cả mọi phẩm tính và chỉ cho con điều tốt có ba phần là cho con sự nâng đỡ về vật chất, những giáo pháp và giác ngộ. Thế nên con cần giữ ngài vào mọi lúc trên đỉnh đầu con với nhớ tưởng không ngừng. Được gặp một Guru như vậy thì khó như những bông hoa xuất hiện trong bầu trời. Nhận lời dạy của ngài thì hiếm như sự xuất hiện của những ngôi sao vào ban ngày. Thế nên con cần cầu nguyện rằng con hòa lẫn không tách lìa với tâm ngài.”

Đoạn này phát triển ý tưởng rằng sự bảo vệ đích thực chúng ta có thể có là sự hiện diện của Phật, Pháp, và Tăng và sắc tướng tinh túy của ba cái là

guru. Guru hiện hữu trong sắc tướng con người cho chúng ta sự tin cậy rằng điều chúng ta đang bàn luận không phải là ý tưởng trừu tượng nào đó, không phải là một giả thuyết mà là một thực tại sống. Và nếu chúng ta gặp người với những phẩm tính ấy chúng ta có thể có tin cậy đích thực.

Bản văn nói về sự hiếm hoi gặp được guru và bạn phải luôn luôn hành động một cách kính trọng và gần gũi ngài. Nhưng dòng thực sự quan trọng ở đây là dòng cuối: “Thế nên con cần cầu nguyện rằng con hòa lẫn không tách lìa với tâm ngài.” Hãy tin rằng guru đã thấu hiểu bản tánh của tâm ngài, sự chứng ngộ bản tánh *pháp thân* của tâm. Nếu trong thiền định chúng ta hòa tan với tâm của guru và rồi đưa nó vào hoạt động hàng ngày thì điều này cung cấp một bảo vệ đích thực đối với sự đắm chìm trong những tư tưởng và cảm thọ được phát triển trong dòng lịch sử của riêng chúng ta. Trong ý nghĩa này guru là một dụng cụ và quan trọng là sử dụng dụng cụ hữu hiệu này. Rất tốt khi kính trọng vị thầy, cúng dường cho ngài và mỉm cười khiến ngài mỉm cười và bạn tạo ra một thế giới nhỏ, tốt đẹp cùng với nhau. Nhưng vị guru có cái mà bạn không có. Bạn có muốn cái ngài có? Bây giờ làm sao có được cái ngài có? Ngài muốn cho bạn cái đó. Ngài cố gắng rất nhiều để cho bạn.

Bạn muốn có nó. Bạn cố gắng rất nhọc mệt để có nó nhưng có một lỗ hổng ở giữa. Thế nên một cách cẩn thận và từ từ, chúng ta cần trở nên đầy lòng sùng mộ. Chúng ta có thể làm đầy cho đến khi chúng ta có được kinh nghiệm trực tiếp trong thiên định về năng lượng của sự ban phước của guru đến trong lòng chúng ta đến độ trái tim ta mở ra và qua đó chúng ta nhận biết bản tánh của chính mình. Nhưng sự thực hành chung quanh guru không phải là một tôn thờ cá nhân. Bạn có thể yêu quý guru của bạn vì mọi loại lý do nhưng lý do chính để thương yêu một guru là ngài là hiện thân sống của Ba thân và đó là cái chúng ta làm trong thực hành *Big Rigdzin*, nơi chúng ta làm tự - quán đánh với ba ánh sáng. Đây là sự hợp nhất của tâm guru với tâm chúng ta, nơi ngài là kinh nghiệm sống khi chúng ta thực hành cùng nhau. Ngài rất rộng mở trống trải và hữu hiệu và chúng ta chỉ cố gắng thư giãn và tương ứng với cái đó và cảm thấy nó đến rất mạnh mẽ.

PHẬT QUẢ TRONG TAY CHÚNG TA

“Tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và tương lai đi con đường của những giáo lý này và bây giờ con được may mắn đã gặp con đường bí mật này. Tinh túy tâm của tất cả chư Phật chỉ là cái này và không gì khác, tinh túy bí mật chắc chắn của Ati Dzogpa Chenpo.”

“Nếu con đạt được một chứng ngộ không thể đảo ngược giáo lý này bây giờ con đạt được cái hiểu của một vị Phật. Khó để hiểu thực sự rằng nó giống như viên ngọc như ý. Con phải thực hành những trí huệ nghe, tư duy và thiền định chuyên cần và không cầu thả.”

Những câu kệ này nêu bật cái mà guru đang trình bày. Nó không khác với những giáo lý của tất cả chư Phật trong ba thời. Pháp chỉ có một vị nhưng có nhiều cách trình bày. Với giáo lý chứa đựng trong bản văn

này nói rằng: Nếu con đạt được “một chứng ngộ bất biến, không thể đảo ngược cái này” bây giờ bạn đạt được Phật quả. Phật quả không phải là cái gì bí mật mà người ta có ở đâu khác, nó thực sự ở ngay đây, bạn có thể kinh nghiệm nó hôm nay. Nó chỉ là một điểm. Nếu bạn nhận biết một điểm ấy, nó là bản tánh của tâm bạn, nó trở nên giống một viên ngọc như ý. Mọi sự bạn cần sanh khởi từ nó. Nếu bạn không nhận biết cái đó thì bạn vẫn ở trong con đường rẽ của sanh tử. Thế nên rất, rất quan trọng là bạn cố gắng hết mức để nhận biết cái đó nhất này.

Trước hết chúng ta phải nghe. Nghĩa là lắng nghe giáo lý như nó là. Nghe những vị thầy thâm quyền của dòng phái, nghiên cứu đúng đắn những bản văn dịch. Lắng nghe giáo lý nghĩa là cho nó một không gian, đánh rơi những định kiến và ý kiến của bạn để cho một loại kinh nghiệm mới có thể sanh khởi nơi bạn, một hiểu biết căn bản có thể giải cấu trúc thế giới giả định của bạn. Đây là trí huệ của nghe.

Rồi đến tư duy, áp dụng cái chúng ta đã học vào kinh nghiệm đời sống của chúng ta. Nó có vẻ đúng thật không? Hãy dùng những khái niệm Pháp để khảo sát những giả định của bạn. Đây là một phần quan trọng của thực hành Phật giáo, áp dụng hiểu biết

Pháp lập đi lập lại cho đến khi nó trở thành một phần của việc chúng ta tạo nghĩa cho thế giới. Đây là một phương diện quan trọng của quy y, học sử dụng quy y, đưa nó vào vận hành trong nhiều bối cảnh. Điều này giúp chúng ta rõ ràng về cái thấy và hiểu sự tương quan giữa những cái thấy khác nhau và những cách phối hợp nhau của thiên định. Qua điều này người ta có thể phân biệt pháp chân thật tách khỏi những khái niệm mê lầm và đến chỗ có thể tin tưởng pháp có thãm nhuần phê phán của mình. Đây là trí huệ của tư duy.

Thiên định là sử dụng cái đã được học và được tư duy trong việc theo đuổi sự thức tỉnh. Nó là sự thi hành cái thấy đặc biệt đã được lắng nghe. Qua chú ý nhất tâm vào những cấu trúc của thực hành, xao lãng sẽ giảm, sự sáng tỏ được tăng trưởng, và rộng mở trống trải được phát hiện. Chúng ngộ cái thấy đặc biệt qua thiên định đặc biệt là trí huệ của thiên định.

THỰC HÀNH BA LẦN CHỮ ‘A’

Bây giờ chúng ta làm lại thực hành ba lần chữ A. Bây giờ hãy cho phép tánh giác của chính bạn trong phòng đưa bạn vào hoạt động. Hãy nhận hương vị của thực hành ấy qua việc ăn uống, nói năng, khi

ở với người khác. Thiền định cần chảy vào thế giới và không tách lìa khỏi mọi việc bạn làm.

Chúng ta sẽ bắt đầu lại bằng cách làm thiền định ba lần chữ A và lần này chúng ta nghỉ ngơi trong trạng thái rỗng rang thời gian lâu hơn. Chìa khóa là thư giãn. Rõ ràng từ kinh nghiệm của chúng ta là chúng ta không kiểm soát tâm mình. Bây giờ là một ảo tưởng khi cố gắng giữ sự kiểm soát tâm. Thế nên khi chúng ta làm thực hành này và hòa nhập qua A và thư giãn, tâm chúng ta hòa trong trạng thái *pháp thân* của guru. Bởi thế bất cứ cái gì sanh khởi trong trạng thái ấy thì không phải là trách nhiệm của chúng ta. Điều này rất quan trọng. Bởi vì chúng ta có khuynh hướng tự động này là để rơi vào sự bận rộn, làm cho cái gì xảy ra. Thế nên điểm then chốt là thư giãn. Nếu trong khi thực hành mà thấy tâm bận rộn thì chỉ chú ý chốc lát vào hơi thở. Giải phóng một số hơi thở sâu từ bụng, thư giãn thân, giải phóng mọi căng thẳng và bám luyến vào hơi thở ra, trở lại hiện diện trong tánh giác và để cho những tư tưởng và cảm thọ đến và đi.

Một trong những danh hiệu trong truyền thống Tây Tạng dành cho một thiền giả là *jatral*, có nghĩa

là thoát khỏi hoạt động, không phải là người bận rộn. Bản thân *pháp thân* là rất bình lặng và rất rỗng rang, cho phép hoạt động sanh khởi vì lợi lạc cho những người khác. Tiềm năng nền tảng cho rất nhiều khả năng. Đây là *báo thân*.

Thiền định là kinh nghiệm *pháp thân* và *báo thân*. Hậu thiền định là *hóa thân*, sự sanh khởi hoạt động trong thế giới cho người khác. Cốt yếu trong thực hành là tin ba cách thế này dù ban đầu chúng không rõ ràng. Hãy tin rằng hoạt động sẽ tự sanh khởi và tự qua đi. Sự tự giải thoát của kinh nghiệm trong mọi sự khác biệt phong phú của nó, gồm hoạt động và thụ động, phát lộ một tự do trong hoạt động, nó cũng là một tự do khỏi hoạt động.

_ TÌM KIẾM BẢN TÁNH CỦA TÂM _

“Tâm của con là gốc rễ của mọi hiện tượng. Khi con mới bắt đầu thực hành, từ ‘tâm’ có vẻ rất lớn. Từ nơi nào tâm đến, nơi nào nó ở và nơi nào nó đi? Nó có hình dạng gì và màu sắc gì? Bằng cách truy hỏi vào gốc rễ của tâm con, con phải trở đi trở lại đến một cái hiểu dứt khoát thật tánh của nó.”

“Tâm con là gốc rễ của của mọi hiện tượng”. Đó là câu nói đầy uy lực! Nó có nghĩa rõ ràng rằng mọi hiện hữu trong thế giới có gốc rễ của chúng trong tâm của bạn. Chúng ta đang ngồi ở đây trong phòng này như thế này. Mỗi chúng ta đang đọc câu này. Và mỗi chúng ta đi đến kết luận: “Tâm tôi là gốc rễ của mọi hiện tượng.” Rất phức tạp, bởi vì mỗi chúng ta là một hiện tượng đối với mỗi người khác. Tôi là gốc rễ của tất cả các bạn đối với tôi, nhưng các bạn là gốc

rẽ của tôi đối với các bạn, nhưng dù sao chúng ta cũng không va chạm lẫn nhau nhiều lắm. Đó là một bí mật vĩ đại và đó là một câu hỏi rất lớn.

Rõ ràng để hiểu một bản văn như thế này và thâm nhập nó, bạn phải nghĩ về cái gì đang tiến hành. Nhưng điều này đòi hỏi suy nghĩ về nó theo một cách đưa bạn vào sâu hơn trong nghĩa của bản văn và không chi tiết hóa quá nhiều ý tưởng chung quanh nó.

Nhiều bản văn nêu lên câu này: “Tâm con là gốc rễ của mọi hiện tượng.” Để trả lời chúng ta cần tránh dừng lại nơi những khái niệm: “Vâng, không, tôi đồng ý, có lẽ” và thay vì thế sử dụng nhận xét ấy như một phương tiện để nghiên cứu truy tầm bản tánh thực sự của tâm. Những người trở thành những giáo sư nghiên cứu Phật giáo thậm chí thấy còn khó thực hành điều này hơn người thường. Tôi nhớ khi lần đầu nghiên cứu với Rinpoche, tôi hỏi ngài về vai trò của luận lý trong giáo dục Tây Tạng tổng quát. Và ngài nói: “Tốt lắm, nếu con muốn thiền định, chớ nghiên cứu luận lý nào bởi vì nếu làm vậy nó sẽ làm cho tâm con quá sắc bén và trong sáng đến độ con muốn tấn công những sai lầm của người khác. Để hết thì giờ mong cắt đứt những cái đầu của những người khác

khỏi cái đầu của con thì sẽ rất, rất nông cuồng.”
Điều này là sự đối nghịch của thực hành *Chöd*.

Khi bạn lần đầu nghe bàn luận của Phật giáo về ‘tâm’, bản tánh của tâm, tâm bắt đầu có vẻ là cái gì rất lớn, và không chỉ lớn mà còn rất quan trọng, rất thật, như là cứng đặc. Có vẻ điều gì rất đặc biệt sẽ xảy ra khi tôi đạt đến bản tánh của tâm. Bởi vì khi chúng ta không biết đó là cái gì mà chỉ hiểu rằng những người khác thấy nó là rất quan trọng, điều tự nhiên là chúng ta phóng chiếu mọi loại tưởng tượng lên đó. Điều nguy hiểm là tất cả những tư tưởng và khái niệm ấy có vẻ đưa bạn gần hơn với kinh nghiệm thực sự thì lại làm bạn ra khỏi xa hơn.

Bây giờ bản văn đi đến câu hỏi căn bản này: “Tâm đến từ đâu.” ‘Tâm’ ở đây được dùng trong nghĩa bình thường, là chữ viết tắt để chỉ người đang biết một cái gì. Để nghiên tầm cái này chúng ta có thể chỉ thư giãn và quan sát cái đang diễn tiến. Hiện diện nào đó, chú ý nào đó, tinh giác nào đó, cái gì đó không chết, cái gì đó đang sống ở đây. Chính chúng ta! Vậy thì đó là cái gì? Có vẻ giống như một câu hỏi rất đơn giản nhưng thật ra khá khó bởi vì chúng ta có tâm và nội dung của tâm nhưng trong kinh nghiệm bình thường tâm và nội dung của tâm hòa lẫn với

nhau. Cảm nhận về tâm hòa trộn với những sanh khởi đang xảy ra. Nó có vẻ có một sự liên tục nhưng cũng có một biến đổi thường trực hình dạng.

SHINÉ – TU TẬP ĐỊNH TÂM

Chúng ta phải bắt đầu chia tách cái đang xảy ra khỏi người biết cái đang xảy ra. Để làm điều đó chúng ta phải phát triển một sự chú tâm hay chánh niệm đến mức chú ý của chúng ta không lay động và trôi vào dòng những sanh khởi. Nếu bạn là người mới bắt đầu thiền định và thấy tâm bạn lang thang nhiều, cần thực hành một tập trung đơn giản để phát triển khả năng ở yên (*shiné*). Có những cách đơn giản giúp cho tâm chú định. Chúng ta có thể tập trung vào một đối tượng của thị giác ở ngoài chúng ta. Chúng ta có thể tập trung vào hơi thở hay vào cái gì chúng ta tưởng tượng ra.

Nói chung những đối tượng bên ngoài được chia làm những đối tượng trung tính, những đối tượng kèm với cảm xúc và những đối tượng nhiều tượng trưng. Thí dụ cho cái thứ nhất là bạn đặt một viên sỏi nhỏ, tròn, cao ngang bằng trái tim bạn và cách khoảng một cánh tay. Bạn để cho sự chú ý của bạn ở yên nơi đó. Ngày xưa những Phật tử thường

làm một đĩa nhỏ bằng đất sét, đặt nó trên một cây gậy, với chiều cao và xa như ở trên.

Hay bạn có thể dùng một đôi tượng có một ảnh hưởng xúc cảm. Theo truyền thống người ta dùng một tượng Phật nhỏ. Bạn cũng có thể dùng một tượng Padmasambhava để cho đức tin và sùng mộ của bạn với hình ảnh này tác động như một yếu tố làm mạnh thêm sự chú tâm.

Hay bạn có thể dùng một đôi tượng tượng trưng giống như chữ A hay chữ Hung. Thường người ta dùng chữ A màu trắng trên một nền xanh đậm, được gắn trên một cây gậy chiều cao như trước. Khoảng cách với bạn thì thay đổi tùy theo nhiệt độ. Nếu ngày rất nóng và bạn buồn ngủ, bảy giờ nếu đôi tượng quá gần và gây nên một căng thẳng trong cái nhìn thì điều này sẽ làm tăng khả năng xao lãng. Hãy sử dụng khoảng cách với đôi tượng như một phương pháp giúp cho thực hành của bạn. Với cái thấy của *dzogchen* có nhiều chọn lựa và nó có thể giúp bạn tìm ra cái hiệu quả với bạn.

Sự trả lời cho vấn đề khổ, thật tánh của tâm bạn, không đến một ngày kia qua một người đưa thư. Chính bạn sẽ phải nhận lấy giáo lý và nghiên tâm nó, để có kinh nghiệm dứt khoát. Những người khác cho

chúng ta những khái niệm hay một loại khung phong phú, nó có thể làm lạc quan khả năng của kinh nghiệm, nhưng chính chúng ta phải đói khát để có được kinh nghiệm ấy. Trong *dzogchen* tự trách nhiệm có đặc quyền rất cao. Có sự nhấn mạnh rất ít vào những luật lệ và những lời nguyện và quy tắc. Yếu tố chính là thấu hiểu những nguyên tắc như thế nào tâm trở nên trong sáng và như thế nào tâm trở nên tối tăm và rồi học một loại thực hành, mà bạn dùng để giữ gìn mình trong sự trong sáng quang minh.

TỪ ĐÂU ĐẾN NHỮNG SANH KHỞI?

Khi nhìn vào bản tánh của tâm, trước hết phải chắc chắn rằng bạn có đủ vững chắc và chú tâm để có thể nhìn. Nếu bạn không có điều đó, hãy làm một số thực hành sơ bộ về chú tâm vào đối tượng như đã diễn tả.

Khi chúng ta làm thực hành *shiné*, chẳng hạn chú tâm vào hơi thở, giữ tỉnh giác ở môi trên và cảm nhận hơi thở vào và ra hay giữ tỉnh giác ở hoành cách mô khi nó vào và ra, chúng ta có một cảm giác tâm ta lang thang khỏi chỗ đó. Bây giờ chúng ta phải bắt nó lại và đưa nó vào lại điểm tập trung.

Với một đối tượng đơn giản ở ngoài hay hơi thờ, chúng ta gom lại với tiêu điểm chú ý ban đầu. Thành linh chúng ta thấy tâm mình lang thang và rất nhẹ nhàng chúng ta bắt nó lại mà không trách móc gì. Khi chúng ta có loại tập trung ấy, chúng ta có thể ngồi thư giãn và không xao lãng và thay đổi tiêu điểm đến dòng của kinh nghiệm chúng ta.

Trong kinh nghiệm của tôi, đối với nhiều người dễ hơn khi bắt đầu với câu hỏi: “Từ đâu những tư tưởng đến, nơi nào chúng ở và nơi nào chúng đi?” Chúng ta tập trung vào cái đang xảy ra trong tâm và cố gắng có một cảm thức nó đến từ đâu. Như thế nào cái thứ này vào trong tâm ta? Sau cùng, chúng ta đang ngồi đây yên lặng trong cái túi bọc da của chúng ta, và mọi thứ này đi vào. Nhưng khi chúng ta tìm từ nơi nào tư tưởng đến, chúng ta không cố gắng tìm ra cái gì là tư tưởng ở đây trước tư tưởng này. Nếu không thì chúng ta kẻ đường của sanh tử, và như nhiều bản văn nói: “Sanh tử thì không có bắt đầu”. Như thế điều này lấy của chúng ta thời gian rất lâu dài. Chúng ta không nhìn vào từ nơi tư tưởng đến trong chiều kích của tư tưởng. Chúng ta bước lùi lại và thấy tư tưởng đến và có một cảm thức về nó khi chúng ta không dừng trên hay đồng hóa với tư tưởng. Để làm điều này, người đang nhìn phải rất thư giãn. Với thực

hành, người nhìn được giải độc khỏi những căng thẳng và những bận tâm của nó, trở nên rộng mở trống trải và khoáng đạt, phát lộ bản tánh của hiện diện không thể nắm bắt.

Chúng ta áp dụng cùng một cách để khám phá nơi những tư tưởng ở. ‘Tư tưởng’ trong bối cảnh này gồm những cảm xúc, cảm nhận và cảm giác. ‘Những tư tưởng’ được dùng như một hình thức gọn để chỉ bất cứ cái gì sanh khởi trong kinh nghiệm của chúng ta. Chúng ta đang ngồi yên lặng. Cái thứ này ở chỗ nào? Nó lưu lại ở đâu? Nó là trong tâm tôi nhưng cái gì nâng đỡ nó? Thế nên bạn có nhiều nghiên tâm để làm. Và rồi hãy khám phá nơi nào những tư tưởng, cảm nhận, cảm xúc đi đến.

Như thế chúng ta ngồi trong một phòng rất tối nó rất rộng rãi trong một thời gian dài. Nhiều vật đã đi qua đây nhưng chúng ta không bao giờ thực sự biết chúng là cái gì. Chúng ta chỉ công nhận: “Ồ, đây là một tư tưởng.Ồ vâng, chúng đến và đi.” Cũng như trong phương pháp hiện tượng luận của Husserl, điểm then chốt ở đây là khả năng để vào trong ngoặc sự giả định khiến bạn có thể thấy rõ ràng hơn cái gì thực sự tự trình hiện. Trong thiền định Phật giáo chúng ta cần nhận biết nhiều giả định của chúng ta

về bản tánh và cấp bậc của những tư tưởng, cảm nhận vân vân của chúng ta và học đặt chúng vào trong ngoặc để nhìn một cách mới mẻ vào cái thực sự ở đó.

Có thể thú vị khi ngồi ở phía ngoài. Hãy thư giãn và đảm nhận những câu hỏi này và khám phá cho chính bạn cái gì là cách của bạn đi vào điều này và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy áp lực của những giả định và cảm thấy sự khẩn thiết được xao lãng và rơi vào dòng những tư tưởng. Bây giờ nếu bạn nghĩ bao nhiêu giờ, tháng và năm của đời bạn, bạn đã tiêu pha khi nhìn những sự vật, bị thôi miên bởi những sự vật mà bây giờ đã đi đâu mất, rồi kỳ diệu bao nhiêu khi tiêu pha thậm chí năm phút nhìn vào bản tánh của tự tâm bạn.

KHÔNG BẠN RỘN

Người Tây Tạng nói rằng vào một lúc nào đó mọi con trâu yak đang sống ở Tây Tạng đã sống ở Ấn Độ như những con trâu. Ở Ấn rất nóng khiến một số trong chúng quyết định nếu đi lên phương bắc chúng sẽ có một nơi chốn tốt tươi và mát mẻ. Thế nên chúng trèo lên những núi non, và lông chúng bắt đầu mọc dài. Bởi vì điều này mà trâu ở Ấn Độ thường xoay đầu và tìm kiếm và chờ đợi những anh em của

chúng đã bỏ đi. Tương tự, vào một thời gian mọi con trâu của sanh tử và niết bàn cùng sống với nhau và một ngày nọ một số trong chúng bỏ đi và vào sanh tử. Chúng thường nhìn quanh để thấy có con nào khác và nơi đâu nửa đàn kia, bởi vì phẩm tính căn bản của cảm thức bình thường về tự ngã là cái rất cô đơn. Có điều gì mất mát trong cuộc đời chúng ta và chúng ta gần như không biết đó là cái gì, nhưng chúng ta vẫn nhìn quanh để thấy cái phần mất mát ấy. Chúng ta có thể tìm kiếm nó như là tài sản, chúng ta có thể tìm kiếm nó như hình tướng của thân thể chúng ta, cố gắng thay đổi nó bằng nhịn ăn hay kiểu tóc hay bất cứ cái gì. Bạn có thể nhìn theo bạn bè. Mọi thứ. Và điều này khiến chúng ta rất, rất bận rộn. Nhiều lúc sự bận rộn có thể rất mệt mỏi, nhưng khi dừng lại chúng ta lại thấy cô đơn. Thế nên chúng ta tìm lại bận rộn. Pháp thì rất giúp ích ở đây nếu bạn muốn giải trí vì có nhiều cách bận rộn trong pháp. Bạn có thể chú tâm vào học thuộc lòng bản văn, vào các mantra và ấn, vào việc phục vụ *stog*, vào việc thiền định. Luôn luôn có cái gì đó để bận rộn.

Ở Tây Tạng rất nhiều người thực hành pháp nhưng có vẻ không nhiều người đạt giác ngộ. Có nhiều loại pháp và nếu chúng ta thực hành một cách không chú tâm vào điểm tinh túy mà vào những cấp

độ hai và ba thì dễ dàng uổng phí. Thật sự quan trọng khi chúng ta có thời gian giới hạn để chú tâm vào cái gì là tinh túy. Nhiều người khi có một đĩa thức ăn sẽ ăn trước những thứ không thích nhiều và để dành món đặc biệt cho lúc cuối. Nhưng khi áp dụng điều ấy vào cuộc đời chúng ta có thể sai lầm lớn. Thời gian cho thực hành sâu xa là bây giờ. Bạn có thể học tất cả về Padamasambhava và y phục, kiểu tóc của ngài có nghĩa là gì nhưng nếu bạn không biết bản tánh của chính tâm bạn thì bây giờ kiến thức về Padmasambhava chỉ là một số khái niệm.

NHÌN CHO THẤY BẢN TÁNH CỦA TÂM

Bây giờ chúng ta muốn chú tâm vào cái là bản tánh của tâm. Hãy ngồi thoải mái và chúng ta bắt đầu với thực hành ba chữ A. Khi chúng ta thư giãn trong sự hiện diện của những chữ A, có người nào ở đây, nghĩa là có một loại hiện diện nào đó. Sự hiện diện này ở đâu? Nó ở trên cái gì? Có cái gì ngoài nó không? Có cái gì ở trên nó giữ nó không? Nó có đặt nền trong một chỗ nào? Chúng ta làm thực hành không rất lâu vì nó đòi hỏi tâm phải sắc bén.

Nói chung làm điều này 5 hay 10 phút thì tốt hơn làm một giờ. Khi bạn đi vào trạng thái rỗng rang,

hoặc qua A hoặc hòa tan theo kiểu tantra, có cơ hội hơn để nhận biết tình huống thật sự bởi vì bạn hoàn toàn thư giãn và tươi mới và không ‘đầy’ mình quá. Nhưng bạn tiếp tục càng lâu thì càng lớn nguy cơ bạn sẽ cố gắng, và sự cố gắng này sẽ tạo ra một rào cản cho trạng thái không thiên định.

Rất tốt nếu có một thực hành vào ban đêm khi bạn đi ngủ. Nó đem đến một khoảng không gian vào giấc mộng.

Đoạn kê này nhắc chúng ta rằng chúng ta phải nghiên tâm trở đi trở lại, tìm và lại tìm gốc rễ của tâm cho đến khi bạn có một cái hiểu dứt khoát. Nếu chúng ta có một thời gian dài nhập thất với nhau chúng ta có thể dừng việc bình giảng ở điểm này và tiếp tục thực hành cao đến khi mỗi người có kinh nghiệm nào đó và tốt hơn trong nhiều mặt, bởi vì điều mà bản văn đi tiếp vào là một phát biểu về cái thấy, điều chúng ta cần kinh nghiệm trực tiếp nào đó.

_ BẢN TÁNH CỦA TÂM _

“Cái được gọi là ‘tâm’ không thể nhận ra như cái này hay cái kia. Nó không phải là một thực thể và không có những đặc trưng để định nghĩa. Nếu con tìm nó, nó không thể được tìm thấy vì nó trống không từ sơ thủy, không có tinh túy bản chất. Trống không, nó vượt khỏi diễn tả, không bị sanh, chết, đến đi chạm đến. Nó không được tạo ra bởi bất cứ nguyên nhân nào cũng không bị hủy diệt bởi bất cứ điều kiện nào. Nó tồn tại không bị chạm đến trong tánh Không, không tăng và giảm, phát triển và suy tàn, hay bất cứ loại biến đổi nào.”

Cái thấy này diễn tả Nuden Dorje, nó là terma của ngài, bản văn mà cũng là sự có mặt của ngài. Nó diễn tả kinh nghiệm riêng của Nuden Dorje về bản

tánh của tâm ngài. Nó không phải là một bài thuyết pháp khách quan về bản tánh của tâm. Chúng ta cần đáp ứng với những lời của ngài bằng một cách rộng mở, cho phép chúng ta xúc chạm hơn là dùng những khái niệm để bao phủ tâm chúng ta. Người Tây Tạng nói rằng bạn có thể dùng bơ để làm mềm da những nếu bạn giữ bơ trong một bao da thì bơ sẽ dần dần khô và giòn. Tương tự, chúng ta có thể dùng pháp để làm mềm chúng ta, để mở những điểm cứng nhắc khiến cho chúng ta trở nên rất mềm dẻo có thể đáp ứng với những tình huống. Hay chúng ta có thể làm dày chúng ta với pháp khiến chúng ta trở nên một bình khô cứng, một người biết một số về pháp, nhưng thật sự không còn chỗ để di chuyển. Chúng ta cần mát xa pháp vào trong chúng ta để trở nên mềm dẻo với nó.

Câu 14 bắt đầu: “Cái chúng ta gọi là tâm không thể nhận dạng như cái này hay cái kia.” Khi chúng ta thực hành nhìn tâm an trú ở đâu, nó đến từ đâu, nó đi đâu, chúng ta không thể tìm thấy cái gì riêng biệt. Có một sự thiếu vắng tính sự vật nào đó, không có tính sự vật trong cái chúng ta gọi là tâm. Câu kệ nói: “Nó không phải là một thực thể và không có những đặc trưng để định nghĩa.” Một đặc trưng định nghĩa là

một tính cách nhờ đó bạn biết cái gì đó là cái gì và không là cái gì khác.

Nhưng khi chúng ta nhìn vào tâm, nó không có những tính cách riêng biệt. Nếu chúng ta cố gắng nói nó có một màu đặc biệt nào đó, chúng ta không thể tìm thấy. Nếu chúng ta cố gắng cho nó một hình dạng riêng biệt, sớm hay muộn nó cũng thay đổi khỏi hình dạng ấy và trở nên cái gì khác. Đôi khi cảm thấy như tâm chúng ta là một điểm nhỏ trong đầu và nó có thể chuyển động quanh thân bạn hay thành linh thấy nó bên phải hay bên trái. Bất cứ nó xuất hiện thế nào cũng chỉ trong một khoảnh khắc. Một khoảnh khắc xuất hiện của cái gì sanh khởi trong tâm, nó không phải là bản thân tâm mà do những khuynh hướng được thiết lập từ lâu của chúng ta, chúng ta rất dễ dàng lầm lẫn sự sanh khởi là bản thân tâm.

Bản văn nói: “Nếu con tìm kiếm tâm con không tìm thấy cái gì vì nó luôn luôn trống không.” Nghĩa là nó không hiện hữu như cái gì bạn có thể thấy như là một đối tượng. Nó không có hiện hữu khách quan và bởi vì nó trống không chúng ta không thể nói về nó, bởi vì ngôn ngữ là ở quanh những đối tượng, quanh những sự vật. Trong ngôn ngữ bình thường chúng ta nói: “Ồ, tâm tôi mệt”, “tâm tôi

buồn”, “tâm tôi muốn có cái gì để làm.” Và chúng ta nói: “Tôi có một kinh nghiệm nó xuất hiện với tôi như tỏa khắp và chỉ ra một phẩm tính riêng biệt của tâm tôi.” Nhưng bản thân tâm nó có phẩm tính này không? Bản thân tâm có mệt hay buồn?

Rõ ràng một số kinh nghiệm sanh khởi trong tâm chúng ta có vẻ là sự tự suy nghĩ của tâm, chúng có vẻ được quy chiếu về tâm. Nhưng khi chúng ta theo sự sanh khởi ấy, nó không dẫn chúng ta đến tâm. Và đây là chỗ chúng ta phải rất cẩn thận, bởi vì đây là điểm nơi chúng ta có thể dễ dàng nói dối với chính chúng ta về kinh nghiệm của chúng ta là gì. Bởi vì chúng ta rất thường lầm lẫn kinh nghiệm được tạo dựng kết hợp bởi khái niệm với một kinh nghiệm. Khi chúng ta làm loại thiền định nghiên tầm này điều chúng ta thực sự thấy chỉ là khéo bao nhiêu chúng ta đã tự lừa dối mình, nhiều bao nhiêu lời nói dối chúng ta đã nói với mình về bản tánh của kinh nghiệm chúng ta. Chúng ta lấp đầy không gian với giả định, với cái chúng ta đã biết, hơn là làm công việc khó khăn hơn, tức là cố gắng để giả định qua một bên và thấy cái gì thực sự ở đó. Nhưng khi chúng ta thực sự nhìn và thấy tánh Không này, không có gì cho những khái niệm bám vào và như vậy chúng trôi đi, như những đám mây trong bầu trời tự giải thoát ngay nơi

thời gian và nơi chốn của chúng. Không có cái gì có thể áp dụng cho cái này và như vậy bản thân tâm vượt khỏi “sinh và chết, đến và đi”, bất biến. “Nó tồn tại không bị chạm đến trong tánh Không.” Nó không được tạo ra bởi bất cứ và nó không bị hoại diệt bởi bất cứ cái gì.

Thế nên cái chúng ta có là tánh giác hiện tại này, bởi vì rõ ràng chúng ta hiện hữu ở đây, có cái gì đang tiếp diễn không thay đổi, tất cả chúng ta đều biết cái đang là ở đây. Dù người đang biết không thể được tìm thấy như một chất thể, nó có khuynh hướng cố gắng đồng hóa nó như một chất thể. Nhưng bản thân tâm này không được cải thiện bằng những điều kiện tốt, nó cũng không được làm cho xấu hơn bởi những điều kiện xấu, nó không lớn hơn hoặc nhỏ hơn, nó không bao giờ trẻ, nó không bao giờ già. Thế nên rõ ràng khi bạn thức tỉnh với cái này, bạn sẽ rất kinh ngạc.

_ NỀN TẢNG CỦA TẤT CẢ MỌI SỰ _

“Thoát khỏi bốn ý niệm giới hạn là hiện hữu, không hiện hữu, cả hiện hữu và không hiện hữu, không hiện hữu cũng không không - hiện hữu, và khỏi mọi quan niệm, tâm là tánh Không, không hợp tạo. Thoát khỏi giả tạo từ sơ thủy, tánh giác tồn tại vô ngại. Khi điều này được kinh nghiệm, tánh giác tươi mới, trẻ trung được giải phóng khỏi cái bình che phủ của nó và con thấy khuôn mặt của chính con, cách thể tự nhiên của tốt thiện vô cùng (Samantabhadra).”

Đoạn kệ này nói rằng tâm thoát khỏi bốn ý tưởng giới hạn căn bản, bốn ý tưởng (bốn câu, tứ cú) được bàn luận nhiều trong triết học *Trung đạo*: sự vật có một hiện hữu, một không hiện hữu, cả hiện hữu và không hiện hữu, không hiện hữu cũng không không

hiện hữu. Đây là bốn mệnh đề định nghĩa của tất cả mọi khả tính của hiện hữu. Và bản tánh của tâm được nói là thoát khỏi mọi cái này, và mọi định nghĩa là thế này hay thế kia.

Dòng tiếp theo rất thú vị và quan trọng, nói rằng: “Thoát khỏi giả tạo từ sơ thủy, tánh giác tồn tại vô ngại.” Từ giả tạo này, *choma*, ám chỉ bất cứ cái gì được xây dựng. Chúng ta có thể khảo sát nó theo bánh xe đời sống, trên vòng ngoài của nó là mười hai *nidana*, mười hai bước. Cái thứ hai của mười hai bước này là *samskara*, sự tạo thành của tâm thức (hành), những yếu tố từ đó bạn xây dựng thế giới và chính bạn. Nó được tượng trưng bằng một bánh xe của người thợ gốm, người ấy sáng tạo những hình dạng khác nhau, chúng xuất hiện thành những thực thể tách biệt, từ cùng một nguồn gốc. Giai đoạn đầu tiên của mười hai bước là vô minh. Vô minh làm sanh khởi hoạt động bận rộn này của sự tạo thành tâm thức, nó dẫn đến mọi rối rắm của tái sinh trong sanh tử.

Nhưng bản văn nói rằng tâm không đi vào trong sự bận rộn nào. Rõ ràng bận rộn tiếp diễn bởi vì chúng ta rất bận rộn và hoạt động của chúng ta có vẻ là rất thật. Nhưng sự bận rộn này không phải là

một phẩm tính của bản thân tâm. Tâm không bận rộn nhưng bận rộn sanh khởi một cách không cố gắng từ nó như một tia sáng từ mặt trời. Ngay khi điều gì được tạo dựng nó có vẻ không chỉ khoác lấy một hình dạng mà còn một chỗ ở, và nếu nó có một chỗ ở bấy giờ tức thời nó được đặt kê hay tương quan với những vị trí khác. Nó được tương quan hóa và bối cảnh hóa. Nhưng bởi vì bản tánh của tâm là trống không và không phải được tạo dựng, thoát khỏi mọi giả tạo, nó là không có chỗ ở và như vậy không có giới hạn, bởi thế bản văn nói nó vô ngại. Điều đó có nghĩa là nó có mặt ở khắp nơi. Không có những bức tường cho nó bởi vì nó không có hình dạng hay sắc tướng để có thể bị ngăn ngại bởi một hình dạng hay sắc tướng khác.

Bản tánh của tâm thường được diễn tả như nền tảng hay căn cứ của mọi sự như chúng ta đã thấy ở trước trong bản văn. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng bằng ngôn ngữ, chúng ta luôn luôn bị giới hạn trong những cách tuyến tính và hai chiều của sự tư duy về sự vật. Không phải bản tánh này là nền tảng ở dưới những sự vật và những sự vật nằm trên nền tảng. Nó không được định vị trong tương quan với bất cứ cái gì khác. Ngôn ngữ Tây Tạng phát triển nhiều thuật ngữ về pháp với một lịch sử khổng lồ và phức tạp và có nhiều bình giảng và quy chiếu chi tiết mà chúng

ta có thể dùng để hiểu bản văn này. Nhưng thực sự quan trọng là nhận biết rằng bản văn này là thơ ca và chúng ta cần đọc nó như thơ ca bởi vì phẩm tính của kinh nghiệm là một cảm kích thẩm mỹ, một kinh nghiệm trực tiếp. Nó không phải là một xây dựng trí thức hay phân tích. Chúng ta muốn dùng thơ để giải thoát chúng ta, hơn là quán mình trong thêm nữa những khái niệm.

Khi sự hiện diện của tánh giác tươi mới và không có trung gian, kinh nghiệm được diễn tả là *zho nu bum ku*. Điều này nghĩa là một thân thể cái bình trẻ trung. Bóng tối của một căn phòng đã tối một triệu năm bị xua tan tức thời bởi một tia sáng. Sự tươi mới đã luôn luôn ở đó, dù chúng ta có thể tự cảm thấy mình khá già và mệt mỏi và cuộc đời chúng ta nhiều bận rộn với rất nhiều vấn đề. Bản tánh cố sẵn này của tâm đã ở đây từ lúc ban đầu của thời gian, ở với chúng ta vào mỗi khoảnh khắc trong mọi cuộc đời chúng ta đã trải qua, chưa hề bị chạm đến bởi những kinh nghiệm mà chúng ta nghĩ là quá nặng nề, quá thật một cách cứng đặt. Thế nên dưới mọi tích tập kiến thức và kinh nghiệm không có cái gì ngoài tánh giác tươi mới. Tánh giác không bị chạm đến, định dạng, đúc khuôn, giới hạn bởi bất cứ kinh nghiệm nào trong bất cứ cách nào. Nhưng dĩ nhiên nó không có chút

kinh nghiệm nào, người có kinh nghiệm là *tôi*. Bản tánh của tâm không có kinh nghiệm. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa không có kinh nghiệm xảy ra, nhưng người đang ‘có’ kinh nghiệm không phải là cái gì đang ở đó. Đây là trò chơi huyền của chủ thể, đối tượng và sự tương quan của chúng. Quá nhiều ngôn ngữ chúng ta sử dụng để nhắm đến sự thích hợp nhưng rất khó diễn tả phẩm tính của một tánh giác rỗng rang không thích hợp với cái gì.

Rất quan trọng là thấy cái này, bởi vì mọi lúc chúng ta bị trộn lẫn trong những sự vật, chúng ta thường phó mặc cho những sanh khởi. Nhưng trạng thái được diễn tả thì thanh tịnh, không thể chạm đến, trinh nguyên, và dĩ nhiên Madonna quả là một bài hát đẹp đẽ về nó. Nó là một bài hát rất hay. Nếu bạn đọc những lời của bài hát ấy, nó có thể là một lời dạy về dzogchen: ‘Tình yêu cho thời gian rất ban sơ.’ Từng khoảnh khắc thế giới là tươi mới với chúng ta. Mắt chúng ta mở rộng. Tim chúng ta mở rộng. Mọi sự là kỳ diệu. Mọi sự đều chiếu sáng. Vĩnh viễn trinh nguyên. Vĩnh viễn kích động nhưng hoàn toàn bình lặng. Không biết cái gì đang xảy ra nhưng mở rộng và giao phó. Bằng chứng rằng *dzogchen* là hiện thực là sự kiện rằng bạn có thể tìm thấy nó trong văn hóa đại chúng. Làm sao một giáo lý về đời sống thế nào

lại có thể là bí truyền? Cái hiện thực ấy thì ở khắp nơi và phút giây này qua phút giây khác người ta có những kinh nghiệm về nó. Rồi nó bị che phủ trở lại. Nhưng đâu đâu trên khắp thế giới người ta được mở ra trong mỗi phút giây “hah... huhu... qua rồi” và trạng thái này được gọi là *pháp thân, Samantabhadra*. Chính trong cái này mà chúng ta thấy khuôn mặt của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy khuôn mặt của mình chúng ta thấy một khuôn mặt không thể thấy được. Nhưng khi bạn thấy nó bạn hoàn toàn hoan hỷ.

KHÔNG CỨNG ĐẶC LÂM

Bây giờ làm một ít cái gì ở ngoài khi thời tiết tốt: Trong bản văn *Chöd* của Gonpo Wangyal có một phần ngắn về dzogchen (xem Phụ lục A) và chúng ta sẽ tập chú vào một phần của nó.

Gonpo Wangyal bắt đầu bằng cách nói đến loại những sơ bộ mà chúng ta đã xem và rồi ngài nói: “Ở bên ngoài có sỏi, đá, núi, tất cả những cái này và tinh túy bên trong của thế giới, tất cả chúng sanh” _ điều này nghĩa là mọi sự bạn có thể thấy. Nó cũng có nghĩa mọi sự xảy ra cho bạn qua những giác quan. Nó có nghĩa tất cả kinh nghiệm của bạn dù những đối tượng không có sự sống hay những đối tượng có sự

sống gồm thành hiện hữu vật lý của chính bạn. Ngài nói: “Tất cả mọi cái ấy chỉ là những tên do tâm của bạn đặt. Bạn phải quyết định rằng điều này đúng là như vậy.” Điều này rất, rất quan trọng cho sự thực hành *dzogchen* bởi vì như chúng ta bắt đầu nhìn tới hôm qua, trong Phật giáo có một số lớn sự diễn tả bản tánh của tâm và những phẩm tính của tâm. Khi danh từ ‘tâm’ được dùng trong *dzogchen* nó có nghĩa là nền tảng và căn cứ của mọi sự. Nếu chúng ta tưởng tượng rằng có những sự vật hiện hữu ngoài tâm chúng ta, phẩm tính vô tận của tâm sẽ bị ngăn chặn bởi sự bám chấp của những sự vật ấy mà chúng ta thấy như là cái khác. Khi chúng ta tin rằng những sự vật hiện hữu trong thực tại ở ngoài tâm chúng ta, bấy giờ chúng ta luôn luôn có một tương quan với những đối tượng ấy: “Tôi đang nghĩ đến cái tách này. Tôi đang nhìn cái tách này. Tôi đang cầm cái tách này.” Cái ‘tôi’ hiện hữu trong tương quan với cái tách này. Và nó có nghĩa rằng bản chất rõ ràng của cái tách như một vật cũng làm cho cái tôi thành rõ ràng và bị giới hạn như một sự vật. Nhị nguyên này bao phủ lên bản tánh vô tận của tâm.

Điều này không phải chỉ là một số khái niệm. Nó là một chìa khóa vừa vặn để giải thoát cho kinh nghiệm của riêng bạn. Nó là một thực hành chúng ta

phải làm trên chính mình. Không ai khác có thể cho chúng ta kết quả của điều này. Chúng ta phải nghiên tầm những hiện tượng mà chúng ta kinh nghiệm. Và chúng ta có ở đây một nơi chốn kỳ diệu để làm điều này. Ở ngoài có nước, có đất, có những cây cối, có những người đi dạo quanh. Thế nên hãy đi ra và thực sự nghiên tầm cái ở đó và hãy thấy rằng bạn có thể hiểu đường lối trong đó bạn xây dựng thế giới cho chính bạn. Hãy lấy một đối tượng, một tảng đá và thực sự cố gắng nhận ra cái gì là căn cứ của hiện hữu có vẻ tách biệt của sự vật ấy. Bạn cần phải nghiên tầm cho đến khi bạn có được kinh nghiệm, đến độ bạn có sự tin chắc của kinh nghiệm. Bạn có thể đã nghiên cứu lý thuyết về cái này trong quá khứ qua những ý tưởng như duyên sanh tương thuộc hay qua *Tâm Kinh* và vân vân. Nhưng quan trọng là có kinh nghiệm và dùng nó với mọi sự bạn gặp. Bây giờ bạn có thể trở nên tự do khỏi niềm tin rằng thực có những thực thể tách biệt nhau, bao gồm cả chính bạn. Hãy nhìn những con bò, hãy nhìn những cái cây và hãy thực sự hiểu cái gì là một con bò! Đây là ‘tính cách bò’ của con bò? Ai tạo ra con bò mà bạn thấy?

Điều đó phải làm rất thường xuyên. Rồi chúng ta sẽ đến chỗ thấy rằng những lời nói, khái niệm, sự đặt tên đều trôi bập bênh trên mặt của một trường

quang minh. Khi năng lực của những lời nói và khái niệm giảm đi, sự rung động tỏa sáng tự nhiên của thế giới tự phát lộ chính nó. Chúng ta cũng thấy rằng những lời nói và khái niệm cũng là phần của sự tỏa sáng này, rằng chúng là năng lượng không tách lìa với tánh Không nền tảng. Cái chúng ta gặp thực sự là một bí mật và chúng ta bắt đầu có cảm thức tại sao những bản văn *pháp* nói đi nói lại rằng thực tại thì vượt khỏi diễn đạt, vượt khỏi tư tưởng.

Gonpo Wangyal tiếp tục nói rằng khi đã quyết định rằng mọi sự chỉ là tên do tâm bạn đặt ra, nếu bây giờ bạn nhìn chính cái tâm, bản thân nó không có sắc tướng hay màu sắc, và không thể tìm thấy ở đâu cả như một cái gì có thể gán đặt cho một tính cách hay định nghĩa. Điều này rất quan trọng bởi vì ở điểm này bạn bắt đầu thấy sự bắt đầu chia tách của sanh tử và niết bàn. Khi tâm sanh khởi ngôn ngữ và chúng ta xem ngôn ngữ và khái niệm là thật và trú ngụ trong chúng, sự vinh quang của thế giới trở nên bị cố định vào trong những cái hộp trong ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai. Khi chúng ta có thể trước hết buông lỏng dòng khái niệm hóa này, và sau đó thấu hiểu sự thanh tịnh tự nhiên của nó, bấy giờ cho dù trong trò chơi tương tác của ngôn ngữ, thế giới vẫn rộng rộng và đẹp đẽ.

Đến độ dù ngôn ngữ trong hình thức quy ước của nó, trong hình thức chân lý tương đối của nó có vẻ đang nói về những sự vật đã hiện hữu, chúng ta bắt đầu thấy rằng thật ra chính sự nương dựa của chúng ta vào những khái niệm đã đưa đến sự sanh ra những sự vật có vẻ thật này. Nhưng không phải chúng ta có thể nói rằng ngôn ngữ là kẻ thù, và rằng chúng ta đều nên giữ lời nguyện im lặng. Ở Ấn Độ có những yogi được gọi là những *muni* làm như vậy, họ quyết định không nói. Và trong những bệnh viện tâm thần bạn gọi vào đó những người chọn lựa câm nín. Nhưng không nói không phải là câu giải đáp. Chúng ta không tìm thấy tự do bằng cách xoay lưng với những giới hạn và khó khăn. Điềm then chốt là thư giãn và hòa nhập mọi cái sanh khởi vào trạng thái mở trống. Hãy hòa nhập dòng ngôn ngữ đến mức bạn có thể nhận biết rằng trong khoảnh khắc, khi nó chuyển động và làm nảy sanh những sự vật, hoàn toàn không có cái gì được sanh ra. Và khi chúng ta chứng ngộ bản tánh tự giải thoát này của ngôn ngữ, bây giờ chúng ta có thể nói và truyền thông với những người khác trong một cách giúp cho sự sử dụng ngôn ngữ của chính họ được tháo lỏng. Có một số công việc phải làm để hoàn thành sự không - làm cho phép điều này sanh khởi một cách tự nhiên.

_ SỰ BẮT ĐẦU CỦA SANH TỬ _

“Nếu điều đó không được chứng ngộ, tánh giác mất đi sự tương tục và trở nên ngu si. Điều này được gọi là ‘vô minh đồng khởi.’ Những xuất hiện và tánh Không bị tách ra một cách sai lầm và được kinh nghiệm như những cái tách biệt. Bị trói buộc bởi gông cùm của chủ thể bám nắm và đối tượng được bám nắm, vô minh của nhận thức vật thể hóa phát triển.”

Trong đoạn kệ này Nuden Dorje miêu tả sự bắt đầu của sanh tử, tính chất phát triển của vô minh. Ngài nói rằng khi chúng ta không duy trì sự hòa nhập của chúng ta vào tánh giác vốn thanh tịnh từ ban sơ, không có tạo tác giả tạo, bấy giờ chúng ta đi vào cõi giới của ngu si, nghĩa là chúng ta tự trở thành ngu si.

Trạng thái này được gọi là vô minh đồng khởi (câu sanh vô minh). Đồng khởi ở đây đến từ tiếng Tây Tạng *Lhan Cig*, có nghĩa là sanh cùng nhau vào cùng lúc.

Một thí dụ của điều này là khi bạn nhìn vào một tấm gương và bạn thấy khuôn mặt mình; bạn đang thấy một phản chiếu, nhưng bạn thấy mặt bạn. Có hai điều ở đây. Có một phản chiếu chỉ là cái gì trên mặt gương chập chờn và có một cảm nhận đó là khuôn mặt bạn. Cả hai đều ở đó. Bạn có thể biết đó chỉ là một phản chiếu, nhưng thường thì chúng ta cho hình ảnh là thật. Trong cách ấy cái gì sanh khởi trong tâm chỉ là một khoảnh khắc bập bênh nơi về mặt của một dòng tương tục của năng lượng. Nhưng nó được nắm lấy như một cái gì hiện hữu tự thân và như vậy nó có vẻ bị đẩy ra khỏi trạng thái của tấm gương thành ra một hiện hữu tách biệt nào đó. Không có gì thực sự lìa khỏi tấm gương. Mọi sự vẫn như trước, giống như dòng vô sanh của năng lượng. Vô sanh trong nghĩa không có gì sanh như một thực thể tách biệt.

Cùng một lúc chúng ta có thực tại và không nhận biết thực tại. Bản văn nói: “Những xuất hiện và tánh Không bị tách ra một cách sai lầm và được kinh nghiệm như những cái tách biệt.” Và chúng ta càng

tin rằng những xuất hiện là những thực thể tách biệt thì trí nhớ hay cảm thức về tánh Không mở rộng bị mất đi và thế giới trở nên càng lúc càng phức tạp và phân mảnh khi chúng ta kinh nghiệm nhiều thêm những phân chia nhỏ.

Khi chúng ta nhìn vào tấm gương của kinh nghiệm, bây giờ đầy những sự vật, chúng ta thấy phản chiếu của tự ngã chúng ta. Nhưng tự ngã chúng ta thấy được phản chiếu cũng là một sự vật. Bởi vì cái gì chúng ta thấy trước mặt chúng ta là những sự vật. Thế giới càng đầy sự vật, chúng ta, như những người kinh nghiệm những sự vật, càng trở nên chắc chắn rằng chúng ta cũng là một sự vật.

Những sự vật bên ngoài này thay đổi và chuyển động tạo ra một loại sợ hãi cho chúng ta. Chúng ta không muốn sự vật của chúng ta, cảm thức căn bản rằng tôi hiện hữu, bị tác động. Và chúng ta càng gặp sự thay đổi trong thế giới bên ngoài chúng ta càng cố gắng duy trì sự tương tục của cấu trúc giả tạo này mà chúng ta gọi là tự ngã của chúng ta.

Chúng ta có một cảm thức về một tự ngã. Tự ngã này mà chúng ta đang chế tạo thì không hiện hữu như một bản tánh vững bền. Nó phải tự bao phủ trong những áo quần để tự cho nó một cảm thức hiện hữu.

Cũng như trong những trò vui nhộn của trẻ em khi con ma đến nó khoác lên một cái áo và rồi thình lình bạn thấy một cái áo đi qua phòng. Bạn chỉ có thể thấy chỗ của vật vô hình nhờ áo quần của nó và điều này buộc chúng ta không ngừng mặc những quần áo mới, những khái niệm mới, những nhân dạng mới để cố gắng tìm ra chúng ta ở đâu. Đây là giai đoạn thứ hai của vô minh trong đó tâm trở nên bận rộn hơn nữa trong việc nhận thức và tạo dựng những thực thể ‘thật’ để hành động như một chỗ dựa cho cảm thức phát triển riêng của nó rằng nó là một thực thể ‘thật’.

_ TÔI VÀ CỦA TÔI _

“Những sự vật hiện hữu và không hiện hữu cả hai đều được bám nắm như là thật. Trói buộc bởi mê lầm của nhận thức về tự ngã, con kinh nghiệm một tự ngã đang bám nắm. Với những ý niệm “tôi” và “của tôi” phát triển trong dòng thức của con như nguyên nhân phát triển của thích và ghét, sanh khởi hoạt động của những phiền não của năm độc ngu si, ghét bỏ, yêu thích, kiêu căng và ghen tỵ. Từ một nguyên nhân, nhiều nguyên nhân khác sanh khởi, tức là tất cả sự phức tạp của sanh tử.”

“Những sự vật hiện hữu và không hiện hữu cả hai đều được bám nắm như là thật.” Ý niệm Thiên Chúa giáo về Thượng Đế là một thí dụ tốt của cái không hiện hữu. Thượng Đế như là một biểu thị trống

không có thể định nghĩa theo bất cứ cách nào bạn muốn. Nếu bạn có con nhỏ, bạn thường vào giường với chúng và bắt đầu: “Có một thời...” Có có cái gì đến trong tâm bạn và câu chuyện nhỏ phát triển. Lý do chúng ta có thể làm điều này là bởi vì suốt cuộc đời chúng ta không làm gì ngoài việc nói những câu chuyện cho chính chúng ta nghe. Chúng ta rất khéo bị khi mê hoặc bởi sự kể chuyện và mê hoặc người khác với sự kể chuyện.

Bản văn nói: “...Trời buộc bởi mê lầm của nhận thức về tự ngã, con kinh nghiệm một tự ngã đang bám nắm.” Như thế chúng ta bắt đầu cảm thấy: “Ồ, chính tôi đang làm điều này. Tôi là độc nhất. Có cái gì đang tiến triển. Có người nào đang xây dựng cái này. Đó phải là tôi,” Tôi và của tôi là những từ rất thích thú. ‘Tôi’ giống như một người thu lượm săn bắt. Nó luôn luôn rất bận rộn nhìn thế giới cố gắng đem về nhà những thứ cho ‘của tôi’ nấu nướng nơi bếp. ‘Tôi’ sẽ không ngừng tìm thấy cái mới để say mê và để dùng cho việc xây dựng một cảm thức của một ‘của tôi’, một căn cứ vững chắc mà kinh nghiệm có thể mang đến.

Tự ngã của tôi không phải là một sự vật, nó là một tương quan, liên hệ; tương quan tôi có với chính

tôi. Tôi nghĩ về chính tôi, tôi có thể kiêu hãnh, buồn rầu, sợ hãi, hy vọng... về chính tôi. Tôi và chính tôi là những điểm trong một cuộc đối thoại, một cuộc đối thoại cùng đan dệt với những biến cố, phẩm tính, cảm xúc, phê phán, khái niệm vào một câu chuyện kể có vẻ có kết về chính tôi như là một hiện diện liên tục và được xác nhận. Chúng ta càng sành sỏi trong ngôn ngữ thì chúng ta càng dễ đánh lạc hướng những ngạc nhiên và xung đột có thể làm chúng ta dừng lại trong những lối mòn và khiến chúng ta tự hỏi mình là cái gì.

Bạn có thể thấy điều này phát triển như thế nào khi nhìn những trẻ con chơi. Chẳng hạn Paul đang ở trên bãi cát và bạn thấy khuôn mặt nó mở rộng, tươi cười. Nó đến với các trẻ em khác và nói ‘Tôi thích các bạn’ và rồi một đứa trẻ xô ngã nó, và nó xem rất ngạc nhiên. Có cái gì đã xảy ra cho nó. Khi bước tới với những người khác khuôn mặt nó rạn vỡ, thân thể buông lỏng rộng mở nhưng khi té xuống nó trở lại vào trong chính nó. “Có cái gì đã xảy ra với tôi.” Nhưng nó rất ngây thơ và rất cởi mở nhưng nó cũng không có nhiều trí nhớ. Thế nên cảm thức về cái tôi của nó không quá mạnh. Và nó sẵn sàng cố gắng trở lại với một tấm lòng cởi mở.

Khi nó nhảy nhót và có đầy hy vọng rằng người ta sẽ thích điều đó và khi họ cười, nó nghĩ: “Ồ, điều này rất đáng yêu.” Nó có rất ít cảm thức rằng người ta đang cười nó. Sự ngây thơ này rất cảm động đối với chúng ta vì chúng ta đã mất nó. Chúng ta đều có quá nhiều lịch sử. Chúng ta có quá nhiều vết thương. Chúng ta có nhiều bầm dập rất nặng nề quanh trái tim chúng ta thế nên chúng ta quá nhạy cảm về điều người ta nghĩ về mình. Và chúng ta nhiều khôn ngoan hơn nữa khi chơi những trò cố gắng để có người thích chúng ta.

Những kinh nghiệm đau đớn của chúng ta đã đưa năm độc thẳng vào thế giới của chúng ta. Cảm thức nặng nề của chúng ta là một người tách biệt đã dẫn chúng ta đến lo âu cho sự an toàn của chúng ta trong thế giới. Điều này dẫn chúng ta đến ghét và thích, vì chúng ta mong mỗi tiên đoán và kiểm soát sự liên hệ của chúng ta với môi trường chung quanh. Từ điều này tất cả những tư thế phòng thủ và bám trụ sanh khởi. Và như thế thế giới chúng ta gặp gỡ thì phủ đầy và tràn ngập những hy vọng và sợ hãi, nghi ngờ, ghen tỵ, kiêu ngạo. Thế nên ở đây, nơi ẩn cư thực hành pháp này, khi chúng ta nhìn quanh phòng, chúng ta có một cảm thức phức tạp về những khuôn mặt của những ai chúng ta có thể nhìn vào, và những

ai chúng ta có thể phải nhìn chỗ khác. Đây không phải là một nơi ‘trung lập’ chút nào. Sức mạnh của những phóng chiếu, những diễn dịch, và những phản ứng hấp tấp giữ chúng ta rộn ràng trong cố gắng hướng mặt đến trò chơi.

_ NHẬN BIẾT SỰ GIẢ DỐI _

“Khi con thấu hiểu sự giả dối của sự mê lầm của con, hãy lưu lại một cách không giả tạo, không cố gắng trong thể tự nhiên (pháp thân)”

Điều quan trọng chúng ta cần nhận biết là sự giả dối của chính chúng ta. Điều này không phải là một phê phán đôi khi chúng ta chân thực và đôi khi chúng ta giả dối. Nó có nghĩa rằng mọi sự về chúng ta là giả dối bởi vì nó được đặt nền trên một sự hiểu sai về bản tánh của thực tại. Một khi vô minh đồng khởi đã sanh khởi, chỉ qua cơ cấu của thức phát triển với nó, mọi sự chúng ta làm đều sai giả. Cũng giống như một người ở đại học có kỳ thi tốt nghiệp. Người ấy làm phòng thi và không đọc kỹ những câu hỏi và viết những câu trả lời rất dài về chủ đề không phải dành cho anh. Bất kể câu trả lời tốt thế nào anh cũng bị đánh rớt, vì chúng không hợp với câu hỏi.

Câu hỏi căn bản luôn luôn là: “Anh là ai?”, “Tôi là ai?” nhưng chúng ta không hiểu nó thế nên chúng ta trả lời với một sự kể chuyện không dứt về định nghĩa tự ngã. Điều này bao phủ lên sự tươi mới của câu hỏi, khả tính của nhìn và thấy, và như vậy tất cả những trả lời của chúng ta đều cũ rích, sự làm lại những tường thuật tự bảo vệ được tạo dựng từ những yếu tố không được khảo sát. Chúng ta có nhiều, rất nhiều những câu trả lời và tất cả chúng đều giả dối. Đó là tại sao rất quan trọng khi chúng ta làm thiền định ba A hay những thiền định khác, để đặt trọn năng lượng của bạn một cách nhất tâm vào thực hành, để cố gắng sửa lại lỗi lầm căn bản ban đầu đã xé rách lìa chủ thể và đối tượng. Rất quan trọng phải ngừng sự hồ thẹn đã giả dối. Để chúng ta phải thấy sự giả dối sanh khởi như thế nào, sự che ám phát triển như thế nào. Chúng ta muốn nhìn trực tiếp vào sự giả dối của chúng ta và học những mảnh khóe lừa bịp của nó để chúng ta không bị mắc bẫy nữa. Điều này giúp mở rộng không gian trong đó chúng ta có thể nhận biết bản tánh của chính chúng ta.

Khi chúng ta làm những nghi lễ *tantra* như thực hành *Big Rigdzin*, chúng ta làm *Vajrasattva* nhiều lần và chúng ta tịnh hóa mọi tội lỗi, sai lầm đã tích tập từ lúc bắt đầu của sanh tử. Từ quan điểm chân

lý tương đối chúng ta đã tích tập một số lớn nghiệp xấu mà nếu không giải quyết chúng, sẽ dẫn chúng ta đến những hoàn cảnh khó khăn và đau khổ về sau. Thế nên những thực hành tịnh hóa của tantra rất là hữu ích.

Tuy nhiên trong *dzogchen* chúng ta đang cố gắng đến điểm cốt yếu nơi niết bàn và sanh tử tách lìa. Điều này giống như một thứ diệt cỏ: Nếu bạn xịt một lần, mọi cỏ dại, mọi mê lầm, mọi đau khổ sẽ biến mất. Bạn không cần nhổ từng cây cỏ một. Tin rằng bạn là một người xấu thì rất không ích lợi cho thực hành *dzogchen*. Nhưng tin rằng bạn là một người tốt cũng rất không ích lợi trong thực hành *dzogchen*. Bạn không phải là một người! An trụ trong trạng thái vô sanh chúng ta là tánh giác thanh tịnh không có chút nhiễm ô nào. Khi bạn vất bỏ căn cước của bản ngã bạn, tư cách công dân sanh tử của bạn, bạn xé căn cước của bạn và mọi vấn đề và tội lỗi và hồ sơ nơi cảnh sát dính líu với lý lịch ấy tan biến tức thì.

_ THƯ GIÃN, KHÔNG BẮM GIỮ _

“Hãy ở yên thư giãn trong sự phô diễn không lay động của trạng thái này. Nếu con cố gắng bám giữ nó với tưởng niệm ép buộc bây giờ sẽ khó khăn cho thể trạng tự nhiên được tự giải thoát ngay chỗ của nó. Hãy giữ chánh niệm và tỉnh giác trong trạng thái tươi mới của xảy ra tự nhiên, trạng thái không có bám nắm mạnh mẽ”.

“Hãy ở yên thư giãn trong sự phô diễn không lay động của trạng thái này”. Khi chúng ta thư giãn qua sự thực hành và thức tỉnh chính mình như hiện diện rộng mở không trụ vào đâu và trên cái gì, những kinh nghiệm tiếp tục sanh khởi nhưng bây giờ như sự phô diễn tự nhiên, đích thực của trạng thái mở trống. Bình thường thì thực tại là cái gì xảy ra cho chúng ta. Nhưng bây giờ chúng ta không tách lìa với sự hợp

nhất vô sanh, vô tận này, trong đó cảm thức “Ồ, tôi đang có ở đây kinh nghiệm này” là phần của sự biểu lộ.

Bản ngã của chúng ta không thích hợp nữa với toàn thể màn diễn. Không có đất để đứng, nó đến và đi như mọi kinh nghiệm, đáp ứng với những sanh khởi hơn là cố gắng duy trì một cảm thức cố định về một tự ngã hợp tạo bằng những tượng trưng. Cảm thức về tự ngã hữu hạn không phải là trung tâm của thế giới mà chỉ là chuyển động trong khi sự hiện diện là vô tận.

“Nếu con cố gắng bám giữ nó với tưởng niệm ép buộc bấy giờ sẽ khó khăn cho thể trạng tự nhiên được tự giải thoát ngay chỗ của nó”. Khi bạn cố gắng và nỗ lực đối với một niệm tưởng, khi bạn cố gắng hoàn thành điều gì, bấy giờ bạn có một giây phút của ý chí. Bạn có một chủ thể cố gắng hoàn thành cái gì bằng cách hành động lên đối tượng để tạo cho chủ thể trạng thái nó muốn. Rõ ràng bạn đã có một phân cực nhị nguyên, một hoàn cảnh trong đó hiện diện luôn vắng mặt. Điều then chốt là thư giãn, buông lỏng vào sự mở trống luôn luôn ở đó. Cái làm cho giáo huấn đơn giản này thành khó khăn là nó là trực giác ngược lại với bản ngã.

Thư giãn là một loại tỉnh giác nghịch lại với khuynh hướng bình thường chúng ta có. Bởi vì, như chúng ta đã thấy, cảm thức bình thường này, về tự ngã mà chúng ta có thì vốn không có tự tánh, nó phải duy trì xây dựng chính nó và điều đó đòi hỏi một loại nỗ lực riêng biệt. Cảm giác gốc của bản ngã là nếu tôi không duy trì cùng với chính mình thì sẽ có một sụp đổ thành cái gì hỗn loạn và khó khăn. Thế nên có lo âu, một lo âu mạnh mẽ trú ngụ trong toàn thân và một ồn ào lộn xộn liên nhân cách nhắc lập đi lập lại chúng ta: “Nếu tôi không giữ nó cùng với mình, tôi sẽ rắc rối”. Niềm tin vào tái sinh chỉ ra rằng đã nhiều đời chúng ta bị giam cầm trong sự lo âu này, sự co rút thân kinh nó đang giữ cảm thức bám nắm vào tự ngã.

Rồi bản văn nói: “Hãy giữ chánh niệm và tỉnh giác trong trạng thái tươi mới của xảy ra tự nhiên, một trạng thái không có bám nắm mạnh mẽ”. Bạn có thể nhớ vài năm trước có một bài hát *Frankie đến Hollywood* nói rằng: “Hãy thư giãn chớ làm nó nếu bạn muốn đến đó. Hãy thư giãn chớ làm nó nếu bạn muốn đến”. Trong một số cách, dzogchen cũng tương tự điều này bởi vì nó đang chống lại những thúc đẩy của sanh tử. Cho phép những sanh khởi xảy ra, khoan dung cho một số kinh nghiệm thay vì biên tập, đặc

quyền và bác bỏ, thì không thể đối với bản ngã – chỉ có hiện diện, tánh giác (RigPa), nó không phải là một tạo dựng và vượt khỏi mọi điều kiện hóa là mở trống với cái đang là.

Với chúng ta, bình thường khi cảm thấy rõ chiến tranh, đổi thay kinh tế, những khó khăn trong tương quan, sức khỏe, có rất nhiều nhân tố nhắc nhở chúng ta rằng sự vững chắc chúng ta tìm kiếm không thể hoàn thành bởi những phương tiện chúng ta đang có. Sợ hãi, thất vọng, cô đơn, tuyệt vọng - có nhiều cảm nhận và cảm giác của thân mà chúng ta cảm thấy bị tràn ngập bởi vì chúng không có trong cảm thức quen thuộc về chúng ta là ai. Đó là tại sao sự giới thiệu trực tiếp (Ngo-sprod) là rất quan trọng trong dzogchen. Trừ phi chúng ta nhận trao truyền và có được một kinh nghiệm trực tiếp về tánh giác của chính chúng ta, chúng ta sẽ vẫn bị giam cầm trong một kinh nghiệm rất hạn hẹp về chúng ta là ai, một trạng thái đầy tìm kiếm bám nắm và lo âu. Cũng rất quan trọng khi quan sát trong chính bạn lo âu trú ngụ chỗ nào. Cái gì là những điểm nhạy cảm đối với bạn? Chúng ta đều có những mẫu hình khác nhau trong điều này. Cái gì là những điểm nơi đó bạn trở nên sợ hãi hay lo lắng hay bị giới hạn và không thể chuyển vào kinh nghiệm mở trống? Quan sát chính bạn, nhìn

một cách thành thật vào hình thức và cách thức của những giới hạn của bạn là thiết yếu nếu chúng trở thành những liên minh, những mặt che bên ngoài con đường giải thoát.

— “HÃY ĂN XÚP!” —

“Nếu con thức tỉnh với sự giả dối của hiện hữu mê lầm của con, con là Phật thoát khỏi nền móng và gốc rễ.”

“Nếu con thức tỉnh với sự giả dối của hiện hữu mê lầm của con, con là Phật thoát khỏi nền móng và gốc rễ.” Phật quả là ở đây, không phải là cái gì rất trang hoàng và tử mỹ công phu. Nó không phải là một tạo dựng. Nó không thiêng liêng hay thánh thiện. Nó đơn giản là sự phát hiện cái gì đã luôn luôn hiện hữu, thoát khỏi những nguyên nhân và nâng đỡ.

Tôi nhớ lần thứ nhất tôi có một quán đánh nhập môn từ Rinpoche, cách đây đã lâu. Tôi có nhiều kinh nghiệm mạnh mẽ trong suốt sự nhập môn. Sau đó chúng tôi đi ra, đến khu vườn có căn nhà nhỏ của ngài ở Bengal và tôi muốn hỏi ngài về cái đã xảy ra. Nhưng ngài gọi vợ ngài: “Amala, đem xúp.” Rồi

chúng tôi có xúp và ngài nói với tôi về xúp nhưng tôi muốn nói về kinh nghiệm của tôi và ngài nói: “Hãy ăn xúp!”

Điều quan trọng là không để ý quá nhiều đến những kinh nghiệm của chúng ta. Dĩ nhiên trong thực hành thiền định mọi loại sự việc lạ lùng xảy ra với chúng ta. Nhưng từ quan điểm của *dzogchen* mọi sự được tự giải thoát nhờ hiện diện thì không có nền móng hay gốc rễ. Những điều tốt tự do giải thoát, những điều xấu tự do giải thoát. Không phải lúc thì vui, lúc thì buồn. Thụ hưởng thì khác với bám luyến. Thụ hưởng là trong giây phút, bám luyến thì tìm kiếm sự tiếp tục của giây phút. Thư giãn, hiện diện trong giây phút, dùng mỗi giây phút, mỗi sanh khởi như một phương tiện trở lại hiện diện tức thời không trụ trên cái gì.

Bạn càng thực hành trong cái thấy thì mọi sự càng có thể trở nên một chỉ dạy cho bạn khiến cho bất kỳ bài hát nào bạn nghe hay thức ăn nào bạn ăn hay đứng sắp đuôi trong một siêu thị, mọi sự trở nên một phát lộ của *pháp*. Nhưng khi nào chúng ta biết pháp là cái gì và chúng ta nói với thế giới “Ồ, cái này là pháp, cái này không phải là pháp” thì rất khó cho pháp vốn

giác ngộ tự nhiên, nó ở khắp nơi, tự phát lộ chính nó cho chúng ta mọi lúc, đó là nghĩa của giác ngộ.

Mọi sự thay đổi khi chúng ta thức tỉnh trong kinh nghiệm sống động rằng tánh giác của chúng ta là vô sanh, không phải là một vật, không trụ ở đâu cả. Bảy giờ mọi giả định của chúng ta, mọi cách suy nghĩ về chúng ta là ai, chúng ta thấy ra là ngu dại. Những niềm tin chúng ta đã dựa vào cho đến khoảnh khắc này, những điều chúng ta đã nghĩ là thật về chính chúng ta và thế giới của chúng ta đều giả dối. Thay vì giúp đỡ chúng ta, chúng ta thấy rằng những niềm tin ấy đã giữ chúng ta trong mê lầm. Thanh tịnh từ sơ thủy, không có vô minh hay phiền não từ đó. Tất cả cái gì sanh khởi là tự giải thoát. Bản tánh của chúng ta là vô tận và vượt khỏi bị điều kiện hóa bởi bất kỳ sanh khởi vô thường nào. Và tuy nhiên tĩnh lặng và chuyển động là không hai và như vậy lòng bi và trí huệ không tách lìa như ba cách thể của thể trạng tự nhiên.

THỰC HÀNH ‘PHAT’

Có nhiều phương diện khác nhau của thiền định và mỗi loại có một chức năng riêng, một cách giúp đỡ chúng ta khai triển khả năng để không xao

lãng trong trạng thái của hiện diện. Chẳng hạn chúng ta cần khai triển một chú ý không xao lãng qua nhiều loại định tâm, vào hơi thở, đá, những chữ... Chúng ta cần thư giãn và mở trống vào một trạng thái hòa tan thì chúng ta thực hành với những bồn tơn. Chúng ta cần có thể hòa nhập bất cứ cái gì sanh khởi vào trạng thái tự nhiên của tánh giác chúng ta. Trong những giáo lý *Longde* của *dzogchen* có nhiều kỹ thuật khác nhau cho điều này. Những yoga về thân, những kỹ thuật thở, những quán tưởng, những điềm xung động trên thân, những loại thức ăn khác nhau, nhiều lời dạy khác nhau về làm thế nào quản lý năng lượng của bạn trong liên hệ với bối cảnh bạn ở. Thực hành cốt lõi cho điều này là thấy bạn ở trong trạng thái của hiện diện tức thời và duy trì nó bất kể điều gì xảy ra.

Phương tiện thứ tư là sự lật đổ trong đó bạn cố gắng giữ bạn khi mất thăng bằng để mở ra một khoảng không gian. Một hình thức đơn giản của việc này là thực hành sử dụng âm ‘Phat’. Có một diễn tả chi tiết về thực hành này trong bản văn của Patrul Rinpoche về Ba Điểm Thiết Yếu của Garab Dorje. Có một bản dịch trong bộ ‘Hiện hữu Đơn giản’.

Đối với dòng tư tưởng, cảm nhận và cảm giác liên tục, cảm thức bám nắm tự ngã của chúng ta được ghi nhận là: “Đây là tôi, đây không phải là tôi, đây là tôi, đây không phải là tôi.” Nó cố tạo ra một biên giới rõ ràng, một loại lớp da của tự ngã để duy trì ảo tưởng về sự tách biệt của tự ngã chúng ta.

Những nhà khí tượng hiện đại có thể có một cái nhìn khác nhưng với người Tây Tạng những đám mây đến từ bầu trời và tan lại vào bầu trời. Trong nghĩa này bầu trời giống như bản thân thể trạng tự nhiên và đám mây của xuất hiện thì đến và vào trở lại sự trống không. Đám mây không hề lìa bỏ bầu trời, nó là một phương diện của bầu trời. Bạn không thể lấy một đám mây ra khỏi bầu trời. Đám mây chính là ở trong bầu trời. Nhưng khi chúng ta nhìn vào đám mây chúng ta nói: “Ồ, có một đám mây trong bầu trời” như thể đám mây tách biệt. Hay khi chúng ta nhìn vào một tấm gương và bạn thấy phản chiếu của khuôn mặt bạn và nói: “Này, tôi ở trong tấm gương.” Cái trong tấm gương là một phản chiếu, bạn không phải là cái gì trong tấm gương; bạn là tấm gương và sự phản chiếu của nó, cái tĩnh lặng và cái chuyển động.

Khi chúng ta nói ‘Phat’ chúng ta đang cố gắng cắt đứt điểm nơi đó có vẻ có một chia tách khỏi hiện diện và sự sanh ra của một thực thể tách lìa khỏi nền tảng của sự sanh khởi của nó. Bằng cách nói ‘Phat’ chúng ta làm ‘sốc’ tâm chúng ta vào trở lại trạng thái mở trống của nó, vào trạng thái giống như tấm gương, khiến cho khuynh hướng trở nên cứng đặc của những khái niệm và căn cứ của tự tạo dựng, sụp đổ.

Ý tưởng căn bản là ngồi thư giãn nhưng với xương sống thẳng giữ cho bộ xương khiến chuyển động tự do có thể xảy ra đặc biệt là ở hoành cách mô. Thất lưng không quá chặt. Để có năng lượng căn bản đằng sau nó, đôi khi quán tưởng một quả bóng nhỏ màu lục cỡ khoảng hai lòng tay rưỡi dưới rốn và cũng khoảng cách như vậy giữa trước và sau hay chỉ ở trước xương sống. Và bạn để cho âm thanh ‘Phat’ sanh khởi từ dưới đó. Không là ý tưởng tốt khi thốt lên từ yết hầu, bạn sẽ đau cổ và làm cho bạn thất chặt. Giống như đôi khi bạn hắt hơi bạn có một cú sốc nhỏ và thấy những quả bóng ánh sáng trước mắt. ‘Phat’ có thể có một hiệu ứng tương tự. Bạn không muốn thô bạo và ầm ĩ cho việc đó, thực hành không phải là nơi phô trương, nhưng bạn cũng đừng e dè và sợ hãi. Đây là một thực hành yoga và những yogi là người không e thẹn trong việc theo đuổi sự thức tỉnh. Thế

nên chúng ta làm một cam kết với kinh nghiệm trần trụi của chính chúng ta, xua tan mọi mạng nhện này của những tư tưởng khái niệm và đem đến một ngày mới mẻ. Bây giờ hãy thư giãn và để cho âm thanh sanh khởi xuyên thẳng qua bạn.

Chúng ta bắt đầu với thực hành ba chữ A để hòa nhập vào cái hiện diện. Rồi trong trạng thái thư giãn, khi những tư tưởng, cảm nhận và cảm giác bắt đầu đến và bạn kinh nghiệm cái gì giống như một đám mây che hay một loại kích động nào trong đó bạn thả lỏng sự trong sáng của bạn, hãy phát ra âm thanh ‘Phat’. Dùng ‘Phat’ cho đến khi có một khoảng không gian và rồi thư giãn trở lại trong thực hành hòa nhập. Nó cũng tương tự thực hành *chöd* vì không có thực quý mà xấu cho chúng ta, bây giờ những cảm giác ngấm ngấm này sanh khởi và chúng ta gọi chúng là chính mình. Thế nên chúng ta cần rất không thương hại trong thực hành này của việc hủy hoại che ám bởi vì mê lầm sẽ không có thương hại bạn. Đó là một chiến thuật gây sốc mà bạn cần thực hành nó cho bạn đến khi bạn kinh nghiệm ‘Phat’ sanh khởi bởi chính nó mà không có tách lìa chủ thể, đối tượng, ý định và hành động.

CÔNG VIỆC CỦA QUÁN ĐÁNH

Trong thực hành *Big Rigdzin* khi chúng ta thực hành nhận bốn quán đánh chúng ta dùng cái ấy để khai triển khả năng nhận biết bản tánh của tâm. Tổng quát, khi *guru* đang ban một quán đánh, chúng ta cố gắng thư giãn tâm, để cho tâm chúng ta có thể hòa lẫn với tâm *guru* và *guru* thư giãn tâm ngài khiến hai tâm hòa lẫn với nhau và đó là sự nối kết và trao truyền trực tiếp.

Dù phương pháp là *tantra*, không có khác biệt thực sự giữa cái này và cái thấy của *dzogchen* bởi vì đã hòa tâm với tâm *guru* thì có nhiều may mắn hơn để nhận biết bản tánh của tâm bạn. Và khi được nhận biết, kinh nghiệm ấy không dựa vào bất cứ cái gì.

Trong phong cách *nyingma* có một chuyển động kép giữa *tantra* và *dzogchen*. Con đường *tantra* dùng sự nương dựa để hoàn thành chuyển hóa. Chẳng hạn trong *Big Rigdzin* chúng ta nói: “Trong mọi đời tương lai con nguyện ở cùng ngài. Nguyện con ở trong mạn đà la của ngài. Nguyện con gần gũi ngài. Xin giữ con thân thiết với ngài”. Trong *dzogchen* con đường hướng đến giải thoát trong đó chúng ta tháo gỡ mọi nương dựa và chúng ta nhận biết tâm, nó là thật tánh của chúng ta, không dừng trụ trên bất cứ cái

gì nhưng tự hiện hữu từ sơ thủy. Nhưng không có trái nghịch nhau thật sự, bởi vì nếu bạn nương dựa vào tâm của guru, thì tâm của guru đã vô sanh từ sơ thủy. Thế nên sự nương dựa của bạn trở thành con đường của giải thoát.

THIÊN ĐỊNH VỀ MACHIG LABDRON

Khi làm điều này chúng ta quán tưởng đức bà trong bầu trời trước mặt. Bà mỉm cười. Bà rất, rất hạnh phúc. Bà nhìn xuống chúng ta. Bà yêu thương chúng ta rất nhiều. Chúng ta cầu nguyện với bà. Chúng ta thương yêu bà rất nhiều. Bà muốn cứu độ chúng ta. Chúng ta muốn bà cứu độ. Rất quan trọng khi cầu khẩn với một tấm lòng rộng mở, và với hy vọng, phấn khích và năng lượng. Và khi chúng ta cầu nguyện những tia sáng chảy liên tục vào những trung tâm của thân, ngữ, tâm của chúng ta và tất cả chúng sanh. Đã nhận bốn quán đảnh, mọi chướng ngại đối với thức tỉnh với thể trạng tự nhiên của chúng ta được xóa bỏ. Như vậy mọi chúng sanh được nhận ánh sáng đẹp đẽ này và sự tịnh hóa. Những tia sáng cũng chạm vào cây cối, ao hồ, núi non, mọi sự được chuyển hóa bởi sự ban phước của đức bà thành một cõi của ánh sáng.

Điều này rất quan trọng bởi vì cái thấy căn bản của *dzogchen* là mọi sự là ánh sáng, mọi sự là biểu lộ của năng lượng. Chúng ta dùng sùng mộ của trái tim và mền phục thăm mỹ để mở ra những trung tâm trong chúng ta càng nhiều càng tốt đến độ chúng ta trở nên hoàn toàn không kháng cự đối với hình ảnh này và có thể hòa trộn vẹn với nó. Bằng sự ban phước của những tia sáng của ngài mọi sự được chuyển hóa thành bản tánh của ngài khiến cuối cùng chúng ta có thể tương tượng tất cả chúng sanh hòa vào thân ngài. Bây giờ *Machig Labdron* đến trên đỉnh đầu chúng ta, ngài tan từ chân lên và từ đầu xuống thành một trái cầu ánh sáng màu cầu vồng, đi vào đỉnh đầu xuống đến tim chúng ta. Bây giờ thân chúng ta, bây giờ chứa đựng tất cả chúng sanh và toàn thể vũ trụ và làm bằng ánh sáng, tan vào quả cầu ánh sáng này. Rồi quả cầu ánh sáng nhỏ dần nhỏ dần cho đến khi nó tan biến vào tánh Không.

Năng lực của sùng mộ giúp chúng ta duy trì chánh niệm vào quả cầu nhỏ dần này. Đối tượng tan vào chủ thể và chủ thể tan vào đối tượng và trong bản tánh bất nhị này chúng ta biến vào không gian căn bản và trong trạng thái ấy chúng ta thư giãn. Chúng ta ở trong đó càng lâu càng tốt. Nhưng dĩ nhiên chúng ta mang sự căng thẳng đậm rĩ sâu xa mà tôi đã nói ở

trước, nó có khuynh hướng biểu lộ trong lúc này. Thế nên khi đang thư giãn bạn bắt đầu cảm thấy sự rung động của tham muốn chia cắt chủ thể / đối tượng. Đây là một khuynh hướng mạnh mẽ vì chúng ta đã có một quen thuộc sâu xa với lo âu tâm thần này đã tích tập từ nhiều đời. Thế nên không nên ngạc nhiên nếu tâm chúng ta trở nên lay động. Chớ lo lắng. Khi chúng ta có thể nhận biết “Ồ, đây là năng lực của quá khứ, nó đang đến” thì sự việc đã chuyển hướng. Bây giờ bạn đã là một với *Machig Labdron*, một với tánh Không, và những thứ kia chỉ là những tập khí xưa cũ chẳng làm gì bạn được.

Chúng ta làm thiền định này để nhận biết bản tâm chúng ta. Đó là tại sao chúng ta làm điều này. *Machig Labdron* chẳng cần gì ở chúng ta và điều duy nhất chúng ta cần từ *Machig Labdron* là chính chúng ta. Thế nên đức bà không thực sự cho chúng ta cái gì ngoài chính chúng ta. Khi chúng ta làm quán tưởng chúng ta cần tìm một cách thức giúp đỡ chúng ta không xao lãng. Khi bạn hát bài ca cho *Machig Labdron* nếu bạn cảm thấy cô đơn và buồn bã, bạn có thể hát như một trẻ nhỏ mất mẹ và hát với một trái tim tan vỡ, một giọng hát tan vỡ. Bạn có thể tưởng tượng cái chết đến gặp bạn và bạn phải ra đi hoàn toàn một mình và như vậy sự hiện diện của *Machig*

khiến rất vững tâm. Hãy dùng toàn bộ dây cảm nhận của bạn để làm sâu thêm sự thực hành.

Nói chung, rất có ích khi cảm thấy tuyệt vọng lúc bạn cầu khẩn. Nếu bạn nhớ hoàn cảnh thực sự của bạn là đang trong sanh tử thì tuyệt vọng sẽ đến dễ dàng. Tự mãn là một chướng ngại lớn trong *pháp*. Nhưng những lời nói thoải mái thì không đủ - chỉ kinh nghiệm riêng của bạn mới tạo ra sự khác biệt. Sùng mộ chuyển hóa những căng thẳng của lo âu ăn sâu trong hệ thống của những kinh mạch và khí của bạn thành một dòng tự do khi những khí tích tụ trong luân xa rớt và đi vào kinh mạch trung ương, cho phép tan vào không gian. Như với giải phóng của tột đỉnh tình dục, sự kích thích và căng thẳng trước đó càng lớn và tiêu điểm tập trung càng lớn, tác động của giải phóng và thời gian của trống rỗng càng lớn.

Cầu nguyện không phải là một mỹ phẩm, nó là một phương pháp để chuyển hóa chính bạn và bạn càng có liên hệ với sự thất lạc, nỗi sợ hãi và lo âu của bạn thì bạn càng mở ra khả năng thoát qua chúng. Khi chúng ta cầu nguyện giống như thế chúng ta muốn có ngài như là tiêu điểm chú ý độc nhất của chúng ta. Nếu bạn muốn bạn có thể chỉ tưởng tượng những tia sáng tịnh hóa mọi sự và mọi sự trở nên

thanh tịnh. Chỉ có hai cái hiện hữu bây giờ, chính chúng ta và ngài, với nhiều năng lượng giữa đó.

Bây giờ *Machig Labdron* từ từ đến trên đỉnh đầu bạn. Ngài đầy tràn năng lượng. Bạn cũng đầy năng lượng. Ngài bắt đầu nhỏ dần từ chân lên và từ đầu xuống, cho đến khi trở thành một quả cầu nhỏ bằng ánh sáng. Cái này là biểu lộ ít tí mĩ của một thigle, một quả cầu sáng rỡ trông không, năng lượng của *pháp thân*. Bây giờ quả cầu đi xuống qua đỉnh đầu bạn đến trái tim. Thân bạn cũng nhỏ lại, sụp đổ vào trong quả cầu ánh sáng. Thế nên ánh sáng đổ vào ánh sáng. Chú ý của bạn bây giờ không vào quả cầu ánh sáng này như cái gì tách lìa với bạn bởi vì sự vật độc nhất lúc này là quả cầu ánh sáng. Chú ý của bạn và quả cầu hòa lẫn với nhau thành một và quả cầu nhỏ dần. Khi nó nhỏ dần bạn cảm thấy rất kỳ lạ bởi vì điều đang xảy ra khác một cách căn bản với mọi kinh nghiệm thông thường. Đây là bản tánh nền tảng.

Khi những tư tưởng sanh khởi và chúng ta có cảm thức rằng chúng ta suy nghĩ tư tưởng, người suy nghĩ và tư tưởng có cùng nền tảng. Nếu chúng ta thư giãn, tánh giác của chúng ta hòa vào nền tảng khiến chúng ta biết “Ồ, tôi đang suy nghĩ, đây là tư tưởng tôi đang suy nghĩ nhưng tôi không phải là người đang

suy nghĩ”. Điều này sanh khởi trong một trạng thái sáng tỏ không có vật thể hóa. Chính nó là một kinh nghiệm trực tiếp mà những lời nói không thể thực sự truyền đạt – nó không được tạo dựng từ những khái niệm. Rõ ràng không phải bạn ngừng có một cảm thức về tự ngã. Nhưng có một cảm thức về tự ngã là một trong những phương diện sanh khởi. Nhưng bây giờ bạn có một tánh giác hòa vào nền tảng của sanh khởi ấy. Thế nên vào cuối sự thiền định bạn có thể đứng dậy và đi lang thang. Nhưng bạn lang thang nơi nào? Ai là người đang làm cuộc lang thang?

_ NĂM ĐIỂM THEN CHÓT _

“Không có cách nào khác ngoài thấu hiểu chính con. Nhận biết tâm con là Samantabhadra con sẽ thấy khuôn mặt của chính con. Nếu cái này không được trực tiếp kinh nghiệm con sẽ bị mê lầm bởi những tư tưởng sai lầm và sẽ đồng hóa chính con với bất kỳ tư tưởng sai lầm nào sanh khởi.”

Mọi giáo pháp đều nhắm đến thức tỉnh khỏi vô minh. Phương pháp trực tiếp nhất là trực tiếp kinh nghiệm thể trạng tự nhiên của chính mình. Dù những con đường nhanh hay chậm, cái này là bản tánh của giác ngộ. Thế nên bản văn nhấn mạnh cái này là trái tim của vấn đề. Trực tiếp đi vào hiện diện tức thời là kinh nghiệm rằng người ta không tách lìa khỏi Samantabhadra, Phật bản nguyên, nền tảng bất biến. Để thấy khuôn mặt thật của chính bạn, bạn phải dừng

sự cố gắng thấy chính bạn như một đối tượng, thấy khuôn mặt của chính bạn là thức tỉnh với sự tự do của vượt khỏi chiếm đoạt – nhất là bởi chính bạn. Bị mất là do những tư tưởng của chính mình gây ra. Khi chúng ta tin vào những tư tưởng, nền tảng bị mất đi và chúng ta không thể dùng những tư tưởng của chúng ta. Hãy thư giãn sự đồng hóa với những tư tưởng và không gian sẽ lại hiện diện.

Dòng tiếp theo nói: “Nếu cái này không được thấu hiểu con sẽ bị mê lầm bởi những tư tưởng sai lầm và đồng hóa chính con với bất kỳ tư tưởng sai lầm nào sanh khởi. Một nền tảng duy nhất có hai con đường, niết bàn và sanh tử. Có cùng một nền tảng chúng lại tách biệt nhau. Nhưng nếu bạn dùng một con đường thì bạn không thể dùng đồng thời con đường kia. Bạn không thể thức tỉnh với nền tảng, thức tỉnh trong bản tánh nền tảng của sự mở trống vô hạn và ngủ mê với nó trong cùng một thời gian. Thế nên bản văn nêu bật rằng đã trượt thì một ly hay một dặm cũng đều là trượt, nếu bạn không thức tỉnh, không hiện diện bấy giờ bạn đang ngủ, vắng mặt, sai lầm. Và sai lầm bạn sẽ làm thêm những sai lầm, đồng hóa với nhiều tư tưởng khác nhau sanh khởi, phản ứng với bất kỳ đối tượng nào bạn tri giác đến độ bạn quay vòng theo những hoàn cảnh, tích tập sự bị điều

kiện hóa và nghiệp, xoay hướng về bóng tối trong khi bạn cảm thấy bạn gần ánh sáng. Thế nên cốt yếu là chú tâm vào điểm then chốt, vì cuộc đời thì ngắn và sanh tử thì không có bắt đầu hay chấm dứt.

_ BẠN RỘN LÀ MẤT ĐI _

“Nương dựa vào những ý niệm “tôi” và “của tôi”, mọi hiện tượng hoặc ở ngoài (trong thế giới) hay ở trong (trong tâm chúng ta), cố định (bầu trời, đất), hay chuyển động (sông, thác), mọi sự xuất hiện, được tri giác là hiện hữu như những cái có thực. Mỗi sự vật được có tên và gán tên và những phẩm tính của nó được liệt kê.”

Khi hiện diện trực tiếp mất đi, vô minh của nhị nguyên sanh khởi cùng khoảnh khắc ấy. Với tự ngã và cái khác là cách thể kinh nghiệm gốc của chúng ta, chúng ta nhanh chóng chuyển đến tên gọi và định nghĩa mọi sanh khởi như những thực thể tự trị, tách biệt. Khi giai đoạn thứ hai này của vô minh vận hành tâm có nhiều sự đề quan tâm và như vậy bạn rộn từ đời này qua đời khác, không biết đến sự phát sanh

của nghiệp. Cái có vẻ sáng suốt trong sanh tử _ kiến thức về những sự vật, về những chi tiết và những khác biệt của chúng _ thật ra là một che phủ thêm trên cánh cửa độc nhất đến thức tỉnh. Nhưng không có cái nào trong những sự vật này đã từng sanh ra; giống như những phản chiếu trong tấm gương, như một ảo ảnh, chúng ở đó và không ở đó cùng lúc. Những sanh khởi trống không có năng lực_nó là tâm, tâm chúng ta đã mất đi, sai lầm cái đang thực sự là.

**_CHỈ LÀ MỘT TRÒ CHƠI
BẢN ĐẠN BI_**

“Bất cứ gì xuất hiện được cho là một sự đa dạng của những đối vật bên ngoài. Bây giờ chúng được đánh giá và nắm giữ như hiện hữu thật. Những tư tưởng cố chấp và vi tế giữ lấy điều xảy ra và chúng ta đi theo bất cứ thứ gì sanh khởi, bất cứ thứ gì chúng ta nhớ giữ.”

Cảm thức của chúng ta về tự ngã, tôi và của tôi, được trang hoàng với những giá trị, với những trí nhớ, với những thích và không thích. Khi những sanh khởi được tri giác chúng được cho là mang những giá trị của riêng chúng. Nếu chúng ta không thích cá chúng ta cảm thấy ‘cá là khủng khiếp’ _ sự kiện những người khác thích ăn cá không ảnh hưởng gì đến kinh nghiệm cảm thấy khó chịu của chúng ta.

Chúng ta kinh nghiệm phẩm tính tiêu cực ở nơi đối tượng chúng ta không thích. Ở trong một thế giới đa dạng vô số những đối vật chúng ta làm những phán xét không ngừng nghỉ. Với mọi đối tượng được quy cho những hóa trị có thể thay đổi với tính khí, sức khỏe, công việc... của chúng ta, tâm chúng ta bận rộn chạy về những biến cố quá khứ, cố gắng rút ra từ chúng, để tạo ý nghĩa cho cái đã xảy ra. Từ đây chúng ta phát triển những thành kiến, giả định, hy vọng và lo sợ. Và khi nhìn vào tương lai, xây dựng những kế hoạch, cố gắng bảo vệ những thích thú của chúng ta bằng cách nhìn xem những sự vật phát triển như thế nào. Nhưng dĩ nhiên chúng ta không thấy rõ rằng chúng ta không hợp lý như chúng ta nghĩ. Chúng ta không thấy rằng cái chúng ta kinh nghiệm như tri giác phần nhiều là phóng chiếu và giải thích. Thậm chí chúng ta không ý thức sự ồn ào trong nền của tâm, dòng chảy liên tục của những tư tưởng và tưởng tượng.

Phần lớn thời gian chúng ta hòa trộn với sự sanh khởi thuộc tâm thức của chúng ta, nhưng chúng ta không nhận biết điều đó. Bị giam cầm trong những trạng thái xao lãng phóng tâm chúng ta nương dựa vào những chức năng điều khiển tự động của não để giữ an toàn cho chúng ta. Khi đi, lái xe vân vân chúng

ta đi xa, bị thu hút vào giấc mộng ban ngày của bản ngã. Chỉ khi chúng ta cố gắng thiền định, chúng ta mới nhận biết chúng ta đã kiểm soát ít bao nhiêu với cái chúng ta gọi là ‘chính tôi’. Rõ ràng tôi không phải là người đang làm. ‘Tôi’ bị cuốn đi bởi những tư tưởng, cảm nhận, cảm giác mà tôi chỉ nhận biết một phần sau sự kiện đã xảy ra, sau khi chúng đã dẫn tôi đi đến nơi mà chúng đi.

Trong rừng rậm của những sanh khởi sanh tử không dừng dứt, không hề có sự dịu bớt trong trò chơi tương tác giữa quá khứ, hiện tại và tương lai và trong sự chuyển đổi lẫn nhau giữa những tư tưởng bên trong và những biến cố bên ngoài. ‘Tôi’, ‘thuộc về tôi’ và ‘của tôi’ lắc lư như những nút bần trên sóng. Không có chỗ rời đi khỏi điều này trên cấp độ của ‘tôi’. Không có cách tự suy nghĩ nào ra khỏi sanh tử. Dù những tư tưởng nghĩ rằng mọi sự là trống không, hay là Padmasambhava, hay thanh tịnh từ sơ thủy cũng không giúp gì vì không có tư tưởng nào mở được cánh cửa đến thức tỉnh. Chìa khóa không có hình dạng như một vật; nó không phải là một tư tưởng, một cảm nhận hay một cảm giác. Nó không phải là cái gì bên ngoài hay bên trong. Chìa khóa là bản tánh của chính bạn, bạn đã từng như thế từ thời

sơ thủy, đơn giản, chất phác, trần trụi, không giả tạo,
thoát khỏi mọi tạo dựng.

**_ LỖI LÀM CỦA TẬP CHÚ VÀO
NHỮNG ĐỐI TƯỢNG _**

“Một số người cố gắng dùng mê lầm để cắt đứt gốc rễ của mê lầm. Họ tin vào sự hiện hữu của cái không hiện hữu và nghĩ rằng một cái hiểu về ý nghĩa của những đối tượng là rất quan trọng. Đây không phải là cách để thực hành, đây là cách không thấy những lỗi lầm trong thiên định của con.”

Điều này hơi một chút kỹ thuật. Khi người ta cố gắng dùng mê lầm để chấm dứt mê lầm, họ đang dùng những phương pháp của sanh tử để thoát khỏi sanh tử. Người suy nghĩ và tư tưởng sanh cùng nhau, bằng cách suy nghĩ về suy nghĩ thì phải dựa vào những tư tưởng thì không thể tự giải thoát khỏi sức mạnh của tư tưởng. Đó cũng giống như uống nước muối khi khát. Bạn có bớt khát chốc lát nhưng muối

sẽ sớm làm cơn khát tẻ hơn. Sự trả lời không nằm trong những kết quả của mê lầm, thế nên hãy nhìn vào tâm chớ không phải vào những đối tượng sanh khởi cho / trong tâm. Nếu bạn tập chú vào giải phóng những đối tượng, những đối tượng sẽ không ngừng và bạn sẽ không ngừng làm việc để chắc chắn đang giải phóng chúng. Nhưng nếu bạn giữ sự tập chú vào tánh giác của chính bạn, bấy giờ bằng cách ở trong sự thực hành, bằng cách ở sát người đang biết hay đang suy nghĩ hay đang mộng hay đang làm cái gì, mọi đối tượng sẽ tự động giải phóng chính chúng và đường dây liên tục của tánh giác sẽ không bị đứt.

Khi chúng ta mất sự nối kết trực tiếp với tánh giác, chúng ta trở nên lạc vào những tư tưởng cảm nhận không dứt. Chúng có vẻ đến từ mọi hướng. Thế nên cái xảy ra trong thiền định và trong đời sống bình thường của chúng ta là chúng ta mất cảm thức về tánh giác và chúng ta mất mình trong rất nhiều sự vật của cuộc đời bình thường. Bấy giờ nếu chúng ta cố gắng ra khỏi mọi đối tượng đang sanh khởi thì chúng ta sẽ rất nhiều bận rộn. Một em bé lạc mẹ trong một cửa hàng lớn sẽ chạy một cách lo âu đến người khác “mẹ, mẹ, mẹ ơi”, và càng lúc càng lúc càng bán loạn. Em bé khi quá lo lắng đã mất đi niềm tin vào khả năng tìm ra nó của mẹ. Nhưng trong thực hành *nyingma*

này, chúng ta có niềm tin lớn lao vào người mẹ, vào bản tánh của tâm chúng ta, và nếu chúng ta mất tánh giác thì tất cả việc chúng ta phải làm là rất bình an và dòng mạch của tánh giác sẽ lại sanh khởi và tìm thấy chúng ta mà không cần hoạt động cuồng loạn nào.

Nếu bạn trầm cảm thậm chí đang muốn tự tử, bạn không cần đến một nhà tâm thần học, bạn không cần giải quyết vấn đề nào, bạn chỉ cần chú ý vào người đang muốn tự tử. Nếu bạn rất lo âu và bị những kinh hãi tấn công và nghĩ bạn sắp sụp đổ trên đường phố, bạn cũng không cần đến một nhà phân tâm học. Tất cả điều bạn cần làm là: hãy ở với người đang cảm thấy lo âu. Trong mọi lúc và mọi tình huống chớ lìa bỏ chính bạn.

Giáo huấn then chốt là không đuổi theo những đối tượng. Hãy thư giãn. Hãy thư giãn nơi hơi thở ra. Hãy làm điều này nhiều lần. Những tư tưởng, đối tượng, những thúc đẩy sẽ sanh khởi và qua. Nếu chúng có vẻ ở lại, thống trị và kiểm soát bạn thì hãy thư giãn hơn nữa. Chớ đi theo đối tượng, chớ chiến đấu chống lại đối tượng. Chỉ thư giãn và trở lại kinh nghiệm về sự hiện diện tức thời, hiện diện luôn luôn ở đó, nó không tạo dựng hay phát triển.

Dĩ nhiên điều này khó. Khi chúng ta quá nghiện ngập những đối vật, khi chúng ta dựa vào cà phê để bốc lên, rượu để làm nhẹ bớt, tài sản để làm an tâm vân vân, bấy giờ rất khó bỏ mặc sự nương dựa vào đối vật và tập chú vào tánh giác vô sanh. Làm điều này là căn cứ của giải thoát. Khi, do năng lực của những nguyên nhân và điều kiện, chúng ta không thể làm điều này bấy giờ chúng cần những đối trị thích hợp từ *pháp* và từ những ngân hàng, những nhà tâm thần học, những siêu thị... Thật khó hình dung người ở trong trạng thái *dzogchen* khi người ta đang mê lầm. Nhưng đối với những thiền giả, quan trọng là giữ đức tin với lời dạy và sự thực hành và không rớt vào sự đu đưa của sự an ủi nơi các sự vật. Ý thức và tánh giác không phải như nhau. Hãy thực hành lúc tốt đẹp khi bạn hạnh phúc để đến khi nước mắt đến, bạn sẽ từ kinh nghiệm của mình, biết rằng tánh giác chứ không phải ý thức tập chú vào đối tượng mới là chỗ quy y chân thật.

Về nguyên lý, không có lý do nào để thiên định này chấm dứt bởi vì trạng thái tự nhiên thì ở đó không nỗ lực. Tỉnh giác của chúng ta về nó chỉ chấm dứt khi chúng ta bắt đầu tạo nỗ lực. Thế nên hãy ngừng cố gắng, hãy tin cậy, thư giãn và tánh giác không nỗ lực sẽ hiện tiền.

_ SỰ TOÀN THIÊN VĨ ĐẠI _

“Khi những tư tưởng xung quanh bản tánh bất động sanh khởi, hãy ở yên thư giãn không làm cái gì giả tạo. Bản thân tâm an trụ trong bản tánh của chính nó dù bất cứ cái gì sanh khởi. Hãy không chờ đợi một cách hy vọng cái gì đến cũng không tìm cách đi theo cái gì đã đi. Hãy an trụ trong trạng thái luôn luôn tươi mới của tánh giác hiện tiền vốn thanh tịnh.”

“Khi những tư tưởng về bản tánh bất động sanh khởi, hãy ở yên thư giãn không làm cái gì giả tạo.” Những tư tưởng xung quanh bản tánh bất động nghĩa là bất kỳ những tư tưởng nhị nguyên bình thường nào chúng ta có. Nó không có nghĩa bạn đang suy nghĩ cái gì đặc biệt “Ồ, bây giờ tôi là một Phật

tử, bây giờ tôi là một thiền giả. Tôi có những tư tưởng nào về bản tánh bất động?” Những tư tưởng sanh khởi luôn luôn nối kết với bản tánh bất động. Chúng không có nguồn gốc nào khác. Những tư tưởng *pháp* có thể thiêng liêng nhưng chúng là những tư tưởng thiêng liêng và những tư tưởng thì không tốt nếu nương dựa vào chúng quá nhiều. Những tư tưởng *pháp* có thể trói buộc bạn như những tư tưởng thế gian. Bởi vì hiệu quả giam cầm của tư tưởng không phải là một phẩm tính của nội dung, nghĩa là cái nó đang biểu lộ, mà là một phẩm tính của cơ cấu nhấn mạnh của cách chúng ta thường kinh nghiệm những tư tưởng. Thế nên hoặc những tư tưởng tốt sẽ đưa bạn lên thiên đường hay những tư tưởng xấu đưa bạn đến địa ngục, bạn phải xử lý chúng theo cùng một cách. Và đó chỉ là ở yên thư giãn không làm gì giả tạo.

“Bản thân tâm an trụ trong bản tánh của chính nó dù bất cứ cái gì sanh khởi.” Nếu chúng ta có thể thấy rằng tâm ở lại trong trạng thái của chính nó dù bất cứ cái gì sanh khởi, bây giờ bất kể cái gì sanh khởi sẽ không có quấy nhiễu cho trạng thái tự nhiên này. Như Rigdzin Godem nói trong cầu nguyện *Khuyến khích về Vô thường*: “Tâm không được làm bằng những tư tưởng tốt và nó không bị hủy hoại bởi những tư tưởng xấu.” Phật quả, giác ngộ không được

tạo ra bởi nhiều tư tưởng tốt cũng không bị mất đi bởi nhiều tư tưởng xấu. Con đường này được gọi là *dzogpa chenpo* nghĩa là Đại toàn thiện hay Đại viên mãn. Điều đó nói rằng trạng thái của hiện diện là như vậy, không đòi hỏi cái gì để cải thiện. Và bởi vì thế những ý định bình thường chúng ta có để cố gắng tránh những hoàn cảnh sẽ phá hủy hoàn cảnh tốt của chúng ta, và cố gắng để thêm những tư tưởng, cảm nhận và hoàn cảnh sẽ cải thiện hoàn cảnh tốt của chúng ta, có thể được từ bỏ. Tự ngã bình thường, bản ngã của chúng ta là một điểm sanh khởi từ bản tánh của tâm. Nó không phải là bản tánh của bản thân tâm. Bản ngã cần quần áo trong khi tánh giác, tánh giác tự nhiên này, hoàn toàn trần trụi.

“Hãy không chờ đợi một cách hy vọng cái gì đến cũng không tìm cách đi theo cái gì đã đi.” Hãy an trụ trong trạng thái bao giờ cũng tươi mới của tánh giác hiện tiền vốn thanh tịnh.” Ban đầu chúng ta cố gắng làm điều này khi chúng ta ngồi trên đệm thiền để khai triển tính trong sáng của chúng ta. Nhưng mục đích là có thể đem cái thấy này vào hoạt động bình thường trong thế giới. Bằng cách tránh xao lãng vào quá khứ hay tương lai, chúng ta ở với một chú ý thuộc hiện tượng, hiện diện với bất cứ sanh khởi nào. Điều này cho phép tính đáp ứng rất chính xác với đời

sống đang khai mở. Hơn là biểu hiện những thúc đẩy của nghiệp và phản ứng thói quen, tính đáp ứng là tươi mới và đồng khởi với trường kinh nghiệm. Tính tự phát này được gọi là *lhundrup* hay ‘sinh khởi không cố gắng’ hay ‘xảy ra một cách phép lạ’. Qua tin rằng mở trống không sẽ cung cấp một đáp ứng cho mỗi khoảnh khắc bèn có sự căng thẳng càng kém dần. Chính sự căng thẳng này nuôi dưỡng sự soi quét qua đầy lo âu của tương lai và sự áp dụng mang tính phòng thủ khô cứng của những giả định xưa cũ.

Chẳng hạn, trong trại tu của chúng ta bạn đi lấy thức ăn để trong những thùng lớn và bạn đặt một ít lên đĩa. Bạn làm một quyết định mức nhiều bao nhiêu. Làm sao bạn có thể dùng phương cách thiền định vào tiến trình đơn giản đặt thức ăn vào đĩa? Cách dễ nhất là sống trong thân thể bạn để biết cái đói của bạn là gì. Cái đói của bạn sẽ nói cho bạn lấy bao nhiêu thức ăn vào đĩa. Và đó là như thế nào chúng ta có thể luôn luôn ở trong mọi tình huống. Sự chú ý chúng ta có càng nhiều nếu thực sự nối kết với trường của sinh khởi thì những đáp ứng của chúng ta sẽ càng phù hợp. Nhưng nếu chúng ta không ở trong thân mình thì thức ăn của chúng ta sẽ được chọn không theo nhu cầu cảm thấy mà do những tư tưởng và cảm nhận của chúng ta, thế nên chúng ta có thể có một hình ảnh của

trọng lượng lý tưởng và cố gắng thích hợp với sự hình dung đó và chúng ta ăn không nổi. Hay chúng ta ăn để thay thế một nhu cầu cảm xúc, một khao khát tình yêu, hay một nỗi sợ sâu xa, bấy giờ chúng ta trở thành chúng cuồng ăn vô độ.

Nếu bốn hoạt động căn bản đi, ngồi, ăn và ngủ được thi hành với một tỉnh giác căn bản đơn sơ bấy giờ sẽ dễ dàng. Khi đi bạn không té. Khi ngồi bạn không nhảy loanh quanh. Khi ngủ có tỉnh giác nào đó trong giấc ngủ. Giữa sanh ra và chết những đòi hỏi đặt lên chúng ta không lớn lắm. Chúng ta tự đặt ra nhiều đòi hỏi do những tạo dựng khái niệm của chúng ta và suy nghĩ: ‘Tôi cần nhìn như thế này’ hay ‘Tôi nên giống như thế kia’, ‘Tôi cần làm vui lòng những người ấy’. Chúng ta làm nhiều, nhiều hoạt động thêm vào, tất cả chúng đều phát sanh nghiệp.

_ AN TRỤ TỰ NHIÊN _

“Dòng những tư tưởng mê lầm không thể ngừng lại, như gió hay một thác nước trong núi. Bởi thế đối với bất cứ cái gì sanh khởi, dù sanh khởi như thế nào, hãy duy trì trạng thái tự nhiên của tánh giác mở trống.”

“Dòng những tư tưởng mê lầm không thể ngừng lại, như gió hay một thác nước trong núi.” Một trong những lỗi lầm lớn nhất có thể được làm trong thiền định là hiểu lầm nghĩa của bình lặng và thanh tĩnh. Nếu bình lặng được nhìn như sự vắng mặt của những tư tưởng bấy giờ người ta sẽ an trụ trong một trạng thái nơi không có gì xảy ra – một yên lặng những sanh khởi. Đây là trạng thái cao nhất trong sanh tử, thiền định vô sắc tinh tế nhất _ nhưng nó vẫn ở trong sanh tử, và khi những nguyên nhân tạo ra hoàn cảnh này cạn kiệt, thiền giả sẽ lại đối diện với

những tư tưởng và kinh nghiệm và sẽ có một thức tỉnh thô bạo về những giới hạn của y. Những tư tưởng không phải là kẻ thù, những đối vật không phải là kẻ thù. Vấn đề không nằm trong những sanh khởi mà trong những thực thể tách biệt, có thật. Tâm có hai phương diện, tĩnh lặng và chuyển động, mặt này không tốt hơn mặt kia; hiện diện trong cả hai là điều được đòi hỏi. Những sanh khởi, những tư tưởng, cảm nhận, cảm giác không thể dừng. Kiểm soát là một ý tưởng sai lầm. Cái này lại là một sự chống lại trực giác của bản ngã. Cho sự sống còn của cảm thức là rất quan trọng và để cho sự duy trì những thông điệp đã học được ở nhà, ở trường và trong đời sống, bản ngã, những bản ngã của chúng ta cảm thấy nhu cầu kiểm soát cái đang diễn tiến. Đây là một giả dối then chốt, một điểm then chốt để đi lạc _ tưởng tượng rằng cái không thể bị kiểm soát có thể được kiểm soát.

Công việc là duy trì sự hiện diện của tánh giác, an trụ trong một sự mở trống chào đón mọi sanh khởi, và không có những hy vọng hay lo sợ đối với chúng. Quan tâm đặc biệt, theo *dzogchen*, không phải là cái sanh khởi mà là nó được giải thoát như thế nào. Không bám, không nắm, không đi trở lại cố gắng ra khỏi những điều xấu từ quá khứ, không đi tới trước cố gắng kiểm soát thế giới, chúng ta chỉ ở yên thư

giãn và mở trống và cố gắng để mỗi khoảnh khắc đi qua một cách tự do không bám dính đến độ lại có một không gian tươi mới cho khoảnh khắc tiếp theo. Nếu bạn đang có đời sống bình thường giới hạn, hãy là phần của nó. Nếu bạn có một công việc và bạn phải ở nhiều với công việc, đồng hồ và thời khóa biểu của bạn không phải là kẻ thù. Đồng hồ không phải là một tấn công vào tự do. Nó chỉ là cái gì sanh khởi. Nếu bạn lập gia đình với ai đó hay có những em bé thì phải có những bổn phận và trách nhiệm cần phải mang. Những bổn phận không phải là kẻ thù của *dzogchen*.

Bản văn nói: “Bởi thế đối với bất cứ cái gì sanh khởi, dù sanh khởi như thế nào, hãy duy trì trạng thái tự nhiên của tánh giác mở trống.” Điều này nghĩa là chúng ta phải phát triển một bao tử rất lớn đến độ có thể tiêu hóa toàn bộ những cuộc đời của chúng ta. Chúng ta không muốn giống như một người kém ăn, dùng một số trên đĩa và để lại cho những người khác. Dĩ nhiên chúng ta phải chọn lựa. Nhưng người chọn lựa là một sanh khởi đáp ứng mà bản tánh của nó là tánh giác. Nếu bản ngã kiểm soát tính chủ thể của chúng ta, những chọn lựa sẽ là phòng vệ và nuông chiều. Nhưng nếu tính chủ thể được hòa nhập vào tánh giác mở trống bây giờ những chọn lựa sẽ nhẹ

nhàng, không gia thêm niềm tin sai lầm rằng sự trả lời nằm nơi đối tượng. Thế nên chúng ta sống với đôi mắt mở trống và hai tai mở trống và trái tim mở trống và chấp nhận hình dạng mà cuộc đời chúng ta ở trong đó. Nếu chúng ta làm điều này bây giờ hoàn cảnh bình thường của chúng ta sẽ phát lộ chính nó như là sự tỏa sáng tự nhiên của tâm.

MÊ LÀM TỰ GIẢI QUYẾT CHÍNH NÓ

“Khi người ta có thể an trụ trong chính nơi chốn đích thực của bản thân nó vốn không có mê lầm, đó giống như một dòng sông chảy trở lại vào đại dương. Những tư tưởng chìm lặng vào chỗ của tự chúng, thế nên không cần tìm kiếm những giải pháp khéo léo.”

Nếu chúng ta có một thân sẽ luôn luôn có những vấn đề của thân. Nếu chúng ta có một quan hệ sẽ luôn luôn có những vấn đề trong quan hệ. Nếu chúng ta cố gắng làm điều gì trong đời sẽ luôn luôn có một số khó khăn. Sự việc là như vậy, không nên ngạc nhiên. Bản văn nói: “Những tư tưởng chìm lặng vào chỗ của tự chúng thế nên không cần tìm kiếm những giải pháp khéo léo.” Tất cả những *lama* tôi từng gặp đều có những vấn đề trong cuộc đời các ngài. Các ngài có những vấn đề trong những mối quan hệ, những vấn

đề với học trò, có những vị có những vấn đề với con cái. Nhưng đều then chốt là như thế nào các vị có thể sống với những vấn đề này. Các vị không bác bỏ rằng không có các vấn đề nhưng các vị không xem chúng là chuyện lớn của mình bởi vì những vấn đề là chuyện bình thường. Chúng ta không nên ngạc nhiên rằng chúng ta có những vấn đề.

Giải pháp duy nhất cho mọi vấn đề là an trụ trong chỗ của chính mình và tin rằng mọi cái sanh khởi là những cái đi qua. Mọi biểu lộ đều vô thường. Chính bám luyến, tham muốn và không kiên nhẫn khiến chúng ta tìm kiếm những giải pháp, những sự trả lời đặc biệt khiến cho đời sống chúng ta giới hạn. Những giải pháp ngắn hạn này không đưa đến tự do vì chúng quán chặt chúng ta hơn nữa trong nhị nguyên được vật thể hóa. Mọi biểu lộ, dù tốt hay xấu đều sanh khởi từ bản tánh nền tảng mở trống và trở lại nền tảng ấy.

Cảm thức thông thường của chúng ta là những tư tưởng dẫn đến nơi nào đó. Thậm chí khi chúng ta có những hình thức suy nghĩ vô bổ, như bận rộn theo thói quen, chúng ta vẫn tin rằng xem xét trở đi trở lại cùng những giải pháp sẽ cho chúng ta một cái nhìn mới. Bây giờ thay vì theo nội dung của tư tưởng có

về hấp dẫn, nếu chúng ta chú tâm vào cách thức suy nghĩ chúng ta thấy rằng chúng ta phải suy nghĩ trở lại về cái gì bởi vì tư tưởng đầu tiên chúng ta đã để cho đi qua, và bây giờ chúng ta có cái thứ hai và vân vân. Những tư tưởng lập lại giữ đối tượng / hình ảnh sống động cho chúng ta, như thể nó tự hiện hữu hơn là sản phẩm phụ của dòng những tư tưởng. Mỗi tư tưởng phải bị thế chỗ bởi một cái khác bởi vì chúng tan biến. Chúng là vô thường _ không có nỗ lực nhỏ nhất nào về phía chúng ta thì chúng sẽ tự tan biến. Đây là sự tự giải thoát của suy nghĩ _ bằng cách mở rộng cùng một nguyên lý này chúng ta có thể kinh nghiệm sự tự giải thoát của mọi ý tưởng, mọi sanh khởi. Chính công việc của bản ngã làm vòng trở lại những ý tưởng, hay sự ép buộc lập lại, đã tạo ra ảo tưởng của hiện hữu đang tiếp tục của cái vốn là khoảnh khắc.

Kinh nghiệm sống thực về điều này, và nhất là kinh nghiệm bản chất vô thường của mọi sanh khởi từ đó chúng ta xây dựng cảm thức về tự ngã, cho phép để mặc khiến chuyển động có thể sanh khởi và đi qua, phát lộ sự tĩnh lặng không bao giờ thay đổi. Sự tĩnh lặng này là bản tánh nền tảng của tâm, không thể nắm bắt, không phải là một đối tượng hay một sự vật, không thể hư hỏng bởi bất kỳ sanh khởi nào, nó thư

giãn, mở trống, không kháng cự và chào đón mọi
sinh khởi đến và đi.

_ LUÔN LUÔN ĐÃ HIỆN DIỆN _

“Không có một nền (vô minh), không có bất kỳ gốc rễ nào (những phiền não), thể trạng tự nhiên bản thân nó là trống không. Trong sáng và tánh Không hòa lẫn nhau là phẩm tính không giả tạo của tánh giác.”

Đoạn kệ này lại chỉ ra rằng bản tánh tự nhiên không có những gốc rễ bám nắm hay nền bản chất. Nó không có căn bản, không có tự hiện hữu như một thực thể và bởi thế, tính trong sáng hay tỏa chiếu và tánh Không hòa lẫn nhau trong chính tiến trình của bản thể chúng sanh.

Bây giờ rõ ràng Nuden Dorje đã tuyên bố vài lần điều này nhưng ngài lập lại từ những quan điểm khác nhau một ít để thực sự làm rõ vấn đề then chốt là nếu điểm hoạt động của bạn, cảm thức của bạn về chính bạn khi bạn chuyển động vào tương quan với

thế giới, có vẻ trụ trên cái gì, đó là một dấu hiệu bạn đã bị kẹt.

Mục tiêu của lời dạy là khiến bạn tin rằng tâm vốn thanh tịnh từ ban đầu. Bạn không thể tịnh hóa cái vốn đã thanh tịnh thế nên chớ phí thời gian theo hướng ấy. Cái luôn luôn thanh tịnh thì vượt khỏi nhiệm ô thế nên làm rơi rụng những lo âu tội lỗi về vô minh và nghiệp chướng. Hãy thực hành thư giãn vào thể trạng tự nhiên và hãy kinh nghiệm sự tự giải thoát của mọi sanh khởi. Bây giờ không có cái gì cần được tịnh hóa và sự biểu lộ được phát hiện là tính trong sáng tự nhiên của tâm, chính xác, chi tiết và trống không.

_ HÃY CHO NÓ MỘT NGHỈ NGƠI _

“Giữ không lia bản tánh của bất cứ cái gì xảy ra, bèn có sự thư giãn thoát khỏi bám nắm. Nếu tâm con trở nên vững chắc con không phải duy trì điều này với thiền định. Hãy ở yên không khuyến khích hay ngăn cấm, vững vàng hay chuyển động.”

Dòng thứ nhất của kệ này chỉ ra rằng chú ý đến sự vô thường của những sanh khởi đem theo với nó thư giãn trong người quan sát. Bạn càng thấy không có gì cho bạn làm thì bạn càng cảm thấy thư giãn. Điều này dẫn đến dòng thứ hai, với thư giãn có một trụ tâm trong mở trống, một cảm giác trống không, một cảm thức không lay động về hiện diện, không bị quấy nhiễu bởi những thay đổi trong dòng những sanh khởi và do đó không còn đòi hỏi những hình thức có nỗ lực của thiền định. Thế nên dòng thứ ba

nói chớ giao thiệp với dòng kinh nghiệm _ kiểm soát tự ngã, kiểm soát người khác, những phương pháp ấy chỉ dẫn đến mê lầm.

Garab Dorje nêu lên những căn bản của *dzogchen* trong ba câu nổi tiếng:

Nhận biết trực tiếp bản tánh của chính mình.
Không ở lại trong nghi ngờ.
Tiếp tục trong tin chắc.

Mỗi câu cung cấp một hướng cho thiền định. Trong cách nói đơn giản nếu bạn tưởng tượng bạn có một chiếc xe đạp và bạn cố học cưỡi nó. Loại những chuyển động mà bạn làm khi đầu tiên đi nó là biết dừng khi sắp ngã, nhưng nó thường lắc lư và cần một lúc để biết làm sao giữ thăng bằng. Một khi bạn cưỡi một chiếc xe đạp bạn còn làm những điều chỉnh nhỏ với sức nặng của thân, áp lực trên bàn đạp và tay lái, để giữ cho xe thăng và điều này giống như học làm thế nào trở lại thăng bằng. Với điều này bạn bắt đầu tin rằng bạn có thể duy trì cân bằng và bỏ sự nghi ngờ và lo âu thất chặt khiến bạn lao đảo. Bây giờ chúng ta khai triển sự xác tin duy trì thăng bằng thậm chí trong giao thông đầy đặc hay qua đường quê lồi lõm.

Khi chúng ta trước hết ở trên xe đạp hay có kinh nghiệm trực tiếp về tâm, đó là điều khá khó khăn bởi vì chúng ta không thể tìm thấy điểm thăng bằng của thư giãn. Xe đạp cứ liên tục ngã vì mất thăng bằng. Chúng ta bắt đầu thiên định từ chỗ mất thăng bằng, mất thăng bằng theo năng lượng của chúng ta, mất thăng bằng vì những giả định của chúng ta, vì chuyển động của chúng ta, và điều này làm ngừng sự thư giãn của chúng ta trong cảm thức thăng bằng.

Chúng ta có thể dùng thí dụ này trong liên hệ đến bốn điểm được đề cập trong bản văn: khuyến khích và ngăn cấm, vững vàng và chuyển động. Nếu bạn ngồi trên xe đạp và khuyến khích một bên quá nhiều, nếu bạn đạp một phía quá mạnh, bạn sẽ mất thăng bằng. Và nếu bạn cố gắng ngăn chặn lão đảo bằng cái phanh bạn sẽ mất thăng bằng. Cũng vậy khi áp dụng với vững vàng, nếu bạn cố gắng giữ chiếc xe vững vàng và nghỉ trên nó, bạn sẽ ngã. Nếu bạn quá đi vào chuyển động bạn sẽ đổi hướng và mất thăng bằng. Nếu bạn nhớ lại khi học cưỡi xe đạp hay khi học bơi bạn sẽ nhớ rằng tới một điểm nào đó bạn thấy bạn chỉ làm điều đó và điểm ấy không tách lìa với thư giãn. Tôi nghĩ đây là điểm rất quan trọng bởi vì nếu bạn cố gắng nhận biết bản tánh của tâm bạn thì trước hết bạn làm điều đó rất bận rộn. Bạn cố gắng làm điều

gì đó. Nếu may mắn, bạn sẽ mệt, làm ít lại, và sẽ có một phần không gian nhiều hơn và bấy giờ thành linh bạn tìm thấy chính bạn. Đó gần như không để cho quá lỏng đến độ mất tất cả tỉnh giác nhưng cũng không quá siết chặt đến độ bạn thúc đẩy chống lại chính bạn. Không có cách phép lạ nào. Không ai có thể làm điều đó cho bạn. Nhưng bằng thư giãn, quan sát chính mình, thấy bạn bị điều kiện hóa như thế nào và bằng thực hành êm ả và nhẹ nhàng một ngày bạn sẽ tìm thấy mình ổn định trên con đường và nó ở đó.

_ CHUỖI XÍCH NHỮNG TƯ TƯỞNG _

“Vào lúc sanh khởi, những tư tưởng nâng đỡ lẫn nhau giống như một chuỗi bện bè. Vào lúc tiêu tan chúng đều tan biến vào sự bao la của mở trống. Bản tánh tối hậu của mọi hiện tượng chỉ đơn giản là cái này.”

Khi những tư tưởng sanh khởi, bản văn nói chúng “nâng đỡ lẫn nhau giống như một chuỗi bện bè.” Trong một làng kiêu xưa nếu nhà người nào cháy mọi người chạy đến với những xô nước chuyên nhau thành một đường, và người cuối tạt xô nước. Điều đó nói rằng hoạt động nối nhau của những tư tưởng sanh khởi mang một nghĩa của tính chủ đích. Bấy giờ khi mục tiêu, có vẻ rất thiết cốt, đã hoàn tất thì dây chuyền tan biến. “Vào lúc tiêu tan chúng đều tan biến vào sự bao la của mở trống.” Mỗi tư tưởng liền tan vào trống không. Bất kể tác động của chúng mạnh

thế nào khi chúng sanh khởi, mỗi cái đều tan biến theo cùng một cách.

“Bản tánh tối hậu của mọi hiện tượng chỉ đơn giản là cái này.” Một tư tưởng tự nó không có nghĩa gì. Những tư tưởng cần dùng nghĩ trên nhau để tạo thành những cấu trúc nghĩa. Đây là ý tưởng truyền thống Phật giáo về cùng sanh khởi dựa vào nhau (duyên sanh). Nếu trong thiền định bạn thấy rằng một tư tưởng dẫn đến một tư tưởng khác bạn không nên ngạc nhiên. Đó là việc những tư tưởng làm. Những tư tưởng có một khuynh hướng tự động là cùng nhau xây dựng những cấu trúc nghĩa. Nhưng mỗi cái đều không có thực tại bản sinh và như vậy những cấu trúc chúng xây dựng cũng không có hiện hữu nội tại. Và đó là điều chúng ta kinh nghiệm khi chúng ta sử dụng âm “Phat.” Chúng ta dùng “Phat” để cắt một khoảng hở trong dòng những tư tưởng thế nên có một khoảng trống. Bây giờ sau khi nói “Phat” những tư tưởng trở lại. Nhưng hãy tưởng tượng nếu những tư tưởng không trở lại. Bạn sẽ làm gì?

Những tư tưởng không phải là vấn đề. Chính sự bám nắm, lập mối liên hệ với những tư tưởng tạo

ra vấn đề. Những tư tưởng chỉ là một cách thể biểu lộ của năng lượng tự nhiên của tâm. Trong một thí dụ truyền thống, *pháp thân* giống như mặt trời, *báo thân* giống như sự tỏa sáng của mặt trời, và *hóa thân* giống như một tia sáng mặt trời mang theo sức nóng và ánh sáng với nó.

Điều then chốt là nhận biết rằng tất cả những hiện tượng người ta có chỉ là sự tỏa sáng tự nhiên của tâm. Dù nếu người ta có những tư tưởng như: “Tôi là một người kinh khủng, tôi không thể thương yêu, tôi không thương ai được,” những tư tưởng ấy cũng là sự tỏa sáng tự nhiên của tâm. Và nếu chúng ta có những tư tưởng, “Tôi là một người rất kỳ diệu và tôi được mọi người cho là có nhiều tình thương và có sự kính trọng và nhiều tiền”, tư tưởng ấy cũng là sự tỏa sáng tự nhiên của tâm. Điều này rất, rất quan trọng. Bởi vì nếu bạn tin một số tư tưởng là tốt và một số tư tưởng là xấu bấy giờ bạn tự kết án vĩnh viễn ở trong sanh tử. Những tư tưởng tự chúng không tốt cũng không xấu - chính sự đóng góp giá trị của bản ngã tạo ra những khác biệt có vẻ bẩm sinh. Dĩ nhiên trong chân lý tương đối tốt và xấu hiện hữu nhưng chỉ hiện hữu một cách tương đối. Bạn không thể có tốt mà

không có xấu. Chúng bỏ túc cho nhau. Những phân biệt ấy không có chân lý tuyệt đối nhưng nếu chúng ta đang sống với con người thì tốt hơn nếu chúng ta tốt lòng và sẵn sàng giúp đỡ và chu đáo hơn là ích kỷ và tham lam.

_ ẢO TƯỢNG VÀ ĐẠO ĐỨC _

“Chớ theo đuổi những hiện tượng lừa dối xuất hiện qua sáu giác quan. Suốt ngày và đêm, bất cứ hoạt động nào con làm, ý niệm một người làm và một việc làm chỉ là một ảo tượng mê lầm, giống như một giấc mộng hay huyền thuật.”

Nhiều loại khác nhau những xuất hiện đến với chúng ta qua sáu giác quan. Có những thức nối kết với năm giác quan và ý thức chế biến những kết quả của kinh nghiệm giác quan và những cái ấy được diễn tả là những hiện tượng lừa dối đang hiển lộ. Trong *tantra* khi chúng ta quy y *guru* chúng ta cố gắng nương dựa càng nhiều càng tốt vào ngài bởi vì có một cảm thức rằng ngài không thể lường gạt, ngài liên hệ trực tiếp với cái gì rất ý nghĩa. Trong khi những hiện

tượng sanh khởi qua kinh nghiệm của tự ngã chúng ta thường là lầm lẫn, lừa dối.

Quả thật không là vấn đề nếu những kinh nghiệm là “thật” hay “giả” trong tự chúng, lý do chính những hiện tượng ấy được diễn tả là lừa dối là chúng bao phủ lên khả năng nhận biết bản tánh của tâm. Như chúng ta đã thấy ở trước, không phải chúng khác với tâm chúng ta bởi vì chúng là sự biểu lộ năng lực của bản tánh của tâm chúng ta. Nhưng bởi vì chúng ta thấy chúng như thể chúng là cái gì thực sự tách biệt mà chúng lừa dối chúng ta. Một số các bạn có thể biết những bức tranh của René Magritte. Ông có một bức rất đơn giản vẽ một ống điếu nhưng nhan đề là “Đây không phải là một ống điếu.” Những hiện tượng sanh khởi trong tâm chúng ta không thật sự hiện hữu. Thế nên thay vì có một ống điếu và một câu “Đây không phải là một ống điếu”, thật ra không có ống điếu mà chỉ có câu “Đây là một ống điếu” hay “Đây là cuộc đời tôi” hay “Đây là hai chân tôi” hay “Đây là đồng hồ tôi.” Đó giống như khi chúng ta chỉ vào hình ảnh chúng ta trong một tấm gương và nói “đây là tôi” nhưng đó chỉ là một phản chiếu trong một tấm gương trống không. Bởi thế điều quan trọng là bản tánh lừa dối của những hiện tượng này thì không nội tại trong những hiện tượng. Sự lừa dối

sanh khởi từ mối liên hệ của chúng ta với chúng. Lại nữa bởi vì nếu chúng thực sự lừa dối chúng ta phải tránh chúng mãi mãi để được an toàn và nếu chúng ta làm như thế chúng ta sẽ lọt vào khe hở giữa sanh tử và niết bàn.

“Suốt ngày hay đêm, bất cứ hoạt động nào con làm, ý niệm một người làm và một việc làm chỉ là một ảo tưởng mê lầm, giống như một giấc mộng hay huyền thuật.” Điều này rất thú vị vì nó đưa chúng ta đến một trong những chiều kích dễ gây tranh cãi nhất của *dzogchen* là vấn đề đạo đức. Bởi vì cái gì là những hàm ý thực sự cho đời sống bình thường nếu bạn nói rằng ý niệm một người làm và một việc làm chỉ là một ý niệm mê lầm, một ảo tưởng?

Trên một cấp độ mọi sự sanh khởi đều là một ảo tưởng. Nghĩa là chúng không có hiện hữu nội tại, bẩm sinh. Cùng lúc ấy khi một con chó đến và phóng uế ngay trước cửa người ta phải dọn sạch bởi vì dù bản tánh của phân là một ảo tưởng nếu nó dính vào chân bạn thì đó là một ảo tưởng hôi thối trên chân bạn. Thế thì như thế nào bạn có thể dọn sạch phân chó và rửa chén đĩa và giúp con cái làm bài tập ở nhà và đi làm đúng giờ, làm sao bạn có thể làm điều đó trong cái thấy của *dzogchen*? Nếu chúng ta có những

nhà tài trợ hay cha mẹ giàu có trợ cấp cho chúng ta, việc thực hành là dễ dàng. Nhưng với nhiều người ở đây thực hành pháp thì gồm những hy sinh. Những người khác không được điều họ muốn, tiền bạc mất mát, có áp lực từ thế giới. Rất quan trọng là có sự tôn trọng đối với bản tánh của kinh nghiệm nghiệp được chia sẻ của chúng ta, nó là phương diện hay chiều kích này của loài người vào lúc này. Tất cả những hành động của chúng ta đều có những hậu quả và nếu những hiệu quả tức thời của những hành động của chúng ta tác động đến những người khác thì pháp chúng ta thực hành phải chú ý đến điều đó. Bởi vì dù chúng ta có cố gắng ở với bản tánh như huyễn của người làm và việc làm, làm sao chúng ta ở trong thế giới cũng vô hình với người khác và họ không chia sẻ ý niệm nó là một ảo tưởng như huyễn. Thế nên có một căng thẳng giữa trí huệ và lòng bi. Chúng ta thấy lòng bi như là mang lấy những tư tưởng và cảm nhận của những người khác, hay từ một cái nhìn ‘cao hơn’ chúng ta thấy lòng bi là thấu biết rằng họ bị giam cầm trong những giả định giới hạn của họ và bởi thế chúng ta cần hành động để không khẳng định những giả định ấy.

Ở Tây Tạng có tăng ni và cư sĩ và yogi, mỗi loại có cách thực hành pháp khác nhau. Những cách

thực hành pháp này có những truyền thống văn hóa riêng và được biểu hiện theo những nguyên lý rõ ràng. Tăng và ni có những giới nguyện. Nguyên sống không tài sản và độc thân. Duy trì những giới nguyện trong thời hiện đại thì rất khó nhọc và nếu chúng ta có áp lực khiến người khác phá giới nguyện của họ thì nói chung là tai hại. Những giới nguyện đã được giữ mười, mười lăm năm có thể bị phá vỡ với chỉ một nụ cười. Một cách thực hành pháp khác là sống như một yogi. Điều này mang những cam kết rất mạnh mẽ vì khi nhận quán đảnh bạn đi vào không gian thiêng liêng của mạn đà la. Điều này nghĩa là cảm thức toàn thể thế giới là thiêng liêng phải được duy trì vào mọi lúc. Có nghĩa là không làm hại người khác, không khai thác họ, không buông thả vào thú vui. Nếu bạn chọn nhận lấy con đường ấy bạn cần học những giới nguyện *tantra* thực sự là gì và giữ chúng. Nếu không bạn sẽ cảm thấy bạn chỉ không ngừng định nghĩa bất cứ cái gì bạn làm và bất cứ cái gì bạn muốn như là thanh tịnh và thiêng liêng nhưng người đang làm như vậy có thể là bản ngã của bạn.

Mọi cái học của con người đến từ một dòng truyền. Cha mẹ chúng ta truyền cho những cái họ đã học và ở trường thầy giáo cũng làm như thế. Rồi bạn bè chỉ cho chúng ta cách học, cách giải trí, cách đi

chơi. Rồi những cuốn sách... Chúng ta nội tại hóa cái được ngoại tại hóa bởi những người khác, và chúng ta lại ngoại tại hóa cho những người khác cái chúng ta đã nội tại hóa. Nhịp đập này dệt nên sự đồng khởi của bên trong và bên ngoài, chủ thể và đối tượng, ta và người, cho và nhận. Mỗi kiến thức mang một ý nghĩa làm thế nào để sử dụng nó. Đối với cái học bí truyền, như *tantra* và *dzogchen*, cốt yếu là có một trao truyền sống động từ người đã nhận không chỉ giáo lý mà còn sự cho phép để dạy. Rất thường những vị thầy chỉ trao quyền cho một hay hai trong số những học trò để dạy vì dòng truyền cần sự hòa nhập sống động của cái thấy, thiền định, hoạt động và kết quả nếu nó muốn mang theo sức mạnh đầy đủ của nó.

Ở Tây Tạng có một văn hóa rất truyền thống duy trì hệ thống đẳng cấp với một sự bố trí rất rõ ràng những vị trí và vai trò xã hội. Ở Tây phương đây chúng ta có một văn hóa rất khác biệt. Ở Tây Tạng những vị lama hiếm khi được đặt câu hỏi, có rất ít sự đương đầu của người có quyền lực về cách hành xử của họ. Ở Tây phương chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm. Loại thái độ chúng ta sẽ khoan dung từ nơi những vị thầy thì rất khác với ở Tây Tạng. Thế nên chúng ta có một số vấn đề vượt ra ngoài, những vấn đề nhân mạnh mối tương quan phức tạp giữa chân lý

tuyệt đối và tương đối. Một mặt để thực hành chúng ta cần tin rằng *guru* là một vị Phật, mặt khác, để hợp lý với hệ thống thuế của chúng ta, chúng ta cần chắc chắn rằng tiền gom góp cho những mục tiêu tôn giáo như xây tu viện được thực sự tiêu dùng vào việc đó. Nhưng ai có quyền đòi hỏi điều này? Đây là những vấn đề thực sự-sự xung đột giữa quyền lực ích lợi của thiên định lý tưởng hóa và quyền lực đạo đức để giữ cho người ta có trách nhiệm. *Pháp* ở Tây phương đòi hỏi cả những vị thầy và những học trò đối xử theo những cách khác nhau. Bởi vì những nhân nhượng từ hai phía không phải là quá khó, phải thế không?

Trong truyền thống, trí huệ thì bao la như bầu trời và lòng bi nhỏ như đầu một mũi kim. Ba cách thức của bản tánh: mở trống, tỏa sáng, đáp ứng, vận hành cùng nhau khiến không có đặc quyền của tự ngã hơn người khác. Nhạy cảm, dịu dàng, thấu cảm là những phương diện của đáp ứng. Chúng được giữ thoát khỏi nhu cầu và bám luyến bởi sự đồng khởi của chúng từ tỏa sáng, chúng là những phương diện của trong sáng, tự phát và năng động. Và tỏa sáng được giữ thoát khỏi tự mãn và tự quy chiếu vào mình qua sự đột khởi từ mở trống, cái này có những phương diện thanh tịnh, mãn nguyện và không biến đổi. Dòng hợp nhất những thể thái này đem đạo đức

vào mỗi khoảnh khắc của đời sống. Đối tượng hóa, giả định, chiếm đoạt, khai thác... được tự giải thoát trước khi chúng có thể đánh bẫy cả tự ngã và người khác.

Chúng ta tác động mạnh mẽ đến những người khác, với hạnh phúc, nỗi buồn, sự thất vọng, niềm tin như thế nào. Đây là một phương diện không thể tránh của đồng khởi. Thế nên sự hòa nhập của kinh nghiệm chúng ta trong ba thể thái diễn tả ở trên là cách tốt nhất để làm sự cúng dường quý báu nhất, sự cúng dường của mở trống.

Thật dễ dàng bị mất. Bản thân tôi đã mất nhiều thời gian. Tôi thấy mình làm những việc gây xáo trộn cho người khác, những việc mà tôi hối tiếc. Có khó khăn của cố gắng duy trì trạng thái mở trống trong đó tội lỗi và hổ thẹn và quan tâm đến chính những hành động của tôi có thể nhẹ bớt và thả lỏng khiến chúng không trở nên một sức mạnh cho giây phút kế tiếp và nhu cầu đáp ứng cho tác động của những hành động của tôi lên những người khác.

Giống như chúng ta làm thực hành tịnh hóa và sám hối *Dorje Sempa* nhiều lần trong thực hành *Big Rigdzin*, chúng ta có thể dùng cái thấy này vào chiều kích cá nhân và xin lỗi người khác vì những lỗi lầm,

những đảo lộn đã gây cho họ. Đó không phải là làm những giải thích và biện minh tại sao chúng ta đã làm như thế nhưng ý thức một cách thành thật rằng đã sống trong trạng thái không tỉnh giác, chúng ta đã làm tổn thương người khác. Không phải chỉ làm tổn thương người khác là xấu bởi vì họ cũng giống như chúng ta và chính chúng ta không muốn khổ đau. Nhưng một cách mạnh mẽ, khi chúng ta bị đảo lộn, khi chúng ta cảm thấy tức giận với ai đó, khi chúng ta cảm thấy bị hạ thấp hay không hiểu, hay người nào làm điều gì khiến chúng ta ghen tỵ, chúng ta co lại, chúng ta trở nên siết chặt, không thoải mái. Thế nên hoặc sự căng thẳng này sanh khởi trong chúng ta hay trong những người khác nó tác động đến mọi người chung quanh và nếu điều này ảnh hưởng đến khả năng hợp tác của những người khác như một Tăng đoàn đang thực hành cùng nhau thì rất là tác hại. Phương thuốc tốt nhất là cùng thực hành *Guru Yoga*.

Từ sơ thủy của sanh tử vô thủy chúng ta đã đi vào hoạt động của vô minh và chúng ta đã tích tập năm độc và làm nhiều, rất nhiều việc tổn thương và làm hại những người khác. Thế nên có thể đoán trước rằng chúng ta sẽ tiếp tục làm những điều đảo lộn và tổn thương người khác. Nhưng công việc trong *dzogchen* là đi sâu vào tánh giác mở trống và khai

triển tính trong sáng và đáp ứng, một dân thân mạnh mẽ với thế giới phát lộ chính nó như nó là. Từ lúc này đến lúc khác chúng ta phát triển những tưởng tượng về người khác, yêu những vọng tưởng ấy trên cơ sở ấy chúng ta nói những điều với họ, cho họ những lý do để họ tin vào chúng ta hay hy vọng những sự việc, và rồi tâm chúng ta thay đổi và chúng ta phản bội sự tưởng tượng đã chia sẻ, điên rồ cho cả hai. Không có những đối tượng tự hiện hữu. Phóng chiếu lên những người khác là phóng chiếu lên những phóng chiếu. Mang điều ấy trong tâm sẽ giữ cho những sự vật nhẹ nhàng, sáng sủa khiến những tình huống, dù có đau đớn, có thể được giải quyết. Câu trả lời nằm trong chúng ta, không ở nơi người khác. Thư giãn, buông lỏng, sáng sủa và đáp ứng giúp chúng ta đi vào hiện diện tức thời giữa sự phức tạp của đời sống.

_ TỈNH GIÁC, TỈNH GIÁC, TỈNH GIÁC _

“Chớ cố gắng ngăn chặn những xuất hiện, chúng không có thực tại chất thể nào. Đối với bất kỳ cái gì sanh khởi, hãy duy trì một thái độ không bị giới hạn, không phê phán hay thành kiến. Vào mọi lúc và trong mọi hoàn cảnh hãy duy trì trạng thái của tỉnh giác cảnh tỉnh.”

“Chớ cố gắng ngăn chặn những xuất hiện, chúng không có thực tại chất thể nào.” Chúng ta để cho bất cứ cái gì đến với chúng ta được đến. Rõ ràng đó không có nghĩa chúng ta cố tình đặt mình vào tình trạng thấy nguy hiểm, chúng ta để cho không biết và rơi vào bối rối. Không phải thế. Cha mẹ theo dõi con trẻ bởi vì trẻ em không ý thức. Tỉnh giác là một bảo vệ tốt. Người thực hành tỉnh giác sẽ không làm ra quá nhiều lỗi lầm. Dĩ nhiên những vấn đề vẫn đến nhưng

có một cảm thức nổi kết rất nhiều với trường của biểu lộ. Qua điều này người ta có thể đáp ứng trong tình huống mà không phản ứng quá với nó. Không ngăn chặn những xuất hiện nghĩa là duy trì hiện diện tuyệt đối với sự hiện diện của xuất hiện. Thế nên bạn có một hiện diện đồng khởi. Và dĩ nhiên một điều làm cho loại bản văn này rất khó đọc là khi chúng ta nghe lời dạy “Chớ cố gắng ngăn chặn những xuất hiện”, nó như thể lời dạy ấy đến với chúng ta, với cảm thức bình thường về tự ngã của chúng ta: “Ồ, tốt hơn, tôi nhớ không làm điều đó”. Nhưng tự ngã cố gắng không ngăn chặn những xuất hiện thì chính nó là một xuất hiện.

Chúng ta và thế giới của chúng ta là những xuất hiện. Điều này được biểu trưng bằng từ *nang wa*, cũng có nghĩa là ánh sáng, và mọi xuất hiện thấy được. Nó cũng có nghĩa, đặc biệt trong *dzogchen*, là kinh nghiệm bởi vì một xuất hiện là một kinh nghiệm. Nếu nó xuất hiện thì có người nào kinh nghiệm nó. Nó xuất hiện với người nào đó. Nó không xuất hiện bởi chính nó, trong chính nó. Như vậy chúng ta có thể hiện diện trong kinh nghiệm về hiện hữu của chúng ta đến độ sự mở trống và kinh nghiệm là không tách biệt và người kinh nghiệm hiện bày tâm thái nghịch lý là vừa hiện hữu vô tận vừa là tác nhân

trong khoảnh khắc. Cái gì đến, thì đến; cái gì đi, thì đi. Đời sống, thực tại là cái xảy ra. Như John Lennon nói: “Đời sống là cái xảy ra trong khi bạn bận rộn làm những kế hoạch khác.” Đây là một điều đẹp đẽ được nói ra. Thật sự như thế và bạn tiêu tất cả thời gian của bạn để làm những kế hoạch để nhập thất, thiền định, trì chú, để nhớ rằng bạn là bản tôn gì và khi bạn làm những kế hoạch ấy đời sống bạn sẽ đi vào những cách thông thường cũ kỹ. Thế nên điều then chốt là hiện diện trong đời sống như nó xảy ra, nghĩa là thực sự không ở đâu cả ngoài dòng tương tục của hiện hữu là bạn và thế giới như bạn kinh nghiệm nó.

“Đối với bất cứ cái gì sanh khởi hãy duy trì một thái độ không bị giới hạn, không phê phán hay thành kiến. Vào mọi lúc và trong mọi hoàn cảnh hãy duy trì trạng thái của tỉnh giác cảnh tỉnh.” Chúng ta trở nên bị giới hạn khi chúng ta mang mớ hành lý cũ của chúng ta vào hoàn cảnh. Trên cơ sở của những khuynh hướng nghiệp được phát triển trong những đời trước và những khuôn khổ, thói quen và những phản ứng được phát triển trong đời này, chúng ta diễn giải những kinh nghiệm khi nghĩ chúng ta đang mở trống với chúng. Đây là một sai lầm lớn. Chúng ta cần lập đi lập lại thư giãn, mở trống, không xen những sự việc quá nghiêm trọng và trở lại cái đang ở

đây, cái đang xảy ra trong những lãnh vực được nối kết của chủ thể và đối tượng. Không thiên chấp, không đi vào mặt nào, hãy duy trì tỉnh giác nơi trường hòa nhập của sanh khởi. Khi chúng ta thấy mình đã trượt trở lại vào sự đồng hóa ban đầu với tự ngã như chủ thể, thì không cần thất vọng, chỉ hãy thư giãn, mở trống và cho phép cái gì đến cứ đến. Chúng ta càng thấy những cách đặc biệt của chúng ta việc tịch thu tài sản, ngăn chặn, giới hạn và tách lia một cách kháng cự thì chúng ta càng có thể thư giãn sự khiển trách, và cho phép năng lượng siết lại và buông lỏng khi an trụ trong hiện diện.

Hãy nhớ rằng, tỉnh giác không phải là tôi đang ý thức về cái gì. Không phải tôi đang biết sự vật, mà chính trong trạng thái tỉnh giác cảm thức một cái tôi sanh khởi, đem đến chú ý và thích thú cho những sanh khởi khác trong trường.

_ SỰ NÓI DỐI VỀ
CUỘC ĐỜI CHÚNG TA _

“Chớ thư giãn chú ý cảnh tình của con dù một khoảnh khắc. Cốt yếu là duy trì không - xao lãng, không - bám nắm, không - tránh né.”

“Chớ thư giãn chú ý cảnh tình của con dù một khoảnh khắc. Cốt yếu là duy trì không xao lãng, không bám nắm, không tránh né.” Có một nhà phân tâm học người Anh tên Donald Winnicott đã khám phá rằng có nhiều bệnh nhân khổ đau vì một sợ hãi lớn lao về một sụp đổ, sợ điên thì sụp đổ xảy ra thật. Rất thường chúng ta xoay khỏi những việc trong đời bởi vì chúng ta cảm thấy không thể chịu đựng. Bởi vì chúng ta cảm thấy rằng nếu chúng ta phải nhìn vào tình huống hiện thời của chúng ta, nó sẽ làm chúng ta điên, hủy hoại chúng ta theo cách nào đó. Nhưng thực sự chúng ta đều đã có sự sụp đổ của chúng ta.

Chúng ta đều hoàn toàn điên. Chúng ta điên với vô minh và năm độc. Và như với bất kỳ loại điên nào, sự chữa trị nằm trong việc nhìn vào mối liên hệ giữa triệu chứng và nguyên nhân phát sanh của nó.

Những triệu chứng chúng ta có đang nằm nơi chúng ta, nằm nơi những người khác, lừa gạt chính chúng ta bằng những tưởng tượng hảo huyền, bằng những phủ nhận và trốn tránh. Và nguyên nhân gốc rễ của nó là thói quen của vô minh ngăn chặn chúng ta từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác không nhận biết chiều kích mở trống của cái đang là. Và ở đây là nghịch lý đích thực bởi vì cánh cửa mở vào thế trạng tự nhiên chỉ hiện hữu trong khoảnh khắc. Nhưng khoảnh khắc hiện tại là chỗ độc nhất nơi chúng ta thấy nó rất khó sống. Bởi vì dù sao chúng ta tưởng tượng rằng bị giam cầm trong những tư tưởng của quá khứ và những tư tưởng về tương lai thì khỏe mạnh hơn, quan trọng hơn và dễ dàng quản lý hơn là hiện diện trong cái đang là hiện tại. Thế nên rất quan trọng là nghe cái cảm giác, giọng điệu xúc động của bài kệ này bởi vì nó không phải là một mệnh đề hiểu biết trừu tượng. Nó là cái gì mà khi chúng ta dán thân vào nó sẽ đảo ngược chúng ta, làm chúng ta rất bối rối. Khi chúng ta cố gắng không bám nắm, không xao lãng và không tránh né những sự vật, chúng ta bắt

đầu đối diện với sự khủng khiếp của sự nói dối mà chúng ta đã sống cho quá lâu.

Thế nên có một chuyển động kép ở đây. Thư giãn trong khi chăm chú không ngừng và chăm chú trong khi vẫn thư giãn. Điều này tương tự với thế đứng trong võ thuật. Nó là trung đạo thoát khỏi những cực đoan. Chìa khóa nằm trong sự mãn nguyện, hài lòng (*Sim Pa*), trong hưởng thụ cái Không dư dã của hiện diện, sự đầy đủ của cái đang là đến từ sự chia tách và hòa nhập của tĩnh lặng và chuyển động. Bằng cách không đầu tư những hy vọng và sợ hãi vào những sanh khởi vô thường thì không có gì để xao lãng, bám nắm hay tránh né. Sự bắt đầu và chấm dứt của *pháp* là quy y. Nếu bạn tìm thấy chỗ quy y là bản tánh của chính bạn, bạn sẽ không cần tìm kiếm sự quy y lừa dối của những đối vật thoáng qua.

_ HÃY TỐT VỚI CHÍNH BẠN _

“Hãy duy trì tánh Không và lòng bi không có xao lãng hay cố gắng thiền định. Luôn luôn thoát khỏi nỗ lực và chiến đấu, hãy tham thiền chiêm ngắm dòng đều đặn thiền định và hiệu quả của nó.”

Điểm then chốt là tốt với chính bạn. Những hàng rào của chúng ta cản đường vào hiện diện đã đủ cứng chắc. Nếu chúng ta cố gắng trở nên những đại anh hùng và thúc đẩy cho con đường chúng ta sẽ làm cho sự chống cự còn thêm lớn hơn. Dịu dàng và tình thương luôn luôn quan trọng. Dịu dàng với chính chúng ta thì rất khéo hợp với cái đang diễn tiến, giống như vuốt ve mặt của một em bé. Chúng ta không cố gắng nhìn chăm chăm vào tâm chúng ta mà chỉ cố gắng rất dịu dàng hiện diện với bất kỳ cái gì xảy ra.

Nếu có ai đến và nói với chúng ta rằng họ đã làm những việc khủng khiếp và họ bị đảo lộn vì điều đó, chúng ta cảm thấy xúc động và muốn giúp họ. Mọi việc xấu chúng ta đã làm, những việc chúng ta thấy hổ thẹn, chúng ta đã làm từ năm độ. Chúng ta đã làm chúng từ sự mê mờ và khổ đau của chính chúng ta.

Con đường hòa nhập không phải qua trừng phạt mà qua chấp nhận một cách dịu dàng chính chúng ta như chúng ta là đến độ chúng ta có thể đến sát với chính chúng ta. Và nếu chúng ta đến sát chúng ta bây giờ khe hở vi tế nhất của chủ thể và đối tượng như hai thực thể dần dần sụp đổ. Và qua khoảnh khắc của thương yêu rất sâu thẳm chính chúng ta, nó là trái tim của mọi thiên định, chúng ta làm sự hòa nhập ban sơ này vào bản tánh nền tảng. Nếu chúng ta dùng sự chú ý dịu dàng này nó sẽ đưa chúng ta vào những chiều sâu của sự phẳng lặng thiên định, có nghĩa là trạng thái trong đó tâm không bị khuấy nhiễu bởi mọi cái sanh khởi. Và rồi nó sẽ đi với chúng ta vào giai đoạn của hiệu quả sau đó, tức là trạng thái hậu thiên định hay phương diện mở rộng của thiên định trong đó chúng ta tìm thấy chính mình trong thế giới với những người khác. Nếu chúng ta có thể được thư giãn

và hòa nhập hai trạng thái này, đó được nói là bản tánh của Phật quả.

Thế trạng tự nhiên không chống lại bạn, người khác không chống lại bạn trong bản tánh, trước tiên là chúng ta chống lại chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu hợp tác với chính chúng ta, thế giới quay chung quanh và chúng ta bắt đầu cảm thấy dòng năng lượng này xuyên qua chúng ta. Và chúng ta bắt đầu thức tỉnh trước sự kiện rằng chúng ta không là cái gì ngoài sự biểu lộ bất nhị hòa nhập này của hiện diện.

Bài kệ này đánh dấu sự chấm dứt của phần giáo lý của bản văn. Bây giờ chúng ta có những bài kệ kết luận tổng quát hơn. Nhưng chúng ta đã nhận được tinh túy của bản văn này, nó là một trao truyền trực tiếp, một trao truyền *terma* qua Nuden Dorje, bao gồm bản tánh của tâm và thái độ nhận và giữ gìn. Thư giãn là không lười biếng và lòng tốt với chính mình là không buông thả. Như bản văn diễn tả trong vài chỗ, phẩm tính của tánh giác là trong sáng và hiện diện. Thế nên nếu hai cái này không ở trong kinh nghiệm của chúng ta thì chắc chắn chúng ta lạc mất. Hãy cẩn thận!

_ KHÔNG CÁI GÌ TỐT HƠN CÁI NÀY _

“Sự thực hành này là nghĩa tinh túy của mọi loại tantra, tinh túy cốt yếu của pháp. Nó là thực hành tối thượng của tất cả chư Phật. Nó là sự trình bày bí mật độc nhất của cái thấy, thiên định và hạnh.”

Nhờ lòng tốt của Nuden Dorje chúng ta không cần thực hành toàn bộ những pháp môn *tantra*. Chỉ hiểu điềm then chốt của bản văn là đủ. “Nó là sự thực hành tối thượng của tất cả chư Phật.” Người ta có thể nghĩ rằng đây là một loại cường điệu. Nhưng không phải thế bởi vì đây chính xác là sự thực hành chư Phật làm. Nó là sự thực hành trung tâm của những đạo sư vĩ đại như Garab Dorje và Padmasambhava. Quan trọng là tin rằng nó là tối thượng bởi vì một trong những tính từ và trạng từ và luôn luôn có cái gì đó cao hơn hay tốt hơn. Truyền hình thì đầy những trạng

từ, và những tính từ thể hiện sự cao hơn đặt ra những kiểu mẫu mới hơn và tốt hơn. Và trong Phật giáo Tây Tạng bạn luôn luôn nghe lời đồn về vị lama này hay lama kia có giáo lý rất đặc biệt nào đó. Thế nên quan trọng là có được một cảm thức rằng nếu bạn làm thực hành này bạn sẽ không tự lừa gạt mình. Không có bí mật nào khác ở đâu khác. Dù nếu một bản tôn có một trăm chân và một ngàn tay ngài cũng không đi con đường nào khác với cái này. Dù cho giáo lý này hoàn toàn đơn giản, trong nhiều cách nó khó thực hành một cách tinh tế.

_ CÁCH THÍCH HỢP _

“Những người phước đức với nghiệp tốt phải làm thực hành này, bấy giờ những phẩm tính tốt của những địa và những con đường sẽ khai triển và tăng trưởng. Đây là sự chung cất tinh túy của Dzogchen. Nó sẽ là một người bạn cho những người phước đức sẽ đến về sau.”

Bấy giờ ngài nói: “Những người phước đức với nghiệp tốt phải làm thực hành này,” và nếu họ làm thì tất cả “những phẩm tính tốt của những địa và những con đường (khác nhau) sẽ khai triển...” Đây là một “chung cất tinh túy của” tất cả “Dzogchen. Nó sẽ là một người bạn cho những người phước đức sẽ đến về sau.” Những người phước đức với nghiệp tốt là Nuden Dorje và những đệ tử đời thứ nhất của ngài đã truyền cho giáo lý này. Qua dòng ngắn đến C. R.

Lama, vị chắc chắn đã sống bản văn này và hòa nhập nó vào đời ngài. Và bây giờ qua sự trao truyền, bản dịch và giáo lý, nó đến với bạn. Thế nên các bạn là những người phước đức đến về sau.

Giáo lý phải đến theo cách thích hợp. Chớ bao giờ làm ra vẻ bạn biết nhiều hơn bạn làm, vì làm như thế không chỉ tự lừa dối bạn mà còn phản bội sự trao truyền và phản bội những người khác. Chỉ qua hòa nhập mà nó mới sống.

Có vẻ từ những buổi nói chuyện của tôi với các bạn mà hầu hết người nhập thất ở đây có cuộc sống khó khăn hơn. Chúng ta không hẳn là tầng lớp tư sản trung lưu theo quy ước. Và những chúng ta có nghiệp tốt. Và đó là điều quan trọng. Ít nhất chúng ta đã có điều gì thực sự giá trị. Thường thì đời sống cần vớ ít mảnh để có khoảng hở hay chỗ mở nào đó cho khả năng thay đổi đi vào. Nếu có nhiều thoải mái tiện nghi sự thực hành pháp sẽ khó khăn.

_ DUY TRÌ DÒNG _

“Các con những người bảo vệ kho tàng những giáo lý phải giữ gìn những giáo lý này cho tốt. Các con những người giữ giới nguyện phải bảo vệ những giáo lý này như chúng là con cái các con. Các con sẽ thấy khuôn mặt của Samantabhadra, tính thanh tịnh bốn nguyên của tánh giác của các con.”

Những người bảo vệ là những người đầy năng lực phụng sự Pháp bằng cách giữ một con mắt trên cái đang diễn tiến. Giống như siêu ngã, họ quan tâm vào bốn phận, luật lệ và trừng phạt. Họ là ai đang giữ gìn cho những giáo lý này? Rõ ràng họ không cần bảo vệ cuốn sách đối với những người không may mắn không bao giờ gặp gỡ nó. Chúng ta là những người may mắn với nghiệp tốt đã gặp những giáo lý này nhưng cũng là những người kém may mắn giống

như là đe dọa nó khi không hiểu giáo lý một cách thích đáng. Chúng ta là những người may mắn có nghiệp tốt được gặp những giáo lý này nhưng cũng có thể là người không may mắn khi qua sự thiếu chú ý của chúng ta hiểu sai và làm méo mó giáo lý. Những kẻ thù của pháp không ở ngoài kia. Ngoài kia chỉ có những con bò và những người làm nông trại. Những kẻ thù của pháp ở trong phòng này, những người với bản ngã to lớn và tâm mê mờ và suy nghĩ lười biếng họ trộn lẫn mọi thứ giáo lý và tự cho mình làm thực hành thích hợp. Thế nên quan trọng là nhớ sự bắt buộc đi cùng với việc nhận những giáo lý như thế này. Pháp không phải là một đồ chơi. Không tôn trọng và chuyên cần bạn sẽ chỉ làm tăng thêm khổ đau của bạn.

**_ GIÁO LÝ CHO TÂM VÀ KHÔNG
CHO TRÍ THỨC _**

“Không bao giờ thích hợp nếu chỉ bày những giáo lý này cho những học giả đã nghiệm nhập với sự hợp lý hóa và ghi chú. Chúng được niêm phong trong tánh Không. Bởi vì chúng rất bí mật, chúng được biết là kho tàng bí mật của những dakini.”

Nếu không có ý định thực hành giáo lý này thì không cần biết nó. Khi pháp được dùng để tiếp nhiên liệu có tính ích kỷ trí thức thì quả là kinh khủng. Nó tạo ra một rối loạn trong chữa trị trong đó bác sĩ và thuốc tạo ra một mất trật tự mới. Giáo lý được niêm phong trong tánh Không. Chỉ có thực hành mới có thể thâm nhập tánh Không. Những tư tưởng của các học giả chỉ thúc đẩy thêm tư tưởng, một huyễn hóa không cùng của sanh tử.

Điểm tinh túy của cái này là những giáo lý này là một con đường của trái tim, người ta cần mở lòng mình để thực hành nó. Như chúng ta đã nhìn ở trước, cách vào thực hành này là qua sự dịu dàng và với một cảm thức hưởng thụ thâm mỹ và phù hợp, tương ứng thâm mỹ như khi bạn đang nghe những biến tấu Goldberg. Cánh cửa nằm nơi sự tương ứng mạnh mẽ và thế nên chúng được gọi là kho tàng bí mật của những dakini. Những dakini đáp ứng với năng lượng chứ không với những khái niệm.

Người với nghiệp tốt khi nghe những giáo lý này lần đầu tiên có thể nhận ra trực tiếp. Nhưng phần đông người cần làm một số thực hành sơ bộ nhằm chiến đấu để hiểu trên cấp độ khái niệm nghĩa của ý tưởng. Kalu Rinpoche thường nói rằng *tantra* giống như một chiếc máy bay. Nó có thể đưa bạn đến mục tiêu rất nhanh nhưng giá vé thì khá cao. Và dĩ nhiên bạn phải mua vé trước khi lên máy bay. Thế nên bạn phải tích tập một số nghiệp tốt và một số chuẩn bị tâm thức trước khi có thể đi vào thực hành. Và điều tương tự cũng chắc chắn được áp dụng vào loại thực hành này.

_ LỜI BẠT _

“Nó được che dấu cho người may mắn có tên là Bendza Ming.”

“Bản văn này được phát hiện bởi Nuden Dorje Drophan Lingpa ở chốn linh thiêng Kang Zang, miền Bắc Tây Tạng. Nó được viết ra ở chốn hành hương của Machig Labdron bởi Zangri Khamar.”

“Nó được che dấu cho người may mắn có tên là Bendza Ming,” đó là “tên kim cương”, một tên khác của Nuden Dorje. Bởi vì dòng truyền là khá ngắn, khá gần đây, nó có nhiều thần lực. Còn mới, nên có vài tư tưởng mê mờ che phủ nó. Giống như nước từ một con suối nó rất tươi mát.

Lời bạt chỉ ra rằng bản văn này được viết bởi Padmasambhava và về sau được Nuden Dorje khám phá ở miền Bắc Tây Tạng và được ngài viết ra khi ngài hành hương trong vùng Zangri Khazmar.

GIÁO LÝ CỦA MACHIG LADRON VỀ BẢN TÁNH CỦA TRÍ HUỆ

Người nhảy bén với đức tin mạnh mẽ muốn thực hành giáo lý *Mahasandhi* (Dzogchen) cần ở một nơi vắng vẻ an lành và giữ tất cả chúng sanh trong tâm, chính họ và mọi người khác.

Vào lúc này khi chúng ta có hoàn cảnh phát huy của một thân thể có những tự do và may mắn, quan trọng là thiền định về vô thường của cuộc sống này. Cảm thấy khiếp sợ sanh tử và phát triển ý định làm lợi lạc cho chúng sanh, hãy ở yên an bình trong thân, ngữ và tâm và thiền định như sau.

Toàn thể cái chứa đựng bên ngoài là thế giới gồm đất, đá, núi, sông vân vân và cư dân ở trong đó gồm tất cả chúng sanh chỉ là tên gọi do tâm con đặt ra. Con phải thực sự rõ ràng về điều này. Về tâm con, con phải tìm đi tìm lại nó, hình dạng, màu sắc, nguồn

gốc, ở đâu và đi đâu. Bất cứ khi nào, do nhận dạng phân biệt, con nghĩ con đã tìm ra tinh túy tự hữu thật nào đó, bấy giờ hãy thử nghiệm những tìm thấy của con bằng cách tìm kiếm bên ngoài, bên trong, nhìn mọi nơi.

Qua thực hành lập lại và kinh nghiệm lập lại của việc không tìm thấy cái gì thực chất, hãy trở lại lập đi lập lại với sự sáng tỏ rằng tâm con là trống không (*sunya*) và không có tinh túy thực chất nào cả. Nhìn tánh Không vô tự tánh này, nhiều tư tưởng khác nhau về hiện hữu và không hiện hữu sanh khởi, nhưng những ý tưởng, khái niệm và những phân biệt trí thức này tự chúng không có căn cứ thực chất mà chỉ là trò chơi của chủ thể và đối tượng như huyễn. Không chờ đợi những tư tưởng tương lai hay đuổi theo những tư tưởng quá khứ, hãy cho phép dòng chảy tự nhiên mà không can thiệp.

Cái biết của người suy nghĩ, người tri giác, người hiểu là chính sự sanh khởi của biểu lộ tự nhiên của bản thân tánh giác. Cốt yếu là an trụ luôn luôn ngay trong trạng thái này. Mấu chốt là kinh nghiệm bất cứ những tư tưởng, cảm nhận, cảm giác nào sanh khởi, dù thích hay không thích, là sự sanh khởi của biểu lộ tự nhiên của tánh giác. Chỉ đơn giản duy trì

tánh giác này, không làm bất cứ cái gì giả tạo hoặc xây dựng, giải thoát là sự bất nhị của mọi sanh khởi và trí huệ của tánh giác tự nhiên. Hòa nhập vào trạng thái tánh giác là cốt yếu.

Tính trong sáng nguyên sơ của tánh giác thu giãn một cách bản nguyên thì không bị che ám một cách tự nhiên. Không lay động, nó không có những đối tượng có chất thể, thoát khỏi dính bám, chiếu sáng và trong trẻo. Đây là nền tảng và quê nhà của mọi sanh khởi của sanh tử và niết bàn. Thoát khỏi những hy vọng và nghi ngờ, hãy kinh nghiệm tánh giác tự nhiên của chính con.

Hãy đạt được xác quyết rằng chỉ có điều này: mọi tư tưởng đều không lìa khỏi bản tánh nền tảng, là sự tỏa sáng của tánh giác. Mọi xuất hiện, những kinh nghiệm riêng, sự không ngừng của những biểu lộ của trong sáng tăng trưởng và khai triển. Bấy giờ với sự thấu rõ tánh giác bất biến tỏa khắp, bản tánh không thể diễn tả của sự chấm dứt không thể nghĩ bàn của những hiện tượng, không thiên định vĩ đại tự phát, *mahamudra* (đại ấn), kinh nghiệm ‘tâm’ của *Kuntu Zangpo* (*Samantabhadra*) biểu lộ.

Trong *bardo* con sẽ được giải thoát trong pháp giới (*dharmadhatu*) và sẽ có thần lực để hành động

cho lợi lạc của tất cả chúng sanh. Sự thực hành này là cốt yếu. Những lời này kết luận sự dẫn nhập vào bản tánh nguồn gốc của *Prajnaparamita* (Bát nhã ba la mật).

Từ bản văn Chöd “Thị kiến mở trống Cánh cửa đến Giải thoát.”

GURU YOGA VỚI MACHIG LABDRON

OM*. Machig Labdron, con cầu nguyện mẹ.

AA*. Machig Labdron, con cầu nguyện mẹ.

HUNG*. Machig Labdron, con cầu nguyện mẹ.

*) OM màu trắng trên trán ngài, AA màu đỏ nơi yết hầu ngài, và HUNG màu xanh nơi tim ngài.

Con nhận những ban phước của chữ OM. màu trắng#.

Con nhận những ban phước của chữ AA. màu đỏ#.

Con nhận những ban phước của chữ HUNG. màu xanh#.

#) Những tia sáng trắng, đỏ, xanh đến từ OM, AA, HUNG. Chúng tan vào trán, yết hầu và tim con và tịnh hóa mọi tội lỗi và che chướng của thân, ngữ, tâm con.

Con nhận những ban phước vĩ đại của thân, ngữ và tâm của ngài.

Con phải đạt được cùng cấp độ như mẹ vĩ đại.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

*Bằng công đức này nguyện con nhanh chóng
Trở nên không tách lìa khỏi Padmasambhava
Và dẫn dắt tất cả chúng sanh không trừ ai
Đến trạng thái ấy.*

CẦU NGUYỆN TRUYỀN BÁ PHÁP

*Tất cả những khó khăn, không trừ cái gì, được bình
lặng, và
với những hoàn cảnh hài hòa giống như kho tàng của
bầu trời,
những giáo lý của Padmasambhava, vua của những
bậc Chiến Thắng, phải sống lâu dài và
chiếu sáng rực rỡ!
Guru Padmasambhava bất hoại có Ba Thân,
xin ban cho những chúng đấng chân thật!*

**Cầu Nguyện Cho Sự Tái Sanh Nhanh Chóng
Của Đức Ngài Khordong Terchen Tulku
Chhimed Rigdzin Rinpoche**

Kỳ diệu thay! Chhimed Rigdzin, ngài đã truyền bá những giáo huấn nhập môn và những giáo lý của dòng nói miệng của Phật và những kho tàng được cất giấu, thuộc về truyền thống cổ của Phật vô song sanh trên hồ. Nguyện hiện thân Tulku của ngài sớm đến và nguyện mọi hoạt động được thành tựu tự phát!

James Low là một đệ tử và thầy trong dòng của Lama Chhimed Rigdzin. Ông bắt đầu học và thực hành Phật giáo Tây Tạng ở Ấn Độ những năm 60 và nhận lời dạy từ Kalu Rinpoche, Chatral Rinpoche, Kanjur Rinpoche và Dudjom Rinpoche.

Lama Chhimed Rigdzin (C.R Lama) yêu cầu James dạy từ năm 1976 và về sau cho ông những trao truyền để làm việc này, cùng với thẩm quyền đầy đủ của dòng phái.

Ông cũng là một nhà tâm lý trị liệu ở Anh.

CÁC ĐẦU SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN

THIỆN TRI THỨC

1. Những Khai Thị Từ Đức Liên Hoa Sanh về Con Đường Đại Toàn Thiện – *Padmasambhava - 1998*
2. Trí Huệ Và Đại Bi – *Dalai Lama Thứ 14 - 1998*
3. Một Tia Sấm Chớp Sáng Trong Đêm Tối – *Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
4. Kho Tàng Tâm Của Các Bậc Giác Ngộ – *Dilgo Khyentse - 1999*
5. Đại Toàn Thiện Tự Nhiên – *Khenpo Nyoshul - 1999*
6. Con Đường Đến Tự Do Vô Thượng – *Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
7. Con Đường Kim Cương Thừa về Sự Tịnh Hóa – *Lama Yeshe - 1999*
8. Cuộc Đời Siêu Việt Của 16 Vị Tổ Karmapa Tây Tạng – *Karma Thinley - 1999*
9. Mật Thừa Tây Tạng – *Tsong Khapa và Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
10. Những Yoga Tây Tạng về Giác Mộng Và Giác Ngủ – *Tenzin Wangyal Rinpoche - 2000*
11. Những Giáo Huấn Của Gampopa – *Lama Yeshe Gyamtso và Evans Wentz - 2000*
12. Tu Hành Tâm Linh Liên Hệ Với Trung Ấm – *Tulku Pema Wangyal - 2000*
13. Năng Lực Chữa Lành Của Tâm – *Tulku Thondup - 2000*
14. Phật Tâm – *Longchen Rabjam - 2000*
15. Milarepa – *Lobsang P. Lhalungpa - 2000*
16. Con Đường Căn Bản Đến Giác Ngộ – *Chogyam Trungpa - 2001*
17. Tử Thư Tây Tạng – *Chogyam Trungpa và Francesca Fremantle - 2001*
18. Nghệ Thuật Để Sống Trọn Vẹn Ý Nghĩa Cuộc Đời – *Akong Tulku Rinpoche - 2001*
19. Đại Ấn – *Karmapa Thứ Chín Wangchug Dorje - 2001*
20. Sông Lửa Sông Nước – *Taitetsu Unno - 2001*
21. Vài Chú Giải Về Thiền Đốn Ngộ – *Nguyễn Giác Phan Tấn Hải - 2001*
22. Một Kho Tàng Các Giáo Huấn Siêu Việt – *H. H. Orgyen Kusum Lingpa - 2002*
23. Bát Nhã Tâm Kinh Thiền Giải – *Đương Đạo - 2002*
24. Những Chữ Vàng – *Garab Dorje - 2002*

25. Bức Thư Bỏ Tát Long Thọ Gửi Cho Vua Gautamiputra –*Sakya Trizin - 2002*
26. Yoga Giác Mộng Và Sự Thực Hành Ánh Sáng Tự Nhiên – *Namkhai Norbu - 2002*
27. Tịnh Độ Tư Tưởng Luận – *Các đại sư Tịnh Độ Trung Hoa - 2002*
28. Uống Dòng Suối Núi – *Milarepa - 2002*
29. Đức Đạt Lai Lạt Ma Nói về Chúa Jesus – *Dalai Lama Thứ 14 - 2003*
30. Mười Tư Tư Tưởng Pháp Hoa Trong Đời Sống Hàng Ngày – *Đương Đạo - 2003*
31. Tánh Giác Lộ Toàn Thân – *Karma Chagmé - 2003*
32. Chánh Pháp Nhãn Tạng – *Thiền sư Đạo Nguyên - 2003*
33. Sống Trong Tham Thiền Chu Kỳ Ngày Và Đêm – *Namkhai Norbu - 2003*
34. Thực Tại Thiền – *Đương Đạo - 2003*
35. Sáu Yoga Của Naropa – *Garma C.C.Chang và Glenn H. Mullin - 2003*
36. Xã Hội Giác Ngộ – *Chogyam Trungpa - 2003*
37. Đánh Thức Trí Thông Minh – *Krisnamurti - 2004*
38. Viên Ngọc Như Ý – *Dilgo Khyentse - 2004*
39. Chú Giải về P’howa – *Chagdud Khadro - 2004*
40. Những Lối Vào Thực Tại Tối Hậu – *Dudjom Lingpa - 2004*
41. Ngũ Lục Bồ Đề Đạt Ma – *Nguyễn Hảo dịch - 2004*
42. Yên Tĩnh Và Trong Sáng – *Lama Mipham - 2004*
43. Thấy Thẳng Nhất Tâm – *Thiền sư Nhật Bản Bạt Đệ (1327-1387) - 2005*
44. Thiền Tập – *Cư sĩ Nguyễn Giác biên dịch - 2005*
45. Sự Nhảy Múa Áo Diệu – *Thinley Norbu - 2005*
46. Kinh Duy Ma Cật Chú Giải – *Đại sư Tăng Triệu - 2007*
47. Đại Toàn Thiện – *những giáo lý Đại Toàn Thiện giảng ở Tây phương – Dalai Lama Thứ 14 - 2007*
48. Sự Tu Hành Kalachakra – *Glenn H. Mullin - 2009*
49. Lòng Rộng Mở, Tâm Trong Sáng – *Thubten Chodron – 2009*
50. Đi Vào Kim Cương Thừa – *Thinley Norbu – 2009*

51. Những Giáo Lý Thiết Yếu Của Đại Thừa–*Dalai Lama Thứ 14–2010*
52. Ngồi không – *Jonh Daido Looi – 2010*
53. Hành Trình Vô Trụ Xứ - *Chögyam Trumpa – 2011*
54. Thực Hành Con Đường Bồ Tát Qua Kinh Duy Ma Cật – *Đương Đạo – 2011*
55. Tự Giải Thoát Qua Thấy Với Tánh Giác Trần Trụi - *Palmasambhava – 2012*
56. Tràng Ngọc Giải Thoát – *GAMPOPA – 2013*
57. Những Điểm Thiết Yếu Của Đại Ấn: Nhìn Thẳng Tâm - *Khenchen Thrangu Rinpoche – 2014*
58. Vòng Hoa Báu Bốn Pháp - Một Dẫn Nhập Vào Đại Toàn Thiện – *Longchen Rabjampa – 2014*
59. Bạn Là Đôi Mắt Của Thế Giới – *Longchenpa – 2015*
60. Thực Hành Kinh Kim Cương Bát Nhã – *Đương Đạo – 2015*
61. Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm – *Nguyễn Thế Đăng – 2015*
62. Kinh Viên Giác Lược Giảng – *Đương Đạo – 2015*
63. Kinh Lăng Nghiêm Hành Giải – *Đương Đạo – 2016*
64. Lục Tổ Pháp Bảo Đàn Kinh Giảng Giải – *Đương Đạo – 2016*
65. Hiện Quán Trang Nghiêm Luận – *Phật Di Lặc –Thrangu Rinpoche – 2016*
66. Einstein Và Đức Phật – Những Lời Nói Tương Tự – *Biên tập: Thomas J. Mc Farlane – 2016*
67. Gương Thiền – *Tây Sơn Đại Sư – Thị Giới – 2016*
68. Kinh Nhập Lăng Già – *Dịch và Giảng Đương Đạo - 2016*
69. Đạo Phật Và Đời Sống – *Nguyễn Thế Đăng – 2017*
70. Những Kho Tàng Từ Đỉnh Cây Tùng Xù – *Padmasambhava – 2017*
71. Con Người Toàn Diện Và Tự Do – *Nguyễn Thế Đăng – 2017*
72. Tìm Thấy Nhà Nhã Và Thông Dụng Trong An Vui–*Longchenpa – 2017*
73. Những Bài Ca chứng ngộ của tông phái thực hành – *Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche - 2018*
74. Nguồn Tối Thượng - *Chögyal Namkhai Norbu 2018*
75. Đại Toàn Thiện: Khám Phá Tánh Giác – *Dalai Lama 2018*

76. Đời Sống Hoan Hỷ - *Nguyễn Thế Đăng* – 2018
77. Trái Tim Đại Toàn Thiện – *Dudjom Lingpa* – 2019
78. Ngay Tại Đây - *Nuden Dorje* - 2019