

# NHỮNG KHAI THỊ TỪ ĐỨC LIÊN HOA SANH VỀ CON ĐƯỜNG ĐẠI TOÀN THIỆN

Một tuyển tập những khai thị của đức Liên Hoa Sanh  
Cho dakini Yeshe Tsogyal và các đệ tử thân cận khác từ  
những khám phá kho tàng terma của

Nyang Ral Nyima Ozer,

Guru Chowang,

Pema Ledrel Tsal,

Sangye Lingpa,

Rigdzin Godem,

& Chokgyur Lingpa

Lời dạy mở đầu của H. E. Tulku Urgyen Rinpoche  
Erik Pema Kunsang dịch từ tiếng Tây Tạng sang Anh ngữ



THIỆN TRI THỨC

**Advice from the Lotus-Born**

Nhà xuất bản Rangjung Yeshe, 1994

**Những Khai thị từ đức Liên Hoa Sanh  
về con đường Đại Toàn Thiện**

Bản Việt ngữ: An Phong

**NXB. THIÊN TRI THỨC, 1999**

[ttebook@gmail.com](mailto:ttebook@gmail.com)

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu của nhà xuất bản trong lần tái bản .....	5
Lời nói đầu .....	9
Lời dạy mở đầu .....	15
Chúc thư đầu nhọn hạt ngọc .....	33
Lời khai thị cho Trisong Deutsen .....	47
Không có sự xung đột giữa tiểu thừa và đại thừa ...	59
Xâu chuỗi hạt bằng vàng của cam lồ .....	63
Những bài ca cho 25 đệ tử .....	89
Kho báu ngọc quý để xua tan mọi chướng ngại ...	103
Khai thị thực hành Phật pháp như thế nào cho đúng .....	155
Chỉ cây gậy vào người già .....	159
Lời khai thị bằng miệng về thực hành .....	163
Viên ngọc như ý của sự hồi hướng .....	185
Một khuyến khích thực hành tâm linh .....	201
Lời nguyện mạn đà la kim cương giới .....	237
Chú thích & bảng thuật ngữ .....	241



## **Lời giới thiệu của Nhà Xuất Bản trong lần tái bản**

Đại Toàn Thiện (Dzogchen, Great Perfection), Đại Ấn (Mahamudra) của Tây Tạng và Thiền của Việt Nam và Trung Hoa từ nền tảng đều giống nhau, vì chúng đều có cùng nguyên lý căn bản: ‘Bất lập văn tự. Giáo ngoại biệt truyền. Trực chỉ nhân tâm. Kiến Tánh thành Phật’.

Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền: đối với Tây Tạng là sự chỉ dạy trực tiếp bằng miệng giữa Thầy và trò. Trực chỉ nhân tâm là câu nói lặp lại nhiều trong các lời chỉ dạy: hãy nhìn thẳng vào tâm con (look into your mind). Và Kiến Tánh thành Phật là sự nhìn thấy, chứng ngộ Phật tánh Tự Tâm.

Giống nhau trong cách tu hành. Với Thiền, thấy Tánh, thấy Đạo, thấy thực tại, gọi là Đốn ngộ. Sau đó là Tiệm tu (hay Diệu tu) cho đến giác ngộ viên mãn. Với Đại Toàn Thiện, trước tiên cũng là cái thấy thực tại hay tánh Không (view), sau đó là giai đoạn tiệm tu gồm thiền định, hạnh và quả. Trong lịch sử Phật giáo Tây Tạng, cũng có những nhân vật Đốn tu, Đốn chứng, nghĩa là đi suốt cả ba giai đoạn cái thấy, thiền định và hạnh trong một lần.

Giống nhau trong cách đặt tên. Thiền là Tối thượng thừa, theo cách nói của Lục Tổ Huệ Năng. Và trong sách này ngài Padmasambhava cũng gọi Đại Toàn Thiện là Tối

## 6/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

thượng thừa, xếp nó vào hàng cao nhất, tinh túy nhất, trong chín thừa của Phật giáo Tây Tạng.

Chúng ta thấy giáo lý đạo Phật đầu bất cứ trong trường phái nào cũng đều giống nhau ở những nguyên lý căn bản. Có điều, nhờ những đường lối tiếp cận khác biệt đã tạo thành sự phong phú của Phật giáo. Cũng với sự tiếp cận Phật tánh, mà cách tiếp cận của Tây Tạng có những điều khác biệt hơn do đó tạo thành những đặc trưng riêng của Phật giáo Tây Tạng. Ví dụ giai đoạn tiêm tu ở trong Thiền được ít nói đến, nhiều khi quá bí mật, còn trong Đại Toàn Thiện điều đó được nói rất rõ ràng. Chỉ một điều – trong rất nhiều điều – là ‘đem tất cả chướng ngại vào con đường’ cũng soi sáng rất nhiều cho một hành giả tiêm tu. Qua Đại Toàn Thiện chúng ta có thể thấy tu trong mọi mặt của đời sống là như thế nào, kể cả những chuyện tưởng chừng như rất nhỏ nhất là ăn uống và ngủ nghỉ.

Với Đại Toàn Thiện, chúng ta có thể hiểu thêm về lối tu của Thiền Việt Nam, mà nay phần nhiều chỉ còn lại trong các thiền sử như Thiền Uyển Tập Anh... Xa hơn, chúng ta thấy Thiền và Mật, Đại Toàn Thiện và Tantra đều là sự thực hiện của Đại thừa. Mật thừa là sự thực hiện, sự thành tựu Trí Huệ của Đại thừa qua Phương Tiện. Mật thừa và Đại thừa đều nhắm đến Phật tánh, cả hai cái đều có những điểm chung và những điểm riêng, những cách tiếp cận có thể mạnh hay yếu trong một vài phương diện, nhưng mục đích chỉ là Phật tánh. Bởi thế đức Padmasambhava đã nói đến Mật thừa của Đại thừa, và ‘không có sự xung đột giữa các thừa’. Từ đó, nếu nghiên

cứu một cách nghiêm túc không thành kiến sự thực hành sâu xa của Mật thừa, chúng ta có thể hiểu rõ thêm về Đại thừa, là cái gốc của Phật giáo Việt Nam.

Với cái nhìn đó, chúng tôi dịch bản văn ‘kho tàng’ này với ước mong làm phong phú và kích hoạt cho sinh hoạt của đời sống tâm linh hiện thời.

Nguyện rằng tất cả đều được an lạc trong Pháp.

**Nhà Xuất Bản Thiện Tri Thức.**





## Lời nói đầu

Những chỉ dạy gồm trong *Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh* được nói trực tiếp bởi Padmasambhava cho các đệ tử thân thiết ở Tây Tạng. Trước tiên chúng được ban cho để trả lời các câu hỏi từ Bà Tsogyal, công chúa của Kharchen, bà chép lại và cất giấu chúng như kho tàng terma quý báu để sẽ được khám phá vào nhiều thế kỷ sau. Hầu hết mỗi chương đều đề cập rằng các giáo huấn này được ban cho vì sự lợi lạc của các hành giả các thế hệ tương lai, và thường thường chúng kết thúc với câu “Mong rằng sách này gặp được tất cả những ai xứng đáng và có duyên trong tương lai!”

Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh là một bộ đi cùng với cuốn *Dakini Teachings* (Những chỉ dạy Dakini) (Shambhala, 1989), và khởi từ một cố gắng liên tục nhằm giới thiệu những chỉ dạy của Padmasambhava để cho những hành giả hiện đại tu hành. Padmasambhava là bậc đạo sư vĩ đại đã thiết lập Phật giáo ở Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ tám. *Liên Hoa Sanh* (Shambhala, 1993) chứa đựng nhiều chi tiết về cuộc đời ngài.

Tulku Urgyen Rinpoche biểu lộ sự tin tưởng rằng một bản dịch Anh ngữ của các lời dạy quý báu này sẽ mang lại lợi lạc to lớn. Ngài yêu cầu tôi tìm kiếm và tuyển chọn những giáo huấn sâu xa nhất gồm các chủ đề khác với các chủ đề đã được trình bày trong *Những Lời Dạy Dakini*.

## 10/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

Bộ sách này gồm lời chỉ dạy bằng miệng về Kim Cương thừa mà những đạo sư kiệt xuất nhất đã chọn lọc từ các giáo lý terma. Bởi vì những phát giác này trải rộng nhiều thế kỷ và được phát hiện do những người khác nhau ở những địa điểm khác nhau, ngôn ngữ và văn phạm của chúng hầu hết đều đồng nhất.

Nguyên bản được giới thiệu ở đây chỉ đại diện một phần trong toàn bộ kho tàng terma mệnh môn khám phá được hơn một thiên niên kỷ nay. Cuốn sách này được sưu tập từ các nguồn sau: *Gongpa Sangtal* của Rigdzin Gödem, *Martri* của Nyang Ral, *Lama Göngdu* của Sangye Lingpa, *Tongwa Dönden* (một bộ sưu tập), *Khandro Nyingtig* của Pema Ledrel Tsal, và *Chokling Tersar* của Chokgyur Lingpa.

Chương đầu, tựa là *Chúc thư Dầu Nhọn Hạt Ngọc*, và chương thứ sáu cũng là chương dài nhất, *Kho tàng các Viên ngọc quý*, được lấy từ bộ *Gongpa Sangtal* nổi tiếng, một ‘vòng’ terma khám phá bởi Rigdzin Gödem (1337-1408), vị thầy của Jangter hay truyền thống “terma Bắc” của phái Nyingma. Rigdzin Gödem nghĩa đen là “Vị vidyadhara với lông chim kên kên”; ngài có tên ấy bởi vì ba lông chim kên kên mọc trên đầu lúc mười hai tuổi, và thêm năm cái nữa vào năm hai mươi bốn tuổi. Là một hóa thân của Dorje Dudjom họ Nanam, một trong chín đệ tử thân cận người Tây Tạng của Padmasambhava, ngài cũng được tính vào năm tertön-như-vua.

*Gongpa Sangtal* là một rút gọn của “Chỉ thẳng Chúng Ngộ của Phổ Hiền”, vị Phật nguyên thủy. Tuyển tập này

cũng gồm “Nguyện vọng của Phổ Hiền” nổi tiếng. Gongpa Sangtal gồm năm phần; các chương này thuộc về một phần gọi là *Kadag Rangjung Rangshar*, “tánh thanh tịnh bốn nhiên tự hữu và tự hiện.”

Nguồn chánh thứ hai là *Martri* của Nyang Ral, “Giáo Huấn Trực Tiếp” của Padmasambhava được đại sư Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192) phát hiện. Trong Dakini Teachings, tôi đã diễn tả ngắn gọn cuộc đời của Nyang Ral. Bộ lời dạy này được gồm trong *Rinchen Terdzö* bởi Jamgön Kontrül (1813-1899), đó là một tuyển tập các lời dạy terma với tên là *Kho tàng quý báu các Terma*.

Nguồn thứ ba là *Lama Gongdü*, do Sangye Lingpa (1340- 1396) phát hiện. Tiêu đề ấy có nghĩa là “Sự chứng ngộ hiện thân của Đạo sư” (Padmasambhava). Sangye Lingpa là một hóa thân của người con thứ hai của vua Trisong Deutsen (790-844), và được tính vào Tám Lingpa hay Những Terton Chính. Sự phát hiện chính yếu của ngài là vòng Terma *Lama Gongdü* không lồ gồm mười tám bộ khoảng bảy trăm trang một bộ, và *Kathang Sertreng*, tiểu sử mở rộng của Padmasambhava được biết với tên là *Biên Sử Vàng*.

*Tongwa Dönden* nghĩa là “đầy ý nghĩa để nhìn,” và là một tiểu sử của Padmasambhava được sưu tập từ ba nguồn chính: Biên sử Katang do Orgyen Lingpa (1329-1360/67), Nyang Ral (1124-1192) và Guru Chöwang (1212-1270) phát hiện. Gồm từ rộng khổ đôi, bản văn này được tìm thấy trong thư viện của Shechen Tennyi Dargye Ling ở Boudhanath. Mục lục nói rằng nó gồm các nguyên bản từ:

## 12/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

1/ *Tiểu sử mở rộng* của Đại Đạo sư của Uddiyana, phát hiện bởi Orgyen Lingpa từ chỗ tối cao của Động Pha Lê ở Yarlung 2/ *Chúc Thư của Padma* phát hiện bởi đại terton Nyang Ral 3/ *Tiểu sử về bốn mươi lăm công hạnh*, do Công chúa Mandavara trước tác và cô đọng vào *Tiểu sử về mười một công hạnh* bởi Guru Chöwang, vị terton của Lhodrak, và 4/ Các Giáo huấn riêng rẽ, các trả lời khác nhau cho các câu hỏi và các lời tiên tri từ *Lama Langdü* của Sangye Lingpa.

Nguồn thứ tư, tôi dùng một chương từ *Khandro Nyingtig*, “Tâm Yếu của những Dakini” của Pema Ledrel Tsal. Padma- sambhava cất dấu những chỉ dạy của ngài về Vòng Thâm Thâm Vô Thượng của Đại Toàn Thiện để sẽ được khám phá trong tương lai như là *Khandro Nyingtig*. Vị Terton của vòng quan trọng này là Pema Ledrel Tsal (1291-1315/19), một hóa thân của Công chúa Pema Sal, con gái vua Trisong Deutsen. Tái sinh ngay sau đó của công chúa là vị thầy nổi danh Longchen Rabjam (1308-1363), tiếp theo là Pema Lingpa (1445-1521). Trong những năm gần đây vị thầy này tái sinh là Khenpo Ngakchung, hiệu là Ngawang Palsang (1879-1941), ngài cũng dùng tên Pema Ledrel Tsal.

Cuối cùng, Lời nguyện *Mạn đà la Kim Cương Giới* là một tán tụng rất quan trọng về thiện ý trong *Chokling Tersar*. Nó được tụng thuộc lòng vào lúc chấm dứt của hầu hết mọi nhóm họp tâm linh trong truyền thống Kagyu và Nyingma. *Chokling Tersar*, “Các kho tàng Terma Mới của Chokgyur Lingpa” (1829-1870) được khám phá do

đại Tertön Jamyang Khyentse Wangpo (1820- 1892) và hai vị cộng tác thân thiết cùng với Jamgön Kongtrül Thứ Nhất (1813-1899).

Xin cảm ơn Ngài Tulku Urgyen Rinpoche, người giữ gìn trái tim của các giáo lý Padmasambhava, đã từ bi giải thích bất cứ câu hỏi gì tôi thắc mắc và các chỉ dạy sâu xa soi sáng chiều sâu của cái thấy được trình bày trong sách này; và Chökyi Nyima Rinpoche đã giảng dạy rộng rãi Pháp nhiều năm nay, gồm cả hai khóa về câu hỏi và trả lời giữa Padmasambhava và Yeshe Tsogyal.

Cuối cùng, tôi hoan hỷ vì bản dịch này được hoàn thành ở Chùa Động Asura vào ngày thứ mười âm lịch, ngày mà Padmasambhava đã hứa là ngài đến từ đất nước thanh tịnh của ngài, Ngọn Núi Rạng Rỡ Màu Đồng, để ban phước cho những ai kêu gọi đến ngài. Nguyện rằng những lời chỉ dạy quý giá này là nguồn cảm hứng sâu xa cho những ai đọc chúng!

Erik Pema Kunsang

Nagi Gompa, 1994.



## Lời dạy mở đầu

Các giáo huấn chứa đựng trong *Những khai thị từ đức Liên Hoa Sanh* thuộc về loại được gọi là martri hay “Lời dạy trực tiếp.” Martri nghĩa là lời khuyên bảo cá nhân được trao cho từ tâm và dạy theo một lối rõ ràng và trực tiếp, phát hiện các bí mật thâm sâu nhất và cất giấu nhất. Thường thường một sự chỉ dạy như thế chỉ dành cho một đệ tử vào một thời điểm nào đó. Các giáo huấn trực tiếp của Padmasambhava cô đọng nghĩa chính yếu của các Tantra của Mahayoga, các kinh văn của Anu Yoga và cốt lõi của Ati Yoga.

Có lời nói rằng: “Khi các ngọn lửa của thời đen tối hoành hành tràn lan, những sự chỉ dạy của Kim Cương thừa của Mật thừa sẽ cháy bùng như lửa rừng.” Padmasambhava là đại sư đầu tiên của Mật Thừa và ngài xuất hiện trong vai trò đi cùng mỗi một trong một ngàn vị Phật ở kiếp này.

Bổn sư của tôi là Samten Gyatso thường nói: “Hãy nhìn cho kỹ và thấy các giáo huấn Terma của Padmasambhava là lạ lùng biết bao! Hãy so sánh các Terma với các luận văn khác và thấy tính chất độc nhất của chúng! Lý do là chủ yếu chúng được chính Padmasambhava tạo nên. Về đẹp của lối văn xuôi ấy thì đáng kinh ngạc!”

Samten Gyatso cũng nói: “Thật rất khó cho một người nào tạo ra một thứ văn chương đẹp đẽ và sâu xa như văn xuôi tìm thấy trong các thực hành của Terma. Khác với

## 16/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

các luận văn của người chỉ có học nhiều, mỗi lời có thể hiểu ở những mức độ càng ngày càng sâu. Đó là phẩm tính đặc biệt của lời kim cương của Padmasambhava.” Thầy tôi biểu lộ rằng ngài luôn luôn thán phục đến thế nào về những câu nói của Padmasambhava! Samten Gyatso thì uyên bác rất mực và đã nghiên cứu một số lượng văn học bao la; ngay dù thế, ngài luôn luôn có thể tìm thấy nhiều mức độ ý nghĩa khác nhau trong lời chỉ dạy của Padmasambhava. “Khi con đọc các lời chỉ dạy của Padmasambhava, con không tránh được cảm thấy niềm tin và sùng mộ,” ngài nói. “Con chỉ có thể quy phục với một niềm tin trọn vẹn!” Samten Gyatso có một đức tin không thể tưởng vào Padmasambhava. Ngài thường nói: “Không có ai vĩ đại hơn Padmasambhava. Dĩ nhiên, Phật Thích Ca là gốc, nhưng Padmasambhava là người đã làm cho các giáo lý Kim Cương thừa lan rộng và nở rộ khắp Ấn Độ và đặc biệt là Tây Tạng.”

Chúng ta thấy rằng các lời dạy giống nhau xuất hiện bởi sự khám phá của một vài terton. Lý do là chúng là lời nói không thể sai lầm của Padmasambhava được giải từ chữ viết tượng hình. Người ta không cần phải nghi ngờ gì. Ví dụ, *Bảy Dòng Cầu Khẩn* bắt đầu với “Ở biên giới Tây Bắc xứ sở Uddiyana...” xuất hiện trong rất nhiều Terma khác nhau; các người khám phá khác nhau đều rút ra từ một nguồn.

“Các Terton vĩ đại đích thật thì rất kỳ diệu!” Samten Gyatso nói. “Các đạo sư như Nyang Ral, Guru Chöwang và Rigdzin Gödem thật sự là không thể tưởng được! Hai



vị Tertön đầu, Nyang Ral và Guru Gödem, được biết như là Hai Tertön Vua, và một trăm tertön khác được xem như là cận thần của họ. Cũng có Ba Tertön xuất chúng, Tám Lingpa, 25 tertön chính và vân vân, tất cả các ngài đều quan trọng như nhau. Nhưng giữa 108 tertön, hai vị chính là hai Tertön Vua: Nyang Ral Özer và Guru Chöwang. “Không ai vĩ đại hơn hai vị ấy!”, ngài nói. Vị Tertön đầu tiên của tất cả các tertön là Sangye Lama, nhân đây, không phải là Sangye Lingpa. Tôi không quen thuộc với các chi tiết của các tiểu sử có rất nhiều; tôi chỉ biết là họ rất xuất sắc.

Khi Dzongsar Khyentse Chökyi Lodrö còn ở Gangtok, tôi có dịp may viếng ngài mỗi buổi sáng trong 25 ngày để hỏi nhiều vấn đề khác nhau. Vào lúc đó, sức khỏe ngài tốt, và vì đang trong tình trạng một nửa ẩn tu, ngài không tiếp khách. Nhưng vì tôi là một con cháu của Chokyrul Lingpa, ngài bày tỏ lòng tốt đặc biệt với tôi và gọi tôi đến gặp. Thường thường ngài ở một mình không có thị giả nào.

Một hôm tôi bày tỏ sự không biết của tôi và hỏi: “Người thường không biết gì như con phải có thời gian cực nhọc để tìm ra trong tất cả các terma về các hóa thân của Ba Gốc do Hai Tertön Vua khám phá và của 108 tertön chứa đựng trong *Rinchen Terdzo* cái gì là quan trọng nhất. Chúng con như những trẻ nhỏ nhặt hoa trong một đồng cỏ bao la, cố gắng chọn cái đẹp nhất. Theo ngài, những cái gì là quan trọng nhất?” Ngài đã trả lời: “Về phương diện guru, không có gì vĩ đại hơn *Sự thực hành vào ngày thứ Mười trong Tám Chương* của Guru Chöwang. Nó là cái

thông lãnh trong mọi loại guru sadhana. Về phương diện yidam, Padmasambhava dạy Giáo Huấn Tám Sadhana và bản dịch của Nyang Ral là vượt trội. Về phương diện dakini, *Tröma Nagmo* của Nyang là tối cao. Ba cái này là quan trọng nhất trong các terma được phát giác.” *Sự thực hành vào ngày thứ Mười trong Tám Chương* của Guru Chöwang đặt căn bản trên chính hình tướng của Padmasambhava như là *Lama Sangdü*, “vị đạo sư hiện thân mọi bí mật.” Có ba bản dịch chính của Giáo huấn Tám Sadhana. Trong mọi thực hành Dakini khác nhau, *Tröma Nagmo* của Nyang, một hình tướng hung nộ, màu đen của Vajra Yogini, là cùng cực sâu xa.

Khi tôi hỏi: “Còn cá nhân con thực hành cái gì?” Dzongsar Khyentse nói với tôi “Hãy lấy *Tukdrub Barchey Künsel* như sự thực hành riêng biệt cho con! Trong các Terma của Chokgyur Lingpa, *Barchey Künsel* là sâu thẳm vô cùng và được khám phá không có trở ngại gì. Khi các chướng ngại đã được dời bỏ, sự thành tựu xảy ra tự nhiên, thế nên hãy tập trung vào sự thực hành ấy!”

“Con sẽ xem ai như là guru?” tôi hỏi. Dzongsar Khyentse trả lời, “Hãy cầu khẩn Chokgyur Lingpa! Thế là đủ rồi! Không có gì hoàn hảo hơn thế; ngài sẽ đáp ứng về phương diện guru!”

Khi tôi hỏi, “Thực hành Dzogchen nào con nên tập trung vào?” Dzongsar Khyentse lại nói: “Con nên thực hành *Kun- zang Tuktig*! Đây là thời mà hai giáo trình *Kunzang Tuktig* và *Chetsün Nyingtig* sẽ ảnh hưởng vào dân chúng. Mỗi thời đại có giáo huấn riêng của nó về Đại

Toàn Thiện, điều đó đặc biệt có ý nghĩa trong thời hiện nay. Thời trước kia, cái được biết rộng rãi nhất là *Nyingtig Yabzhi*; sau đó đến Gongpa Sangtal của Rigdzin Gödem và *Tawa Longyang* của Dorje Lingpa, rồi tới *Könchok Chidü* của Jatsön Nyingpo. Mỗi terma đều có thời đặc biệt của nó.”

Về điều này, Samten Gyatso bày tỏ: “Padmasambhava được tán dương vì trước khi rời Tây Tạng ngài đã cất giấu một số lớn terma gồm các lời dạy, đá quý, và các vật linh thiêng cho các hành giả của mỗi thế kỷ. Các terton xuất hiện về sau để khám phá ra các kho tàng terma này đã được Padmasambhava ban phước và gửi đi sau khi đã nhận sự truyền pháp và đọc sự trao truyền của toàn bộ dòng phái. Ngày nay có vài người trí thức, nói rằng “những Terton không có dòng liên tục được truyền pháp và không đọc sự trao truyền từ Padmasambhava đối với những giáo huấn của các ngài. Các ngài chỉ đào lên được một số bản văn do chính các ngài cất giấu!” Thật ra, mỗi terton đã nhận được sự trao truyền toàn bộ qua các sự ban phước của Padmasambhava trong một cách chính thống cao hơn rất nhiều so với các truyền pháp và trao truyền theo một lối bề ngoài thường được làm, thường chỉ là một sự tương tự với ban phước. Tất cả các terton vĩ đại là những đạo sư mà thân, khẩu và tâm ý đã được ban phước và truyền pháp một cách cá nhân bởi chính Padmasambhava. Nói rằng các vị không có sự trao truyền là trẻ con. Những nhận xét như thế chứng tỏ sự ngu dốt của người phát biểu về bảy lối trao truyền truyền thống. Các giáo huấn trong terma là sâu xa đáng kinh ngạc, và

được cất giấu trong hòm kho tàng theo “bốn cách thức và sáu giới hạn.” Chúng có một chiều rất sâu xa để thăm dò nếu con thích thú.”

Từ thuở thiếu niên, một terton vĩ đại đã khác với một đứa trẻ bình thường. Ngài có những linh kiến về các hóa thân và sự chứng ngộ trào lên từ bên trong. Những terton không giống người bình thường chúng ta phải theo con đường tiệm tiến thứ lớp về nghiên cứu và thực hành. Người bình thường không có sự chứng ngộ tức thời!

Đã vài thế kỷ trôi qua từ khi Padmasambhava còn sống, nhưng qua lòng tốt vô bờ của ngài, ngài đã cất giấu vô số terma cho sự lợi lạc của người tương lai – trong đá tảng, trong hồ, và ngay trong không gian. Nghĩ đến lòng tốt bao la này gây nên sự sợ hãi. Tuy nhiên, có những người không đánh giá nổi lòng tốt ấy. Khi thời điểm đến cho các lời dạy terma được khám phá, các terton vĩ đại xuất hiện trong thế gian này. Các vị có thể lặn vào hồ, bay đến những nơi chốn hang động không thể đến và lấy báu vật ra từ trong đá tảng.

Bà nội tôi, là con của Chokgyur Lingpa, đã chứng kiến điều đó, và sau này kể lại cho tôi: “Khi đá mở ra, trông giống như hậu môn của một con bò; đá trở nên mềm và chảy ra để lộ một lỗ hổng đựng terma. Thường thường, vị terton lấy terma ra trước sự có mặt của hơn ngàn người: như thế không có căn cứ cho sự nghi ngờ. Khi đá mở ra và bên trong có thể thấy được, chúng ta thấy nó đầy ánh sáng cầu vồng lấp lánh. Các phẩm vật terma nóng không rờ được. Rồi thì có một số lượng thật nhiều bột sindhura,

đến nỗi nó chảy ra ngoài. Thường thường, Chokgyur Lingpa mang một tấm vải thô để đặt bấu vật lên. Nhiều cái để lại dấu cháy xém vì các terma rất nóng. Không có ai ngoài ngài có thể cầm nó.” Về sau tôi thấy có một vài mảnh vải thô cháy xém này, màu đỏ và vàng, trong phòng chứa đồ linh thiêng của Chokgyur Lingpa.

Bà tôi nói tiếp: “Rồi Chokgyur Lingpa đặt terma – đôi khi là một bức tượng – để nguội dần trên một tấm vải thô trên một bàn thờ lộ thiên. Ngài giải thích cho những người hiện diện terma được cất giấu như thế nào, nó được phát giác bây giờ bằng cách nào, các lợi lạc khi nhận được sự ban phước của nó... Đám đông khoảng hơn một ngàn người chảy nước mắt vì tin tưởng và sùng mộ, không khí rì rào với tiếng than. Ngay nếu con là một người trí thức ngang bướng, mọi thứ nghi ngờ cũng phải tiêu tan. Mọi người đều sùng sờ thần phước.”

Phải với cách như thế, bởi vì người Tây Tạng, đặc biệt là những người ở tỉnh Kham miền đông Tây Tạng, họ cực kỳ nghi ngờ. Họ không tự nhiên tin một Terton. Nhưng Chokgyur Lingpa thì vượt lên mọi sự nghi ngờ và bàn tán, bởi vì ngài khám phá các terma lập đi lập lại với sự chứng kiến của vô số người hiện diện.

Lời dạy Terma, lời trực tiếp của Padmasambhava, khi được khám phá vào thời điểm định mệnh, thì có một chiều sâu khó mà các luận văn khác sánh được. Chúng có các ban phước độc nhất – nhưng những sự ban phước tùy vào niềm tin và sùng mộ của bạn. Karsey Kongtrül, con của Karmapa thứ mười lăm, có lần nói với tôi “Ba lần tôi cử

hành lễ drubchen về terma *Tukdrub Barchey Kunsel*, của Chokgyur Lingpa, và mỗi lần những dấu hiệu thành tựu lạ lùng lại xuất hiện.” Tôi hỏi: “Xin nói cho tôi chúng là những gì.” “Một lần một lượng cam lồ rất nhiều chảy ra, rất ngọt ngào và hơi chua như rượu chang tuyệt hảo, từ torma trên bàn thờ và chảy tràn mọi hướng cho đến cổng chùa. Lần khác, amrita và rakta trên bàn thờ bắt đầu sôi lên, tiếng sùng sục như nước sôi. Lần thứ ba chúng tôi cũng sửa soạn phương được thiêng liêng và mùi thơm ngọt ngào của nó có thể ngửi thấy luôn bảy ngày sau. Trong đời, tôi chưa bao giờ chứng kiến các dấu hiệu lạ lùng như trong ba lần đó.” Điều này cũng có thể do sự phối hợp của một giáo lý terma sâu xa và một đại sư cao tột như thế. Có nhiều câu chuyện khác về cam lồ chảy ra từ torma trên bàn thờ trong các lễ drubchen ở tu viện Tsiley của Chokgyur Lingpa.

Đại sư Jamyang Khyentse Wangpo cũng phát giác một terma tương tự với *Tukdrub Barchey Künsel*. Sau khi gặp Chokgyur Lingpa và xem xét, so sánh cẩn thận hai bản dịch của terma này, Jamyang Khyentse đốt cháy bản văn của mình, nói: “Vì câu và nghĩa giống nhau, ích lợi gì có thêm một bản! Cái của Ngài, là một terma đất, thì sâu xa hơn và sẽ có hiệu lực hơn bản terma tâm của tôi.” Như thế các ban phước của hai dòng, terma đất và terma tâm được hòa trong một dòng chảy. Một terma đất thì bằng vật chất và lấy ra từ đất trong khi terma tâm được khám phá từ cảnh giới của chúng ngộ. Người ta nói rằng những terma đất đem đến nhiều lợi lạc lớn hơn cho con người bởi vì

chúng thường có mảnh giấy da màu vàng với chữ tượng trưng được cất giấu bởi Padmasambhava.

Chữ tượng trưng này được gọi là chữ dakini thì sâu xa không thể tưởng. Trích dẫn một bản kinh Tantra: “Chữ của kho tàng là thân của sự lưu xuất huyền hóa. Chúng cũng là ngữ để hiểu âm thanh và ngôn ngữ. Bằng sự thấu suốt ý nghĩa của chúng, chúng cũng là tâm.” Theo cách ấy, thân, ngữ và tâm giác ngộ đều gồm chứa trong chữ của dakini. Chữ viết này chính nó là hóa thân, thân thể của sự sáng tạo huyền hóa. Đối với một vị thầy, ban cho một sự trao truyền bằng cách đọc đầu chỉ một bài tán ngắn thì chữ viết là luôn luôn cần thiết – không thể lập lại theo trí nhớ. Tương tự, có một sự khác biệt sâu xa giữa sự việc có hay không có mảnh giấy da màu vàng với chữ của dakini.

Các lời dạy của Padmasambhava thường kết thúc với mệnh lệnh của ngài với các đệ tử chớ truyền bá chúng ngay mà cất giấu chúng cho lợi lạc của các tín đồ tương lai. Lý do là để giữ gìn sự liên tục của các lời dạy cốt tủy. Không cất giấu sự chỉ dạy trực tiếp như các kho tàng terma, dòng của chúng sẽ chết qua nhiều thế kỷ. Lấy một ví dụ là nhà siddha vĩ đại Karma Pakshi; trước tác của ngài khoảng gần một trăm bộ, nhưng hôm nay chúng ta chỉ có ba bộ còn lại. Sự việc diễn ra như vậy. Các giáo huấn về thực hành pháp Chö của nữ đạo sư Machig Labdron, cất đút chập ngã, khoảng 80 hay 90 bộ, nhưng ngày nay bạn tìm đâu ra toàn bộ lời dạy quý báu ấy?

Trong dòng Nyingma, không có đạo sư vĩ đại nào được biết tiếng do học rộng hơn Rongzompa và Longchenpa.

Ngay dù Rongzompa thường được xem là bác học hơn, nhưng Long- chenpa thì vượt trội trong các lời chỉ dạy về cái thấy. Mỗi vị đều có một toàn tập trước tác hơn 60 hay 70 bộ; nhưng ngày nay chúng không tìm thấy được ở bất kỳ đâu. Các lời dạy biến mất!

Sự chỉ dạy của terma, ngược lại, thì vô tận. Khi một terton đích thực có một linh kiến chữ viết tượng trưng, mỗi một chữ trở thành một toàn thể đô thị huyền hóa. Hơn nữa, các chữ của lời dạy để được viết lại tồn tại giữa không trung cho đến khi chúng được chép đúng; nếu một câu còn sống chập chờn, đó là vì vị terton có một lỗi đánh vần sai. Như thế sự chính xác khi giải mã được bảo đảm.

Chúng ta có thể dễ dàng đồng ý về sự quý giá của Padma- sambhava và Yeshe Tsogyal. Những lời dạy các ngài cất giấu trong hồ và núi không bị uổng phí. Ngay khi đúng thời, bản viết xuất hiện sống động và rõ ràng trong trường kinh nghiệm của vị terton. Trước khi có sự khám phá thực sự một terma, vị terton sẽ nhận một bản văn hướng dẫn, một bản văn ngắn giải thích chỗ của terma, bảng liệt kê các lời dạy, và thời điểm đúng cho cuộc khám phá. Khi đến chỗ ấy, bà tôi nói: “Chokgyur Lingpa đã được hướng dẫn bởi một tia sáng từ trung tâm của terma, dẫn ngài thẳng đến chỗ cất giấu.”

Padmasambhava có thể thấy thông suốt ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai cũng rõ ràng như một vật đặt trên bàn tay chúng ta, bởi thế chắc chắn ngài cũng thấy loại giáo lý nào thích hợp cho các thế hệ tương lai. Khi ngài quả trách đệ tử chính Yeshe Tsogyal hay người Tây Tạng



nói chung, bất kể bạn sanh ở xứ sở nào, bạn cũng được tự do nhận lãnh sự phê bình ấy để dẹp trừ những lầm lỗi ẩn tàng. Sự nghi ngờ ngăn che lợi lạc; chớ giống như một cái hang quay mặt về phương nam nơi mà mặt trời không bao giờ tới. Khi Padmasambhava chỉ thẳng cái gì tạo ra một lỗi lầm và cái gì ngăn bít con đường giác ngộ, các chân lý như thế thật là vững chắc, không chỉ cho người Tây Tạng, mà cho bất cứ ai thành thật muốn theo một thực hành tâm linh. Vì chúng ta đang sống trong một thời đại khác với thế kỷ thứ tám, bạn có thể tự do đổi danh từ “dân Tây Tạng” thành “người của thế giới này.”

Yeshe Tsogyal là người sưu tập chính các lời dạy của Padmasambhava, và không có bà chúng ta sẽ không có nhiều các lời chỉ dạy của ngài đến thế. Ananda đã là người sưu tập chính những lời của Phật Thích Ca về kinh, trong khi Vajrapani sưu tập lời dạy Mật thừa của Ngài; trong tinh túy chúng đồng nhất với nhau. Yeshe Tsogyal có cái được gọi là “trí nhớ không quên sót”; bà không bỏ quên một câu nào đã được nghe. Có phải là hoàn toàn vô ích khi nghe được điều gì mà lại quên mất?

Người sưu tập những lời chỉ dạy của Padmasambhava này chính là một hóa thân của các Phật Mẫu Bát Nhã ba la mật, Vajra Varahi, và Thánh Tara. Bà xuất hiện trong thế giới chúng ta cho mục tiêu đặc biệt này; nó là nhiệm vụ của bà. Ananda, Vajrapani và Yeshe Tsogyal đều được diễn tả là có trí nhớ siêu phàm, năng lực ghi nhớ không quên sót. Sự nhớ không quên sót này là giống với điều mà chúng ta gọi là không phóng tâm, bởi vì quên và phóng

tâm là cùng một bản chất. Trong cuốn sách này chúng ta có những lời chỉ dạy bà đã nghe, không quên sót, hệ thống hóa, và cuối cùng cất giấu như là kho tàng terma cho chúng ta. Yeshe Tsogyal là một phụ nữ: có thể một số người tin rằng chỉ có nam giới mới có thể đạt giác ngộ, nhưng cuộc đời của bà là bằng chứng ngược lại. Trong thực tế, trạng thái giác ngộ của tâm thì không là đàn ông hay đàn bà.

Lối văn xuôi trong *Những khai thị từ đức Liên Hoa Sanh*, hình thức hỏi và đáp giữa Padmasambhava và Yeshe Tsogyal và các đệ tử thân thiết, thì đồng nhất với điều được tìm thấy trong các kinh và các tantra, đặc biệt trong chương mở đầu của chúng, phần ‘duyên khởi’. Bạn thấy rằng hầu hết Luật tạng về giới luật ở tu viện có được là do đức Phật được hỏi làm thế nào để đối xử với sáu tín đồ họ phạm những tà hạnh. Sau khi trình bày câu chuyện về việc làm sau chót của họ, đức Phật chế định một giới luật mới bị cấm đoán đối với một tu sĩ.

Một điểm khác là bạn rất khó tìm ra một kinh nào mà không được thuyết để trả lời cho câu hỏi của ai đó. Đầu tiên một người hỏi đức Phật về vài đề tài, và lời dạy được ban cho. Tương tự với loại chỉ dạy bằng miệng, nó chỉ được ban cho để trả lời cho một thỉnh cầu. Các tantra được trình bày theo cùng một kiểu: nhân vật trung tâm của mạn đà la lưu xuất ra một chúng bao quanh, các thành viên của chúng thỉnh cầu lời chỉ dạy Mật thừa. Tóm lại, hình thức hỏi đáp là cách kiểu truyền thống.

Có một lời tiên tri rằng “giáo lý của Phật sẽ lan rộng xa hơn về phía bắc.” Nepal là phía bắc Ấn Độ, và sau đó, có phải Tây Tạng là xa hơn về phía bắc? Tôi không chắc những lời ấy xuất phát từ đâu; chúng có thể từ một terma của Padmasambhava hay có thể được chính đức Phật nói. Nhưng chắc chắn tiên tri là có; tôi đã nghe nó từ Dzongsar Khyentse Rinpoche. “Từ bây giờ Phật pháp sẽ lan rộng về phương tây,” ngài nói.

Một ghi nhận khác, vì cả hai đức Phật Thích Ca và Padmasambhava xuất hiện bằng một tỷ hình tướng trong mỗi một tỷ hệ thống thế giới, tại sao lại không thể có hóa thân của các ngài trong mọi nước của thế giới này? Ai có thể chắc chắn được có một nơi riêng rẽ nào mà những ban phước của Phật không thấu đến? Dĩ nhiên chúng ta y cứ trên sách lịch sử cho ta biết ở đâu và khi nào Phật giáo lan tỏa, nhưng tôi cảm thấy rằng hoạt động của Phật thì thấm nhuần khắp, bao trùm toàn bộ thế giới chúng ta. Ví dụ, tôi thường được nghe nói rằng Padmasambhava đã viếng thăm khắp xứ Tây Tạng và Kham, ban phước mỗi ngọn núi, hang động và hồ, và không bỏ sót chỗ nào, ngay nhỏ như một dấu chân ngựa. Thế thì tại sao ngài lại bỏ qua các chỗ khác trong thế giới này? Tất cả những giáo lý từ đức Phật dĩ nhiên là chân thật, nhưng chúng khác biệt theo cấp độ sự nhấn mạnh được đặt vào nghĩa tương đối hay tuyệt đối. Mỗi cái đều quan trọng, theo nghĩa mức độ tương đối hướng dẫn qua những chỉ dạy về hạnh đúng, trong khi mức độ tuyệt đối hoạt động qua những giáo huấn về cái thấy đúng. Những chỉ dạy này có thể được ban cho trong

hình thức lời khuyên bảo cốt lõi hay các chỉ dạy bằng miệng súc tích.

Thường thường, được biết rằng người ta phải ‘đi xuống với cái thấy’ từ trên, trong khi ‘đi lên với hạnh từ dưới.’ Đi xuống với cái thấy từ ở trên nghĩa là nhận ra quang cảnh tổng quát, trọn vẹn về Đại Toàn Thiện, trong khi đi lên với hạnh nghĩa là thực hành theo tám thừa thấp. Trong bối cảnh Kim Cương thừa, điều này đặc biệt ám chỉ đến sự tu hành mười chủ đề của tantra.

Để kết luận, các tuyên tập khác nhau những chỉ dạy của Padmasambhava gồm các giáo huấn về cả cái thấy và hạnh. Ý kiến của tôi là người ta phải trình bày chính xác các lời chỉ dạy trong hình thức nguyên thủy của nó, không thêm điều gì mà cũng không bớt điều gì. Ví dụ nếu bạn bỏ qua những lời chỉ dạy về cái thấy và chỉ trình bày các chỉ dạy về hạnh, lời của Padmasambhava sẽ trở thành bất toàn. Trong chủ đích rất ráo của cái thấy, bạn quả đã nghe những câu nói như “Không có nghiệp, không có thiện ác.” Nhưng xin hãy hiểu những câu nói ấy trong bối cảnh đúng của chúng!

Không có cái thấy, mọi chỉ dạy chỉ là cơ quyền, các giáo huấn bên ngoài về thái độ ứng xử. Nếu bạn mất cái thấy trong hạnh, không bao giờ có cơ hội nào cho giải thoát; nhưng nếu bạn mất hạnh trong cái thấy, bạn lạc vào sự tin rằng không có tốt và xấu, cả hai đều trống không. Để hiểu Kim Cương thừa, chúng ta phải học như thế nào các chỉ dạy Mật thừa được cất giấu trong sáu giới hạn và bốn cách thức.

Nghĩa quyền nhắm vào hạnh, trong khi nghĩa thực bao gồm cái thấy. Như Milarepa nói: “Tự hành xử một cách ngu dại với cái thấy quyền cơ, bạn mất cơ hội để chứng ngộ thật nghĩa.”

Tulku Urgyen Rinpoche nói.  
Chùa Động Asura, tháng mười 1993.



**NHỮNG KHAI THỊ**  
**TỪ ĐỨC LIÊN HOA SANH**





## Chương I

# **Chúc Thư Đầu Nhọn Hạt Ngọc**

Lời khai thị này được nói cho Yesh Tsogyal.

*Ta, vị thầy Sanh Tìr Hoa Sen của Uddiyana,  
Tu hành giáo pháp vì sự lợi lạc cho chính mình và  
người khác.*

*Đến phía đông của Tòa Kim Cương  
Ta nghiên cứu và uyên bác trong lời dạy Kinh điển.*

*Đến phía nam, phía tây và phía bắc  
Ta nghiên cứu các bộ Luật, Luận,  
Và giáo lý Ba la mật đà.*

*Ở Bhasudhara ta nghiên cứu Kriya.  
Trong xứ sở Uddiyana ta nghiên cứu Yoga.  
Trong đất nước Zahor ta nghiên cứu hai phần của  
Tantra.*

*Trong xứ sở Jah ta nghiên cứu Kilaya.  
Trong đất nước Singha ta nghiên cứu Hayagriva.  
Trong xứ sở Marutsey ta nghiên cứu Mamo.  
Ở Nepal ta nghiên cứu Yamantaka.  
Ở Tòa Kim Cương ta nghiên cứu Amrita.*

*Bốn nhóm Tantra Cha và Tantra Mẹ,*

### 34/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

*Gồm cả Guhyasamaja,  
Ta nghiên cứu đến uyên thâm trong xứ sở Jala.  
Đại Toàn Thiện ta học từ tâm giác bản nhiên của ta.  
Ta đã chứng ngộ rằng mọi hiện tượng đều như mộng,  
như ảo.*

*Trong xứ sở Tây Tạng ta đã thực hiện những hoạt động  
rộng lớn cho lợi lạc của chúng sanh.  
Trong thời đại thoái hóa ta sẽ làm lợi lạc cho mọi  
người.  
Bởi thế ta cất giấu vô số kho tàng Terma,  
Chúng sẽ gặp được người tiền định.*

*Thật may mắn phước đức cho tất cả ai tiếp xúc được  
với các terma này.  
Hãy làm tròn mệnh lệnh của Liên Hoa Sanh!*

Ngài nói như thế.

Emaho! Vào thời chót của thời kỳ này các kho tàng terma của ta sẽ nở rộ ở xứ tuyết Tây Tạng. Hãy nghe đây, tất cả các người sẽ theo lời chỉ dạy của ta vào thời gian đó!

Khó hiểu thấu bản tánh của Ati Yoga, của Đại Toàn Thiện, thế nên hãy tu hành trong đó! Bản tánh này là trạng thái tinh giác của tâm. Dầu cho thân bạn vẫn còn là con người, tâm bạn đạt đến mức độ Phật tánh.

Bất kể các giáo lý Đại Toàn Thiện có thể sâu bao nhiêu, rộng bao nhiêu, trùm khắp bao nhiêu, thì tất cả chúng đều

gồm trong điều này: Chớ thiên định về hay khởi tạo một thứ gì dầu nhỏ như vi trần và chớ phóng dật dầu cho một sát na. <sup>(1)</sup>

Có một sự nguy hiểm là người ta không hiểu được điều đó rồi dùng câu nói vô vị thế này: “Thật đúng là không cần thiên định!” Tâm họ rồi vẫn bị trói buộc bởi các tán động của công việc thế gian sanh tử, nhưng khi có người nào hiểu thấu, chứng ngộ bản tánh của không-thiên-định, người ấy sẽ thấy sanh tử và Niết bàn là bình đẳng. Khi chứng ngộ xảy ra, bạn sẽ thực sự giải thoát khỏi sanh tử, các vọng niệm phiền não tự nhiên chìm lắng mất và trở thành tánh Giác bản nguyên. Dùng một thứ hiểu biết mà không giảm bớt được phiền não thì có ích gì?

Tuy nhiên, có nhiều người đắm chìm vào năm độc khi không thiên định. Họ không thấu hiểu chân tánh và chắc chắn sẽ vào địa ngục.

Chớ có truyền dạy một cái thấy mà bạn chưa chứng đắc! Vì cái thấy thì vắng dứt mọi sự thấy, nên bản chất của tâm là một sự mở rộng bao la của tánh Không. Vì thiên là không thiên, hãy buông thả cho kinh nghiệm của mình tự do thoát khỏi mọi ngưng trụ. Vì đức hạnh là vô hành, nó chính là tánh bản nhiên không tạo tác. Vì quả thì không bỏ mặc hay hoàn thành, nó là Pháp thân của Đại Lạc. Bốn câu này là lời từ trái tim ta. Ngược lại với chúng bạn không thể nào khám phá bản tánh của Ati Yoga.

Vào lúc chấm dứt của thời kỳ tương lai, sẽ có nhiều hành giả hư hỏng họ xem Pháp là chuyện mua bán. Vào

thời đó, tất cả những ai tuân theo lời của ta, chớ từ bỏ thập thiện.

Dầu cho sự chứng ngộ của bạn đồng đẳng với sự chứng ngộ của chư Phật, hãy cúng dường Tam Bảo.

Dầu cho bạn chế phục được tâm mình, hãy hướng những mục tiêu sâu xa của bạn về Giáo Pháp. Dầu cho bản tánh của Đại Toàn Thiện là tối thượng, chớ xem thường các giáo lý khác.

Dầu cho bạn thấu hiểu rằng Phật và chúng sanh là bình đẳng, hãy ôm trùm tất cả chúng sanh bằng tâm đại bi. Dầu cho các con đường và các địa thì vượt khỏi sự tu hành và hành trình, chớ từ bỏ sự tịnh hóa các che chướng ngăn ngại qua các hoạt động thuộc về Pháp. Dầu cho công đức là vượt khỏi sự thu gom, chớ cắt đứt các nguồn gốc của đức hạnh hữu vi.

Dầu cho tâm bạn thì vượt lên sống và chết, nhưng thân huyền hóa này đang chết, thế nên hãy thực hành trong khi nhớ về cái chết. Dầu cho bạn kinh nghiệm pháp tánh tự do khỏi tư tưởng, hãy duy trì Bồ đề tâm. Dầu cho bạn đã đạt đến kết quả của Pháp thân, hãy giữ sự tương thông với thần bản tôn.

Dầu cho Pháp thân là không ở chỗ nào khác, hãy tìm ra thật nghĩa. Dầu cho Phật tánh là không ở đâu khác, hãy hồi hướng mọi công đức bạn làm về giác ngộ vô thượng. Dầu cho bất kỳ thứ gì kinh nghiệm được chính là tánh Giác bản nguyên, chớ để tâm bạn lạc vào sanh tử.

Dầu cho bản tánh của tâm bạn là Phật, hãy luôn luôn tôn thờ bản tánh hay thầy bạn. Dầu cho bạn đã chứng ngộ bản tánh của Đại Toàn Thiện, chớ bỏ vị thần bản tánh. Những người nào, thay vì làm như thế, lại nói những lời khoa trương một cách đại dốt chỉ là làm hại cho Tam Bảo và sẽ không tìm được dầu một khoảnh khắc hạnh phúc.

Vị guru nói: Con người không nghĩ về cái chết. Đời người giống như một đồng trấu hay một cái lông chim trên đèo núi. Từ thân đến thành linh như một trận tuyết lở hay một cơn bão. Phiền não giống như rom bắt lửa. Cuộc đời bạn giảm dần như bóng mặt trời lặn.

Tất cả chúng sanh của ba cõi đều tự vướng mắc vào con rắn đen của sân do chính mình tự tạo. Họ tự đâm thủng mình bằng đôi sừng của con bò đỏ của tham do mình tự tạo. Họ tự làm tối tăm bằng bóng tối dày đặc của si do mình tạo lấy. Họ tự cột mình vào vách đá kiêu mạn do mình tạo ra. Họ tự xé rách nát mình với con chó sói tham lam do mình tạo lấy. Người ta không nhận rằng họ không thể trốn thoát năm nhiệm ô nguy hiểm của phiền não. Họ làm mọi thứ để kinh nghiệm những lạc thú của sanh tử của ngay đời này.

Đời này đi qua trong một phút giây ngắn ngủi, mà sanh tử thì vô cùng. Bạn sẽ làm gì trong đời sau? Hơn nữa, sự dài ngắn của đời này thì không chắc chắn: thời gian chết thì không thể định được và giống như một tử tội bị đưa đến giàn xử tử, bạn đi đến gần cái chết trong từng bước chân.

Mọi chúng sanh đều vô thường và chết. Bạn đã từng nghe về những người đã chết trong quá khứ? Bạn đã thấy họ hàng mình chết? Bạn có nhận ra mình đang già? Và rồi, thay vì thực hành giáo Pháp, bạn quên những buồn phiền quá khứ. Thay vì sợ khổ mai sau, bạn không biết đến sự khổ đau của các cõi thấp.

Bị săn đuổi bởi các hoàn cảnh thất thường, bị cột trói bằng sợi thừng của chấp trụ nhị nguyên, kiệt lực vì dòng sông tham ái, bị nhốt giam trong mạng lưới sanh tử, bị còng chặt chẽ vào nghiệp quả đã chín tới – ngay khi các tin tức của Pháp đến với bạn, bạn vẫn còn bám lấy các trò tiêu khiển và hờ hững. Có phải cái chết không xảy ra cho một người như bạn? Ta thương xót cho mọi chúng sanh suy nghĩ như lối đó.

Vị guru nói: Khi giữ trong tâm sự thống khổ của cái chết, thì rõ ràng là mọi hoạt động đều là nguyên nhân của khổ, vậy hãy vứt chúng đi. Cắt đứt mọi dây trói, dầu là nhỏ nhất, và thiền định trong đơn độc về phương thuốc tánh Không. Không có bất cứ điều gì có thể giúp bạn vào lúc chết, thế nên hãy thực hành Pháp, vì đó là người đồng hành tốt nhất của bạn.

Thầy của bạn và Tam Bảo là sự hộ tống tốt nhất, thế nên hãy khẩn thiết quy y. Thực hành Pháp là cái giúp cho trạng thái tâm bạn tốt nhất. Hãy nhớ điều bạn đã nghe, vì Pháp là đáng tin cậy nhất.

Bất kể giáo lý nào bạn thực hành, hãy bỏ đi buồn ngủ, hôn trầm, lười lĩnh. Trái lại, hãy trang bị vũ khí chuyên

cần. Bất kể giáo lý nào bạn đã hiểu, tự mình chớ lìa khỏi ý nghĩa của nó.

Padmasambhava nói: Hãy làm như vậy nếu bạn muốn thực hành chánh pháp! Giữ lời dạy của thầy trong tâm. Chớ ý niệm hóa kinh nghiệm của bạn, vì nó chắc chắn làm cho bạn bị ràng buộc hay cấu kính. Ngày và đêm, hãy nhìn vào tâm mình. Nếu dòng tâm thức có chứa một hạnh xấu nào, hãy từ bỏ nó từ sâu thẳm lòng mình và theo đuổi hạnh tốt.

Hơn nữa, khi bạn thấy người khác mắc phạm điều xấu, hãy có tâm bi với họ. Chắc chắn có thể là bạn cảm thấy thích hay ghét một vài đối tượng của giác quan. Hãy vứt nó đi. Khi cảm thấy dính kết với cái gì hấp dẫn hay ác cảm với cái gì ghê tởm, hãy hiểu rằng đây là ảo giác của tâm bạn, chúng chỉ là huyền hóa.

Khi bạn nghe những lời thích thú hay không thích thú, hãy hiểu chúng là tiếng vang trống không, như tiếng dội. Khi bạn gặp sự bất hạnh ngặt nghèo hay thống khổ, hãy hiểu đó là chuyện xảy ra tạm thời, một kinh nghiệm không thật. Hãy nhận ra rằng tự tánh vốn sẵn đủ chẳng bao giờ cách lìa bạn.

Có được thân người là cực kỳ khó, thế nên thật là ngu mê không hiểu biết Pháp một khi đã tìm được nó. Chỉ có Pháp mới cứu được bạn; mọi thứ khác đều là sự lừa dối của thế gian.

Vị guru lại nói: Người với nghiệp thấp kém nhắm đến sự lớn lao và phù phiếm của thế giới này và hành động

không nghĩ đến nghiệp quả. Sự thống khổ về sau sẽ kéo dài hơn là hiện tại, thế nên hãy từ ái và bi mẫn đối với chúng sanh ba cõi. Hãy thường trực tương thông với tâm giác của Bồ đề tâm. Hãy từ bỏ mười nghiệp bất thiện và nuôi dưỡng mười thiện nghiệp.

Chớ nhìn bất kỳ chúng sanh nào như kẻ thù của mình: làm thế chỉ là vọng tưởng của tâm bạn. Chớ tìm kiếm thức ăn và nước uống bằng nói dối và lừa lọc. Dầu bụng bạn có sẽ đầy trong kiếp này, nó sẽ rất nặng nề trong kiếp tới.

Chớ lao vào làm ăn và lợi lộc: nói chung, nó chỉ là trò tiêu khiển giết thời giờ cho cả bạn và người khác. Chớ xem sự giàu có là quan trọng, vì nó là kẻ thù của thiền định và thực hành giáo pháp.

Chỉ chú ý vào thức ăn là một nguyên nhân phóng tâm: hãy giữ thực phẩm cho hành thiền chỉ đủ để duy trì thân mạng. Khi bạn sống tách biệt, tâm bạn cũng sẽ như vậy. Bỏ đi sự nói chuyện vô ích và nói ít thôi. Nếu bạn làm tổn hại tình cảm người khác, cả hai đều tạo nghiệp xấu.

Tổng quát, mọi chúng sanh không trừ ai đều là cha mẹ của bạn, thế nên đừng cho phép mình bị bám dính hay ghét bỏ. Hãy duy trì một tâm trạng bình an. Bỏ đi giận dữ và lời thô bạo; thay vào đó nói với một khuôn mặt tươi cười.

Lòng tốt của cha mẹ không thể đáp đền dầu bạn có hy sinh đời mình, thế nên hãy tôn trọng trong tư tưởng, lời nói và hành vi.



Đức hạnh và cái xấu đều đến từ đối tượng được thấy biết và các mối liên lạc, thế nên chớ giữ mối liên lạc với người làm ác. Chớ ở một nơi mà người ta hiềm khích với bạn và nó thúc đẩy thêm giận dữ và tham muốn. Nếu bạn làm thế, nó chỉ tăng thêm phiền não trong bạn và trong những người khác.

Hãy ở chỗ nào mà tâm trạng bạn thoải mái và sự thực hành Pháp của bạn tiến bộ một cách tự động. Cư trú chỗ nào có sự ham thích hay ác cảm nhiều chỉ làm loạn tâm. Hãy ở nơi mà sự thực hành Pháp tiến triển.

Nếu bạn kiêu mạn, công đức bạn bị giảm, thế nên hãy bỏ đi kiêu căng, và ngã mạn. Nếu bạn trở nên chán nản và thất vọng, hãy tự an ủi mình và tự làm cố vấn cho mình. Hãy dẫn thân trở lại vào con đường.

Vị guru nói: Nếu bạn muốn thật sự thực hành Pháp, hãy làm điều đức hạnh, dầu chỉ là việc nhỏ nhất. Từ bỏ ác hạnh dầu chỉ là điều nhỏ nhất. Đại dương bao la được làm từ những giọt nước; ngay cả núi Tu Di và bốn châu lục cũng được tạo ra từ những hạt vi trần nhỏ nhoi.

Bất kể bạn cho đi thứ gì dầu nhỏ như một hạt mè; nếu bạn cho với tâm bi và Bồ đề tâm thì bạn đã thành tựu trăm ngàn lần phước đức. Nếu bạn cho mà không có quyết định của Bồ đề tâm, phước đức của bạn sẽ giảm đi, dầu cho cả ngựa hay lâu đài.

Chớ dung dưỡng những người bạn tâm bốc và không thật lòng. Hãy chân thành trong tư tưởng và việc làm. Nền tảng của sự thực hành Pháp đặt nơi samaya, đại bi và Bồ

đề tâm thanh tịnh. Các samaya của Mật thừa, các điều luật của Bồ tát và các giới luật của Thanh Văn đều bao hàm trong ấy.

Vị guru nói: Hãy tiêu dùng thực phẩm và của cải vào việc đức hạnh. Con người nói: “Cần của cải cho lúc chết.” Nhưng khi bạn bị tra khảo bởi bệnh tật, bạn không thể chia phần sự đau đớn bằng tiền bạc, dầu có đông người giúp đỡ bạn, và cơn đau của bạn không lớn hơn nếu bạn không có gì cả.

Vào lúc đó chẳng khác nhau gì hoặc là bạn có người trợ giúp, người hầu, bà con và của cải hay không. Tất cả đều là nguyên nhân của chấp níu. Chấp bám trời buộc bạn, dầu là chấp bám vào hóa thân hay vào Pháp. Sự dính bám của người giàu vào trăm, ngàn lượng vàng và sự dính bám của người nghèo vào kim chỉ của nó đều trời buộc như nhau. Hãy quăng bỏ sự dính bám nó ngăn chặn cánh cửa giải thoát.

Khi bạn chết, cũng như nhau hoặc là thân thể bạn được hỏa thiêu bằng trầm hương hay để cho chim và chó ăn ở nơi không người. Bạn ra đi, cùng với nghiệp tốt hay xấu đã mắc phải khi còn sống. Danh thơm hay tiếng xấu, kho lẫm và giàu có, quý nhân giúp đỡ và người hầu hạ đều bỏ lại phía sau.

Vào ngày bạn chết, bạn sẽ cần một vị thầy cao cả, thế nên hãy kiếm một vị thầy. Không có thầy, bạn không thể hiểu biết giác ngộ, thế nên hãy theo một vị thầy có phẩm chất và hoàn thành bất cứ thứ gì ngài yêu cầu.

Vị guru lại nói: Nghe đây, các người may mắn của các thời sau tuân theo lời dạy của Padmakara! Trước tiên, khi bước vào con đường, bạn phải chuyên cần. Vì rất lâu trong quá khứ, bạn đã mãi mê trong kinh nghiệm mê lầm; từ vô số kiếp, bất kỳ điều gì bạn làm đều lạc trong mê vọng. Hãy cắt đứt cái mê vọng này ngay khi bạn có được một thân người.

Tất cả chúng sanh đều bị che ám bởi bóng tối của căn bản vô minh. Khi kinh nghiệm danh tướng nhị nguyên khởi lên, nó được làm vững chắc thêm bởi sự trụ tướng phân biệt. Dầu bất cứ điều gì họ làm, họ đều mắc vào các việc làm đáng thương. Nhà ngục mê huyễn này của sáu loại chúng sanh thật là siết kín!

Cực kỳ khó khăn để có được một thân người. Có được thân người, chỉ có ít người nghe được danh hiệu Phật. Sau khi nghe được, rất ít người có được niềm tin. Và ngay dù có được niềm tin, sau khi đi vào giáo pháp, nhiều người giống như những con thú ương ngạnh phá vỡ các lời thệ nguyện và giới luật rồi sa đọa. Thấy các chúng sanh đó, các Bồ tát thất vọng, và ta, Padmakara, buồn rầu.

Tsogyal, ở một nơi mà giáo lý của Phật hiện diện, ngay người có được một thân người hoàn hảo là đã từng có vô số đời tích chứa công đức vô biên, nhưng họ vẫn còn đầy đủ nghiệp quả của sáu loài.

Vài người trong số đó, nghe được những phẩm tính của Phật, vẫn bốc cháy bởi tham đắm và giận dữ, lo sợ rằng người khác cũng sẽ quan tâm đến. Đã thành tín đồ theo

Phật pháp, họ lo sợ rằng sanh tử kia sẽ cạn kiệt. Loại tham đắm và giận dữ này là chủng tử cho địa ngục. Trong các đời tới, họ sanh vào các nơi chốn chẳng bao giờ nghe đến danh Tam Bảo.

Các người đang sống hay sẽ xuất hiện trong tương lai và người nghe lời của Padmakara, đây là điều bạn nên làm: Để cho có được lợi lạc khi đã được thân người, bạn cần giáo pháp cao cả. Người bám níu và khát khao uy tín và danh vọng hơn là thực hành Pháp sẽ thuộc về mức độ cao nhất ở trong loài thú.

Nếu bạn nghi ngờ điều này thì hãy suy nghĩ kỹ càng: lo cho thân này được tiện nghi thoải mái, lo cho nó được trường tồn, lo người khác thắng mình, lo cho người thân được lợi thế, lo người thù ghét mình trả đũa – những thứ ấy mọi người thế gian đều có đủ. Chim trên trời, chuột trong hang, kiến sống dưới lỗ tất cả đều có giống như vậy. Tất cả chúng sanh đều có như vậy.

Có ít kẻ thù hơn những người khác chỉ là mức độ cao nhất trong loài vật. Để thực hành Pháp bạn phải vất bỏ sự quyến luyến vào một xứ sở. Quê hương bạn là nơi sanh quán của dính bám và sân hận.

Hãy giữ thực phẩm và của cải đủ dùng để ăn và mang đi. Làm như thế cho đến khi bạn vất bỏ được đắm níu vào thức ăn và đồ mặc. Chớ giữ tài sản nó sẽ trở thành một sự phóng tâm. Hãy tìm một nơi người hoang dã không lui tới. Giữ thực phẩm đủ duy trì mạng sống, sống nơi cô đơn ngoài mọi ràng buộc bè bạn.

Trước hết, làm trong sạch các nghiệp xấu. Tiếp theo, nhìn vào trong tâm bạn! Sự kiện rằng trạng thái bản nhiên của tâm không kéo dài mà phóng xuất các niệm là bằng chứng nó là trống không. Sự xảy ra không ngừng các niệm tưởng lưu xuất chính là cái sáng chiếu thấu biết của nó. Chớ theo đuổi sự lưu xuất của các niệm. Chớ bám vào phương diện chiếu sáng của nó. Bằng cách buông xả chú tâm và nhận biết yếu tính của nó, tánh Giác bản nhiên mọc lên soi tỏ như là Pháp thân.

Thỉnh thoảng, làm những thực hành để tịnh hóa các chướng ngại và làm trợ giúp nâng cao. Nếu bạn có thể theo chúc thư của ta theo lối này, bạn sẽ đạt đến trạng thái Vajradhara trong chỉ đời này.

Tsogyal, có người nào đó với bề ngoài nâu sậm và dữ tợn sẽ xuất hiện gần thời chót của các giáo lý của Phật Thích Ca. Để cho người đó, hãy cất giấu các lời này của ta trong một cái tráp bằng da tê giác màu nâu.

Như thế ngài đã nói.

Chúc thư của đạo sư Liên Hoa Sanh xứ Uddiyana có tên là Đầu Nhọn Hạt Ngọc hoàn thành ở đây.

Nó được khám phá bởi Rigdzin Gödem, vị Vidyadhara với lông chim kên kên, từ kho tàng màu trắng phương đông.

Samaya, ần, ần.

Mong là tốt lành.

**46/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh**

Mong là tốt lành.

Mong là tốt lành.

SARVA MANGALAM.

## Chương II

### Lời khai thị cho Trisong Deutsen

Emaho! Đạo sư Padmasambhava được vua Trisong Deutsen mời để thuần hóa địa điểm và xây dựng chùa Samye, có tên là Sự Thành Tựu Toàn Thiện Tự Nhiên Rạng Rỡ của Những Nguyện Vọng Vô Biên. Về sau, khi xong lễ tôn phong, vua mời đạo sư, người mặc một áo choàng thêu màu nâu đậm, ngồi trên một ngai trái đệm lụa trong một căn phòng trung tâm trên lầu. Vua dâng cho đạo sư rượu vang làm từ gạo, và đặt những cốc đầy vàng và bạc ở hai bên tay ngài. Nhà vua dâng cúng một số đồ vật và đặt trên một đĩa mạn đà la bằng vàng một số hoa bằng bảy báu. Vua cởi ra từ cổ mình một món đồ trang sức lam ngọc tên là Maru Rực Rỡ và đặt lên như là tượng trưng cho mặt trời, và một món đồ khác có tên là Kenru Kongchok như là tượng trưng của mặt trăng. Vua gom các thứ quý báu khác thêm vào trên đĩa vàng để tượng trưng cho núi Tu Di và bốn châu lục, và dâng cho bậc đạo sư với lời tán thán:

*Không dựa vào cha mẹ, hóa thân của ngài xuất hiện trong một hoa sen.*

*Nó hiện hữu để ảnh hưởng lên chúng sanh như là thân Kim Cang cắt đứt dòng sanh tử.*

48/ Những khai thị từ Đức Liên Hoa Sanh

*Từ sự vô hạn của chúng ngộ, ngài phát lộ Tâm Phật  
cho người xứng đáng.*

*Thiện xảo hóa độ với nhiều phương tiện, ngài trối buộc  
các vị thần kiêu căng và quỷ dữ dưới lời tuyên thệ.*

*Với hoạt động toàn hảo của ba thân, hóa thân ngài vượt  
quá hóa thân của tất cả Phật.*

*Tôi xin đánh lễ hình tướng hoa sen của Kim Cương  
Tötrenq và ngợi ca ngài với lòng sùng mộ.*

*Dù ngài không đấm trước khi hưởng thọ năm dục*

*Ngài từ bi chấp nhận chúng để cho mọi chúng sanh có  
thể tạo ra phước đức.*

*Xin hãy đoái trông đến con khi con cầu xin ngài ban  
cho ý nghĩa sâu xa tối thượng!*

Đạo sư trả lời: “Thưa ngài, ngài yêu thích hình tướng  
hiện thời của tôi?” Nhà vua trả lời: “Vâng, thưa thầy.” Và  
tiếp tục:

*Giải thoát khỏi bệnh hoạn của bốn đại, siêu việt cả  
sanh và tử*

*Ngài sở hữu đại bi siêu xuất để làm việc vì lợi lạc của  
chúng sanh*

*Tâm ngài thường trụ như tự tánh của pháp giới tánh;*

*Vâng, tôi yêu thích hình tướng của ngài, bậc bảo hộ  
cho chúng sanh!*



Thế rồi đạo sư nói:

*Ngài hãy biết rằng vị Thầy thì quan trọng hơn  
Cả ngàn vị Phật của kiếp này.  
Tại sao thế? Bởi vì tất cả Phật của kiếp này  
Đều xuất hiện sau khi đã theo một vị Thầy.  
Trước khi có một vị Thầy  
Thì danh từ “chư Phật” chưa hiện hữu.*

Cũng có nói rằng:

*Vị Thầy là Phật, vị Thầy là Pháp  
Cũng thế vị Thầy là Tăng;  
Như thế vị Thầy là gốc của Tam Bảo.  
Hãy bỏ qua một bên mọi phụng thờ khác,  
Mà chuyên cần phụng sự Thầy của ngài.  
Tùy hỷ Người, ngài sẽ nhận được mọi chứng đắc ngài  
mong muốn.*

Rồi nhà vua thưa hỏi Padmasambhava: Thưa đại sư, khi cố gắng thành tựu quả là Phật tánh, từ nhân là một chúng sanh hữu tình, trước hết cái thấy của sự chứng ngộ là cực kỳ quan trọng. Có được “cái thấy của sự chứng ngộ” có nghĩa là gì?

Đức thầy trả lời: Tột đỉnh của mọi cái thấy (kiến) là tinh túy Bồ đề tâm của tâm giác ngộ. Tất cả hàng tỷ vũ trụ, tất

cả Như Lai mười phương, và mọi chúng sanh trong ba cõi đều cùng một bản tính, bao hàm trong tinh túy Bồ đề tâm giác ngộ này. ‘Tâm’ ở đây nghĩa là sự đa dạng khởi từ cái vô sanh, vô tác.

Vâng, ngài có thể hỏi rằng ‘Đâu là sự khác biệt giữa chư Phật và các chúng sanh?’ Đó không gì khác hơn là tâm giác ngộ hay không giác ngộ. Bản chất của trạng thái giác ngộ của một vị Phật thường hằng hiện diện trong ngài, nhưng ngài lại không nhận ra nó. Không nhận biết tự tâm, các chúng sanh luân lạc vào sáu đường sanh tử. Rồi ngài có thể hỏi: “Thế nào là con đường chúng ngộ tự tâm?” Điều ấy đã được dạy rằng, ngài cần lời dạy miệng của một vị thầy.

Về mặt này, ‘tâm’ là cái suy nghĩ và nhận biết; thật vậy, có cái gì đó đang kinh nghiệm. Chớ tìm tâm này ở bên ngoài, hãy nhìn vào trong! Hãy để cho tâm tìm kiếm chính nó! Hãy xác chứng bản tính của tâm là thế nào!

Trước tiên, từ đâu tâm sanh khởi? Ngay giờ đây, nó dừng ở đâu? Cuối cùng, hãy nhìn nó đi đâu? Khi tâm ngài nhìn vào chính nó, nó thấy rằng không có chỗ nào từ đó nó khởi sanh, dừng trụ hay đi mất. Không có sự giải thích nào về ‘nó là như thế nào’. Tâm được khám phá là chẳng phải cái gì ở ngoài hay ở trong. Nó không có ai đang nhìn; nó không phải là hành động nhìn. Nó được chứng nghiệm như là một trạng thái tinh giác bản nguyên không có trung tâm cũng không có chu vi, một sự biến mãn bao la trống không và tự do một cách nguyên thủy. Sự tinh giác bản nguyên này là vốn sẵn và tự hữu. Nó không phải được tạo

ra lúc bây giờ, mà vốn sẵn hiện diện trong chính ngài từ vô thủy. Hãy xác quyết rằng cái thấy chính là nhận ra xác thực Cái Ấy! ‘Có được niềm tin’ vào điều này có nghĩa là nhận biết rằng cũng giống như hư không, tâm vốn hiện hữu sẵn đủ từ vô thủy. Như mặt trời, nó giải thoát khỏi bất kỳ căn bản vô minh tối ám nào. Như hoa sen, nó chẳng nhiễm ô bởi nghiệp tội. Như vàng ròng, nó không biến hoại bản chất. Như đại dương, nó bất động. Như một dòng sông, nó không ngừng dứt. Như núi Tu Di, nó không đổi thay. Một khi ngài nhận biết (chứng ngộ) bản tánh chân thực của nó (và làm vững vàng nó), điều ấy gọi là ‘có được cái thấy của sự chứng ngộ’.

Nhà vua hỏi: ‘Có được kinh nghiệm về thiền định’ là thế nào?

Đức thầy trả lời: Nghe đây, thưa Bệ hạ! ‘Có được kinh nghiệm về thiền định’ nghĩa là buông thả cho tâm ngài không thi thiết, không suy bại và tươi mới. Hãy để tâm ngài an nghỉ trong trạng thái tự nhiên, không câu thúc và tự do. Bằng cách không trụ tâm vào cái gì bên ngoài cũng không tập trung bên trong, ngài ở nơi sự giải thoát khỏi mọi tiêu điểm. Trong trạng thái an định vĩ đại này của tự tánh, hãy để cho tâm ngài dừng nghỉ không động lay, cũng như ngọn lửa của một ngọn đèn sáp không chao động bởi gió.

Trong trạng thái này, các kinh nghiệm có thể xảy ra: tâm thức ngài có thể trở nên tràn trề, sáng tỏ hay dừng lại; lạc phúc, sáng rõ hay thoát khỏi tư tưởng; nó có thể cảm thấy mờ tối, không có điểm quy chiếu, và không hòa hợp

với các cách thể của thế giới này. Nếu các kinh nghiệm này xảy ra, chớ cho chúng một mối quan trọng đặc biệt nào, vì chúng chỉ là những kinh nghiệm thoáng qua, nhất thời. Chớ trụ trước gì vào chúng! Đó gọi là ‘có được kinh nghiệm về thiền định’.

Nhà vua hỏi: Có được hạnh ‘vị bình đẳng’ là nghĩa thế nào?

Đức thầy trả lời: ‘Hạnh’ ở đây nghĩa là không gián đoạn trong thiền định; không tán thất tâm, dầu cho là không có cái gì để thiền định về cả. Như dòng chảy không ngừng của một con sông, ngài nhớ (niệm) luôn luôn qua mọi tình huống, đi, đứng, nằm, ngồi. ‘Vị bình đẳng’ nghĩa là ôm trùm lấy cái gì ngài thấy, hay cái gì cảm thọ của năm giác quan xảy đến, với sự nhận biết rõ ràng về tự tánh ngài, vốn giải thoát mọi kết dính hay bám níu. Chớ nhận hay bỏ bất cứ điều gì, giống như đến một hòn đảo toàn vàng quý. Đây gọi là “có được hạnh ‘vị bình đẳng’.”

Nhà vua lại hỏi: “Cái gì làm cho người ta vượt qua hẻm núi nguy hiểm của động niệm?”

Đức thầy trả lời: Khi tư tưởng ý niệm xảy ra đang lúc thiền định, bất kỳ cái gì sanh khởi đều là từ tâm của chính mình. Bởi vì tâm không có tự tánh, nên tư tưởng chính nó cũng trống rỗng mọi thực thể. Giống như một đám mây nảy sanh giữa không gian và biến mất trở lại trong không gian, niệm khởi trong tâm và lại tan biến trong tâm. Trong bản chất, tư tưởng ý niệm là pháp tánh xưa nay.

‘Vượt qua hẻm núi nguy hiểm’ nghĩa là khi tâm động thành đủ thứ tư tưởng, ngài nên hướng sự chú ý vào chính tâm này. Như một tên trộm đi vào một căn nhà trống, những tư tưởng rỗng không không chướng ngại gì cho một tâm trống rỗng. Đó gọi là ‘vượt qua hẻm núi hiểm nguy của động niệm’.

Nhà vua hỏi đạo sư: Như thế nào người ta ‘có được sự tin chắc không đổi của Quả?’

Đức thầy trả lời: Hãy nghe điều này, thưa Bệ hạ! Tâm giác của Bồ đề tâm không sanh ra từ nguyên nhân nào cũng không tiêu diệt bởi hoàn cảnh nào. Nó không được tạo ra bởi chư Phật trí huệ cũng không được sản xuất ra bởi các chúng sanh thông thái. Nó vốn sẵn đủ, hiện diện nơi ngài như là sở hữu tự nhiên của ngài. Khi qua lời chỉ dạy của Thầy, ngài nhận ra nó, từ đó tâm là tổ tiên của chư Phật, cũng như sự nhận ra một người mà ngài đã từng biết.

Tất cả chư Phật ba đời đạt đến giác ngộ trong sự tương tục thể hiện Cái Đây sau khi đạt đến sự vững chắc an định, giống như một hoàng tử lên ngôi vua. Tỉnh giác với cái vốn hiện diện từ vô thủy, thoát khỏi mọi sợ hãi và đe dọa, gọi là ‘có được sự tin chắc bất biến của Quả’.

Nhà vua hỏi đạo sư: Cái gì làm ngài ‘cắt đứt những giới hạn của lầm lạc và lỗi lầm?’

Đức Thầy trả lời: Thưa ngài, có hy vọng hay lo sợ là do lỗi không thấu hiểu, hiện thực được cái thấy. Tâm Bồ đề tánh Giác không hy vọng có được giác ngộ cũng không lo sợ rơi vào trạng thái chúng sanh.

Bám nắm ý niệm có người tham thiền và có đối tượng tham thiền là do lỗi không cắt đứt các phóng tưởng của tâm nhân ngã. Tự tánh pháp tánh của ngài, tự do khỏi mọi tạo tác, không có đối tượng nào để thiền định về, không có một ai đang thiền định, hay bất kỳ loại thiền định nào để traу dòi.

Nhận lấy hay chối bỏ là do lỗi không cắt đứt sự dính gán và trụ trước. Bản tánh trống không và tự do của tâm không có cái gì để thành tựu cho ngài bám nắm, cũng không có cái gì phải chối bỏ cho ngài có thể hiềm ghét. Nó không có tốt cần phải nhận lấy cũng không có xấu để phải khước từ.

Bị bám dính vào các sở hữu là do lỗi không hiểu thực hành là thế nào. Thực hành đối với mọi sự vật là tự do khỏi mọi tiêu điểm và trụ định, và hiểu rằng sự bám nắm và chấp trước đều không có nền tảng và gốc rễ.

Cô đọng mọi điều trên vào trong một câu: cái thấy là thoát khỏi quan niệm phân biệt, <sup>(2)</sup> thiền định là không trụ vào cái gì cả, kinh nghiệm là giải thoát khỏi sự hưởng nếm mùi vị, và quả là vượt ngoài chúng đắc. Chư Phật ba đời đã không dạy, đang không dạy và sẽ không dạy điều gì khác hơn cái này. Đó gọi là ‘cắt đứt những giới hạn của làm lạc và lỗi lầm’.

Nhà vua hỏi đạo sư: ‘Xóa đi lỗi lầm của tà kiến’ nghĩa là thế nào?

Đức thầy trả lời: Dầu cho ngài đã rõ biết tâm mình là Phật, chớ có từ bỏ thầy mình! Dầu cho ngài đã chứng ngộ

các hình tướng đều là tâm, chớ ngưng nghỉ công đức dầu hữu hạn và bị lệ thuộc nhân duyên! Dầu cho ngài không mong cầu Phật tánh, hãy tôn vinh Tam Bảo cao cả! Dầu cho ngài không sợ sanh tử, hãy không có ngay cả một hạnh xấu nhỏ nhất! Dầu cho ngài đạt được niềm tin bất biến vào tự tánh mình, chớ xem nhẹ bất kỳ lời dạy tâm linh nào! Dầu cho ngài kinh nghiệm những tính chất của đại định, những tri giác cấp cao các thứ, hãy vất bỏ kiêu căng và tự phụ. Dầu cho ngài đã chứng nghiệm thấu suốt rằng sanh tử và Niết bàn là bất nhị, chớ ngưng hưng vận từ bi đối với mọi chúng sanh!

Rồi nhà vua lại hỏi: ‘Đạt được sự xác tín’ có nghĩa là gì?

Đức thầy trả lời: Đạt được xác tín rằng từ vô thủy tự tâm ngài chính là tánh giác của Phật tánh. Đạt được xác tín rằng mọi hiện tượng đều là trò bày hiện huyền hóa của tâm ngài. Đạt được xác tín rằng Quả là đang hiện diện trong ngài và không phải tìm ở đâu khác. Đạt được xác tín rằng Thầy ngài là vị Phật trong hình tướng con người. Đạt được xác tín rằng bản tánh của cái thấy (kiến) và thiền định (thiền) là sự chứng ngộ của chư Phật. Để đạt được niềm tin như thế ngài phải thực hành! <sup>(3)</sup>

Nhà vua lại hỏi: ‘Có được sự truyền dạy bằng miệng’ là như thế nào?

Đức thầy trả lời: Nhờ sự ban ơn, Phổ Hiền bày tỏ các lời bí mật này vào tai của Vajrasattva. Vajrasattva rót chúng vào tai của Garab Dorje. Garab Dorje giao phó

chúng vào trong tâm của Shri Singha. Shri Singha ban chúng cho tôi, Padmasambhava. Trisong Deutsen, hãy giữ chúng trong lõi của tâm ngài! <sup>(4)</sup>

Đạo sư dạy cho nhà vua: Thừa Bệ hạ, trừ phi ngài chứng ngộ bản tánh vô sanh của Pháp tánh, dù cho ngài được sanh ra trong thân thể của một quân vương, thì cuộc đời cũng qua đi như một cái bọt trong nước.

Trừ phi ngài kinh nghiệm tự tánh bản sinh của Pháp tánh vốn siêu việt khỏi tư tưởng, động niệm, ngài sẽ khổ đau khi vương quốc và quyền lực thế gian của ngài, chúng cũng vô chất, vô tự tánh như một cái cầu vồng, nhạt nhòa và tan biến.

Trừ phi ngài kết bạn với người ấy, tánh Giác tự tại, khi ngài bỏ đời này ngài sẽ không thể cắt đứt sự bám níu vào các hoàng hậu, người hầu và tôi tớ của mình, họ chỉ là những mối quen biết phải bỏ lại trên cuộc hành trình.

Trừ phi ngài quen dần với trạng thái bản nhiên của cái thấy và thiền định, ngài sẽ chạy vòng từ đời này sang đời khác, như trên vành của một bánh xe quay nước, đi vào khi sanh và rời bỏ khi chết.

Trừ phi ngài điều hành vương quốc ngài với chân lý của hòa bình, các luật lệ chặt chẽ cũng giống như một cây có nhựa độc sẽ hủy hoại chính nó. Đại vương, tôi xin ngài hãy cai trị tùy thuận với chánh pháp!



Đạo sư lại dạy cho nhà vua: Thừa Bệ hạ, vào lúc chấm dứt của thời kỳ này, con người khao khát các giáo huấn tuyệt diệu, nhưng sẽ không thực hiện chúng. Không theo lời dạy của Pháp, nhiều người sẽ truyền bá rằng họ là những hành giả. Vào thời ấy có nhiều kẻ khoe khoang mà ít người thành tựu. Khi Phật pháp ngừng dứt ở Trung Hoa, Tây Tạng và Mông Cổ, giống như một áo giáp ghép bằng các mảnh kim loại bị vỡ ra, con người rất khó thuận phục. Vào thời ấy, các lời dạy này phải giữ gìn cho Phật pháp, nên ngài hãy niệm cát chúng như là một kho tàng Terma.

Thừa Bệ hạ, trong đời chót của ngài, ngài sẽ gặp các lời dạy này và những người bảo vệ Phật pháp. Rồi ngài sẽ ngưng dòng tái sinh và đi đến cấp bậc của một vị vidyadhara, thế nên chớ phổ biến chúng trong lúc này.

Hoan hỷ vô cùng, vua thiết lập một lễ dâng cúng mạn đà la bằng vàng và lễ lạy đi nhiều quanh vô số lần.

Dấu ấn niệm kho tàng.

Dấu ấn niệm che giấu.

Dấu ấn niệm giao phó.



### Chương III

## **Không Có Sự Xung Đột Giữa Tiểu Thừa Và Đại Thừa**

Vua Trisong Deutsen dâng cúng một mạn đà la bằng vàng cho đại đạo sư Padmakara và nói: Kỳ diệu thay! Thừa đại sư, con xin ngài dạy cho phương pháp thực hành chứng tỏ rằng không có sự xung đột giữa Tiểu thừa và Đại thừa.

Đạo sư trả lời: Emaho, thừa đại vương, thật hiếm hoi tiếp tục được sanh ra làm một ông vua trong một thân người hoàn hảo cùng với phước đức, thế nên thật quan trọng khi trị vì được vương quốc của Pháp.

Ngài có thể duy trì một luật lệ chặt chẽ đối với các hoạt động trần thế nhưng nó làm hại cho các chúng sanh, thế nên điều quan trọng là tu hành Bồ đề tâm.

Ngài có thể yêu quý cái thân huyễn hóa này với lòng say mê lớn lao, nhưng giờ phút của cái chết thì không chắc chắn. Tóc trắng và các vết nhăn của ngài là điều báo của cái chết, thế nên điều quan trọng là cảm thấy nhàm chán và nỗ lực trong các phương thuốc, tức là sự thực hành Pháp.

Nguyên nhân để đi vào con đường giải thoát là giữ gìn sự biết hổ thẹn và khiêm tốn, xa lánh hạnh xấu, thế nên điều quan trọng là tuân thủ những lời thệ nguyện và giới luật mà không làm hư hại chúng.

Chúng sanh hữu tình là đối tượng của lòng đại bi, thế nên hãy thoát khỏi thành kiến đối với các sự quen biết mới. Điều quan trọng là đưa tất cả cận thân, thân dân và quyến thuộc vào chánh pháp và ủng hộ họ.

Người ta có thể không bao giờ gom góp cho đủ các vật như thức ăn và của cải, thế nên, điều quan trọng là dùng chúng cho chánh pháp mà không để cho chúng bị hoang phí bằng cách trở thành lương thực cho kẻ thù và ma quỷ.

Không có đức tin và sùng mộ, người ta không thể nhận tinh túy của những lời dạy miệng, thế nên điều quan trọng là tôn thờ và phụng sự dòng các đạo sư với niềm tin, sùng mộ và tin cậy.

Chính vị thầy chỉ cho ngài trí huệ về Phật tánh thường hằng hiện diện nơi chính ngài, thế nên điều quan trọng là thỉnh cầu lời khai thị từ một vị thầy của dòng trực chỉ và rồi đem nó vào thực hành.

Ngài không nhận được những sự ban phước khi ngài để thân, khẩu, tâm trong tình trạng bình thường, thế nên điều quan trọng là tập trung thân, khẩu, tâm vào hiện thân của hóa thân, thân chú và trạng thái bản nhiên vượt khỏi ý niệm.

Nếu ngài theo đuổi các việc làm bình thường thì thân, khẩu, tâm ngài sẽ chạy rong trong các kinh nghiệm thế gian, thế nên điều quan trọng là khéo léo bỏ đi các bầu bạn xấu và ẩn cư trong núi.

Cha mẹ, anh em, con cái và thế thiếp cũng giống như những người du lịch đi qua. Ngài sẽ không thể cùng ở hoài với họ, thế nên điều quan trọng là buông bỏ ràng buộc và tự chế với phái nữ, nguồn gốc của sanh tử luân hồi.

Mọi thành tựu, danh dự và tiếng tăm của đời này là nguyên nhân cho sự phóng dật và các chướng ngại, thế nên điều quan trọng là vất bỏ mối bận tâm với đời này và khước từ toàn bộ tầm sự quan tâm thuộc về thế gian.

Mọi kinh nghiệm hiện thời của ngài, cảm giác sướng khổ đa dạng, đều giả tạo và không thực, thế nên điều quan trọng là nhận biết rằng tất cả những gì xuất hiện và có mặt đều không có một hiện hữu độc lập, đều vô tự tánh, giống như một sự hiện hình ảo huyền hay một giấc mộng.

Tâm thì giống như một con ngựa rừng chạy rong bất kỳ chỗ nào nó thích, thế nên điều quan trọng là luôn luôn chánh niệm tỉnh giác.

Bản tánh của tâm ngài, không thể chỉ điểm, là tánh Giác tự có xưa nay vốn sẵn; điều quan trọng là nhìn vào chính ngài và nhận ra bản tánh của ngài.

Khi nắm bắt cái tâm, nó không còn lại, thế nên điều quan trọng là buông xả thân tâm từ bên trong, và để cho sự chú tâm ở trong trạng thái tự nhiên vốn sẵn của nó.

Mọi sửa trị và tạo tác là sự làm lạc thêm một lần thứ hai nữa của chính tư tưởng, thế nên điều quan trọng là buông xả hoạt động phồn tạp của tư tưởng trong khi để nó được tự do trong trạng thái tự nhiên bản nguyên của nó.

Mọi cố gắng và thử nghiệm để thành tựu đều bị cột ràng bởi sợi thừng của tham cầu, thế nên điều quan trọng là để cho tâm được sáng tỏ trong chính nó, lìa ngoài mọi cố gắng và tham cầu.

Ngài không đạt đến Phật tánh khi còn chứa chấp hy vọng và sợ hãi, thế nên điều quan trọng là quyết chắc rằng bản tánh trống không và vô sanh của tâm thì siêu vượt khỏi một Phật tánh để-đạt-được và một sanh tử để-roi-vào.

Emaho, hãy nghe, đức vua! Nếu ngài thực hành điều ấy ngài sẽ không có bất kỳ xung đột nào giữa Đại thừa hay Tiểu thừa, giữa Mật thừa hay Giáo thừa, giữa thừa Nhân và thừa Quả, thế nên, đại vương, hãy giữ điều ấy trong tâm.

Vào lúc chót của thời kỳ này, đại vương, ngài sẽ cắt đứt dòng tái sanh và đem sanh tử đến chỗ chấm dứt. Tánh Giác bản nguyên của Phật tánh sẽ mọc lên tròn vẹn trong ngài và ngài sẽ không ngừng thành tựu lợi ích cho chúng sanh. Hãy cất giấu các lời dạy này như kho tàng quý giá!

Nghe xong lời chỉ dạy này về sự hợp nhất của phát triển và thành tựu, nhà vua vô cùng hoan hỷ và lễ lạy, đi nhiều lần và rải rắc bụi vàng.

Đây là lời dạy miệng về sự khuyên bảo quan trọng rằng không có xung đột gì giữa các thừa chánh yếu.

Dấu ấn kho tàng.  
Dấu ấn che giấu.  
Dấu ấn giao phó.

## Chương IV

# Xâu Chuỗi Hạt Bằng Vàng Của Cam Lô

Kính lễ đại sư Padmasambhava! Người Sinh Từ Hoa Sen của xứ Uddiyana là hóa thân của tất cả chư Phật ba đời, vị vidyadhara vĩ đại của toàn giác bất hoại. Ngài được mời đến Tây Tạng do đức vua và người trị vì Trisong Deutsen. Khi ở đó, tôi, Tsogyal, phụng sự ngài như là người phối ngẫu tâm linh và người phục vụ. Một lần, khi ở trong động Tidro xứ Shotö, tôi được chỉ cho và nhận ra ý nghĩa của Tâm Yếu Vô Thượng Thâm Thâm của Đại Toàn Thiện. Tôi xác quyết được trạng thái bản nhiên qua cái thấy như là kinh nghiệm trực tiếp, nó không phải là giả định. Choáng váng vì ngạc nhiên, tôi, công chúa của Kharchen, hỏi rằng:

Kỳ diệu thay! Đại sư, vì tất cả các điểm then chốt của Tâm Yếu của Mantra Ân Mật đều bao gồm trong ba nguyên lý yếu tính, bản tánh và công dụng, <sup>(5)</sup> trong ba cái này có thể có sự sai lạc nào hay không?

Đạo sư nói: Tsogyal, con hỏi điều đó thật là tuyệt hay. Thật vậy, mọi điểm then chốt của Tâm Yếu Thâm Thâm đều chứa đựng trong yếu tính, bản tánh và công dụng. Khi một người không hiểu, có ba đường lối đi lạc. Để giải thích điều này, có bốn điểm: cách đi lạc, dấu hiệu của sự đi lạc, khuyết điểm của điều này, và hậu quả của sự đi lạc.

Thứ nhất, cách đi lạc khỏi yếu tính. Tổng quát, ‘yếu tính’ đơn giản là trạng thái bản nhiên của tánh Giác của con – sự tỉnh giác không giả tạo và không hư hoại. Từ vô thủy đến bây giờ, tánh Giác này thường trụ như một cái biết trống không, nó không được tạo tác từ bất cứ thứ gì. Khi, thay vì an trụ ngay như vậy, có người tu hành bằng cách tưởng tượng nó là trống không, thế là người ấy không thoát khỏi thái độ ý niệm danh tướng của sự trụ vào cái trống không. Bởi thế người ấy lạc vào cái gọi là ‘Tánh Không hư vô luận’.

Dấu hiệu của sự đi lạc là bắt đầu có những suy nghĩ như là “Không có chư Phật ở trên! Không có chúng sanh bên dưới! Mọi sự đều không vì chúng không hiện hữu!”

Khuyết điểm của cách đi lạc này là tư tưởng ý niệm, “tất cả đều không.” Một thái độ như vậy làm cho con bỏ mọi hình thức của hoạt động tâm linh như là sùng mộ và tri giác thanh tịnh, quy y và Bồ đề tâm, tâm từ và bi vân vân. Con lại dán thân vào các theo đuổi thế tục. Đối với cái xấu, thái độ này làm cho con đi vào một cách buông tuồng trong các hành động không đức hạnh. Người nào hành động trong đường lối hư hỏng này chắc chắn sẽ không có chỗ nào khác ngoài Địa Ngục Kim Cương.

Làm hư hỏng chân lý của cái vốn là thiện đức, hậu quả của một thực hành điên rồ như vậy sẽ là tái sanh làm một kẻ chấp không cực đoan. Làm hư hỏng chân lý nhân quả, con sẽ chìm đắm trong đại dương của đau khổ.



Tsogyal, có nhiều người tuyên bố thấu hiểu tánh Không, nhưng ít người thấu hiểu trạng thái bản nhiên tối hậu.

Bây giờ, về ‘bản tánh’, cũng có bốn điểm để đi lạc, mà điểm thứ nhất, đi lạc khỏi bản tánh là như sau. Quang minh tự nhiên của tánh Giác trống không nó là hiện diện sáng tỏ như là các Thân và trí huệ không có thân (hình tướng) với đầu và tay, không có màu sắc, và không được tạo từ bất cứ thuộc tính hữu hạn nào. Quang minh bản nhiên của tánh Không này tự có như là một phẩm chất thông tỏ nó không chia lìa khỏi tánh Không. Không nhận ra tánh Không thông tỏ này như là một nhất thể không thể phân chia thì gọi là “cái giác lạc vào tri giác nhị nguyên.”

Dấu hiệu của người nào đi lạc vào lối này là người ấy phát biểu các từ ngữ giáo pháp theo một cách cực đoan. Dầu được dạy cho những lời diễn tả cái nhất thể này, tâm nó cũng không thể nắm được chúng.

Khuyết điểm của sự đi lạc theo lối này là thái độ ý niệm danh tướng khi nhìn đối tượng như là cụ thể có thực sẽ ngăn cản con không hiểu được giáo lý Duy Tâm. Qua biên kiến nặng nề này, con xa lìa khỏi con đường và các cấp bậc đi đến toàn giác. Người nào trụ vào cái được thấy như là một thực tại vững chắc thì không phải là một ứng viên cho giải thoát!

Hậu quả của sự lạc đường này là, bên ngoài, phải sanh lại trong Sắc giới vân vân, vì đem sự chấp tướng vào trong quang minh hiển lộ. Bên trong, thái độ một chiều này, sự

thất bại không nhận ra tánh Giác như là sự thông tỏ trống không, là nguyên nhân không thể giải thoát.

Tsogyal, nhiều người tuyên bố đã nhận ra Quang minh, nhưng có ít người tu hành trong nhất thể của cái biết trống không!

Bây giờ về công dụng, có bốn điềm đi lạc, thứ nhất là đường lối, cách thức đi lạc khỏi công dụng. Trong yếu tính, bất kể chúng xuất hiện như thế nào, các tư tưởng khác nhau biểu lộ từ tánh Giác như là sự sáng chiếu tự nhiên của sự thông tỏ trống không thì không bao giờ vượt ngoài tánh Giác trống không. Không hiểu được điều này thì gọi là “đi lạc khỏi tánh Giác trống không.”

Dấu hiệu đi lạc vào lối này là các tư tưởng, ngôn ngữ và hành vi đều dẫn mình vào các cuộc theo đuổi cuộc đời thể tục.

Khuyết điềm của loại đi lạc này là một thái độ ý niệm như thế, trong đó tư tưởng xảy ra không hiện lên như là Pháp thân, sẽ trói buộc con trong mạng lưới của tư tưởng sanh khởi, như vậy làm tê liệt sự thực hành tâm linh của con. Các thói quen tiêu cực thống trị của các khuynh hướng tiềm ẩn làm cho con theo đuổi các mục tiêu của cuộc đời này. Bị khóa trong những cái còng của nghi ngờ nhị nguyên, con tự cột mình vào hy vọng và sợ hãi.

Hậu quả của sự đi lạc theo lối này là làm vững chắc thêm các khuynh hướng thói quen bởi vì không nhận ra sự đi lạc của các tư tưởng; tiêu phí đời mình trong phóng dật

bởi vì không nhớ các hậu quả của nhân quả; và khi con chết, sẽ đi lạc vào ba cõi.

Nhiều người tuyên bố tự do khỏi tư tưởng, nhưng ít người thấu rõ điểm then chốt như thế nào chúng thoát khỏi sự sanh khởi.

Bà Tsogyal lại hỏi: Vì thật vô nghĩa nếu không cắt đứt ba lỗi lầm lạc này, làm thế nào chúng ta chuyển hóa nó?

Đạo sư trả lời: Tsogyal, yếu tính trống không của tánh Giác của con thì không do cái gì tạo ra. Không nhân và duyên, nó hiện tiền xưa nay. Chớ cố công thay đổi hay làm biến chất tánh Giác. Hãy để nó hiện hữu đúng như nó là! Như thế con sẽ thoát khỏi đi lạc và tỉnh giác ở trong trạng thái của thanh tịnh bản nguyên.

Cùng như thế, bản tánh thông tỏ của con thì hiện tiền một cách nguyên thủy và tự nhiên, không tách lìa tánh Không. Sự biểu lộ của nó, cái công dụng vô ngại của bất cứ cái gì sanh khởi, thì không có sự hiện hữu cụ thể, là vô tự tánh. Hãy nhận biết rằng cả ba phương diện (của tánh Giác) là một nhất thể vĩ đại không thể phân chia. Như thế con tỉnh ngộ như là tính không thể phân chia của Ba Thân.

Một lần nữa Bà Tsogyal hỏi: Đây là những con đường lạc khỏi cái thấy, thiền định và hạnh?

Đạo sư trả lời: Nghe đây, Tsogyal! Trước tiên, về cái thấy, có năm điểm: Sự lầm lạc của chính cái thấy, sự lầm lạc của chỗ ở, sự lầm lạc về bề bạn, sự lầm lạc của phiền não, và sự lầm lạc của tính một chiều.

Thứ nhất, đối với sự lầm lạc của chính cái thấy: cái thấy thông thường của Pháp là xác định rằng tánh Không thì vượt khỏi các giới hạn, nhưng trong bối cảnh này thiền giả của Tâm Yếu chấp nhận rằng tánh Không là một hiện thực trực tiếp. Khi con hoàn thành sự chứng ngộ thực sự và tối hậu, hai cái này (tánh Không và kinh nghiệm về cái hiện thực) là không thể phân chia. Nhưng nếu con không chứng ngộ, bấy giờ cái thấy thông thường, nó là một cái thấy giả định, không giải quyết được nghĩa hiện thực: đây là sự lầm lạc căn bản của cái thấy. Khi con không tin vào cái thấy thực tại hiện thực mà xem một cái thấy thuộc về danh cú giả định như là tối hậu, con sẽ có những nhận xét như “Mọi sự là vượt khỏi điểm quy chiếu, vô tạo tác, và thoát ngoài mọi đối cực!” Cư xử theo cách đó làm lẫn lộn thiện hạnh và tà hạnh, con có những phát biểu như “Không có tốt và xấu! Không có phước đức gì từ những hành động đức hạnh! Không có tai hại gì từ tà hạnh! Mọi thứ đều vốn giải thoát và bình đẳng!” Như thế con vẫn là một người bình thường. Đây gọi là “cái thấy ma quái truyền bá hắc đạo,” và nó là gốc rễ của mọi đường lối sai lầm của cái thấy.

Tsogyal, nếu con muốn không lạc vào lối này, cốt yếu là hành động tương ứng với cái thấy bất nhị, sự thông tỏ tự nhiên trong thực tại, không lìa khỏi hạnh đặt căn bản trên nhân quả sâu xa.

Thứ hai, về sự lầm lạc của chỗ ở, thông thường có dạy rằng để hoàn thành sự chứng ngộ tối hậu về cái thấy, người nào có một chứng ngộ tạm thời về cái thấy phải đến một

nơi hẻo lánh, rộng thoáng, như là một chỗ ẩn cư trên núi hay nghĩa địa. Con có thể sở hữu tạm thời cái thấy, nhưng để duy trì nó, con phải ở trong thất trên núi. Một chỗ ở xấu thật ra có thể làm cho cái thấy của con bị làm lạc.

Tsogyal, nếu con muốn tránh lối làm lạc này, hãy hộ trì cái thấy tạm thời của con ở những nơi ẩn cư núi non!

Thứ ba, đối với sự làm lạc về bè bạn, thông thường có dạy rằng người nào tạm thời có cái thấy phải ở với những bạn đồng tu hòa hợp với Pháp và không gây ra phiền não. Giữ sự liên lạc với các bạn xấu, con không thể tránh được bị ảnh hưởng bởi đường lối xấu của họ. Đó là gốc rễ của làm lạc vì nó dẫn con vào sự theo đuổi các mục đích của đời này, ngăn cản con hộ trì cái thấy, và làm tăng phiền não.

Tsogyal, nếu con muốn tránh lối làm lạc này, hãy cắt đứt sự ràng buộc với bạn bè không cần thiết và ở yên nơi cô tịch!

Thứ tư, về sự làm lạc của phiền não, người nào tạm thời có cái thấy thì chưa thể hoàn toàn vượt qua các phiền não. Người ấy có thể dẫn thân vào các phiền não vì một số hoàn cảnh bên ngoài. Trong sự dẫn thân ấy, dầu chỉ trong một niệm, nghiệp được sản sanh. Nếu sự dẫn thân kéo dài một thời gian, con mắc phải các nghiệp xấu theo chiều hướng năm độc sanh ra nghiệp xấu trong mỗi cái của sáu thức. Đời này hay mai sau con sẽ gặt quả, bởi thế, con phải tức thời chánh niệm không màng đến phiền não nào mình cảm thấy và buông lỏng sự chú tâm. Tu hành từ và bi đối

với tất cả chúng sanh, mà từ phiền não của họ, họ sẽ tạo ra nghiệp. Cầu nguyện vị thầy của con, khẩn rằng: “Xin ban phước cho con để dùng được phiền não như con đường.” Tu hành hàng ngày thân chú tịnh hóa các hạt giống phiền não. Chấm dứt với sự thư giãn trong trạng thái của cái thấy rồi hồi hướng và phát nguyện.

Nếu con thực hành theo lối này, con sẽ đạt được cả hai những hiệu quả tạm thời và tối hậu. Nhưng nếu không, con sẽ đắm trong đầm lầy phiền não và hồng dấp hoàn thiện cái thấy; đây là nguyên nhân gay gắt nhất của sự lầm lạc.

Tsogyal, nếu con muốn tránh lạc vào lối này, hãy áp dụng phương thuốc cho bất kỳ phiền não nào con cảm thấy và như thế dùng nó như con đường của con!

Thứ năm, sự lầm lạc của tính một chiều, ngay cả người sở hữu cái thấy một cách tạm thời cũng có thể lạc vào quan điểm triết học của trường phái tư tưởng riêng của mình. Trích dẫn từ kinh điển, với tính cách một chiều và biên kiến, thành kiến, họ phân biệt giữa mình và người, cao và thấp. Làm như thế là sự lầm lạc căn bản muốn đo lường cái thấy không giới hạn, vĩ đại của chư Phật bằng ý thức ý niệm danh tướng của một thường nhân và tạo ra những giá định về nó.

Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc theo lối này, hãy nhận ra cái thấy vĩ đại không giới hạn của giải thoát!

Về phương diện thứ hai, các lầm lạc của thiền định, cũng có năm điểm: sự lầm lạc của chính thiền định, sự lầm

lạc của chỗ ở và bạn bè, sự lầm lạc của thiên định sai lầm, và sự lầm lạc của các phiền não.

Thứ nhất, sự lầm lạc của chính thiên định, đó là khi người đệ tử không hiểu được thực tại hiện tiền mà vị thầy chỉ thẳng cho. Thế rồi người ấy đi lạc do lầm lộn yếu tính, bản tánh và công dụng, và do bởi không nhìn thấy chúng không cách lìa với tánh Không và tánh Giác.

Giải thích thêm điều này: sau khi thực hành theo loại giáo lý truyền miệng của thầy con, nếu con bám vào cảm giác phúc lạc trong thân và tâm, con sẽ lạc vào sự sanh lại như là một vị thiên hay người trong các cõi Dục. Nếu con vướng mắc vào trạng thái của tâm nó đơn thuần là vô niệm, con lạc thành một vị thiên trong các cõi Sắc. Nếu con bị hấp dẫn bởi sự trong sáng và vô niệm, con lạc thành một vị thiên trong các cõi tịnh. Nếu con vướng mắc vào lạc phúc và vô niệm, con lạc thành một vị thiên trong Dục giới. Nếu con bị hấp dẫn bởi trống không và vô niệm, con lạc thành một vị thiên của Vô Sắc giới. Trong những lối ấy, con lạc vào ba cõi.

Nếu con ngừng dòng cảm thức các đối tượng, con lạc vào cõi tri giác của Không Vô Biên Xứ. Nếu con ngừng các cảm giác, như trường hợp ngủ say, con lạc vào cõi tri giác của Vô Sở Hữu Xứ. Nếu con ngừng cái được thấy trong khi cái biết còn sanh động, con lạc vào cõi tri giác của Thức Vô Biên Xứ. Nếu con còn một cảm giác mong manh về phúc lạc trong khi tiếp tục không có gì được thấy, con lạc vào cõi tri giác của Không Hiện Diện Cũng Không Vắng Mặt, Các cái này gọi là “roi vào Chỉ (shamatha) một

chiều,” và khi con chết và chuyển sanh, con tiếp tục lạc vào sáu loài của Ba Cõi.

Tsogyal, không cần phải rút lại vào sanh tử, thế nên, hãy cắt đứt các lầm lạc của sự thực hành thiền định ngu muội!

Hơn nữa, nếu con tin vào cái thấy của người bình thường thấy có tâm và cảnh, con lạc vào sự bình thường duy vật. Nếu con nhìn chúng theo cách biên kiến một chiều như là có hoặc không có, con lạc vào thường kiến hoặc đoạn kiến cực đoan. Nếu con tin rằng đối tượng sự vật hiện hữu là ngoài tâm thức, con lạc vào Thanh Văn hoặc Bích Chi. Nếu con nói rằng các tri giác đều là tâm thức, con lạc thành một người theo phái Duy Tâm. Nếu con tin rằng thế giới và chúng sanh là các hóa thân, con lạc vào Mật Chú. Có ích lợi gì của sự thực hành thiền định mà không biết làm sao cắt đứt các lầm lạc này!

Vâng, xin hãy cho con phương pháp cắt đứt sự đi lạc, bà hỏi.

Đạo sư trả lời: Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc vào các lối này, trước tiên hãy có được một sự học rộng; tiếp theo, tập trung vào giáo lý trực chỉ; và cuối cùng, khi áp dụng nó trong thực hành, phải hiểu các đường lối đi lạc đề cập ở trên không gì khác hơn là sự bám chấp và sự tham dính vào các trạng thái thiền định. Thiền định giống như ví dụ một con thỏ ngủ trong tổ một con điều hâu hay như sự tập trung của một người bắn cung thì không phải là nguyên nhân cho giải thoát. Chẳng kể loại kinh nghiệm



tạm thời nào mà con có, hãy đơn giản buông xả và ở yên trong bất cứ thứ gì được kinh nghiệm, không cố gắng phát triển hay làm biến chất, không hy vọng và sợ hãi, và không lấy và bỏ.

Khi tự do khỏi sự trụ vào bất cứ điều gì được kinh nghiệm, thì không có nguyên nhân để đi lạc.

Thứ hai, đối với sự chỉ dạy về sự làm lạc của chỗ ở và của bạn bè, thiền giả phải tu hành trong một nơi có những tính cách chân chánh. Nếu con ở trong một ngôi chùa phóng dật hay một nơi làm tăng thêm mạng lưới phiền não, sự thương và ghét sẽ làm cho con bị phủ ngập bởi các phiền não này do bất tịnh về đạo đức và những cúng dường con nhận được. Giữ liên lạc với các bạn xấu sẽ ngăn chặn sự tiến bộ trong thiền định và giống như tự mua cho con thuốc độc.

Tsogyal, nếu con muốn thực hành Pháp trong một con đường đích thực, tối quan trọng là cắt các mối ràng buộc vào các nơi chốn và bạn bè xấu vân vân. Thế nên hãy bỏ chúng đi!

Thứ ba, về sự làm lạc của thiền định sai lầm, khi cố gắng duy trì trạng thái thiền định con có thể kinh nghiệm hôn trầm, xao động và tán tâm.<sup>(6)</sup> Về hôn trầm, có sáu loại: hôn trầm do chỗ ở, do bạn bè, do thời gian, do thức ăn, do tư thế và do thiền định.

Thứ nhất, hôn trầm do chỗ ở xảy ra vì ở trong một khu rừng hay một hẻm núi nằm thấp, hay trong một vùng, một làng kém đạo đức. Về mặt trí óc con cảm thấy mờ tối, các

bindu không rõ ràng, sự tỉnh giác như bị mây che, con cảm thấy rất buồn ngủ, thân thể nặng nề. Trong những trường hợp này, làm các lễ nghi tỳ tịnh và sám hối; đến chỗ khoáng đạt; thiền định trong một nơi có trời trong, không mây, mở cửa sổ cho không khí trong lành; hãy tưởng tượng con đang ở trên đỉnh một ngọn núi tuyết và xúc chạm với gió mát. Các phương pháp này sẽ trừ sạch hôn trầm.

Thứ hai, hôn trầm do môi liên lạc bạn bè xảy ra do ở với người hạnh kiểm xấu hay với một phối ngẫu tính cách không sạch vì người ấy có thể có những quan hệ bừa bãi. Chính con cũng bị ô nhiễm luôn. Trong trường hợp này, nỗ lực trong các nghi lễ để thành tựu và sám hối và đề tịnh hóa. Hãy cảnh giác với người phá hư các thệ nguyện hay hạnh kiểm dơ bẩn. Tìm kiếm một phối ngẫu có phẩm hạnh, người ấy phải đã nhận sự truyền pháp, và không cho phép sự quan hệ bừa bãi. Điều ấy sẽ làm sạch hôn trầm.

Thứ ba, hôn trầm do thời gian là cảm thấy tối tăm và buồn ngủ vào mùa xuân hay mùa hè, và được xóa sạch bằng cách đi đến các núi tuyết và các địa điểm tương tự.

Thứ tư, hôn trầm do thức ăn và đồ mặc là cảm thấy mờ đục và bị che ám từ thức ăn của người khác hay đồ mặc dơ bẩn. Khi thực hành con phải tránh thức ăn của người khác và đồ mặc dơ bẩn. Điều đó sẽ làm sạch hôn trầm.

Thứ năm, hôn trầm do tư thế, là khi một người sơ học trở nên buồn ngủ do bởi nằm dài người và những tư thế tương tự. Trong lúc tu tập thiền định hãy giữ ba tư thế hay

tư thế kim cương (ngồi tréo chân), làm mạnh mẽ tâm thức, làm hưng phấn các giác quan của con, và hãy thiền định với sự sáng tỏ sống động. Điều ấy sẽ làm sạch hôn trầm.

Thứ sáu, hôn trầm do thiền định đến từ sự thiền định với một tâm thái chán nản của tâm, như vậy cảm thấy hoàn toàn tối tăm và buồn ngủ. Hướng đôi mắt về bầu trời và trong một cách thẳng bằng, hãy tỉnh giác một cách sắc bén và làm bén nhạy trí huệ của con. Điều ấy làm sạch hôn trầm.

Các bản văn về các cấp độ tiệm tiến của con đường dạy rằng hôn trầm và xáo động là do lỗi lầm không làm sống động được tỉnh giác. Tsogyal, các chương ngại của thiền định không thể trừ sạch trừ phi con siêng năng cần cù!

Tiếp theo, về xáo động, có hai loại: xáo động do chỗ ở và xáo động do hoàn cảnh. Xáo động do chỗ ở xảy ra khi, thiền định ở một nơi sáng sủa và cao ráo, sự tỉnh giác của con trở nên trong sáng, sự chú tâm không ổn định được và các tư tưởng lay động và phân tán. Nếu con để cho mình đi vào bất kỳ thứ gì bắt lấy sự chú tâm của con, con sẽ làm mệt cho phiền não. Để đối phó với điều này, hãy nhìn thẳng vào điểm gặp nhau giữa mặt đất và bầu trời. Nếu chuyện đó không làm cho con yên lặng, thì hãy áp dụng cái nhìn (xuống) của một Thanh Văn, và đôi khi chú tâm vào một vật. Ban đêm, đi ngủ trong khi tưởng tượng rằng tâm con đi vào một bindu màu đen, ở trong hai đầu mỗi kinh mạch hình quả trứng nằm trong hai lòng bàn chân con. Đây là một lời dạy, nhưng tốt hơn là tập trung tâm con vào chữ A trong chỗ bí mật của con. Khi một tư tưởng

thình lình xảy ra, hãy nhận ra nó, dùng chữ PHAT, và giữ hơi lại; sau đó, thư giãn hoàn toàn và buông xả. Sau đó, theo dõi người tư tưởng và rồi con trụ trong trạng thái không tìm kiếm gì. Điều này sẽ làm sạch xáo động.

Xáo động do hoàn cảnh xảy ra khi do một biến cố bên ngoài, con đi theo một tư tưởng, và tâm con trở nên lay động và phân tán trong một phiên não. Khi điều ấy xảy ra, hãy giữ thái độ “Chẳng cần phải làm gì cả!” Tu hành từ và bi, xả ly, phương tiện và trí huệ, và sùng mộ. Tiếp theo đó, kiên trì thực hành như trong thời gian của cái thấy. Điều này làm sạch xáo động.

Điểm thứ ba, về lỗi của tán tâm, có hai phần: tán tâm do thiếu hiểu biết và tán tâm do hoàn cảnh. Tán tâm do thiếu hiểu biết là khi không có tiến bộ bất kể con thiền định nhiều bao nhiêu. Đó là vì không biết làm sao phân chia sự thực hành thành các thời công phu. Con lại ngược với lời dạy và thầy của con; hay là, không biết làm sao phân biệt giữa lý thuyết và kinh nghiệm, con thành một thiền giả ngu si.

Đối phó với điều này, hãy cầu nguyện thầy con; phát triển sự xác tín vào giáo huấn bằng lời; chia sự thực hành của con thành các thời và lập lại chúng nhiều lần. Không bận rộn công việc, hãy thiền định trống trải và tự do. Khi cảm thấy sáng tỏ, cắt đứt tán tâm và tiếp tục thiền định. Điều đó sẽ cắt đứt tán tâm và tăng trưởng kinh nghiệm.

Thứ hai, tán tâm do hoàn cảnh xảy ra khi do một vài biến cố bên ngoài, con rơi vào năm độc hay sáu loại tri

giác của thức, trở nên phóng tâm và mất chánh niệm. Để đối phó với điều này, áp dụng tức thời phương thuốc, cắt ra từng mảnh sự trụ tâm vào cái được thấy, và nhìn nó như một ảo ảnh huyền hóa.

Tsogyal, nếu con muốn cắt đứt các sự lầm lạc này, hãy đánh vào mũi-heo của các phiền não!

Thứ tư, về sự lầm lạc của các phiền não: người cố gắng duy trì sự tu hành thiền định sẽ gặp nhiều kẻ thù và trộm cướp – là các phiền não của mình. Chúng có thể phân thành năm phạm trù: sân, kiêu mạn, tham, ghen ghét và si mê. Từ các góc rẽ này khởi ra 84.000 phiền não chúng sẽ không cho con ở yên trong thiền định. Mỗi thứ của năm độc này đưa con vào năm phiền não, chúng kéo con thêm vào sanh tử. Thế nên chớ để cho bị phóng tâm bởi chúng bằng một thái độ cẩn trọng của một bà mẹ đã lạc đưa con độc nhất của mình. Hãy bỏ đi các xúc động này, như khám phá ra một con rắn độc trên đùi mình. Hãy nhận ra chúng, báo động và tỉnh thức, và thực hành theo cùng một cách như khi tu hành cái thấy. Trừ phi con thực hành theo cách này, nếu không nghiệp xấu sẽ được tạo ra trong mỗi khoảnh khắc.

Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc theo lối này, hãy nỗ lực chống lại một cách khéo léo đối với năm độc, bằng cách chấp nhận và khước từ đúng đắn, mà không lìa sự canh chừng của thức giác!

Trong bất cứ trường hợp nào, khi con chưa đạt đến ít nhiều vững chắc an định trong cái thấy và thiền định, cần

thiết phải lánh vào nơi cô tịch như một con nai bị thương. Lướt nhanh qua các phiền não như gặp một con rắn độc.

Bà Tsogyal lại hỏi: Một hành giả Mật chú có phải dùng mọi phiền não như con đường không?

Đạo sư trả lời: Dĩ nhiên chúng phải được đưa vào con đường! Nhưng chỉ có một con công mới có thể ăn thuốc độc. Người có thể dùng phiền não như con đường mà không bỏ chúng thì hiếm hoi như hoa ưu đàm. Trong khi đối với người lợi căn một phiền não hiện ra như một người giúp đỡ, thì đối với người kém hơn nó thành ra thuốc độc. Đối với người căn cơ thấp này, tốt hơn là hãy bỏ đi các phiền não!

Bà hỏi: sau khi từ bỏ được bao nhiêu thì một người trở thành đệ tử?

Khi con không bị dính mắc với phiền não và lạc thú giác quan và chúng được kinh nghiệm như huyễn hóa, thế rồi con không cần đè nén phiền não dầu chúng có khởi ra, vì chúng không còn làm hại được. Khi chúng không khởi sanh, con không có ý muốn sản xuất ra chúng vì con đã thoát khỏi mong muốn. Khi điều này xảy ra, phiền não được đem vào con đường. Cố gắng dùng phiền não như là con đường trong khi không lìa bỏ sự chấp tướng thì cũng giống như một con ruồi dính trong vũng mật.

Tsogyal, hãy cắt đứt sự lầm lạc theo các lời này!

Chủ đề thứ ba, sự lầm lạc khỏi hạnh, có hai phần: sự lầm lạc của hạnh không đúng thời và sự lầm lạc tổng quát của hạnh.

Cái thứ nhất có bảy điểm. Lúc khởi đầu, hạnh giống như con ong phải đi trước học (Văn), suy nghĩ (Tu), và thiên định (Tu). Vì đây là hạnh của một người sơ học, thế nên là sai lầm khi theo nó vào thời gian tu hành thiên định.

Hạnh giống như con nai đặc biệt cho thời gian thực hành con đường. Sai lầm nếu theo nó vào thời gian tu hành thiên định vì định của con sẽ mất sự tự do của nó.

Hạnh tịnh khẩu là đặc biệt cho lúc đã đạt đến điểm then chốt của kinh nghiệm. Sai lầm nếu theo nó khi người ta phải đối xử như một con ong, bởi vì không phân biệt giữa lời và nghĩa.

Hạnh của một con chim sẽ tìm kiếm tổ của nó thì đặc biệt cho lúc con đã đạt được kinh nghiệm cá nhân. Sai lầm nếu theo nó khi con đã đạt sự điều luyện trong định, bởi vì nó trở thành một chướng ngại.

Hạnh giống của một người điên là đặc biệt cho lúc con đã làm vững chắc kinh nghiệm. Sai lầm nếu theo nó khi con chỉ có kinh nghiệm một phần, vì chưa khám phá nghĩa viên mãn.

Hạnh giống như sư tử là đặc biệt cho thời gian hoàn thiện cái thấy. Sai lầm nếu theo nó khi cố gắng có được kinh nghiệm, bởi vì, chưa tìm được sự tin chắc trong tánh Như, con có thể bị tràn ngập bởi hiện tượng khác.

Hạnh giống như chó và heo là đặc biệt cho thời gian thông thạo nhuần nhuyễn. Sai lầm nếu theo nó vào thời gian sai lầm bởi vì con sẽ gặt hái sự trừng phạt của dakini.

Khi con theo một con đường không hư hỏng của hạnh, kinh nghiệm cá nhân của con sẽ hiện lên như là bản tánh bản nhiên của pháp tánh. Đã đạt được sự chế ngự trên các nguyên tố, con có thể chuyển hóa tri giác không niềm tin của người khác, làm sống lại người đã chết, và làm được các kỳ công phép lạ.

Nếu con làm hỏng các đường lối của hạnh nói ở trên, đó gọi là làm lạc khỏi hạnh và con sẽ không có kết quả.

Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc vào lối đó, hãy đi theo con đường chánh hạnh như được nói trong kinh điển.

Thứ hai, về sự làm lạc tổng quát của hạnh, con có thể tạm thời tạo ra một cách cư xử nhưng nó không tương ứng với Pháp. Nếu nó không trở thành con đường giác ngộ, nó sẽ được gọi là đạo đức giả và tạo thành sự làm lạc của hạnh.

Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc liên quan đến hạnh trong tổng quát, hãy chắc chắn rằng bất cứ thái độ cư xử nào con theo đều trở thành con đường giác ngộ!

Đối với chủ đề thứ năm, sự làm lạc của quả, có hai điểm: tạm thời và rốt ráo. Thứ nhất, làm lạc tạm thời là khi, sau khi đã thực hành các lời dạy miệng, con xem một kết quả bình thường như là cái tối thượng và cảm thấy kiêu hãnh và ngạo mạn. Đây gọi là một sự làm lạc bởi vì nó



che lấp cái quả rớt ráo. Sự lầm lạc rớt ráo là khi con không giải tan được hy vọng và sợ hãi cho dù con đã đạt đến quả. Bây giờ kết quả lạc thành một nguyên nhân.

Tsogyal, nếu con muốn tránh đi lạc theo lối này, hãy nhận ra hy vọng và sợ hãi là không có nền tảng!

Bà Tsogyal lại hỏi: Người ta có cần phát khởi Bồ đề tâm sau khi thành tựu điểm cốt yếu này là thấy vào thực tại?

Đạo sư trả lời: Đại thừa và Mật thừa thực ra có khác biệt do phẩm chất đặc biệt của sự phát Bồ đề tâm. Tuy nhiên, trừ phi con luôn nhớ đến cái chết, vô thường, nhân quả, và các hiểm nguy của sanh tử trong bốn phần của một ngày, thì các biến cố của cuộc đời này sẽ nhanh chóng vút qua.

Con có thể tự cho là một người theo Đại thừa, nhưng trừ phi con liên tục tu hành từ và bi cho tất cả chúng sanh, nếu không con đã lạc thành một Thanh Văn hay Duyên Giác.

Con có thể có chứng ngộ cao, nhưng trừ phi con chấp nhận hay khước từ đúng đắn trong mỗi khoảnh khắc ngay một điều nhỏ nhất của nhân quả, con sẽ còn gặp một số hoàn cảnh đau khổ.

Tsogyal, nếu con muốn thực hành Pháp trong một con đường chính thống, con hãy tiếp xúc với sự chứng ngộ và điều ta đề cập ở đây!

Bà Tsogyal lại hỏi: Đâu là chướng ngại lớn nhất khi thực hành con đường?

Đạo sư trả lời: Khi lần đầu bước vào con đường, bất kỳ hoàn cảnh nào dẫn tâm con đi lạc đều là một chướng ngại. Đặc biệt, đàn bà là ma quỷ lớn nhất cho đàn ông, và đàn ông là ma quỷ lớn nhất đối với đàn bà. Tổng quát, thức ăn và quần áo là những ma quỷ chính.

Bà Tsogyal lại hỏi: Vì chướng ngại lớn nhất khi thực hành Pháp là sự bám níu ích kỷ vào thức ăn, áo quần, và thân thể, xin nói cho con làm thế nào bỏ được ba cái này.

Guru Rinpoche trả lời: Tsogyal, sớm hay muộn thân này cũng chết. Độ dài đời người đã được xác định, nhưng chúng ta không chắc chúng ta chết già hay trẻ. Ai cũng phải chết, và ta không thấy ai thoát khỏi chết bằng cách gắn bó vào thân thể đẹp đẽ của mình. Hãy vất bỏ đi mọi yêu thích chấp ngã về thân con và giữ sự ẩn cư trong núi!

Đối với áo quần, ngay chỉ một áo choàng lông cừu cũng đủ, và người ta có thể sống ngay trên đá hoặc nước, nhưng điều này hình như không dành cho các hành giả Tây Tạng!

Bà Tsogyal lại hỏi: Con có cần ghi lại tất cả các điều Thầy dạy?

Guru Rinpoche trả lời: Nếu con ghi lại, con sẽ làm lợi lạc cho các thế hệ mai sau.

Bà hỏi: Vâng, nó có nên được phổ biến hay cất giấu? Làm thế nào nó sẽ đem lại lợi lạc? Ai sẽ dùng nó?

Guru Rinpoche trả lời: Thời gian để phổ biến nó thì chưa tới, nên nó phải được cất giấu. Khi ta đặt chiếc hộp chứa kinh điển của Tâm Yếu trên đỉnh đầu của con gái nhà vua, công chúa Pema Sal, ta nguyện cho nó được là sự chỉ dạy riêng của cô ta. Vài đời sau khi cô chết, cô sẽ gặp lại lời dạy này. Con phải cất giấu nó như là một kho tàng terma cho mục đích ấy.

Vimalamitra sẽ xiển dương các giáo lý của Tâm Yếu. Thời gian đã đến cho các đệ tử của ngài. Lời chỉ dạy này, nó là Tâm Yếu của ta, sẽ hiển lộ khi các bản dịch sơ thời bị hư hỏng và gần như biến mất. Nó sẽ truyền rộng và nở rộ ghê gớm nhưng chỉ một thời gian ngắn. Nói chung, mọi giáo lý của thời đen tối sẽ nở rộ rộng rãi nhưng kéo dài ngắn ngủi.

Vào lúc chót của thời đại này, khi tuổi trung bình của con người còn năm mươi tuổi, công chúa sẽ lấy một sự tái sinh làm người và được chấp nhận bởi Nyang Ral (Nyima Özer), một hóa thân thuộc khẩu (speech incarnation) của vua (Trisong Deutsen).

Trong phần cuối cuộc đời của Guru Chöwang, sự tái sinh của nhà vua, bà sẽ được tiếp xúc lại với Pháp. Trong đời tiếp theo, bà sẽ gặp kho tàng Terma này chứa đựng các lời dạy bằng miệng về Tâm Yếu. Vì lúc đó sẽ là thời gian cho thực hành, nên sẽ không có hoạt động nào cho lợi lạc cho chúng sanh. Con người này <sup>(7)</sup> sẽ sống 59 năm. Người ấy sẽ có nhiều mối liên hệ nghiệp tốt và xấu. Một số trong các đệ tử sẽ sanh về Cực lạc, trong khi một số sẽ tái sinh trong các cõi thấp. Điều này chứng tỏ hậu quả của

các samaya bị ô nhiễm và có thể người ấy chết vào tuổi 50. Người ấy phải cảnh giác chống lại sự ô nhiễm các samaya, và nỗ lực sám hối. Làm như thế người ấy sẽ có thể sống tròn đủ số năm.

Vào thời điểm đó có thể rằng một người đàn bà được ban phước bởi năm loài Dakini sẽ xuất hiện. Nếu người nữ ấy được như thế và người ấy lấy nàng như người phối ngẫu, người ấy phải cầu nguyện sống lâu; rồi người ấy có thể sống hơn 50 năm. Người ấy sẽ có một đệ tử, một cô gái tiền định với dấu hiệu là một con chuột chũi, và nếu người ấy ban cho cô toàn bộ giáo huấn, cô sẽ có thể hành động cho lợi lạc của chúng sanh ở một mức độ rộng rãi. Nếu nàng không xuất hiện trong đời ấy, thì nàng sẽ trở thành đệ tử của người ấy trong đời sau, và đạt đến giác ngộ Vô dư ở phần cao của xứ Kharag. <sup>(8)</sup>

Nếu người ấy không đem những giáo huấn này đến phần thấp của xứ Bumtang, mà cất giấu chúng ở chỗ nguyên thủy hay trong một tảng đá ở một nơi không thể bị thay đổi hình dạng bởi chư thiên hay quỷ thần, người ấy sẽ khám phá lại chúng trong đời sau.

Sau sự tái sanh này, người ấy sẽ lang thang một lúc qua các cõi Báo thân, và sau đó sanh ở Tarpaling xứ Bumtang. Làm lợi lạc cho chúng sanh từ tuổi mười lăm, người ấy sẽ khám phá nhiều terma và làm nhiều loại phép lạ. Người ấy sẽ sống đến bảy mươi tuổi. Lấy năm dakini có thân người nữ như là các phối ngẫu, hoạt động của người ấy cho chúng sanh sẽ sáng bừng. Người ấy có một con trai tên Dawa Drakpa, một hóa thân của Hayagriva, đưa con

này cũng làm lợi lạc chúng sanh. Người ấy sẽ duy trì Phật pháp trong 90 năm. Vì đây là lời dạy riêng của người ấy, hãy cất giấu nó như là kho tàng Terma!

Nghe xong, bà Tsogyal lễ lạy và nhiễu quanh vô số lần và nỗ lực viết lại.

Samaya. Ân. Ân. Ân.

*Kỳ diệu thay, một người như tôi, người đàn bà ngu dốt  
Tsogyal,*

*Có thể gặp được Hóa thân qua các ước nguyện trong  
sạch!*

*Qua samaya thanh tịnh của tôi, tôi đã nhận được tinh  
t túy của các giáo huấn.*

*Bằng cách hiến dâng sự phụng sự, ngài nhìn tôi với tâm  
từ bi.*

*Thấy tôi là một người tiếp thu xứng đáng, ngài giao phó  
cho tôi tinh túy của Mantra,*

*Và ban cho Tâm Yếu tối thượng, tinh ròng.*

*Không phô bày nó một cách phi thời, tôi giấu nó như  
một kho tàng terma.*

*Mong rằng Tràng Hạt Vàng của Cam Lộ này trong  
hình thức hỏi đáp*

*Gặp gỡ người có những dấu hiệu hoàn toàn ấy!*

*Samaya.*

*Dấu ấn của thậm thâm. Dấu ấn của kho tàng.*

*Dấu ấn không thể đọc. Dấu ấn của nghiêm ngặt.*

*Trong thời đại đen tối, vòng bí mật của giáo huấn cốt lõi này,*

*Được giao phó cho một người tiên định hành thủy sanh năm con Thỏ,*

*Một đứa con ruột của Uddiyana, có một định mệnh được che giấu,*

*Một cư sĩ với thông minh thực sự,*

*Năng lực đầy đủ của người không nở hoa trong đời đó, mà sẽ theo một lối sống ẩn mật.<sup>(9)</sup>*

*Người không thẳng cương đức hạnh, thoát khỏi giả hình,*

*Người sở hữu các thân lực, nhưng sức mạnh của người không được phát lộ,*

*Và người được đánh dấu bằng một con chuột trên thân và có cặp mắt lồi.*

*Các đệ tử của người, con của năm loài dakini, Sanh trong các năm Cọp, Thỏ, Chó, Rồng và Bò.*

*Sẽ nắm giữ dòng phái và tiến đến các cõi trời;*

*Bất cứ ai nắm giữ dòng phái người, sẽ đạt đến Phật  
tánh trong một đời*

*Họ sẽ là thiên giả trong kiếp cuối cùng của họ. ITHI.  
Mong rằng nó được tốt đẹp!*





## Chương V

### Những Bài Ca Cho 25 Đệ Tử

Nhà vua và hai mươi lăm đệ tử bảy giờ hỏi vị đại sư quý báu của Uddhiyana: Xin ban cho chúng tôi một lời dạy sâu xa chạm đến điểm chính yếu, nó gồm trọn tất cả và tuy nhiên đơn giản cho thực hành.

Padmasambhava hát lên để trả lời:

*Kỳ diệu thay!*

*Hỡi đức Vua, hoàng tử và các đệ tử còn lại,*

*Thật nghĩa thì không ở trong giới hạn của bất kỳ ai.*

*Khi một người nhận không xứng đáng được nghe.*

*Nó trở thành nguyên nhân cho vu khống, hiểu lầm và  
làm hư hoại các samaya.*

*Ta đã cho các con những tiên tri quan trọng về tương  
lai,*

*Nhưng các lãnh tụ xấu xa của Tây Tạng*

*Không có niềm tin, bất kể họ nghe nhiều thế nào,*

*Truyền rộng sự giả dối, họ nói chuyện vu vơ.*

*Tuy nhiên ta sẽ giảng giải ngắn gọn.*

*Về điều mà các con, đầy lòng sùng mộ, đã hỏi ta.*

*Bây giờ không phải là thời để truyền bá,*

*Nhưng cho mỗi người để tự hành trì đúng đắn*

*Bởi vì lời chỉ dạy này sẽ được cất giấu như một kho  
tàng Terma cho lợi lạc của tương lai,*

*Hãy phát thệ giữ gìn bí mật!*

Dạy họ gắn bó với sự yêu cầu phải kín đáo này, ngài trước  
tiên nói với nhà vua:

*Thưa Bệ hạ, hãy nghe đây, dùng tư thế tréo chân.*

*Giữ thân thể thẳng đứng trên chỗ ngồi và tham thiền!*

*Giữ sự chú tâm tự do với niệm tưởng và không bị giam  
nhốt bởi các tạo tác của tâm thức.*

*Vì tiêu điểm của ngài siêu vượt mọi loại đối tượng,*

*Không trụ vào bất kỳ dấu hiệu cụ thể nào,*

*Hãy ở yên lặng, thanh tĩnh và tỉnh giác!*

*Khi ngài ở tư thế ấy, các dấu hiệu của tiến bộ tự nhiên  
xuất hiện,*

*Vì sự trong sáng của tâm thức không khởi cũng không  
diệt.*

*Và tánh Giác tự do rớt ráo với mọi vọng tưởng.*

*Đây là trạng thái giác ngộ tìm thấy trong chính ngài,*

*Không tìm ra ở đâu khác mà tự hiện hữu – kỳ diệu biết bao!*

*Nghe đây, hỡi Tsogyal họ Kharchen sùng tín!*

*Vì tâm con không có bản chất thực nào để chỉ bày,*

*Trong một trạng thái tự nhiên, không giả tạo, hiện diện xưa nay,*

*Hãy ở không phóng tưởng trong cõi giới của không-thiền-định!*

*Hãy an trụ như thế, giải thoát xảy ra tự nhiên.*

*Đây chính là trạng thái giác ngộ!*

*Hãy nghe đây, Palgyi Senge, đưa con lối lạc cao cả của ta!*

*Mọi hiện tượng của sanh tử và Niết bàn đều là tự tâm con,*

*Không xuất hiện ở ngoài tâm này –*

*Không có tự tánh, lìa ngoài tư tưởng, ngữ ngôn và diễn tả.*

*Không nhận lấy thích thú hay chối bỏ khó chịu, không xác nhận hay phủ nhận, không thiên về đâu,*

*Mà an trụ tỉnh giác một cách sống động trong trạng thái bản nhiên vô tạo tác!*

*Bằng cách ở yên như thế, dấu hiệu tiến bộ là thân, khẩu, tâm ý của con*

*Cảm thấy tự do và thoải mái, vượt ngoài mọi giới hạn sướng khổ.*

*Đây là phút giây thấu hiểu trạng thái giác ngộ!*

*Hãy nghe đây, Vairochana, con người xứng đáng!*

*Mọi thứ xuất hiện và tồn tại, sanh tử và Niết bàn, đều khởi từ tâm của chính con*

*Cái tâm không thể nắm bắt, thoát khỏi mọi trung tâm và biên bờ.*

*Trong trạng thái tự nhiên của sự bình thản bao la, vốn sẵn và không cần phải tạo ra.*

*Hãy an trụ không lãng trí vào sự không cố gắng vĩ đại!*

*Tư tưởng nào con nghĩ ra, nó sanh khởi như là khoảng không của Tánh Giác.*

*Bậc Giác Ngộ là không gì khác hơn điều ấy.*

*Khi tỉnh giác tự thông tỏ được thực hiện trọn vẹn*

*Đó là cái được gán cho danh từ “Phật!”*

*Hãy nghe đây, Yudra Nyingpo từ xứ Gyalmo!*

*Tâm con là không sanh, không có vật gì để có thể thấy.*

*Tự do khỏi tư tưởng, không tạo ra ý niệm, chớ chạy theo  
niệm tưởng của mình!*

*Thế nên chớ xác nhận hay phủ nhận, mà an trụ thành  
thoi trong chính mình!*

*Trong trạng thái này, dòng niệm tưởng bị cắt đoạn*

*Và trí huệ lộ bày, nối liền sanh tử với Niết bàn!*

*Hãy nghe đây, Namkhai Nyingpo, người khát thực từ  
xứ Nub!*

*Tâm con là sự đơn giản trơ trọi xa lìa cái ta và một  
bản ngã,*

*Nên hãy an trụ trong trạng thái tự xảy ra, tự biến mất,  
thoát khỏi tạo tác giả tạo!*

*Vào lúc đó, lạc sanh ra từ bên trong,*

*Những dấu hiệu tiến bộ xảy ra tự nhiên; đây chính là  
trạng thái giác ngộ.*

*Hãy nghe đây, Jnana Kumara, nghe không dăng trí lời  
dạy này!*

*Tâm con từ khởi thủy không được tạo bởi các nguyên  
nhân,*

*Và cuối cùng không hủy diệt bởi các điều kiện,*

Vậy hãy an trụ không dùng sức trong trạng thái không thể nghĩ bàn và không do tạo dựng!

Vào lúc đó, Quả được khám phá nơi chính con mà không phải tìm kiếm.

Lìa ngoài cái này con sẽ không tìm ra bậc Giác Ngộ nào khác!

Hãy nghe đây, Gyalwa Choyang họ Nganlam!

Tâm sáng tỏ của giác ngộ không phải được tạo ra qua thiền định,

Thế nên, tự do khỏi nghĩ suy, không có niệm phóng ra hoặc tan vào,

An trụ với giác quan rộng mở, để cho ý thức lắng chìm trong chính nó!

Trong trạng thái này, thức nghĩ suy tự nhiên tan biến

Và trí huệ tự hiện tiền, không do tìm kiếm,

Đây chính là sự khám phá trạng thái giác ngộ!

Hãy nghe đây, Dorje Dudjom họ Nanam!

Cái có tên là “tâm sáng tỏ của giác ngộ”

Là vốn sẵn bên trong, bỗng nhiên tự hữu và không tâm điểm cũng chẳng chu vi.

Chớ sửa chữa, chỉnh trang nó, mà ngay trong trạng thái vốn tự ngộ và trong sáng tự nhiên,

*Không thay đổi, không làm biến chất, mà an trụ, giải  
thoát trong tánh bản nhiên!*

*Ở yên như thế, tâm con thoát khỏi động niệm*

*Chính nó là Phật!*

*Hãy nghe đây, Yeshe Yang họ Ba, và tu hành theo giáo  
huấn này!*

*Tâm con không chao động khi không trụ vào chủ thể và  
đối tượng.*

*Không phóng dật vì nỗ lực, hy vọng hay sợ hãi, vì hộ  
trì và làm tan biến những tư tưởng;*

*Chớ sửa chữa chúng, mà an trụ trong trạng thái tự  
nhiên của con.*

*Không lìa khỏi cái tự nó là Phật!*

*Hãy nghe đây, Palgyi Yeshe họ Sogpo!*

*Trạng thái giác ngộ của tâm là vô tạo tác, Vô cầu và  
vốn tự sẵn đủ.*

*Tuyệt không nỗ lực để bám níu vào một chủ thể hay đối  
tượng*

*Mà ở trong trạng thái vô vi của tánh Giác vốn có!*

*Bằng cách an trụ như vậy, dòng vọng động bị cắt đứt  
và dừng lại;*

*Hãy biết rằng giây phút ấy chính là bậc Giác Ngộ!*

*Hãy nghe đây, Nanam Yeshe, người khát thực trẻ tuổi  
từ xứ Shang!*

*Lìa sự chú tâm khỏi mọi tạo tác phân biệt, không xác  
nhận cũng không phủ nhận,*

*Mà an trụ trong cái không nỗ lực không do tạo tác,  
không lấy không bỏ.*

*Trạng thái giác ngộ là ở yên không vọng động trong đó!*

*Hãy nghe đây, Palgyi Wangchuk họ Kharchen!*

*Hãy để cho tâm con trong không-thiền-định, không tạo  
ra một quan kiến nào,*

*Mà, không một khởi tạo, an trụ trong tánh Giác bốn  
nhiên vốn sẵn!*

*Ở yên trong trạng thái ấy, không vất bỏ khía cạnh sanh  
 tử,*

*Sự tiêu tan tự nhiên những lỗi lầm của sanh tử chính là  
trí huệ của Phật!*

*Hãy nghe đây, Denma Tsemang, con người trời vượt!*

*Tâm con trống vắng mọi chủ thể và đối tượng và vô tạo  
tác,*



*Thế nên, thoát ngoài dụng công và thêm thắt, chớ tạo  
ra bất cứ cái gì qua thiền định,*

*Mà an trụ không phóng dật trong tánh Giác bốn nhiên  
vốn sẵn!*

*Bằng sự ở yên trong trạng thái này, cái giác tự nhiên  
vốn là giải thoát.*

*Con sẽ không tìm ra Phật nếu con bỏ qua điều này!*

*Hãy nghe đây, dịch giả Kawa Paltsek họ Chinbu!*

*Khi lìa chủ thể và đối tượng, tâm không phải là một vật  
gì có thể chỉ ra.*

*Cũng thế, nó không được làm ra hay phải sửa chữa.*

*Hãy an trụ trong trạng thái thân nhiên, không lạc lăm  
vào sự trụ tướng.*

*An trụ không xao lãng khỏi cái nó vốn chính là trạng  
thái giác ngộ!*

*Hãy nghe đây, Palgyi Senge họ Shubu!*

*Trạng thái giác của tâm là thoát ngoài mọi yêu cầu  
tăng hay giảm.*

*Không sanh và tự nhiên không dính dấp đến một chủ  
thể chấp nhận hay chối bỏ đối tượng,*

*Chớ trụ vào bất cứ thứ gì, hãy rút ráo không chướng ngại.*

*An trụ trong trạng thái này chính là Phật!*

*Hãy nghe đây, Gyalwey Lodrö, người khát thực xír Drey!*

*Tâm con không thể suy nghĩ đến, cũng không thể quan sát được.*

*Nó vượt ngoài có và không, thường và đoạn,*

*Thế nên, hãy an trụ, thoát khỏi sự thiền định về chủ thể tham thiền và đối tượng!*

*Khi con ở yên không xao lãng khỏi trạng thái này,*

*Đó là cái được gọi là Pháp thân của Phật!*

*Hãy nghe đây, Lokyi Chungpa, lời dạy này!*

*Lìa chú tâm khỏi người biết và cái được biết,*

*Không trụ tâm, mà buông xả tự do không ước muốn,*

*Và an trụ trong trạng thái Giác vô tánh, vô trụ.*

*Ở yên không động lìa khỏi nó chính là trạng thái giác ngộ!*

*Hãy nghe đây, Drenpa Namkha!*

*Tâm con, nó tri giác nhưng thoát khỏi mọi bản chất,  
Biết mà không tư tưởng, thông tỏ tuy bất khả tư nghì.*

*Tự do khỏi các chuyển động của thức tưởng phân chia,  
Hãy an trụ trong trạng thái đó, tỉnh giác và rộng mở.  
An trụ trong bản tánh này chính nó là trạng thái giác  
ngộ!*

*Hãy nghe đây, Palgyi Wangchuk họ Odren!*

*Tâm giác là tánh Không thông tỏ, cái biết trống rỗng  
mà sáng chiếu.*

*Hãy an trụ trong trạng thái vốn sẵn có này, chớ làm  
thoái hóa hay chinh trị nó.*

*An trụ không động lìa khỏi nó thì chính nó là Phật!*

*Hãy nghe đây, Rinchen Chok!*

*Tính nhất như của tỉnh giác, nó không trụ vào bất cứ  
cái gì,*

*Thì không thể bám nắm; nó không được tạo ra cũng  
không bị lơ là trong thiên định.*

*Chớ sửa trị hay làm biến chất sự trẻ trung bản hữu của  
nó,*

Mà an trụ trong trạng thái bốn nhiên xưa nay hiện tiền!  
Trong trạng thái này, chớ để tâm con dậy sóng,  
Từ đó con sẽ không tìm thấy Quả nào lìa ngoài Nó!

Hãy nghe đây, Sangye Yeshe, người khát thực từ xứ Nub!  
Tâm tỉnh giác là trống không mà thấu biết  
Và thấu biết trong khi vẫn trống không.  
Một sự bất nhị không thể quan niệm nổi của tri giác và  
tánh Không thông tỏ –  
Hãy an trụ trong tánh bốn nhiên, không lìa khỏi cảnh  
giới ấy.  
An trụ không động lìa khỏi nó thì chính nó là Phật!

Hãy nghe đây, Palgyi Dorje Wangchuk họ Lhalung!  
Bản tánh của tâm con thì vô tướng và không thuộc tính,  
Chớ tìm cách tạo ra hay cải thiện nó, mà an trụ không  
thay đổi hay quên mất.  
An trụ như thế chính là Phật!

Hãy nghe đây, Könchok Jungney họ Landro!  
Tâm con thì vô tướng và thanh tịnh bốn nhiên,

*Xưa nay trống không và không thêm thắt giả tạo,  
Thế nên, hãy an trụ trong trạng thái giải thoát khỏi  
người thiên và đối tượng thiên.  
Qua nó, con đạt đến quả của Phật tánh!*

*Hãy nghe đây, Gyalwa Jangchub họ Lasum!  
Tâm con không khởi không diệt, cũng vô tướng.  
Trống không tự bản chất, tánh giác của nó thì không  
chương ngại  
An trụ không động lìa khỏi nó thì chính là Phật!*

*Tất cả các con, hãy áp dụng các lời dạy này vào thực  
nghiệm!  
Các con có thể so sánh các kinh và mật của Phật cùng  
các chú giải,  
Với lời chữ nhiều hơn cả không gian,  
Nhưng yếu nghĩa thì gồm trọn trong các điểm chính yếu  
này.  
Thế nên hãy thực hành chúng, và giấu chúng như các  
kho tàng hợp với lời phát thệ của mình.*

Padmasambhava nói như thế, và chỉ bằng sự trao lời dạy chân thật cốt tủy cho họ, mà tất cả họ đều được giải thoát và đạt đến thành tựu.

## Chương VI

# **Kho Báu Ngọc Quý Để Xua Tan Mọi Chướng Ngại**

Các trả lời cho các câu hỏi của Yeshe Tsogyal

Ở nơi ẩn cư Samye Chimphu, công chúa Tsogyal xứ Kharchen, thỉnh cầu đạo sư Padmakara: Xin chiếu cố, đại sư! Dù ngài đã chỉ cho một cô gái kém thông minh như con rằng tất cả thế giới và chúng sanh là Pháp thân, vậy mà sự tu hành Pháp của con vẫn lạc vào hiểu biết lý thuyết ý niệm do liên hệ tương tục với tập khí của tri giác sai lầm. Con xin ngài từ bi ban cho con sự chỉ dạy cho phép con nối kết bất kỳ điều gì con làm với bản tánh bản nhiên của Pháp tánh!

Padmasambhava trả lời: Hãy nghe đây, Tsogyal! Con phải có ba điểm then chốt khi thực hành giáo lý Mật thừa của Đại thừa: điểm then chốt của thân, tư thế; điểm then chốt của mắt, cái nhìn; và điểm then chốt của tâm, cách thức an trụ.

Trước hết, trong một nơi kín đáo, ngồi tư thế khoanh chân kiết già trên một tọa cụ thoải mái, để hai tay ngang nhau, dựng thẳng xương sống. Nếu thân con duy trì trong trạng thái bản nguyên của nó, thiên định xảy đến tự nhiên. Không thực hiện tư thế thân thể đúng, thiên định sẽ không xảy ra.

Tiếp theo, đối với cái nhìn, chớ nhắm mắt, chớ chớp mắt hay nhìn qua bên. Hãy nhìn thẳng không lay động vào trước mặt. Khi cái thấy của mắt và tâm thức chia nhau một bản tánh đơn nhất, bấy giờ thiền định xảy ra tự nhiên. Không có cái nhìn đúng, thiền định không xảy ra.

Điểm then chốt của tâm là thế này: chớ để trạng thái bồn nhiên của tâm bình thường theo đuổi các dạng thức quen thuộc ở quá khứ, chớ để nó nhìn về các hoạt động phiền não ở tương lai, và chớ để nó tạo tác thứ gì bằng danh tướng ý niệm trong trạng thái hiện tại của con. Qua sự an trụ tĩnh thức trong cách thế tự nhiên của nó, thiền định xảy ra tự nhiên. Nếu con phóng tưởng hay tán tâm, thiền định không xảy ra.

Khi trong cách này con để cho ba cửa ở yên trong trạng thái tự nhiên của chúng, mọi vọng niệm thô và tế lắng xuống và tâm con yên ổn thả lỏng trong chính nó. Đây gọi là samatha, chỉ. (Khi tâm con) không chướng ngại, vô trụ, và trần trụi trong sự tĩnh giác tự nhiên (đây gọi là vipashyana, quán).<sup>(10)</sup> Khi cả hai trong một khoảnh khắc thức giác, an trụ trong sáng một cách sống động như là một thực thể không thể phân chia, đó gọi là chỉ không lìa quán. Hiểu biết theo danh tướng ý niệm là khi con giữ ý thức như một mục tiêu. Kinh nghiệm là khi con khám phá tính vô trụ của nó, và chứng ngộ xảy ra khi các trạng thái này của tâm an trụ trong sáng một cách sống động như là yếu tính của sự thiền định của con. Cái ấy không có một khác biệt nào với sự chứng ngộ của chư Phật ba đời. Nó không phải là một sự tạo tác đặt căn bản trên lời dạy sâu



xa của vị thầy, cũng không phải là kết quả của trí thông minh sắc bén của một đệ tử. Đó gọi là đạt đến trạng thái bản nhiên của nền tảng.

Khi tham thiền như thế, ba kinh nghiệm về lạc, trong sáng và vô niệm sẽ hiện bày.

Tâm thức tự do khỏi tưởng gọi là vô niệm và có ba loại. ‘Không có niệm thiện’ nghĩa là tự do khỏi sự bám níu vào người tham thiền và đối tượng được tham thiền. ‘Không có niệm ác’ là sự cắt đứt dòng tư tưởng thô và tế. ‘Không có niệm trung tính’ là sự nhận ra khuôn mặt bản nhiên của tánh Giác như là không chỗ trụ.

Trong trạng thái vô niệm này, sự trong sáng là sự sáng rõ không bị che chướng và trần trụi của tánh Giác. Có ba loại trong sáng. ‘Trong sáng tự nhiên’ là trạng thái tự do khỏi một đối tượng. ‘Trong sáng bản nguyên’ không xuất hiện trong một khoảng thời gian nhất thời. ‘Trong sáng bản nhiên’ thì không do ai tạo ra được.

Có bốn loại lạc. ‘Cảm giác phúc lạc’ là tự do khỏi các điều kiện đối nghịch của không hòa điệu. ‘Lạc vô niệm’ là tự do khỏi sự đau khổ của ý niệm danh tướng. ‘Lạc bất nhị’ là tự do khỏi sự bám níu sự trụ tướng nhị nguyên. ‘Lạc vô điều kiện’ là tự do khỏi nguyên nhân và điều kiện.

Khi các loại kinh nghiệm này sanh khởi, con cần ba thứ xả ly: xả ly lạc là giống như một người điên; xả ly sự trong sáng là giống như giấc mơ của một trẻ nhỏ; và xả ly vô niệm là giống như một thiền giả đã hoàn thành sự tu

hành thiền định của mình. Khi con có các thứ này, con thoát khỏi các khuyết điểm của thiền định.

Nếu con bị hấp dẫn và bám níu vào ba kinh nghiệm này, con lạc vào ba cõi. Khi bám níu vào lạc, con sẽ lạc vào dục giới; khi bám vào sự trong sáng con sẽ lạc vào sắc giới; và khi bám vào vô niệm con sẽ lạc vào vô sắc giới.

Dầu cho con nghĩ rằng con không dính cũng không bám vào chúng, con cũng còn một sự dính chấp vi tế bên trong. Để cắt đứt cái bẫy này, có chín trạng thái định liên tiếp nhau, khởi đầu bằng bốn thiền để xa lìa tư tưởng tham ái. Sơ thiền là thoát khỏi ý tưởng về người tri giác và cái được tri giác, nhưng vẫn còn nằm trong sự phân biệt một đối tượng và hành động tham thiền. Nhị thiền là thoát khỏi ý tưởng và phân biệt, trong khi còn trụ vào sự thưởng thức mùi vị vui sướng của định. Tam thiền là đạt đến tâm không động, nhưng còn hơi thở vào và hơi thở ra. Định của tứ thiền hoàn toàn thoát khỏi tư tưởng ý niệm với sự tri giác trong sáng không bị che chướng.

Bốn thiền vô sắc tẩy trừ tư tưởng ý niệm về sắc giới. Trụ vào ý tưởng “tất cả hiện tượng đều như hư không,” con lạc vào Không Vô Biên Xứ. Trụ vào ý tưởng “thức là vô cùng và không phương hướng,” con lạc vào Thức Vô Biên Xứ. Trụ vào ý tưởng “Cái Biết trong sáng là không hiện diện, không vắng mặt, và không thể tạo thành một đối tượng của tri thức,” con lạc vào Không Hiện Diện Cũng Không Vắng Mặt (Vô sở hữu xứ). Trụ vào ý tưởng “Tâm này không nhờ vào một thực thể nào; nó là vô hữu và trống không,” con lạc vào cõi tri giác về Không Có Gì

Tất Cả. Các trạng thái này còn có sự nhiễm ô vi tế của ý niệm danh tướng, sự hấp dẫn thuộc về tâm thức và các kinh nghiệm của tâm nhị nguyên.

Diệt Thọ Tướng Định xa lìa các ý niệm về các trạng thái này. Sự dừng bất thuộc về phân tích là sự dừng dứt của sự dẫn thân của sáu thức vào các đối tượng của chúng, nó gồm cả sự cắt đứt hoạt động của hơi thở và tâm nhị nguyên. Sự dừng bất thuộc về không phân tích là đi đến tự tánh của con. Đó là sự thân nhiên tối hậu.

Trong chín cấp bậc định này, bốn trạng thái thiền là “chỉ sanh ra quán.” Như thế, định của bốn thiền này là hòa hợp với tự tánh và là cái trở vượt nhất trong mọi loại định thuộc về thế gian.

Bốn thiền vô sắc là các bậc của định. Diệt thọ tướng định là cái định bình an của bậc Thanh Văn.

Bằng sự hiểu biết những trạng thái này, con có thể phân biệt các loại định khác nhau, xóa tan các chương ngại trong thực hành thiền định và không đi lạc.

Năm con đường bao gồm trong ba. Cắt đứt các bậc này và thực hành một thiền định không khuyết điểm, con an trụ thanh tĩnh và sống động trong phúc lạc, trong sáng và vô niệm suốt trạng thái thiền định.<sup>(11)</sup> Trong trạng thái sau-thiền-định, các hình tướng khởi lên không ngăn chướng và đều vô tự tánh như một giấc mộng hay ảo huyền. Con biết được bản tánh của nhân và quả, làm đầy tràn công đức, đạt được “hơi ấm của định,” và như thế hoàn thành con đường tích lũy.

Thực hành như thế một thời gian dài, con thấy được một cách hiện thực, bản tánh vô trụ và tự chiếu hiện diện nơi con. Nhận ra bản lai diện mục của con là con đường của cái thấy. Kinh nghiệm các tướng, trí huệ và tánh Không là vô sở trụ và tự thông tỏ, tức là con thấy trực tiếp bản tánh bản nhiên không tùy thuộc điều kiện. Sự ngăn che của phiền não bị phá hủy tận gốc rễ. Chứng ngộ rằng nhân và quả đều trống không, sanh tử không có hiện hữu chắc thật. Đây gọi là địa đầu tiên, Hoan Hỷ địa. Trạng thái thiền định không lìa rời Phật tánh và mọi sự sau-thiền-định sanh khởi như ảo huyền.

Quen dần với trạng thái này và hộ trì nó một cách vững chắc, mọi hiện tượng trở nên bất nhị. Hãy nhận biết chúng như là tự tâm hiện, các hình tướng và tâm hòa trộn thành một. Khi tánh Không sanh khởi như nhân và quả, con chứng ngộ duyên sanh. Suốt trạng thái thiền định mọi hiện tượng là không chỗ trụ và hiện diện như tinh chất của tánh Giác. Sự hiện diện nhẹ nhàng của các hình tướng bên ngoài trong thời gian sau-thiền-định là con đường của sự tu tập.

Duy trì điều ấy một thời gian dài, con chứng ngộ rằng sanh tử và Niết bàn là bất nhị, vượt khỏi sanh và diệt, là vô trụ xứ và tự thông tỏ không trộn lẫn nhiễm ô và rớt ráo toàn thiện. Sự che chướng trí huệ hoàn toàn biến mất, và vào khoảnh khắc tất cả mọi sự hiện ra như tánh giác bản nguyên là con đường thành tựu, tức là trạng thái Phật tánh.

Tsogyal lại hỏi: Xin chiếu cố, thưa đại sư. Đây là tánh bản nhiên của sự vật, nhưng làm thế nào người ta ứng dụng, thi hành cho đến khi đạt đến an định?

Padmasambhava trả lời: Nghe đây Tsogyal! Có ba loại cư xử. Trước hết, để thiết lập con đường có cách cư xử chung, tổng quát. Tiếp theo, để làm phát sanh sự nâng cấp, có cách cư xử bí mật của kỹ luật du già. Cuối cùng, có cách cư xử tối hậu rất ráo của tánh Như chân thật.

Cư xử thì rất quan trọng vì phần lớn đời sống xảy ra trong những hoạt động hàng ngày sau-thiền-định. Con có thể hiểu một cách trí thức một cái thấy cao sâu, nhưng trừ phi con hành động thuận theo ý nghĩa của nó, thì con sẽ lạc khỏi con đường.

Con có thể đạt được một trạng thái thiền định tuyệt hảo, nhưng trừ phi con duy trì được nó suốt các hoạt động sau-thiền-định, nó sẽ nhạt mất. Bởi thế, phải hiểu thấu điểm cốt yếu nhân-quả: không có hạnh xấu và hoàn thành ngay cả các hành động đức hạnh nhỏ nhất. Đó là con đường đúng, tinh túy của giáo lý đức Phật, điểm cốt yếu của trí huệ.

Nếu, đã có một thân người, con muốn thực hành Pháp thiêng liêng một cách đúng đắn, chớ để cho ba cửa của con lạc vào sự bình thường thế tục dù chỉ một khoảnh khắc. Trong sự thực hành ban ngày hãy buông thả cho tâm thức con không tạo tác và để cho kinh nghiệm của sáu giác quan được tự do thư thả, như một giấc mộng hay một trò huyền hóa. Ban đêm, hòa trộn giấc ngủ sâu với pháp tánh

trong một trạng thái vô niệm thoát khỏi sự phóng xuất hay tan biến của tư tưởng. Hãy tịnh hóa kinh nghiệm mê lầm của trạng thái mộng, dẫn nó về đường chánh. Thế có nghĩa là tu hành tình thương, đại bi và Bồ đề tâm và trong sự lần hồi quen thuộc với các giai đoạn phát triển và thành tựu.

Sáng và chiều, cử hành sự tịnh hóa bảy phần<sup>(12)</sup> và chớ xao lãng các dăng cúng torma hàng ngày và các thứ. Sám hối các nghiệp xấu với thần chú một trăm âm. Hãy cẩn thận với điểm cốt yếu là nhân quả. Suy nghĩ trở đi trở lại về sự khó khăn có được tự do và của cải, về cái chết và sự vô thường, và về những lỗi lầm khuyết điểm của sanh tử.

Hãy tu hành Bồ đề tâm. Tu hành giai đoạn phát triển, đến mức độ mà mọi cái gì xuất hiện và có mặt là mạn đà la của hóa thân. Đối với giai đoạn thành tựu, hãy an trụ trong trạng thái bất nhị nó là các hình tướng không có tự tánh, như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước. Lúc chấm dứt, hãy hồi hướng công đức.

Thực hành theo cách này, con hòa điệu với các thừa tổng quát, con tiến triển trên con đường đúng, và con đã thiết lập nền tảng cho con đường của yoga.

Thực hành cư xử bí mật của kỷ luật yoga sau khi con đã thiết lập nền tảng của con đường và đã đạt được kinh nghiệm, thấu hiểu và tin vào cái thấy và trạng thái chân thật. Cư xử bí mật nâng cấp con đường này và cắt đứt tư tưởng ý niệm. Nó có thể theo đuổi bởi hành giả có sự quen thuộc nhiều và an định vững chắc trong thực hành.

Về sự thực hành đúng của Đại thừa, có cái thấy của sự thấu hiểu rằng mọi đối tượng là không thật. Đối với Mật thừa, có cái thấy về vòng hóa thân – giai đoạn phát triển – và tính bất nhị vượt khỏi các biên cực – tức là giai đoạn thành tựu.

Khi con nhận thấy mọi chúng sanh là cha mẹ mình, con làm sanh khởi con đường qua sự tu hành tâm con trong Bồ đề tâm. Để cắt đứt sự chấp ngã và tin vào ma quỷ, hãy đến một nơi dễ sợ và cắm trại trong một chỗ đáng sợ nhất. Hãy bắt đầu với việc quy y Tam Bảo, phát triển Bồ đề tâm và cầu xin guru của mình. Rồi sau một hồi lâu thành khẩn quán tưởng từ bi và Bồ đề tâm đối với tất cả chúng sanh nhiều như hư không, mà đầu hết là quỷ ma của vùng ấy. Ở lại và đi ngủ trong Bồ đề tâm tối hậu, trạng thái đại lạc không bị ngăn ngại, vượt khỏi sanh, trụ, diệt, trong đó chư thiên và quỷ ma là bất nhị. Khi con cảm thấy sợ hãi, tập trung và chú tâm vào sự suy nghĩ này: “Sự sợ hãi này khởi ra từ sự tin vào ma quỷ, nó nảy ra từ sự không tin rằng mọi chúng sanh là cha mẹ mình.” Bây giờ sự phóng xuất tư tưởng ấy xuất hiện như là ma quỷ. Thế thì làm sao Bồ đề tâm của ta, hiện chỉ là những lời vô vị và các ý niệm tri thức, thành tựu được chân nghĩa?” Chú tâm như thế, trau dồi đại bi và Bồ đề tâm thành thật và dâng tặng thân con chẳng màng chi cho mọi vị thần và quỷ ma, đầu hết là quỷ ma của vùng ấy. Nói rằng: “Hãy lấy thịt xương, máu huyết của ta, như các người muôn!”, để tâm con an định trong Bồ đề tâm.

Cùng một cách ấy, khi con có một ý nghĩ về thần hay quỷ và Bồ đề tâm của con dao động, hãy nghĩ: “Đây là một phóng ảnh do sự tin vào quỷ ma!” Và đem cho họ thân con chẳng màng. Rồi ở yên trong sự bình thản. Nếu một hồn ma thật sự xuất hiện, hãy nhảy thẳng vào miệng nó hay vào lòng nó và hoàn toàn bỏ đi ý niệm yêu quý thân con. Trau dồi tâm bi và hồi hướng công đức.

Khi sự tin vào quỷ ma bị cắt đứt, các hiện hình ma quái và phô diễn ảo ảnh lắng xuống và quỷ ma của vùng ấy rơi vào sự kiểm soát của con. Sự lắng yên của tư tưởng và sự thuần hóa ma quỷ xảy ra đồng thời.

Một khi con hiểu rằng mọi chúng sanh là cha mẹ mình, lúc ấy không thể tin vào quỷ ma, còn có tin vào quỷ ma, ấy là con chưa tu hành đầy đủ.

Thứ hai, cắt đứt,<sup>(13)</sup> hãy nhận biết rằng mọi đối tượng là không thực. Để cắt đứt sự tin vào quỷ ma và sự trụ vào ảnh hưởng của chúng như là thật có, hãy đi đến nơi khủng khiếp nhất để làm mạnh thêm cái thấy về các hình tướng không thật của con.

Quy y, phát triển Bồ đề tâm và cầu nguyện. Khi nhận ra rằng mọi hình tướng đều không thật, mọi ý niệm đều là vọng tưởng, mọi sự đều trống không và cái thấy biết của con hiện giờ cũng giống như một giấc mộng hay một ảo giác huyễn hóa, lúc ấy hãy đi ngủ trong trạng thái Không vô quái ngại, trong đó rốt ráo không có gì hiện hữu.

Khi con cảm thấy sợ hay khủng khiếp, hãy tập trung tâm con, nghĩ như thế này: “Không hiểu được rằng sợ hãi



và khủng khiếp đều giống như một giấc mộng và ảo giác huyền hóa, ta tin vào ma quỷ. Bây giờ sự phóng tưởng này khởi lên để chỉ cho ta thấy rằng cái thấy về như huyền của ta chỉ là sự hiểu biết ngoài mặt ý thức. Sự hiểu biết trí thức ấy sẽ không thành tựu thật nghĩa!” Tập trung và chú tâm vào ý nghĩ này và ở yên thoải mái trong trạng thái tất cả đều không thật và huyền ảo.

Con phải nhận biết bản chất không thật của sự phóng tưởng niềm tin vào quỷ ma ngay lúc tư tưởng hay trò huyền thuật xảy ra. Quyết định rằng nó không có thực tại nào, mà thật sự chỉ giống như huyền hóa. Nếu trong thực tế một hồn ma xuất hiện, hãy khẳng định rằng nó không thật và nhảy thẳng vào lòng nó. Ngọn gió xoáy của sự hiện hình ma quái sẽ biến mất và con đi qua nó không chương ngại. Ngay khi con cắt đứt được việc tin vào ma quái, sự biến hiện huyền ảo tự nhiên lắng yên. Vượt qua được tư tưởng của con và chấm dứt quỷ ma xảy ra đồng thời.

Thứ ba, để cắt đứt, tu hành một “giai đoạn phát triển” vững chắc, nhờ đó kinh nghiệm của con biểu lộ như là hình tướng của hóa thân. Để nâng cao giai đoạn phát triển của con và cắt đứt sự tin ma quỷ và sự bám chấp nhị nguyên vào một thế giới chúng sanh, hãy đi đến một nơi đáng sợ. Ở đó, một khi đã phát khởi sự quy y, hãy phát triển Bồ đề tâm, và cầu nguyện. Quán tưởng quang cảnh chung quanh như là cung điện cõi trời và mọi chúng sanh, đặc biệt là hồn linh của vùng ấy, như là hóa thân bản tôn. Trì tụng thần chú tinh túy, làm bén thêm chánh niệm tinh thức, làm sáng tâm con và thiền định một thời gian dài.

Ôm trọn tánh Không tối hậu với điểm cốt yếu. Đi ngủ trong trạng thái trong đó mọi thứ dù có xuất hiện cũng không tự thể. Khi một tư tưởng sợ hãi hay khủng khiếp nổi lên, gom tâm vào nhất niệm và suy nghĩ thế này: “Không nhận ra hình tướng đáng sợ và làm khiếp hãi như là hóa thân bản tôn, tôi tạo ra sự tin vào quỷ ma. Bây giờ sự phóng ảnh của nó xuất hiện như một biến hiện ảo hóa. Giai đoạn phát triển của tôi chỉ là danh từ và hiểu biết nơi bề mặt ý thức. Làm thế nào nó sẽ đưa tôi đến giai đoạn thành tựu?” Tâm nhất niệm, bỏ đi sự tham trước thân thể và đem nó cho đi như món quà của một buổi tiệc. Quán tưởng sống động rằng tất cả cái gì xuất hiện và hiện hữu là hóa thân bản tôn.

Dâng cúng thân thể con như là cam lồ cho tất cả chúng sanh, cầm đầu là các ma quỷ quấy phá. An trụ tự do trong trạng thái bất nhị không ngăn ngại.

Sự tin vào ma quỷ khởi lên vì khi hình tướng ma quái hay biến hiện huyền hoặc xảy ra, con không thấu rõ hình tướng là mạn đà la của hóa thân. Hãy nghĩ rằng: “Đây đúng là một phóng tướng!”, và nhớ đến bản tôn.

Đạt được vài thành tựu là do thấu hiểu được rằng con và ma quỷ đều cùng một bản tánh như hóa thân. Thế nên hãy nghĩ rằng: “Gặp được bản tôn thì thích thú biết bao!” Hãy ôm choàng lấy ma quỷ bằng cách nhảy vào lòng nó, đi vào trong miệng nó và trộn lẫn tâm các con một cách không phân biệt. Trình diện thân xác con như là một quà biếu cho buổi tiệc. Qua việc làm này, con sẽ hiểu rằng các hình tướng là hóa thân, và như thế tất cả các ý niệm dừng

bất, trò biến hiện tự nhiên lắng xuống, và hồn linh của nơi chốn ấy rơi vào sự kiểm soát của con!

Thứ tư, để cắt đứt, hãy hiểu bản tánh của bất nhị nhờ vào một cái thấy vững chắc của giai đoạn thành tựu.

Dùng sự sợ hãi, sự tin vào ma quỷ để nâng cao tính chất bất nhị của giai đoạn thành tựu. Để làm thế, hãy làm những điều sơ khởi và an trụ thư thả trong trạng thái bất nhị trong đó thân và tâm là không hai, tướng và tâm là không hai, ta và người là không hai, bạn và thù là không hai, chư thiên và ma quỷ là không hai. Tóm lại, an trụ trong trạng thái nơi đó không có bất kỳ hiện tượng nhị nguyên nào. Duy trì sự liên tục này không lơ lửng.

Nếu sự biến hiện ảo hóa hay tư tưởng về ma quỷ xảy ra khi thực hành như thế này, hãy chú tâm vào tính bất nhị, nghĩ rằng: “Sự phóng ảnh này, sanh từ nghi ngờ, là do bởi tâm ta không an định nhất tâm trong tánh bất nhị!” Ngay khi sự tin vào ma quỷ khởi sanh, hãy yên nghỉ tự do trong tánh bất nhị. Nếu một quỷ ma thực sự xuất hiện, chú tâm một cách nhất niệm và nghĩ rằng: “Tuyệt vời thay có được cơ hội để tu hành trong bản tánh bất nhị như là sự làm mạnh thêm cái thấy!” Hãy nhảy vào lòng ma quỷ, và con sẽ đi qua nó không chướng ngại trong tánh Không bất nhị và không nền tảng. Cuối cùng ma quỷ không có một thực thể nào.

Theo cách này, nghĩa của tánh bất nhị hiện rõ bên trong con. Tư tưởng nhị nguyên tin vào ma quỷ bị cắt đứt và sự biến hiện ảo giác bên ngoài lắng xuống. Khi con chứng

ngộ tánh bất nhị, con cũng chinh phục được sức mạnh xấu ác và quỷ ma ngăn chặn. Điều này nhờ vào tánh bất nhị và sự duyên sanh lẫn nhau giữa tướng và tâm.

Kết quả là, khi con còn hiện hữu thì các quỷ ma còn hiện hữu; khi con bình an thì các quỷ ma bình an; khi con giải thoát, các quỷ ma được giải thoát; khi con được thuần hóa, các quỷ ma cũng thuần hóa. Quỷ ma là quỷ ma của chính con và cắt đứt nó làm cho con an bình. Thế nên, chính là một sự nâng cao, làm mạnh thêm lớn lao khi giáp mặt với một nơi chốn đáng sợ hơn là hành thiền định trong ba năm.

Cách cư xử bí mật này không chỉ nhắm đến tư tưởng về quỷ ma mà còn để cắt đứt các bệnh dịch truyền nhiễm như là bệnh cùi và các cảm giác sợ hãi, dị ứng, ghê tởm, nhút nhát, hèn nhát, bối rối v.v... Tóm tắt, bất kể loại tư tưởng nào khởi ra, hãy cắt đứt nó như ở trên.

Cuối cùng, cư xử tối hậu của tánh Chân Như là thoát khỏi sự nhị nguyên của chư thiên và ma quỷ. Tự do khỏi sự nhị nguyên của sạch và dơ thì nút khóa của sự trụ tướng nhị nguyên được cởi mở. Tự do khỏi sự thúc đẩy của sự muốn dừng có, muốn trau dồi hay bám níu thì tất cả ý niệm về sanh tử và Niết bàn hoàn toàn tiêu tan mất trong tánh Giác bất nhị rộng rãi vô biên, và con sẽ an trụ trầm trụi, độc chiếu như là nhất thể bất nhị, cái tinh chất của đại lạc.

Vào lúc ấy, nếu ngay cả Dharmaraja, Thần Chết, móc vào con và đem con đi, con sẽ không cảm thấy sợ hãi. Nếu ngay cả Phật Vajrasattva xuất hiện con cũng sẽ không có

một nghi ngờ nào hay không chắc để quyết đoán. Đây chính là sự cư xử tối hậu của thật nghĩa.

Qua các loại hành xử bí mật này, con thiết lập nền tảng của trạng thái bản nhiên, làm mạnh thêm cái thấy, tinh lọc sự thực hành và hưởng quả. Lời dạy này là cực kỳ sâu xa.

Tsogyal lại hỏi: Xin chiếu cố cho, thưa đại sư! Con thỉnh cầu ngài, từ bi ban cho con giáo huấn cốt lõi nó cắt đứt gốc rễ của khổ đau ở trong sự tỉnh giác hiện tiền và đưa cả hai sự sanh và sự chết vào đường Đạo.

Padmasambhava trả lời: Nghe đây Tsogyal! Chỉ bày các điểm then chốt của thực hành qua năm yoga, ta sẽ dạy con giáo huấn cốt lõi dùng bất cứ điều gì con làm như chính con đường.

Thứ nhất, đối với yoga giấc ngủ, giây phút rơi vào giấc ngủ giống như đang chết. Bởi thế, phục hồi các samaya của con, lập lại các thệ nguyện Thanh Văn, làm trong sạch dòng tâm thức, cắt đứt sự phức tạp của ba độc, và vắng bật sự nhớ nghĩ và suy tính. Hãy để mọi hiện tượng bên ngoài và bên trong hoàn toàn tự do trong đại định của Tánh Như, trạng thái không trụ vào bất cứ cái gì. Rơi vào giấc ngủ trong trạng thái của giai đoạn thành tựu không chướng ngại, Pháp thân không ý niệm phân biệt, tức là dùng cái chết như con đường.

Làm tan biến mọi hiện tượng bên ngoài và bên trong, thế giới và chúng sanh, bản tôn và tùy tùng, vào trong chúng tự ở trung tâm trái tim của con. Bằng cách ngủ trong

trạng thái không trụ, con dùng ý niệm về cái chết như con đường.

Thứ hai, yoga của sự thức dậy giống như sự sanh ra. Ngay khi thức giấc, nhớ lại một cách sống động tánh giác không chướng ngại từ trong giai đoạn thành tựu. Điều này làm tịnh hóa sự tái sanh.

Tiếp theo, con phải hiểu các điểm mấu chốt của nhân và quả. Điều này đem đến sinh khí cho bất kỳ sự thực hành tâm linh nào con làm và là một sự làm mạnh thêm lớn lao hơn những cái gì khác.

Buổi bình minh, phân phát phân tinh chất trong sạch của thức ăn vào trong các kinh mạch và thải các phần dơ bẩn. Khi bên trong các kinh mạch là hoàn toàn trống rỗng, các lỗ làm hay đức hạnh bên ngoài, bên trong và bí mật dễ dàng khởi sanh.

Lúc ấy các kinh mạch khởi lên như là kinh mạch trung ương, khí prana như là trí huệ, các nguyên tố như là đại lạc, và tâm con thực hiện như là tánh Giác bất nhị. Đây cũng là mục tiêu của sự thi hành vài loại chữa bệnh y học hay nghi thức chữa bệnh. Hơn nữa, nó chính là lý do tại sao đức Phật chứng ngộ sự thật và giác ngộ viên mãn vào lúc bình minh.

Thứ ba, yoga về thức ăn phải được phối hợp với một sự truyền pháp và lực của Mật thừa. Nếu con thực hành giai đoạn phát triển, hãy dùng thức ăn như là cam lồ của trí huệ. Hãy quán tưởng hóa thân trong bụng con, hãy hưởng

thụ thực phẩm như là một hóa thân hòa tan vào một hóa thân.

Nếu con thực hành tịnh hóa nghiệp chướng, hãy dùng thực phẩm như là cam lồ trí huệ. Hãy ăn theo cách hoàn toàn thiêu cháy các chủng tử của sáu loài chúng sanh, các chủng tử đó hiện diện trong hình thể các chữ ở trong trái tim con.

Nếu con thực hành giai đoạn kết hợp, hãy dùng thức ăn như là cam lồ của phương tiện và trí huệ bất nhị, và ăn trong cách hợp nhất.

Nếu con thực hành giai đoạn thành tựu, hãy dùng thức ăn như là trí huệ của tướng và Không đồng hữu. Hãy hưởng thụ pháp tánh đang ăn pháp tánh.

Tóm lại, hãy an trụ không phân chia trong bất cứ định nào con đang thực hành và hưởng thụ. Theo cách này, bất cứ đồ ăn nào con dùng đều trở thành nguyên nhân cho đại định.

Thứ tư, về yoga liên tục, một hành giả thực hành con đường một cách đúng đắn phải không bao giờ dung tha cho những phiền não bình thường. Người ấy phải nhận ra mọi mối xúc động khởi ra nhờ vào những kỹ thuật đặc biệt, và đem chúng vào con đường đúng.

Gốc rễ của phiền não là năm độc; ở đây làm thế nào dùng chúng như là con đường. Khi tham muốn mạnh mẽ khởi lên, nhận ra nó bằng chánh niệm, và tư duy về nguyên nhân của nó. Nó khởi sanh vì một tác nhân bên ngoài, bị

chao động bởi sự thúc đẩy tình dục với người khác giới. Bây giờ, sự đau đớn của tham muốn cũng như một vòi nước mạnh phụt ra. Cuối cùng tâm con sẽ hoàn toàn tan vào khuôn khổ của điều mà con đã thường quen.

Để nhận ra khuôn khổ này, hãy hiểu rằng tác nhân hấp dẫn bên ngoài là do tâm con tạo ra. Nếu không phải thế, thì không có chuyện người con yêu lại được nhìn như một kẻ thù bởi người khác. Sự thúc đẩy tình dục khởi từ tâm con và biểu lộ như tham muốn, giống như ngọn gió khởi từ bầu trời trống rỗng.

Bây giờ, đây là cách làm thế nào nhìn vào yếu tính của tham dục và dùng nó như con đường. An trụ trong trạng thái trong đó tác nhân hấp dẫn bên ngoài và sự thúc đẩy tình dục thoát khỏi nhị nguyên: tham muốn do đó trở thành yếu tính của Lạc và Không bất nhị. Tự tánh của tánh Không không được tạo ra từ bất kỳ cái gì, nên sự biểu lộ của nó chính là lạc. Đây là sự hoàn thiện của tham muốn, tức là diệu quan sát trí.

Cũng thế, bằng cách nhìn vào yếu tính của giận dữ và an trụ trong nó, con chứng ngộ yếu tính bất nhị của sáng tỏ và tánh Không. Tự tánh là trống không và sự biểu lộ của nó là sáng tỏ.

Đây là sự hoàn thiện của giận dữ, tức là đại viên cảnh trí. Bằng cách nhìn vào yếu tính của ngu si và an trụ trong trạng thái đó, con chứng ngộ tánh Giác không có ý niệm. Tự tánh là trống không và sự biểu lộ của nó là vô niệm, không tư tưởng. Sự hoàn thiện của ngu si là trí pháp giới.



Trong cách như thế, do đem kiêu mạn và ganh ghét vào con đường mà chúng trở thành bình đẳng tánh trí và trí thành tựu tất cả (thành sở tác trí).

Tóm lại, mười điều xấu sanh từ năm độc. Năm độc đến từ ba độc tham, sân, si. Bằng cách nhận ra ba độc này và dùng chúng như là con đường, con giữ vững được các giáo lý của Ba Tạng và an trụ trong ba sự tu hành:

Bằng cách nhìn vào yếu tính của tham muốn và an trụ trong trạng thái ấy, con kinh nghiệm lạc phúc, nó trở thành Luật tạng. Con liả bỏ tham muốn bình thường, đó là sự tu hành Giới.

Bằng cách nhìn vào yếu tính của sân và an trụ trong trạng thái ấy, con kinh nghiệm sự sáng tỏ, nó trở thành Kinh tạng. Con liả bỏ sân hận thông thường, đó là sự tu hành Định.

Bằng cách nhìn vào yếu tính của si, và an trụ trong trạng thái ấy, con kinh nghiệm vô niệm, nó trở thành Luận tạng. Con liả bỏ ngu si thông thường, đó là sự tu hành trí huệ phân biệt. Con sẽ nhận ra mọi phiền não khởi lên và bằng cách này đem chúng vào con đường.

Thứ nhất là yoga về thời gian và các điểm cốt yếu. Có năm thời. Thứ nhất, lúc bình minh phần trong sạch và không trong sạch của thức ăn tách liả nhau, tâm con bén nhạy, thân con mới mẻ, trí thông minh trong sáng, và các bindu tăng thêm. Sức mạnh của làm lỗi hay đức hạnh mạnh thêm đến độ cần phải nhận biết bất kỳ tư tưởng nào

sanh khởi như là tham và đem chúng vào con đường đức hạnh.

Thứ hai, vào lúc hoàng hôn, sức mạnh của bindu giảm đi, và cảm giác lo lắng có thể khởi ra. Các sự hóa hiện của thân và quỷ ma lớn lên. Thời gian này giống như sự chết. Sức mạnh của lỗi lầm hay đức hạnh thì lớn hơn, thế nên cần thiết phải nhận biết bất kỳ tư tưởng nào sanh khởi như là sợ hãi hay khủng khiếp và đưa chúng vào sử dụng trên con đường đức hạnh.

Thứ ba, khi một phần phiền não lớn lao hay một tư tưởng quấy động sanh khởi, nếu con thất bại không thể dùng nó như con đường, nó có thể bằng giá của cả đời con, hay làm cho con hư hoại các lời nguyện, ngăn chặn định của con, và làm vụn vẹo con đường chân chính. Thế nên, hãy nhận biết nó và đem nó vào con đường.

Thứ tư, vào lúc tánh Giác bắt nhị bản nguyên hiện khởi và tâm con hợp nhất như là yếu tính của vô niệm, hãy dùng cái này vào con đường của phương tiện. Khi trong trạng thái áp dụng các điểm then chốt trong khuôn khổ của các thực tập này, hãy thực hành một thời gian dài không xao lãng. Vào lúc ấy, các nguyện vọng và các mối liên kết nhân quả được hình thành. Đây là một điểm cốt yếu, thế nên điều quan trọng là hình thành quyết định. Trộn lẫn các nguyện vọng và các mối liên kết nhân quả với bất kỳ loại ý nghĩ, ý niệm bình thường nào khác là không thích hợp. Vì cái người tạo ra (một nguyện vọng) là một tư tưởng ý niệm danh tướng, đây cũng giống như lỗi lầm khi dùng một món thuốc tính hàn để chữa một bệnh hàn.

Thứ năm, khi cái chết đến con sẽ hoàn toàn dưới sự kiểm soát của năng lực của “nghệp liên kết” riêng của mình; bởi thế phải quyết định tạo ra những mắt xích nhân quả tốt. Hãy để cho những việc xấu bị lãng quên, và nhớ lại tất cả các hành động đức hạnh. Chú tâm nhất niệm vào sự thực hành riêng mà con đã từng vững chắc trong đó và trong mỗi khoảnh khắc, hãy thoát khỏi kinh nghiệm lầm lạc. Tóm lại, trong thời gian ấy, cần yếu là tạo ra mối liên kết nhân quả thiện.

Tsogyal lại hỏi: Xin chiếu cố, thưa đại sư! Xin ngài dạy cho các điểm then chốt của các trạng thái trung âm.

Padmasambhava trả lời: Nghe đây, Tsogyal! Đối với bardo, thời gian từ khi chết đến lúc tái sinh được gọi là bardo của sanh và chết. Nó gồm ba điểm: tốt nhất là đạt đến giác ngộ trước khi kinh nghiệm bất kỳ bardo nào; tốt tiếp theo là đạt đến giác ngộ trong trạng thái bardo; thứ ba là làm sao tái sanh.

Điểm thứ nhất có bốn phần: các nguyên tố tan biến như thế nào, các tư tưởng ngừng lại thế nào, trí huệ không ý niệm xuất hiện thế nào và Phật tánh được đạt đến bằng cách nhận ra bản tánh của mình như thế nào.

Thứ nhất, khi nguyên tố đất tan biến vào trong nguyên tố nước, nút thắt kinh mạch ở rốn giải tan, thì prana của nguyên tố đất bị khủng hoảng, thân cảm thấy nặng nề, ý thức nhạt đi, và một kinh nghiệm giống như một ảo ảnh xuất hiện.

Tiếp đó, khi nước tan vào trong lửa, nút thắt kinh mạch ở tim giải tan, prana của nước bị khủng hoảng, miệng và mũi khô, ý thức dừng lại, và một kinh nghiệm giống như khói khởi sanh.

Thứ ba, khi lửa tan biến vào gió, nút thắt kinh mạch ở yết hầu giải tan, prana của lửa bị khủng hoảng, thân nhiệt yếu dần, tri giác chập chờn, và một kinh nghiệm giống như đom đóm khởi lên.

Thứ tư, khi gió tan biến vào ý thức, nút thắt kinh mạch ở chỗ bí mật giải tan, prana của gió bị khủng hoảng, hơi thở ngừng qua lỗ mũi, ý thức đảo lộn nhẹ và một xuất hiện nhẹ của ánh sáng hiện ra.

Các tư tưởng dừng lại thế nào: ở phần dưới chót của kinh mạch trung ương là tinh túy người mẹ của chúng ta trong từ hình tướng chữ A. Khi sức mạnh của kinh mạch bên phải yếu đi, tinh chất này đi lên: dấu hiệu là sự xuất hiện màu đỏ. Vào lúc này, các trạng thái của tư tưởng của tham dừng lại.

Ở trên cùng của kinh mạch trung ương là tinh chất từ người cha chúng ta trong hình tướng chữ HANG. Khi sức mạnh của kinh mạch bên trái yếu đi, tinh chất này đi xuống và màu trắng xuất hiện. Vào lúc này các trạng thái tư tưởng của sân dừng lại. Tiếp theo đó, nguyên tố gió tràn khắp trên đỉnh đầu bị khủng hoảng và màu đen xuất hiện. Vào lúc này các trạng thái tư tưởng của si dừng lại.

Khi ba đột dừng lại theo cách ấy, kiêu mạn và ganh ghét cũng tự động dừng lại, bởi vì ba đột đã tan biến vào ba kinh mạch. Sau đó hơi thở bên ngoài dừng.

Thế nào trí huệ không ý niệm xuất hiện: đến lúc này, hơi thở bên ngoài đã ngừng nhưng hơi thở bên trong chưa ngừng. Mặt trời đi lên và mặt trăng đi xuống gặp nhau và tâm-khí đi vào trong kinh mạch trung ương. Vì ba cái này ở lại trong kinh mạch trung ương và vì các tư tưởng đã dừng trong một lúc ngắn, tánh giác không ý niệm, tâm Pháp thân của chư Phật, xuất hiện trong khoảng một bữa ăn.

Thế nào Phật tánh đạt được bằng cách nhận ra trí huệ không ý niệm: do năng lực đã quen dần với sự nhận biết này, và bởi năng lực đắc định qua các lời dạy miệng, con sẽ nhận ra trí huệ câu sanh tự hữu này và đạt Phật tánh, kết hợp hai phương diện Mẹ và Con của Pháp thân. Theo đó, trí giác vượt qua nắp mở của Brahma và đi vào Pháp giới.

Đây là lời dạy cho người có khả năng cao nhất để đạt đến Phật tánh không qua bardo.

Lời dạy cho người có khả năng vừa để đạt đến giác ngộ trong trạng thái bardo có bốn điểm. Cách thức các nguyên tố tan biến và các trạng thái của tư tưởng dừng lại thì giống như ở trên.

Về điểm thứ ba, thế nào pháp tánh biểu lộ trong bardo: nếu người ta không nhận ra trạng thái không ý niệm của Pháp thân như trường hợp người có khả năng cao tốt, thì

trí tỉnh giác trú trong trung tâm trái tim đi vào con đường của kinh mạch màu lụa trắng. Xảy ra ở bên ngoài, tâm và vật chất lia nhau và con rơi vào trạng thái không thức giác trong bảy ngày.<sup>(14)</sup> Tỉnh dậy từ sự hôn mê này, pháp tánh xuất hiện trong năm ngày trong hình dạng các âm thanh, các màu sắc, các ánh sáng và cảnh giới.

Âm thanh là âm thanh tự nhiên của nguyên tố lửa, bao la và mãnh liệt. Nó găm như sấm sét phân chia giữa hai mùa hè và mùa đông. Sự sáng rõ của tánh Giác biểu lộ trong các màu sắc trong treo và sóng động. Các tia sáng chiếu từ các màu sắc thì chói chang như một ảo ảnh trên các cánh đồng mùa thu.

Thứ tư, thế nào đạt được Phật tánh bằng cách nhận ra khuôn mặt bản nhiên của con: do sức mạch của tu hành điều đã được trực chỉ, các biểu lộ này của âm thanh, màu sắc và ánh sáng sẽ xuất hiện như là trí huệ câu sanh tự hữu và con sẽ đạt đến Phật tánh.

Các cá nhân khác biệt nhau trong sự tu hành và quen thuộc của họ. Đối với thiền giả tu hành trong giai đoạn thành tựu của yoga hóa thân bản tôn, các biểu lộ này của âm thanh, màu sắc và ánh sáng sẽ mở bày như sự biểu lộ tự nhiên của mạn đà la của hóa thân, và người ấy đạt đến Phật tánh như là Báo thân.

Thiền giả đã chứng ngộ sự giả ảo của các hình tướng sẽ thấu hiểu rằng các biểu lộ ấy của âm thanh, màu sắc, ánh sáng là giống như một giác mộng hay một ảo tượng huyền hóa và sẽ đạt được Phật tánh như là Hóa thân.

Thiền giả đã chứng ngộ rằng mọi hiện tượng của sanh tử và Niết bàn là kinh nghiệm tự biến hiện của cá nhân (rang nang) sẽ hiểu rằng các biểu lộ này của âm thanh, màu sắc, ánh sáng là tự khởi và vốn tự giải thoát, và sẽ đạt được Phật tánh như là Thân Yếu Tính.

Bởi thế, con phải đi qua bardo bằng bất cứ pháp môn tu hành nào con đã có kinh nghiệm và chứng ngộ trong đó.

Cuối cùng, thế nào để tái sanh có năm điểm. Cách thế các nguyên tố tan biến và các trạng thái tư tưởng dừng lại cũng giống như ở trước.

Thứ ba, thân do thức dần dần được tạo thành qua tám duyên sanh:<sup>(15)</sup> Vô minh là không nhận ra được rằng ánh sáng là sự tự biến hiện của chính con. Hành (sự tạo lập) xảy ra, bởi sức mạnh của hành, khi năm prana gom lại và tạo thành sự hiện hữu của sanh tử. Từ hành, thức trở nên rõ ràng hơn và sự bám trụ vào một đối tượng xảy ra. Tiếp theo danh và tướng của trạng thái bardo sanh ra.<sup>(16)</sup> Thức trở nên nhanh nhạy, tạo thành các căn (giác quan). Xúc là khi các giác quan gặp một đối tượng. Thọ là cảm giác sướng khổ. Ái là khi do đó con khởi lên thích hay ghét. Như thế tám yếu tố này tạo thành thân do thức sanh.

Thứ tư, thế nào kinh nghiệm bardo xảy ra: các tướng của thói quen và nghiệp biểu lộ; như thế con kinh nghiệm sự du hành đến quê nhà đời trước và liên hệ với mọi người thân quen bằng cái thức. Thức ăn và nơi ở của con thì bất định, và thân thể bằng thức sống nhờ đồ cúng được đốt. Ngoài việc không thể vào tử cung của người mẹ đời kế

tiếp và đi đến tòa Kim Cương, con có thể di chuyển không chướng ngại. Thường trực sợ hãi, bị đe dọa và khủng khiếp, con kinh nghiệm các cái thấy về quỷ ăn thịt, các thú dữ tợn, mưa bão dữ dội và bão tuyết. Con tìm sự ẩn núp, trốn lánh bất cứ chỗ nào. Các giác quan thông tỏ và khả năng của tâm thức thì toàn vẹn. Con có thiên nhãn và có thể nhìn thấy các chúng sanh khác của cảnh giới bardo.

Thứ năm, thế nào tái sanh trở lại: Sau khi sự tỏ rạng nhanh chóng của ánh sáng căn bản đã lắng xuống, con kinh nghiệm năm con đường ánh sáng thông thường.<sup>(17)</sup> Vô minh cấu sanh làm cho không thể nhận ra (tánh giác sáng tỏ này là) khuôn mặt xưa nay của con. Vô minh thuộc về ý niệm là ý niệm hóa tánh sáng tỏ, quang minh này thành một cái gì khác. Trụ vào các tướng của cái khác đó, con tái sanh vào sáu loại chúng sanh, như một con hươu mắc trong bẫy hay con ong kẹt trong một bông hoa.

Bám trụ vào ánh sáng trắng, con sẽ sanh lại giữa các chúng sanh của địa ngục; bám trụ vào ánh sáng đỏ, con sẽ sanh lại làm ngựa quỷ. Đi vào trong ánh sáng màu đen thì sanh làm thú vật, đi vào ánh sáng màu vàng dẫn đến tái sanh làm một con người, và bám trụ vào ánh sáng lục dẫn đến tái sanh làm thiên hay Atula. Vào lúc ấy con phải nhớ đến sự đau khổ của sáu loài chúng sanh và không trụ vào bất kỳ loại ánh sáng nào như vậy.

Thức trong bardo dễ dàng đổi hướng, thế nên nếu con có thể ở trong sự tỉnh giác chánh niệm và phát khởi sự mong mỏi sâu xa đối với một cõi Phật như là cõi Tịnh Độ con sẽ sanh về nơi ấy không một chút nghi ngờ.



Tsogyal lại hỏi: Xin chiếu cố, thưa đại sư. Hành giả chưa đạt đến an định có phải nỗ lực để làm sạch các chướng ngại không? Làm thế nào để trừ sạch các chướng ngại trên con đường?

Padmasambhava trả lời: Nghe đây, Tsogyal! Trừ sạch các chướng ngại khỏi con đường có bốn điểm: Trừ sạch chướng ngại của các kinh nghiệm tạm thời về định, làm sạch chướng ngại bệnh tật đau đớn của thân, làm sạch chướng ngại của tư tưởng ý niệm và chur thiên, quý ma trong tâm, và làm sạch chướng ngại của ô nhiễm tạm thời do hoàn cảnh xấu.

Thứ nhất, làm sạch chướng ngại của các kinh nghiệm tạm thời về định: hôn trầm nghĩa là không thực hiện được sự tỉnh giác sáng tỏ, không ôm trùm nó được với kinh nghiệm của quang minh. Hôn trầm trộn lẫn với giấc ngủ, là do buồn ngủ.

Trạo cử nghĩa là tâm thức động theo một đối tượng hay theo đuổi cái gì đó. ‘Động theo’ nghĩa là sự chú tâm không ở yên. Bị tán thất là để cho bị bắt lấy vào trong sự tri giác về cái gì khác. Không an trụ là yên lặng một thời gian ngắn nhưng không thể ở lâu dài. Thất niệm là sự chú tâm của con chuyển động mà không được lưu ý trong khi con vẫn nghĩ rằng nó vẫn ở đó.

Trạo cử, động lay có hai loại. ‘Động lay bởi cái khác’ nghĩa là tâm thức động vì hoàn cảnh nào đó. ‘Động lay bởi chính mình’ là cảm giác vi tế của sự suy nghĩ rằng

“Yên tĩnh thật! Trong sáng thật!” đi vào trong trạng thái thiền định.

Hôn trầm và trạo cử là các lỗi ban đầu khởi ra do thất bại trong tập trung và trượt vào sự vô ký.

Khi cảm thấy hôn trầm, hướng sự chú tâm đến trung tâm trái tim. Trụ tâm ở đó trong khi thiền định nhất niệm và không xao động. Nhờ thế con sẽ không rơi vào hôn trầm hay hôn mê mà vẫn tiếp tục trên con đường.

Khi cảm thấy lay động, hướng sự chú tâm đến chỗ dưới rốn, trụ tâm ở đó và thiền định không xao động. Qua việc này, con trở nên hoàn toàn nhất niệm và sẽ không rơi vào các lỗi làm động niệm hay thất niệm.

Tổng quát, nếu sự chú tâm của con được nhất niệm và gom tụ rất ráo, con không thể bị hôn trầm, hay trạo cử.

Bây giờ, dùng cái gì có lợi cho định như là con đường Chánh định tốt đẹp của lạc, trong sáng và vô niệm; lòng từ, lòng bi hay sự từ bỏ, hay sự sùng tín mạnh mẽ và trong sáng – tất cả đều có một kinh nghiệm về “vị” đi theo, cùng với các chi tiết bổ sung về thân và khẩu. Các kinh nghiệm này là khí prana, đi qua miệng. Có sự nguy hiểm của sự làm môi cho chấp ngã, thế nên trọng yếu là bao trùm chúng với điểm then chốt. Với thái độ hiểu biết rằng chúng là các kinh nghiệm tạm thời duyên khởi từ tâm nhị nguyên, hãy nhìn vào yếu tính của từng cái. Duy trì trong sự liên tục nhìn thấy ấy mà không trụ vào sự khó khăn cũng không tham đắm. Thế rồi các kinh nghiệm này hiện ra như là yếu tính của tánh Giác bất nhị. Hãy hộ trì sự liên

tục này mà không bám níu hay nuôi dưỡng các kinh nghiệm tạm thời.

Nếu con cảm thấy một kinh nghiệm phản chấn, phải cắt tức thời sự bám níu ấy. Nếu con cảm thấy như muốn khóc vì tâm bị mạnh mẽ dâng trào trong con, phải hiểu rằng điểm then chốt của cái thấy là nhận ra tánh Giác. Chớ buông thả trong việc kinh nghiệm mùi vị của nó, mà chỉ duy trì trong sự liên tục.

Kinh nghiệm có thể là một biến hiện ảo huyền của một tinh linh gyalpo. Để cho con không đắm mình trong sự nuôi dưỡng một hồn linh huyền ảo, ta sẽ dạy con các chỉ dạy cốt lõi về cách dùng các kinh nghiệm gây chướng ngại như là những giúp đỡ cho định.

Bất kỳ cái gì xảy ra – bệnh tật, đau đớn, nhói tim, hay mệt mỏi cùng cực – hãy hiểu nó chỉ là một kinh nghiệm nhất thời. Chớ ngã lòng hay xem nó như là một sự không may. Hãy để cho đối tượng được cảm nhận và tâm đang cảm nhận xảy ra tự nhiên và được giải thoát. Chớ nhìn chúng như xấu hoặc tốt, mà để chúng tự nhiên sanh khởi và được giải thoát khỏi chúng.

Bây giờ ta sẽ giải thích làm thế nào nâng cấp các kinh nghiệm này để chúng siêu vượt khỏi giúp đỡ hay làm hại. Ở trong thức nền tảng a lại da, hiện tượng của sanh tử hay Niết bàn nằm yên hiện diện tự nhiên trong hình thức của các hạt giống. Trong thân Kim Cương, chúng hiện tồn như là các chủng tự-kinh mạch và tâm-prana. Bởi thế, khi con nhận ra khuôn mặt bản nhiên của trạng thái chân thực và

thực hành trong khi vẫn áp dụng các điểm then chốt của định, thì các thắt nút kinh mạch được cởi mở, tâm- prana được sáng tỏ, tập khí được tịnh hóa, và con nắm được sự bắt đầu của những phẩm tính giác ngộ. Như thế, một số các kinh nghiệm của sanh tử và Niết bàn sanh khởi ra.

Nếu các khí prana tìm ra một lối mở, chúng sẽ tuôn vào đó. Nếu con tạo ra một ý niệm, các ma sẽ hiện ra. Nếu con bỏ mặc các kinh nghiệm với sự thả nhiên, chúng sẽ không trở thành các phân tử của con đường. Hãy hiểu rằng các thứ xảy ra này là những kinh nghiệm tạm thời.

Chớ nhìn bất cứ cái gì như là một lầm lỗi. Chớ nhìn bất cứ cái gì như một là đức hạnh. Tự do với hy vọng, sợ hãi và nghi ngờ, tu hành trong sự để cho kinh nghiệm tạm thời khởi sanh tự nhiên và được tự nhiên giải thoát. Trong cách này, mọi kinh nghiệm trở thành các sự nâng cấp, các sự làm mạnh thêm.

Vào những lúc thực hành ẩn cư, có khi tâm được mềm dẻo, có sự tiến bộ trong tu hành tâm linh và thiền giả hứng khởi với các bài hát êm đềm. Có khi tâm không thuần thực được, tu hành tâm linh giảm sút, chú tâm bị tán loạn, và thiền giả cảm thấy khôn khổ sâu xa.

Một số kinh nghiệm cao và thấp khởi sanh vào lúc tách lìa sanh tử và Niết bàn. Thay vì cảm thấy thất vọng hay kiêu hãnh, hãy giữ mình vào điểm then chốt là để sự vật xảy ra tự nhiên mà không dính mắc, như thế con sẽ có thể đem chúng vào con đường.

Hãy hoàn thành sự thực hành nhập thất không mệt mỏi và không lạc vào phóng tưởng; thế rồi thứ gì cũng sẽ là một trợ đạo.

Thứ hai, để tinh hóa chứng ngại của bệnh tật và đau đớn của thân, có năm điểm: căn cứ nơi đó bệnh tật trú ẩn, nguyên nhân để cho bệnh tật xảy ra, các hoàn cảnh làm nó hoạt động, các hậu quả chín mùi của nó, và cách thức chữa lành nó.

Thứ nhất, bệnh tật tiềm ẩn trong thức nền tảng, trong cách thức cấu tạo của các kinh mạch và bởi các thói quen tập khí. Nó xảy ra vì nghiệp xấu tích tập qua vô minh và chấp ngã. Nó được hoạt động bởi phiền não, tư tưởng, ý niệm danh tướng, khí prana, hay thần và quỷ. Hậu quả chín mùi của nó là 404 loại bệnh, dẫn đầu là nhiệt và hàn, đờm dãi, đau và sưng. Tóm tắt, bệnh tật vô minh câu sanh là nhân chính và bệnh tật vô minh của thức tạo thành ý niệm là duyên chính.

Mọi bệnh tật có năm tác nhân: nền tảng tiềm ẩn, nghiệp xấu như là nhân, phiền não như là duyên, tư tưởng ý niệm như là khâu chuỗi liên kết, khí prana như là cái tập hợp quy kết và thần và quỷ là tác nhân phụ trợ.

Ví dụ, nếu một bệnh hàn biểu lộ, nó được gây ra bởi tập khí tham ngủ ngầm trong thức nền tảng, và được hoạt động bởi duyên là tham muốn mãnh liệt. Khâu chuỗi liên kết được làm bằng tư tưởng ý niệm “Tôi bị bệnh! Tôi yếu rồi! Tôi sẽ làm gì nếu nó tệ hơn?” Điều này làm cho ‘khí

đi xuống làm sạch' bị lũng đoạn, mở ra cho sự tấn công từ loài âm của các thể lực xấu.

Tương tự, hạt giống của sân như là nhân được hoạt động qua duyên là sân mãnh liệt liên kết với râu chuỗi của tư tưởng ý niệm. Điều này làm cho khí quân bình hỏa bị lũng đoạn, mở ra cho sự tấn công từ loại dương của các thể lực xấu, tạo thành các bệnh nhiệt.

Hạt giống của si như là nhân được hoạt động bởi nhân là ngu si nặng nề, liên kết với râu chuỗi của tư tưởng ý niệm. Điều này làm cho 'khí an trụ quân bình' bị lũng đoạn, mở ra cho sự tấn công từ các 'hòn linh của đất' ác xấu. Nó sanh ra bệnh đờm dãi.

Hạt giống của ghen ghét như là nhân được hoạt động bởi duyên là sự ghen tuông mạnh mẽ, liên kết với chuỗi của tư tưởng ý niệm. Nó làm cho "khí hỗ trợ cho sự sống" bị lũng đoạn, mở ra cho sự tấn công từ loài tsen của các thể lực xấu, sanh ra bệnh đau đớn.

Hạt giống của kiêu mạn như là nhân được hoạt động bởi duyên là sự kiêu căng mãnh liệt, liên kết với chuỗi tư tưởng ý niệm. Nó làm cho "khí đầy khắp" bị lũng đoạn, mở ra cho sự tấn công của loài gyalpo của các thể lực xấu và sanh ra bệnh sung.

Vì nguyên nhân là vô minh, con phải nhận biết trí huệ câu sanh để chữa các bệnh này. Vì điều kiện là phiền não, con phải đặt sự chú tâm vào tính bình đẳng. Vì mối liên kết là tư tưởng ý niệm, con phải cắt đứt sự trói buộc của tư tưởng. Vì tác nhân gom góp của sự kết thành là khí, con

phải chú tâm vào điểm then chốt của khí. Sự nâng đỡ đấng sau là thần và ma quỷ: con phải từ bỏ ý niệm về ma quỷ. Bằng cách làm thế con sẽ thoát khỏi mọi loại bệnh tật.

Để chữa lành tính chất của đau ốm có ba điểm: tốt nhất là để cho nó được vốn tự giải thoát; tốt tiếp theo là từ bỏ những điểm quy chiếu liên hệ đến sự trừ tà hay thiên định; cuối cùng là chữa bằng quán tưởng.

Với cái thứ nhất, chớ dùng ngay cả chỉ một liều thuốc. Chớ tụng hát một âm nào của lễ chữa bệnh. Chớ nhìn đau ốm như là một lỗi lầm, hay nhìn nó như một đức hạnh. Để cho tâm con không tạo tác và tự nhiên. Hoàn toàn buông xả trong trạng thái vô niệm tự nhiên của tính đơn giản. Làm thế, dòng ý nghĩ danh tướng bị cắt đứt; tánh Giác tự do với tư tưởng hiện lên, và đau ốm được sạch mát. Sự đau ốm và tư tưởng được giải thoát đồng thời.

Nói thế nghĩa là, trong thời các sơ khởi, chớ theo đuổi sự đau ốm. Trong thời chính phần, chớ trau dồi sự đau ốm. Trong thời kết thúc, chớ trụ vào cảm giác đau ốm. Qua đó, con sẽ cởi mở đau ốm cũ và không bị làm hại bởi đau ốm mới.

Với cái thứ hai, trừ tà hay thiên định, có ba phần: chuyển hóa đối thủ, cắt trực tiếp và làm quân bình.

Thứ nhất, nhìn đau ốm với lòng biết ơn, nghĩ đi nghĩ lại: “Tuyệt vời biết bao, nhờ vào người, đau ốm, mà ta có thể cắt đứt con quỷ ý niệm!” Để cho tâm con được hân hoan; dùng các thực phẩm làm chương ngại đau ốm và hành động trong cách ngược lại đối với nó.

Tiếp theo, ăn một ít chất thơm đặc còn tươi, còn ấm nhưng không hấp. Uống một ít chất thơm lỏng nóng và ấm. Bằng cách thiền định về khí prana, căn bệnh trong phần trên thân bị trục xuất ra ngoài, và căn bệnh trong phần dưới bị xô thoát ra. Tiến trình làm lành bệnh này là y khoa của sự cắt đứt.

Thứ hai, để cắt đứt trực tiếp, hãy biểu lộ một bộ mặt rưng rờ và dừng lại sự thở than. Về tâm thức, cắt trực tiếp các lo lắng, hy vọng và sợ hãi khi nghĩ rằng: “Tôi đang đau ốm, hay nếu tôi chết, tôi sẽ phải làm gì?” Với sự dừng dung toàn diện, hãy ném xa các lo lắng này.

Thứ ba, để làm cân bằng, con phải dừng sự bất hạnh như con đường của con ngay khi nó khởi ra. Làm sáng tỏ sự tỉnh giác của con và tự nhớ đến thực hành tâm linh. Chớ thiền định về một quán tưởng để đối trị với đau ốm và chớ áp dụng bất kỳ lễ nghi chữa bệnh hay thuốc thang gì, mà hãy nhìn vào cái người cảm thấy bệnh! Bằng cách ở trong trạng thái liên tục này, khi một kinh nghiệm xảy ra, nó tự tan biến mất, và khi sự chứng ngộ xảy ra, nó hiện lên như là tánh Giác trống không. Ít ra con sẽ không phải khốn khổ vì ý tưởng cảm thấy đau ốm.

Cuối cùng, để chữa lành bằng cách quán tưởng, hãy phát sanh Bồ đề tâm, dùng thế ngồi kiết già và quán tưởng chính mình như là hóa thân bản tôn. Tưởng tượng một chữ HUNG xanh đậm trong trung tâm trái tim, cỡ bằng hạt lúa mạch. Nếu bệnh nhiệt, tưởng tượng một chữ HUNG màu trắng cỡ bằng hạt lúa mạch khởi từ chữ HUNG trong trung tâm trái tim và xoay vòng xuyên qua phần trên của thân.



Nó hoàn toàn rút ra hết các bệnh tật, giống như một cục nam châm hút các cây kim. Thoát lên từ đỉnh đầu con, nó tan biến vào không gian. Quán tưởng như thế, rút khí lên phía trên.

Nếu là bệnh hàn, tưởng tượng một chữ HUNG màu đỏ cỡ bằng hạt lúa mạch xuất hiện từ chữ HUNG trong trung tâm trái tim và xoay vòng xuyên qua phần dưới thân. Thoát ra qua cửa phía dưới, tưởng tượng rằng nó biến mất vào trung tâm trái đất.

Nếu con đau trong tay và chân, như nóng hay sưng, quán tưởng một chữ HUNG màu đen ở chỗ đau. Tưởng tượng rằng nó gom cái đau lại và rời khỏi qua chỗ nóng hay ra ngoài qua đầu ngón tay.

Đối với bệnh không chẩn đoán được, tưởng tượng rằng một chữ HUNG xanh đậm xuất hiện từ chữ HUNG trong trung tâm trái tim. Nó gom lại tất cả bệnh tật khắp thân và tan biến vào không gian sau khi ra qua lỗ mũi.

Tổng quát, khi ở trong tính bình thản, tâm con hoàn toàn trở thành tinh chất của vô niệm. Con phải buông bỏ mọi lưu tâm và thoát khỏi nghi ngờ và do dự về cái được tẩy trừ hay quán tưởng. Sự quán tưởng và tâm con phải là một. Điều quan trọng là nương dựa và tập trung vào ba điểm này.

Bây giờ làm sao để tổng xuất chứng ngại của một tâm trí chứa chấp những tư tưởng về thân và quý. Khi con đã có những kinh nghiệm thường xuyên, nhờ vào sự liên kết giữa cấu trúc của các kinh mạch và sự chuyển hướng của

dòng tư tưởng, (18) con sẽ bị tấn công bởi các trò biến hiện huyền hoặc của các năng lực gọi là ma quỷ và cảm thấy nghi ngờ. Khi tư tưởng sợ hãi và khủng khiếp khởi lên, nhận chân chúng một cách nhanh chóng và đưa chúng vào con đường. Nếu con để chúng chạy rông hay rơi vào quyền lực của chúng, chúng sẽ trở thành một cản trở cho sự tu hành của con.

Hơn nữa, trừ phi con nắm được mọi thứ chướng ngại cao hay thấp để dùng như con đường của mình, còn không nó sẽ trở lại với sức mạnh phát triển hơn và trở thành một cản trở cho tu hành. Thật cần yếu dùng các chướng ngại như con đường.

Căn bản, để vượt qua sự nhiễm ô nguy hiểm của ý nghĩ mình, phải đem các chướng ngại vào con đường. Các kinh nghiệm về các năng lực xấu hay trò biến hiện huyền hóa đều được kinh nghiệm trong tâm lầm lạc của con. Thật sự không có “thần” hay “quỷ” nào ở ngoài con. Ngay khi con kinh nghiệm các năng lực xấu và các trò biến hóa, hãy áp dụng điểm trọng yếu là hiểu rằng chúng không có thực thể nào cả vì chúng không có sanh, trụ và diệt. Khi nào một sự tấn công ảo hóa xảy ra, hãy ngồi thiền, giữ thẳng cái nhìn và nhìn vào bản chất của nó. Rồi tư tưởng hiện lên như tánh giác trống không. Ngay lúc ý nghĩ con chuyển thành tánh Giác trống không, con có sự can đảm tự tin nó cắt đứt hoàn toàn sợ hãi và khủng khiếp.

Ngay nếu lũ Ma bao quanh con như một đạo quân, chúng sẽ không thể làm động một sợi tóc trên thân con; cũng chẳng thể tạo ra cản trở nào. Giữ sự tự tại của ý nghĩ

rằng: “Tôi không thể bị hại bởi bất kỳ cản ngại nào!” Nhút nhất nghĩ rằng: “Không biết tôi có gặp trở ngại nào nữa không?” chỉ tạo ra sự chào mời cho ma quỷ.

Mọi kinh nghiệm về quỷ thần đều chính là ý nghĩ danh tướng của con kết thành hình thể. Chúng không có ngay cả một vi trần hiện hữu ngoài (chính tâm con). Hãy cắt đứt dòng tư tưởng ý niệm! Hãy đem cho các uẩn của con như quà biếu cho một bữa tiệc! Cho phút thân con như là thức ăn! Hãy vứt bỏ chấp ngã! Áp dụng điểm trọng yếu và thực hành!

Bây giờ, làm sao để trừ sạch những chương ngại của ô nhiễm tức thời (drib): con trở thành ô nhiễm do sự gặp gỡ hay chia phần với các bạn bè họ đã xâm phạm lời thệ nguyện samaya của họ, làm hư giới luật hay mắc vào những việc làm xấu; do tiếp xúc với người bệnh cùi, người mà vợ hoặc chồng vừa mới chết, hay người có trí óc quỷ quái; hay do ở trong một ngôi nhà có ác nghiệp, có ma quỷ, có kẻ thù, hay sự xấu xa về đạo đức. Con trở nên như bản khi ăn thức ăn có được qua sự thù địch, hay từ đạo đức xấu, từ ác nghiệp. Thân thể con bền khó chịu, định bị yếu đi, và các hộ pháp không bằng lòng.

Dấu hiệu các samaya và giới luật của con bị tổn hại là nằm mơ thấy bị rơi xuống, hay đi xuống. Khi mơ bản bởi bạn bè, con mơ thấy các chúng sanh bị bôi dơ bằng thứ ô uế của người khác.

Khi dơ bản bởi chỗ ở, con mơ thấy đi vào một căn phòng dơ dáy. Khi dơ bản bởi thức ăn, con mơ thấy đang ăn thứ dơ bản.

Cách tốt nhất để sửa chữa điều này là bằng sự quán đảnh và sadhana; tốt tiếp theo là bằng thần chú ðà ra ni; và tốt thứ ba bằng các lễ tẩy tịnh. Bằng mọi cách hãy cố gắng tốt nhất để trừ sạch ô nhiễm.

Tsogyal lại hỏi: Xin chiếu cố, thưa đại sư. Làm thế nào một thiền giả có được sự nâng cấp, sự tăng tiến qua việc trừ khử các chướng ngại ra khỏi con đường?

Đại sư trả lời: Tsogyal, phát sanh sự nâng cấp, tăng thêm trên con đường có ba điểm: bỏ đi các lỗi làm ngăn chặn sự nâng cấp, đặt nền móng cho sự nâng cấp, và nỗ lực trong các phương pháp cho sự nâng cấp xảy ra.

Thứ nhất, gốc rễ của các lỗi không gì khác hơn là chấp ngã, cái thái độ của sự trụ trước sai lầm, thế nên hãy cắt đứt các ràng buộc của chấp ngã. Ném xa sự trụ tâm vào kẻ thù hay bè bạn! Hãy bỏ những mối quan tâm trần thế! Từ bỏ các theo đuổi vật chất! Dấn thân vào không gì khác hơn Pháp từ cốt lõi của lòng mình!

Đúng như một hạt giống không thể tăng trưởng trên đá, sẽ không có sự tăng tiến nào nếu không bỏ đi lỗi làm chấp ngã. Bởi thế, con hãy từ bỏ gốc rễ của mọi tội lỗi là chấp ngã.

Thứ hai, để đặt nền móng cho sự nâng cấp, kiên trì trong bất cứ con đường gì con đã đi vào và cố gắng hiển

lộ vài phẩm chất. Dấn thân vào nhiều thực hành mà không tu tập một thứ sẽ không mang đến kết quả. Hãy hiểu điểm then chốt đi vào và ra khỏi con đường: đi vào trong bất cứ con đường nào mà con có kinh nghiệm và ra khỏi các thứ thực hành khác! Chú tâm hoàn toàn cho đến khi con ổn định trong thực hành đó. Con không thể nắm được một con đường cao hơn nếu không dựa vào một con đường ở dưới. Tu tập như thế, giống như trồng những hạt giống tốt trên đất màu mỡ, con sẽ có được kinh nghiệm, thấy ra yếu tính của con, và tiến bộ. Tóm tắt, sự tu hành mãnh liệt là căn cứ cho các phẩm chất xuất hiện.

Thứ ba, về phát sanh sự nâng cấp, có hai điểm: nâng cấp con đường đặc biệt mà con đang đi và nâng cấp kinh nghiệm và chứng ngộ mới khởi.

Nếu con không có tiến bộ nào khi thực hành một lời dạy về phương tiện (upaya), thì những phương tiện đã trở nên một chiều do vì bám trước vào tướng và các thuộc tính. Hãy làm nầy sanh sự nâng cấp bởi trí huệ (prajna), khi hiểu rằng mọi hiện tượng đều vô tự tánh.

Nếu con không tiến bộ khi thực hành một lời dạy về trí huệ (prajna), thì trí huệ đã trở thành một khuyết điểm bởi vì sự bám trước một chiều vào tánh Không. Hãy chú tâm vào điểm then chốt “nhân quả” và làm nầy sanh sự nâng cấp qua các lời dạy về phương tiện thiện xảo (upaya).

Cùng cách ấy, không tiến bộ khi thực hành shamatha (chỉ) là vì lỗi không hiểu trạng thái bản nhiên. Làm sanh

sự nâng cấp nhờ vào vipashyana (quán), sự nhận ra trạng thái chân thật.

Không tiến bộ khi thực hành quán là do khuyết điểm thời gian an định quá ngắn ngủi. Hãy làm nản sanh sự nâng cấp nhờ chánh niệm vững chắc và chí. Cũng thế, hãy hiểu nguyên lý đồng đẳng này (chỉ và quán) với mọi loại trạng thái của thiền định và sau thiền định.

Đây là điểm then chốt để làm nản sanh sự nâng cấp, tăng tiến trong mọi loại thực hành hàng ngày.

Thứ hai, để nâng cấp cái mới sanh (kinh nghiệm và chứng ngộ), có sự nâng cấp qua phiền não và sự nâng cấp qua tư tưởng ý niệm.

Đối với cái thứ nhất, không có ai không có phiền não, nhưng nếu con lạc vào sự bám chấp sâu nặng, các xúc động sẽ không trở thành phần tử của con đường. Con phải nhận ra chúng và dùng chúng như con đường. Đối với điều này, có ba điểm: các khuyết điểm khi không làm được như vậy, các phẩm chất tốt đẹp khi làm như vậy và cách làm điều đó.

Thấy người nào hay phi nhân nào đẹp, tâm con bị choáng váng (vì tham muốn). Các khuyết điểm là vì tham muốn tăng lên, con tạo ra nghiệp xấu, bị bệnh hàn, bị tấn công bởi các lực lượng âm xấu xa dớn, và trong tương lai bị thai nghén trong tử cung. Như thế chắc chắn con sẽ bị thuộc vào vòng nghiệp quả.

Các phẩm chất tốt đẹp là con có thể thu hút, hấp dẫn người và phi nhân như con muốn, làm nảy sinh định của tánh Không lạc phúc, thoát khỏi bệnh hàn, được các loài bảo vệ giới nữ đi theo và cuối cùng tái sanh ở cõi Cực Lạc.

Khi con cảm thấy ham muốn mạnh mẽ, nó có thể được dùng như con đường tại ngay chỗ ngồi này, trong cùng thời công phu này. Chớ ném hòn đá vào mũi con heo!<sup>(19)</sup> Hãy chùi sạch ngọn nến khi nó còn nóng! Hãy giết kẻ thù của con khi con bắt được hắn!

Trước tiên, hãy để cho ham muốn tăng đến mức đầy đủ của nó. Rồi, trước khi gây ra bất cứ nghiệp gì, hãy đem nó vào con đường. Vì chính tâm con làm vững chắc sự âm ảnh của ham muốn, khi nhân dạng của tâm thái này hiện lên như tánh Giác bị méo mó, sự trùng hợp tốt đẹp được hình thành trọn vẹn. Nếu không có cái nền tảng tánh Giác bản nguyên này, ham muốn không thể trở thành con đường; cũng như một sự phản chiếu không thể thấy được trừ phi tấm gương hết bẩn. Sức mạnh của phiền não phát triển hoàn toàn. Khi cảm xúc được kinh nghiệm trong trạng thái của tánh Giác bản nguyên, không nghiệp nào được tạo ra. Nó được đưa vào con đường mà không cắt đứt nó với bất kỳ tư tưởng nào khác, giống như hòn đá của triết gia.

Cách hiện thực để đem nó vào con đường là nhìn vào nhân dạng của ham muốn và để nó trong trạng thái bản nhiên. Thế rồi nhân dạng của nó hiện lên sống động như là tánh Giác vô niệm trong đó Lạc và Không thì bất nhị.

Thêm nữa, khi con tu hành như thế, hãy đem ham muốn vào con đường nhờ vào từ, bi và Bồ đề tâm. Trước tiên, hãy vận hành Bồ đề tâm; tiếp theo, thoát khỏi mọi tạo tác của tâm thức; và cuối cùng, hãy niêm phong bởi sự hồi hướng. Bằng cách vận hành Bồ đề tâm, xúc động của con trở thành con đường của sự giác ngộ. Bằng cách ở yên trong một trạng thái không tạo tác, chứng ngộ sanh ra. Và bằng cách niêm phong với hồi hướng, đức hạnh được hoàn mãn.

Hãy tu hành không phóng tâm theo cách này với mỗi trạng thái tư tưởng, từ lúc nó nảy sanh cho đến khi nó được đem vào con đường. Chớ bị ngắt bởi các tư tưởng khác từ khi vận hành Bồ đề tâm đến lúc niêm phong với sự hồi hướng: nếu con bị ngắt quãng, nó không trở thành con đường.

Cũng cùng điếm then chốt như thế trong trường hợp các xúc động khác như giận dữ, mờ tối, kiêu căng, ghen ghét. Hãy đem chúng không xao lãng vào con đường; thế rồi để cho nhân dạng hiện lên như tánh Giác bản nguyên. Hãy để cho chúng phát triển đầy đủ sức mạnh mà không tạo một nghiệp mới nào.

Thứ hai, nâng cấp, tăng tiến qua suy nghĩ ý niệm, có hai phần: tư tưởng tốt và tư tưởng xấu. Loại thứ nhất là khi con có “một kinh nghiệm tốt” tạm thời về các trạng thái phần khởi của tâm, nhận một sự báo trước của một hóa thân, hay có những dấu hiệu tốt lành nổi bật. Rồi con xem cái sự xảy ra đó như là điều gì tuyệt hảo, ngắm nghía các phẩm chất tốt của chúng, thưởng thức hương vị của



chúng. Nếu con cố gắng phát triển kinh nghiệm, nó biến mất. Nếu con thân nhiên với nó, thì không có sự nâng cấp.

Để làm sanh ra sự nâng cấp, chớ buông thả trong một trạng thái tư tưởng “tốt”, chớ bám níu nó như là một phẩm chất tốt, và chớ nếm hương vị của nó. Điều con nhìn như là “tốt” chỉ đến từ tâm con. Dùng phương pháp đã giải thích ở trên, đem nó vào con đường mà không bị xao lãng bởi các tư tưởng khác, cho đến khi nhân dạng của chúng hiện lên như tánh Giác bản nguyên.

Loại kia là các kinh nghiệm không mong muốn, sự khuấy động của trí óc, hay một sự tấn công ảo hóa của ma quỷ. Thông thường con nhìn các trường hợp này như thứ gì tiêu cực, xem chúng như là lỗi lầm, và nếm hương vị của chúng: làm thế, chúng trở thành chướng ngại. Chớ chối bỏ tư tưởng xấu, chớ nhìn chúng như là tai hại, chớ buông thả trong chúng. “Xấu” chính là sự sáng tạo ảo hóa của tâm con. Hãy đem nó vào con đường như đã tả ở trên, cho đến khi nhân dạng của chúng hiện lên như tánh Giác bản nguyên.

Các chủ đề đến điểm này là những thứ cần thiết trọn vẹn cho con đường của một thiền giả.

Bây giờ, về quả của sự thành tựu con đường, có bốn điểm. Thứ nhất là cách làm việc cho lợi lạc của chúng sanh; thứ hai là cách tâm trí huệ tồn tại; thứ ba là cách nhìn những người cần được hóa độ qua tâm đại bi; và thứ tư là sự bác bỏ các tà kiến về người khác.

Thứ nhất, khi các nhiễm ô che tối con đường đã được làm sạch, con chúng ngộ trạng thái bản nguyên vốn sẵn. Điều này có bốn phương diện: ý nghĩa, dấu hiệu, nhân dạng và cách biểu lộ. Năm thân là nền tảng, năm đường lối của ngữ truyền thông sự hiểu biết; năm đường lối của tâm là không ý niệm; năm phẩm chất làm tròn đủ các nhu cầu; và năm hoạt động chúng vận hành cho lợi lạc của người khác.

Thứ nhất là năm thân. Pháp thân (Dharmakaya) thì vô sanh, thanh tịnh và vô ngại, và hoạt động như là nền tảng của bốn thân trí huệ. Báo thân (Sambhogakaya) là tánh giác bản nguyên của các phẩm chất viên mãn (sam) nó hưởng thụ (bhoga) sự đa thù của hiện tượng mà không trụ. Nó hoạt động như là nền tảng của các xuất hiện hóa thân. Hóa thân (nirmarakaya) hóa hiện (nirmana) một cách huyền ảo phù hợp với tính khí của những người cần hóa độ, mà không rời lìa Pháp thân. Nó hoạt động như là nền tảng cho các phẩm chất trí huệ chúng được phô diễn trong bất cứ cách nào cần thiết cho những người cần được hóa độ. Vajrakaya (kim cương thân) là tánh Giác bản nguyên; tánh Không và tánh Giác không thể phân chia nó biểu lộ tánh Như. Abhisambodhikaya là tính không sợ, vô úy, không phân chia, thường hằng trong yếu tính. Nó tự nhiên thấu hiểu mọi hiện tượng như là tánh Giác bản nguyên, vô sở trụ, thông tỏ tự nhiên.

Thứ hai là năm cách của ngữ. Ngữ tối hậu của Pháp thân, cái được biểu lộ, là tánh Giác thanh tịnh rốt ráo nó làm nền tảng cho mọi tư tưởng và diễn tả. Ngữ tượng

trung có định hướng của Báo thân là tánh Giác bản nguyên truyền thông ý nghĩa bằng cái nhìn thấy hình tướng. Lời nói của Hóa thân là tánh Giác bản nguyên nó truyền thông với sáu loại chúng sanh nhờ sáu mươi phương diện của tiếng nói du dương. Nó đem đến sự hiểu biết cho ý nghĩa mỗi chữ trong kinh nghiệm của người được giáo hóa. Ngũ của trí huệ kim cương là tánh Giác bản nguyên truyền thông sự hiểu biết về tánh Không bất nhị có thể nghe được. Ngũ Abhisambodhi của sự giác tự nhiên thông tỏ là tánh Giác bản nguyên nó thấu hiểu mọi âm thanh là tánh Giác và nó soi sáng ý nghĩa qua các ban phước chứa đủ trí huệ có năm khía cạnh Ngũ Trí của tâm.

Thứ ba là năm đường lối của tâm giác ngộ. Tâm của đại lạc là tánh Giác vô niệm của bản tánh Không vốn sẵn đủ. Tâm của vô niệm là tánh Giác bản nguyên nó nhận biết mà không danh tướng hóa hiện tượng. Tâm của tính bình đẳng là tánh Giác bản nguyên của tánh bất nhị của mọi hiện tượng. Tâm Kim cương là tánh Giác bản nguyên trong nó mọi hiện tượng là sự bất nhị của hình tướng và tánh Không. Tâm giải thoát chúng sanh hoạt động vì sự lợi lạc cho các chúng sanh nhờ bốn hoạt động không vướng mắc.

Thứ tư, năm phẩm chất là cõi, cung điện, tia sáng, ngai và đồ trang sức. Cõi của Pháp thân là hư không vốn thanh tịnh của pháp giới. Cõi của Báo thân là “luân xa ánh sáng” của quang minh bản nhiên. Cõi của Hóa thân là thế giới Ta Bà nghìn tỷ.

Cung điện đối với Pháp thân là pháp giới của Akanishtha; đối với Báo thân là tánh Giác bản nguyên của kinh nghiệm cá nhân; và đối với Hóa thân nó là mạn đà la này sanh từ kinh nghiệm cá nhân.

Các tia sáng đối với Pháp thân là các tia hào quang của năm trí huệ. Đối với Báo thân, chúng là sự chói sáng tự nhiên của trí huệ nó soi sáng với ánh sáng năm sắc. Có dạy rằng Hóa thân có 60 tỷ tia sáng chiếu từ mỗi phần của thân thể.

Ngai cho Pháp thân là ngai của cái thấy nhất như; cho Báo thân là trí huệ nhất như; và cho Hóa thân là đại bi nhất như.

Về đồ trang sức, Pháp thân có đồ trang sức của sự thanh tịnh vô sanh. Báo thân có đồ trang sức của sự thông tỏ tự nhiên bất đoạn, các tướng chánh và phụ siêu phàm, mười trang sức tượng trưng: vương miện, khuyên tai, chuỗi hạt dài và ngắn, vòng đeo tay, hai vòng cổ tay và hai vòng cổ chân, một chuỗi đeo cổ dài. Đồ trang sức của Hóa thân là 32 tướng chánh và 80 tướng phụ thông thường. Các phẩm chất của thân Kim cương và thân Abhisambodhi không được đề cập đến.

Năm hoạt động là: làm yên nghiệp và phiền não; làm tăng thêm tuổi thọ, công đức và trí huệ; thu hút tâm, sự tỉnh giác và mọi hiện tượng của sanh tử và Niết bàn; trừ khử bất cứ thứ gì ách tắc; và hành động trực tiếp nó chứng ngộ trạng thái bản nhiên.

Bây giờ, về cách hành động cho sự lợi lạc của chúng sanh, có ba phương diện: hành động với một chỗ nương dựa, hành động không có một chỗ nương dựa và hành động bằng bản tánh.

Hành động với một chỗ nương dựa nghĩa là hoạt động cho lợi lạc của chúng sanh trong sạch qua Báo thân và cho các chúng sanh không trong sạch qua Hóa thân với căn cứ là tánh Giác vô nhị của Pháp thân. Đây là cách xác định rằng trí huệ là có mặt.

Hành động không có một chỗ nương dựa nghĩa là hoạt động cho lợi lạc của chúng sanh bằng cách xuất hiện như hai sắc thân ở trong tri giác của người được hóa độ, dù cho trạng thái giác ngộ của Phật tánh không có cái trí huệ bị giới hạn trong một cá thể vật chất. Đây là đường lối xác định rằng trí huệ là vắng mặt.

Hoạt động cho lợi lạc của chúng sanh bằng bản tánh nghĩa là hoạt động qua sự biểu lộ của bản tánh bản nhiên của mọi sự nó là “không có gì cả” và tùy nhiên hiển lộ trong bất kỳ cách gì có thể. Đây là đường lối của tính bất nhị (của hai lối trên).

Để giải thích thêm, ‘người hành động’ là năm thân hiện diện tự nhiên gọi là Vajradhara. Năm thân này chỉ là sự phân chia của các phẩm tính; chúng không phải là năm thực thể cụ thể, riêng biệt. Thân Kim cương và thân Abhisambodhi là tên để gọi các phương diện của ba thân, trong khi Pháp thân, Báo thân và Hóa thân là các thân hiện thực.

Pháp thân là phương diện của sự chứng ngộ cho sự lợi lạc của chính mình, không hành động cho lợi lạc của chúng sanh. Nhưng hai sắc thân hành động cho phúc lợi của người khác. Điều này

nghĩa là Báo thân hành động cho các chúng sanh trong sạch như là các Bồ tát của thập địa, trong khi Hóa thân hành động cho lợi lạc của sáu loại chúng sanh bất tịnh.

Hoạt động vị tha trong những đường lối bất khả tư nghì là những căn cứ của mười hai công hạnh của Pháp thân, sáu thần thông của tâm, và bốn vô lượng tâm. Các đường lối hoạt động, khi chia ra là mười hai phương diện của ngũ tối thượng; khi cô đọng lại, chúng là ba tạng kinh điển; khi xem là phương thuốc, chúng là sự tịnh hóa chữa lành; và khi xem theo nhân và quả, chúng là các thừa của Mật và Giáo.

Chư Phật thường trụ như là trạng thái căn bản của tâm trí huệ, nó là sự không thể phân chia của hai đế (chân đế và tục đế), không rơi vào bất cứ thiên lệch nào, và tự do khỏi đồng và dị.

Quả tối hậu là chứng ngộ và an trụ trong tánh Giác bốn nguyên vốn không chia biệt với tâm trí huệ toàn giác của các bậc giác ngộ, không trụ trong bất cứ biên cực nào, tự do khỏi ít và nhiều, và siêu việt đồng và dị.

Trạng thái căn bản của tâm trí huệ này vượt ngoài đơn nhất, vì 25 thuộc tính của quả biểu lộ từ các phương diện các phẩm tính của Phổ Hiền. Nó vượt ngoài đa thù, vì sự biểu lộ của 25 thuộc tính này của quả đều được chứa đựng

trong tánh Giác tự hữu đơn nhất của tâm Phổ Hiền. Hơn nữa, (tâm trí huệ) thì vượt ngoài đơn nhất bởi vì nó xuất hiện như là chư Phật của ba thân trong tri giác của những người được hóa độ. Nó cũng vượt ngoài đa thù vì chúng là các thực thể thực sự, có chất, nhưng là một trong tánh Không và không có bản ngã.

Nếu tâm trí huệ là thực sự đơn nhất, thì sự chuyển hóa của các trạng thái tư tưởng sẽ là giả; nếu nó thực sự là các thực thể khác biệt, thì một vị Phật sẽ không biểu lộ trong các hóa hiện vô số. Bởi thế nó thường trụ, thoát khỏi đồng nhất hay dị biệt. Cách nhìn những người cần hóa độ và sự bác bỏ tà kiến là như sau. Cái được thấy là các tính khí của những chúng sanh cần hóa độ. Cái nhìn thấy là đại bi của Phật pháp. Cách nhìn có ba phần: trí huệ thấu suốt (bản tánh của sự vật) thấy rằng mọi hiện tượng không sanh khởi. Trí huệ thấu suốt mọi hiện hữu thấy rằng mọi hiện tượng là không diệt mất. Trí huệ thấu suốt tánh bất nhị thấy rằng mọi hiện tượng là bất nhị.

Bây giờ ta sẽ bác bỏ các tà kiến về người khác.<sup>(20)</sup> Hãy xem xét điều này: các đối tượng được thấy, các hình tướng tính khí của chúng sanh, có hiện hữu trong kinh nghiệm của một vị Phật không? Nếu chúng hiện hữu, các kinh nghiệm lầm lạc ấy phải là các thực thể có thật bởi vì chúng xuất hiện trong một kinh nghiệm chân thực. Bởi thế, chúng phải rất ráo là giả. Nếu chúng không hiện hữu, thế là tri giác của một vị Phật phải sai lầm bởi vì thấy một cái gì không có. Điều này giống như nhãn thức nhận ra hai mặt trăng bởi vì nhìn các thực thể hiện hữu một cách chấp

chặt.<sup>(21)</sup> Vì điều này nhất thiết không xảy ra, nên hai chân lý là rớt ráo không thể phân chia.

*Emaho*

*Đây là pháp bí mật, không gì sánh của Tối thượng thừa,*

*Tinh yếu chân thật của liễu nghĩa,*

*Con đường ngắn để đạt Phật tánh trong một đời.*

*Sau khi tiếp xúc với nó, những người theo lời chỉ dạy của ta*

*Là những người phước đức, những đứa con ruột của Uddiyana!*

*Kho tàng Ngọc Quý để Trừ Bỏ Chướng Ngại*

*Là một ngọn đèn chính yếu và sáng tỏ, như ánh sáng*

*Của mặt trời và mặt trăng, soi sáng giai đoạn thành tựu.*

*Trong thời tương lai một thiên giả tiên định ẩn danh*

*Sẽ gặp các giáo huấn cốt lõi này,*

*Thế nên, Tsogyal, hãy cất giấu chúng như một kho tàng Terma!*

*Mười hai Thiên Nữ Tenma, hãy giữ gìn giáo lý này!*

*Sáu trăm ba mươi năm kể từ bây giờ,*



*Một con người tiền định của loài hung dữ họ cai quản các terma,*

*Sẽ xuất hiện từ phương đông; hãy giao phó nó cho người ấy!*

*Khi con người tiền định ấy tiếp xúc với các lời dạy này,*

*Người ấy không phát lộ chúng một cách khinh suất, mà sẽ chỉ dạy sau khi khảo sát người xứng đáng.*

Như thế ngài đã nói.

Bà Tsogyal cất giấu lời dạy này trong một kho tàng màu trắng bằng ốc tù và trên sườn núi phía bắc, nó giống như một đồng rắn độc.

Bản văn này được khám phá ra bởi Rigdzin Gökyi Demtru Chen, vị vidyadhara với bộ lông kên kên, từ trong kho tàng màu trắng bằng ốc tù và trên sườn núi phía bắc, nó giống như một đồng rắn độc.

Samaya, ắn, ắn, ắn.



## Chương VII

# **Khai thị thực hành phật pháp như thế nào cho đúng**

Padmakara, đạo sư của Uddiyana, ngụ ở Samye sau khi được vua mời qua Tây tạng. Ngài ban nhiều lời dạy cho vua, các lãnh chúa, và các thiện nam tín nữ nơi phần phía đông của chánh điện. Vì họ không hiểu chính xác, ngài lập lại lời khuyên bảo này.

Đạo sư Padma nói: Dầu ta dạy nhiều bao nhiêu, dân Tây Tạng cũng không hiểu; thay vào đó, họ chỉ dẫn mình vào các việc tội tệ. Nếu các ông muốn thực hành giáo pháp từ trong cốt lõi của lòng mình, hãy làm thế này:

Là một cư sĩ Phật giáo không có nghĩa là chỉ giữ gìn bốn giới căn bản; mà có nghĩa là vất bỏ các hành động xấu ác. Là một sa di không có nghĩa là chỉ thừa nhận một bề ngoài trong sạch; mà có nghĩa là thực hành đức hạnh một cách đúng đắn. Là một Tỷ kheo không có nghĩa là chỉ kiểm soát, thân, khẩu, ý trong hoạt động thường nhật và bị cấm làm mọi thứ; mà có nghĩa là đem mọi nguồn gốc của đức hạnh vào con đường đại giác ngộ.

Là giới đức không đơn giản chỉ là mặc y vàng, mà có nghĩa là sợ sự chín thành của nghiệp. Là một người bạn đạo không có nghĩa là có một thái độ có phẩm giá; mà có nghĩa là một người bảo bọc vinh quang cho bất kỳ ai. Là một thiền giả không chỉ có nghĩa là sống một cách chân

chất, mà có nghĩa là hòa tâm mình với bản tánh của pháp tánh.

Là một mantrika không có nghĩa là lảm bảm các thần chú; mà có nghĩa là đạt đến giác ngộ một cách nhanh chóng qua con đường hợp nhất của phương tiện và trí huệ. Là một thiền giả không có nghĩa chỉ là sống trong một hang động; mà có nghĩa là tu hành trong thật nghĩa (của trạng thái bản nhiên). Là một ẩn sĩ không có nghĩa là sống trong rừng sâu; mà có nghĩa là tâm người ấy thoát khỏi các tạo tác nhị nguyên.

Có học không có nghĩa là duy trì tám mối quan tâm thuộc thế gian; mà có nghĩa là phân biệt được giữa đúng và sai.<sup>(22)</sup> Là một Bồ tát không có nghĩa là giữ sự quan tâm bên trong đến chính mình; mà là nỗ lực trong những phương tiện để giải thoát cho tất cả chúng sanh thoát vòng sanh tử.

Có đức tin không có nghĩa là rên rỉ, thút thít; mà có nghĩa là đi vào con đường chánh do biết sợ chết và tái sanh. Chuyên cần không có nghĩa là dán thân vào các hoạt động khác nhau không ngừng nghỉ; mà có nghĩa là nỗ lực trong các phương tiện để bỏ sanh tử lại đằng sau. Rộng lượng không đơn giản nghĩa là cho theo khuynh hướng và thiên lệch; mà có nghĩa là giải thoát sâu xa khỏi sự bám chấp vào bất cứ sự gì.

Chỉ dạy bằng miệng không có nghĩa là nhiều cuốn sách được viết; mà có nghĩa là một vài lời đánh thẳng vào điểm yếu nghĩa trong tâm anh. Cái thấy không có nghĩa là quan

điền triết học; mà có nghĩa là thoát khỏi mọi giới hạn do tâm thức tạo ra. Thiền định không có nghĩa là chú tâm vào cái gì đó với tư tưởng; mà có nghĩa là tâm an định trong tánh giác bản nhiên, thoát khỏi mọi tập trung.

Hành động tự nhiên không phải là hành động buông thả điên cuồng; mà có nghĩa là tự do khỏi sự trụ vào các tri giác huyền hóa mà cho là thật. Trí huệ không có nghĩa là trí thông minh sắc bén của tư tưởng ý thức sai lầm; mà có nghĩa là hiểu được rằng mọi hiện tượng đều vô sanh và lìa tâm, ý, ý thức.

Học hỏi không có nghĩa là nhận lời dạy qua lỗ tai; mà có nghĩa là cắt đứt các ý niệm phân biệt sai lầm và có được cái hiểu biết vượt khỏi tâm thức ý niệm. Tư duy không có nghĩa chỉ là theo đuổi sự suy nghĩ theo danh tướng giả định; mà có nghĩa là cắt đứt sự bám níu lầm lạc. Quả không chỉ có nghĩa là các sắc thân được mời thỉnh từ Akanishtha; mà có nghĩa là nhận ra bản tính của tâm và đạt đến sự an định trong đó.

Chớ lầm lẫn những chữ, lời cho là ý nghĩa của các lời chỉ dạy. Hãy hòa lẫn sự thực hành với thân tâm của mình và đạt đến sự giải thoát khỏi sanh tử ngay bây giờ.



## Chương VIII

### Chỉ cây gậy vào người già

Khi vị đại sư Padmasambhava lưu lại chỗ ẩn cư Núi Lớn ở Samye, thì Sherab Gyalpo Ngog, một ông già 61 tuổi thất học và có niềm tin tốt độ và ngưỡng vọng mạnh mẽ đối với Sư, hầu hạ Sư trong một năm. Trong thời gian này Ngog không hỏi xin một lời dạy nào, và Sư cũng không ban cho ông điều gì. Sau một năm, khi đại sư định rời đi, ông Ngog dâng cúng một đĩa mạn đà la trên đó ông đặt một bông hoa bằng một lượng vàng. Rồi ông nói: “Thưa đại sư, xin từ bi nghĩ đến tôi. Trước hết, tôi là một người thất học. Thứ hai, trí thông minh của tôi cạn hẹp. Thứ ba, tôi đã già, thân tâm đã mòn mỏi. Tôi cầu xin ngài ban một giáo huấn cho một ông già đã ở gần ngưỡng cửa của cái chết, giáo huấn ấy thật dễ hiểu, có thể chắt đút mọi nghi lầm, dễ dàng thực hiện và áp dụng, có một cái thấy hiệu quả và sẽ giúp tôi trong những đời sắp tới.”

Đại sư chỉ cây gậy đi hành cước của mình vào tim ông lão và ban cho lời dạy thế này: “Nghe đây, hỡi ông lão! Hãy nhìn vào cái tâm tinh giác của Giác Tánh nơi ông. Nó không có hình tướng cũng không màu sắc, không trung tâm cũng không biên bờ. Ban sơ, nó không có khởi thủy mà lại trống không. Tiếp theo nó không có chỗ trụ mà lại trống không. Cuối cùng, nó không có chỗ đến mà lại trống không. Cái Không này không do nhân duyên gì tạo ra và trong sáng, thông tỏ. Khi ông thấy cái này và nhận ra nó,

ông biết được bản lai diện mục của ông. Ông hiểu được bản tánh của mọi sự vật. Bây giờ ông thấy bản tánh của tâm, xác định trạng thái căn bản của thực tại và chặt đứt mọi nghi ngờ về sự hiểu biết.

Tâm tỉnh giác của tánh Giác không tạo tác từ bất kỳ chất thể nào, nó tự tại và sẵn đủ nơi ông. Cái này là bản tánh của mọi sự, nó dễ chứng ngộ vì không phải tìm ở đâu khác. Cái này là bản tánh của tâm thức, nó không cần nương dựa vào một chủ thể nhận biết nào và một đối tượng được nhận biết nào. Nó bất chấp những giới hạn của vô thường và hủy diệt. Trong nó không có cái gì để biết; trạng thái tỉnh giác của Giác Ngộ chính là cái biết của tự ông, nó vốn là tỉnh giác. Trong nó không có cái gì để đi vào địa ngục, tánh Giác vốn là thanh tịnh. Trong nó không có sự tu hành nào để tiến hành, bản tánh nó vốn là thông tỏ. Cái thấy vĩ đại này về trạng thái bản nhiên vốn thường trụ nơi ông: phải biết rằng không thể tìm nó ở một nơi nào khác.

Khi ông hiểu biết cái thấy như vậy và muốn áp dụng nó vào trong chứng nghiệm của mình, bất kỳ nơi đâu ông ở đều là cái thất ẩn cư trên núi cho thân ông. Bất cứ hình tướng bên ngoài nào ông thấy đều là như như và bản lai không tịch; hãy để cho nó tự như, giải thoát khỏi mọi tạo tác của tâm thức. Các hình tướng vốn tự do, không vướng mắc ấy trở thành những người giúp đỡ ông, và ông có thể tu hành khi dùng những hình tướng ấy như là con đường giải thoát.

Bên trong, bất cứ cái gì khởi lên trong tâm ông, bất kỳ điều gì ông nghĩ, đều vô tự tánh và trống không. Tư tưởng



nào xảy tới đều vốn là giải thoát vì không có tự tánh. Khi hiểu biết và chánh niệm bản chất của tâm mình, ông có thể dùng các tư tưởng như là con đường giải thoát và sự tu hành trở nên dễ dàng.

Một lời khuyên sâu xa: bất kể loại xúc động gì ông cảm nhận, hãy nhìn vào mỗi xúc động và nó biến mất không dấu vết. Xúc động như thế vốn là tự do, giải thoát. Điều này đơn giản để thực hành.

Khi ông có thể thực hành theo như vậy, sự thiên định của ông không giới hạn trong những thời công phu. Biết rằng mọi sự, thứ gì cũng là một người giúp đỡ, một thiện tri thức, kinh nghiệm thiên định của ông sẽ không biến đổi, tự tánh không gián đoạn, và cư xử của ông không vướng mắc. Dầu ở bất kỳ nơi đâu, ông cũng không bao giờ lìa khỏi tự tánh.

Một khi ông thực hiện điều này, thân xác của ông có thể già cỗi, nhưng tâm tinh giác ấy thì không có tuổi. Nó không hề biết đến sự phân biệt trẻ, già. Tự tánh siêu việt khỏi phân biệt và thiên chấp. Khi ông nhận biết tánh Giác này, tự tâm tinh thức này, thường hằng hiện diện nơi chính ông, thì không có một sự khác biệt nào giữa lợi căn và độn căn. Khi ông hiểu rằng tự tánh, vốn thoát khỏi phân biệt và thiên chấp, thường hằng hiện diện nơi chính ông, thì không có một khác biệt nào giữa học nhiều và học ít. Dầu cho thân thể ông, chỗ nương dựa của tâm thức, có tan rã, thì Pháp thân của trí huệ tinh giác vẫn thường trụ. Khi ông an trụ trong trạng thái không biến đổi này, không có gì khác biệt giữa một cuộc đời dài lâu hay ngắn ngủi.

Hỡi ông lão, hãy thực hành ý nghĩa chân thực! Hãy đem sự thực hành vào tâm! Chớ làm lẫn chữ và nghĩa! Chớ xa lìa bạn đạo, hãy cần mẫn! Hãy ôm trọn mọi sự với chánh niệm tỉnh giác! Chớ buông theo những cuộc nói chuyện nhàn rỗi và những lời bàn luận suông! Chớ dẫn mình vào những mục đích thường tục! Chớ bận rộn lo toan về con cái! Chớ đòi hỏi thức uống và đồ ăn! Hãy dự định để chết như một người bình thường!<sup>(23)</sup> Cuộc đời của ông đang hết dần, thế nên hãy kiên trì tinh tấn! Hãy thực hành lời chỉ dạy này cho một người già trên ngưỡng cửa của cái chết!”

Bởi vì sự chỉ thẳng cây gậy vào tim của Sherab Gyalpo, lời dạy này được gọi là: “Sự khai thị chỉ thẳng cây gậy vào ông lão.” Sherab Gyalpo Ngog đã được giải thoát và đạt đến toàn thiện.

Lời dạy này được viết ra bởi công chúa họ Kharchen vì lợi lạc cho những thế hệ mai sau. Nó được biết dưới tên là “Lời dạy chỉ thẳng cây gậy.”

## Chương IX

# Lời khai thị bằng miệng về thực hành

### NAMO GURU DEVA DAKINI HUNG

Đại sư Padmakara, người giữ gìn cột trụ đời sống của lời tất cả chư Phật, giúp đỡ dân chúng Tây Tạng đi vào cửa Pháp. Dầu họ thích quy y Tam Bảo, họ không biết làm sao hướng tâm đến thực hành. Khi bất hạnh như là bệnh tật xảy đến, họ nhút nhát cầu viện đến bói toán, bùa phép và chiêm tinh. Bởi thế, Padmakara ban cho họ lời dạy miệng về thực hành. Các hành giả Tây Tạng của thời suy thoái này, hãy ghi nhớ nó trong lòng!

Để làm cho sự thực hành tâm linh của con có ý nghĩa, hãy áp dụng nó bất cứ lúc nào con cần một phương thuốc. Nếu con có một kinh nghiệm kinh khủng, hãy giữ Tam Bảo trong tâm! Trong mọi hoạt động của đời sống hàng ngày đi, đứng, nằm, ngồi, hãy nhớ thầy con ở trên đỉnh đầu! Tách lìa Bồ đề tâm là nguyên nhân hư nát của căn cội Đại thừa, thế nên chớ bao giờ lìa khỏi sự khởi tâm đặt vào giác ngộ.

Cảm thấy keo kiệt khi bố thí gây ra sự tái sanh thành một ngựa quỳ, thế nên chớ lạc vào sự bủn xỉn khi dù cho một vật nhỏ nhất! Để cho khởi lên ham muốn khi giữ lời nguyện trong sạch gây ra sự tái sanh nơi địa ngục thì thể thối rữa, thế nên chớ trau dồi dục vọng xác thịt! Giận dữ

khi đang tu hành nhẫn nhục và Bồ đề tâm dẫn đến kinh nghiệm hấp hối bị đốt trong lò nấu bên trong một thùng sắt, nên chớ bao giờ lìa võ khí của nhẫn nhục!

Nếu con lọt vào sự lười biếng khi cố gắng thành tựu giác ngộ không gì sánh, hãy nhớ trong tâm rằng đời con đi mất không một khoảnh khắc chần chừ, thế nên chớ sa vào bầy biếng nhác! Cuộc đời con trượt xa như đêm tiếp theo ngày: chớ quên điều đó!

Khi theo một thực hành tâm linh có chương trình, quan trọng nhất là hồi hướng công đức của việc tuân thủ các điều luật sáu lần mỗi ngày và đêm. Ngủ như một xác chết thì còn tệ hơn là một con bò. Không tu hành Pháp sau khi có được một thân người thì còn đáng ghê tởm hơn một người cùi lở lói. Không sợ sự chín dần của nghiệp trong khi biết nhận ra hành động tốt và xấu thì cũng giống như một kẻ điên. Hãy biết rằng một sự vi phạm nhỏ có thể chín thành một trái núi khổ đau. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Tôi quan trọng là yêu mến dù chỉ một hành động đức hạnh nhỏ nhất như đối với trái tim mình! Lấy đi cuộc đời của người khác thì không khác gì giết cha mẹ hay con cái của con! Cảm thấy ham muốn khi thấy một người đàn bà gây ra sự tái sinh thành một con vi trùng trong tử cung, thế nên hãy áp dụng phương thuốc từ bỏ! Định lấy cái thuộc về người khác mà không được cho làm cho con sanh ra nghèo nàn và thiếu thốn nhiều kiếp. Hãy ý thức đến sự khôn khổ khi dấn thân vào việc nông trại, chăn nuôi và người làm công trong cuộc đời này!

Không phải nản chí khi nghĩ rằng: “Làm sao một người có nghiệp như tôi có thể thực hành Pháp?” Ngay cả Phật Thích Ca cao cả cũng có khi là Nangje, con của một người thợ gốm. Chớ cảm thấy kiêu hãnh tự phụ về vài đức hạnh bề ngoài con đã có. Tất cả chư Phật đều không tự phụ, dầu cho sự biết khắp và các phẩm chất của các vị vượt quá sự đo lường!

Khi gặp bất hạnh, nếu không đặt lòng tin vào Tam Bảo mà lại cầu viện đến các nghi thức bùa chú và nương nhờ vào các hồn linh thế tục, đó là dấu hiệu rằng con đã khởi sanh tà kiến về giáo lý Đại thừa. Chớ lúng túng với lời dạy của đức Phật!

Bất cứ lúc nào con đau khổ vì bất hạnh hay bệnh hoạn, hãy nghĩ: “Điều này đền trả lại món nợ nghiệp từ các đời trước và tịnh hóa nghiệp xấu của ta!” Bất cứ hạnh phúc nào con có, hãy nhìn nó như lòng tốt của Tam Bảo và khởi lên sự ngưỡng vọng mạnh mẽ của lòng biết ơn sùng tín! Khi gặp kẻ thù ghét mình, hãy nghĩ: “Đây là một thiện tri thức giúp đỡ ta trau dồi nhân nhượng.” Hãy nghĩ: “Người giúp đỡ cho nhân nhượng này là sứ giả được các bậc Điều Ngự gởi đến.”

Khi các bạn bè và thân thuộc bày tỏ tình cảm thương yêu, họ là những sợi dây trời của sanh tử, hãy nghĩ rằng: “Các sự trời buộc này là các chương ngại mà Ma gửi đến để ngăn cản tôi thành tựu giác ngộ không gì sánh!” Cũng nghĩ: “Tất cả chúng sanh của ba cõi là cha mẹ tôi. Đáng thương thay cho cha mẹ đang lang thang trong sanh tử! Nhưng thương hại thì không đủ: với bốn tâm vô lượng và

phương tiện khác, tôi phải dẫn dắt họ ra khỏi sanh tử cho đến khi sanh tử bị trống không!” Hãy giữ điều ấy trong tâm!

Không kể sự hưởng thụ và giải trí nào con gặp trong đời này, hãy nghĩ: “Đây là sự quyến rũ của Ma để ngăn chặn tôi đạt đến giác ngộ không gì sánh. Ma này còn đáng sợ hơn cả rắn độc!” Hãy giữ điều ấy trong tâm! Dầu con có thể có những điều kiện tuyệt hảo trong cuộc đời này, chúng đều thoáng qua, vô ích và chốc lát. Hãy nhớ điều đó!

Bất cứ sở đắc gì con có trong thế giới này đều chỉ vụt qua, và sẽ hành hạ con với sự quấy nhiễu hư vọng! Hãy nhớ điều đó! Hãy nỗ lực xa lìa sự hư vọng này. Chắc chắn rằng con phải ra đi, bỏ lại đằng sau quốc gia, các vật đáng ưa và của cải của con! Không có gì ngoài Pháp có thể giúp con lúc đó! Hãy giữ điều này trong tâm!<sup>(24)</sup>

Bây giờ con phải tìm ra một người bạn đồng hành tốt cho giờ ra đi. Điều này tối quan trọng! Hãy nhớ lấy! Cũng như với sự đồng hành này, cần yếu trong đời này giữ mối liên hệ với bất cứ ai, bất cứ thứ gì trợ giúp con đạt đến giác ngộ. Hãy nhớ điều ấy! Khi con gặp bất hạnh, hãy hiểu rằng nó là người thầy khuyến khích con trên đường đức hạnh và vị thầy ấy tốt làm sao! Hãy giữ điều này trong tâm!

Khi thân thể con gặp bệnh nặng, hãy nghĩ: “Đây là một cây roi để điều khiển tôi tiến lên trên đường giác ngộ. Đây là chỗ nương nhờ dẫn tôi đi trên đường.” Thân thể tạm thời này đến lúc nào đó sẽ bị để lại như một xác chết tầm

thường. Không có cách nào tránh điều đó! Khi bám vào hỗn hợp của thịt và máu này như là tự ngã, hãy nghĩ rằng: “Đây là một con ma xấu xa vào trong lòng tôi.” Không lo lắng, hãy làm bất cứ điều gì con có thể để trục xuất con ma xấu xa đó. Các kinh nghiệm của cuộc đời này đều không có tự tánh, như mộng như ảo. Hãy giữ điều ấy trong tâm!

Con và tất cả các người khác đều bị mê lầm do không nhận ra cái vốn không có tự tánh. Sự mê lầm này phải được hoàn trả lại tức thời vào pháp tánh. Hãy giữ trong tâm điều ấy! Chớ làm điều gì sẽ đưa con đi lang thang không ngừng nghỉ trong sanh tử và sẽ chông chát sự khổ đau không thể chịu đựng. Hãy bỏ mọi hoạt động khác và nỗ lực chỉ trong sự thực hành Pháp nó sẽ cho phép con thành tựu giác ngộ không gì sánh. Đây là điều rất quan trọng! Vì đối với sự thực hành Pháp, “đã thực hành” thì chưa đủ. Con phải áp dụng các lời chỉ dạy sâu xa một cách đúng đắn. Hãy nhớ điều ấy!

Khi con thực hành đúng đắn theo đường lối này, dòng sanh tử sẽ chảy ngược lại. Khi dòng này chảy ngược trở lại, dòng của đại lạc sẽ không ngừng. Hãy nhớ điều đó! Những hành giả các thế hệ tương lai sẽ không nghe theo lời chỉ dạy của ta. Họ sẽ đặt niềm tin của họ vào bói toán và bùa chú và sẽ thất vọng! Hãy nhớ điều ấy!

Khi con cẩn thận nghe điều này và đem nó vào trong thực hành, con sẽ chắc chắn tự động nhận được sự ban phước. Khi con hòa trộn lòng từ vào trong tâm con, con sẽ được mọi chúng sanh thương mến. Khi con đem tâm bi

vào lòng, mỗi người sẽ yêu quý con như con đẻ. Khi con giữ sự không thiên lệch trong tâm, con sẽ thoát khỏi kẻ thù và thành kiến. Khi con làm đầy tâm con bằng niềm vui thiện cảm, các hoạt động của con sẽ hòa điệu với mọi người.

Khi con vất đi tư tưởng làm hại người khác, con sẽ ít gặp xung đột. Khi con thuần hóa tâm mình và rất quảng đại, nhiều đệ tử sẽ tụ tập chung quanh con. Khi con thanh toán ghen ghét và kiêu ngạo, con sẽ ít bị vu khống. Khi con vất bỏ sự hoạt động không ngừng và hối hả bận rộn, con sẽ có ít lỗi hơn.

Khi tâm con xa lìa thèm khát, thì thực phẩm, thịnh vượng và hưởng thụ sẽ tự động đến với con. Khi con giữ nghiêm giới luật một cách trong sạch trong thân tâm mình, tâm con trở nên mềm dẻo. Khi con không có bất kỳ tham vọng hay ham muốn nào, các tích tập sẽ tự nhiên hoàn thành. Khi con hiểu các đặc điểm của sanh tử, tâm con sẽ lìa xa các theo đuổi thế gian.

Khi tâm con được tham dự vào lời dạy sâu xa về pháp tánh và con áp dụng nó trong thực hành, con sẽ gặp nhiều bất hạnh và trở ngại.<sup>(25)</sup> Khi con giữ sự liên hệ với một bậc thầy xuất sắc, các đức tính của ngài sẽ tự động ảnh hưởng đến con. Khi sự sùng mộ của con với Tam Bảo không ngừng nghỉ, con sẽ nhanh chóng nhận được những sự ban phước.

Khi con nghiên cứu và tư duy không thành kiến, con sẽ kém phe phái với những giáo lý và những trường phái triết



học. Khi con thực hành giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu sâu xa, con sẽ có các thần lực và ban phước. Khi hình tướng bên ngoài của con phù hợp với các quy ước thế gian, con sẽ ít gặp các lời phê bình.

Khi con buông bỏ sự trụ vào do gấn bó và bám chấp, thân thể và tâm thức con sẽ được thoải mái. Khi con sống trong các chỗ ẩn cư trên núi, kinh nghiệm sẽ hiện lên. Khi con vứt đi sự yêu mến bản ngã và sự chấp chặt vào cái ta, con sẽ không bị Ma chướng ngại. Khi tâm con nhìn vào chính nó, pháp tánh sẽ hiện lên từ bên trong.

Khi con thường trực nỗ lực trong thực hành, các đức hạnh vô biên sẽ xuất hiện. Khi con nhận ra bản tánh của tâm, con sẽ được giải thoát một cách tự nhiên khỏi mọi tạo tác và cố gắng. Khi con thấu hiểu sanh tử và Niết Bàn là Pháp thân, con không cần đem cố gắng vào trong sự thực hành thiền định. Khi sự thực hành của con không lạc vào lười biếng, con sẽ không cảm thấy hối tiếc vào lúc chết.

Hỡi các người may mắn phước đức, hãy trộn lẫn tâm mình với Pháp và cái hạnh phúc của Phật tánh sẽ hiện ra bên trong con!

Lại nghe đây! Trừ phi con thuần hóa phiền não, con sẽ có các địch thủ và chống đối, nhưng phiền não và sự thuần hóa đều không có điểm trụ, thế nên hãy để tâm con yên lặng tự do!

Con có thể trợ giúp cho gia đình và bè bạn, nhưng vào lúc chết mọi hành động nào khác ngoài sự thực hành Pháp

đều sẽ vô ích. Thế nên hãy thường trực đắm mình trong các thực hành tâm linh trong tư tưởng, lời nói và việc làm!

Con có thể theo đuổi danh tiếng và lợi lạc thế gian, nhưng trừ phi con theo các lời dạy của Phật, các hoạt động thế kia chỉ sẽ là nguyên nhân ném con trở lại sanh tử luân hồi thêm nữa. Thế nên hãy gắn bó với Phật pháp.

Lâu đài của con bằng đất và đá có thể rất đẹp, nhưng trừ phi con ở trong pháo đài của cái bất động, con phải ra đi và bỏ nó lại đằng sau. Thế nên hãy giữ cái pháo đài của cái bất động!

Con có thể góp nhặt sự sung túc và của cải, nhưng chỉ có hai sự tích tập là có thể hưởng thụ sau khi chết. Thế nên hãy góp nhặt hai sự tích tập càng nhiều càng tốt!

Con có thể ăn mọi loại thức ăn ngon lành, nhưng trừ phi con gắn bó với cam lồ của tự tánh, còn tất cả đều trở thành một đồng như bản. Thế nên hãy uống nước cam lồ của các giáo huấn sâu xa!

Con có thể trân quý thân thể máu thịt này và bám chấp vào nó như là chính con, nhưng vì nó chỉ là sự vay mượn từ các nguyên tố, nên trừ phi con đạt được Pháp thân vô sanh, nó sẽ nhanh chóng vượt mất. Thế nên, hãy trân quý và nắm chắc lấy Pháp thân vô sanh!

Con có thể phối kết với một ngàn bạn tình, nhưng trừ phi con phối kết với phương tiện và trí huệ, con sẽ sớm cách lìa họ. Thế nên hãy phối kết với phương tiện và trí huệ!

Danh tiếng danh vọng của con có thể đầy cả tỷ thế giới, nhưng trừ phi con nhận biết bản tánh bất khả tư nghì của con, thì tất cả các thứ đó chỉ là sự thử thách của Ma quyền rũ con. Thế nên hãy theo đuổi bản tánh bất khả tư nghì ấy!

Con có thể có sức mạnh và quyền uy của một nhà cai trị thế giới, nhưng trừ phi con có được sự thống trị trên chính tâm con, thì khi cái chết đến con còn không có được một chút quyền tự do. Thế nên hãy có được sự thống trị trên tâm mình!

Con có thể có sự can trường của một chiến sĩ mạnh mẽ, nhưng trừ phi con có được sức mạnh thông tuệ của trí huệ phân biệt, con sẽ không chuyển được xu thế trong trận chiến với sanh tử. Thế nên hãy có được sức mạnh thông tuệ của trí huệ phân biệt!

Con có thể nói năng như Sư Tử của Ngôn Ngữ (Văn Thù), nhưng trừ phi con thấm thía bản tánh bản nhiên thanh tịnh của tánh Không vang dội, không thì ngôn ngữ kia chẳng thể ngăn chặn được sự chín của nghiệp. Thế nên, hãy thấm thía bản tánh bản nhiên thanh tịnh của tánh Không vang dội.

Con có thể cỡi con ngựa giống khôn lanh nhất, nhưng trừ phi con khám phá ra đại lạc ở trong con, nó sẽ không đưa con thoát khỏi khổ đau của sanh tử. Thế nên hãy tìm kiếm bản tánh của đại lạc!

Thân thể con có thể tráng lệ như một vị trời, nhưng trừ phi con trang hoàng chính mình với các phẩm tính siêu việt của Phật tánh, nó cũng chẳng quyền rũ nổi thân Chết.

Thế nên hãy trang sức chính mình với những đức tính siêu việt của các bậc Điều Ngự.

Trừ phi con tìm kiếm sự che chở từ thầy con và Tam Bảo, không có cái gì có thể cứu con khỏi sự tấn công của phiền não. Thế nên hãy tìm kiếm người che chở từ guru và Tam Bảo!

Trừ phi con thấu hiểu rằng tự tâm con là Phật, còn không con sẽ bị đánh lừa bởi vô số tư tưởng danh tướng. Thế nên hãy thấu hiểu rằng tự tâm con là Phật!

Tóm lại, những sự theo đuổi thế gian chúng không phải là nguyên nhân cho giải thoát hay của toàn giác, mà chỉ là phù phiếm, mất thì giờ, chỉ gây thêm thống khổ trong sanh tử. Thế nên cốt yếu là con hãy nỗ lực, tắt cả tâm hồn và trong tư tưởng, lời nói và hành vi, để hoàn thành giác ngộ không gì sánh được!

Hãy nghe thêm một lần nữa! Lý do tại sao người ta không xoay tâm họ khỏi các theo đuổi thế gian là vì họ không hiểu nhân quả và các tính cách của sanh tử luân hồi. Nguyên nhân của sanh tử là không bỏ được sự bám trụ nhị nguyên vào một tự ngã. Bởi vì trong trạng thái giác ngộ của tâm, ta và các chúng sanh khác là một, nên người phân biệt giữa cái ta và cái khác ta là một kẻ điên! Bởi vì mỗi một chúng sanh của ba cõi, lần lượt là cha mẹ thân yêu của con, cho nên người nào thấy người khác là thù hay bạn là điên!

Bởi vì vào lúc này chúng ta phải tách lìa sanh tử và Niết bàn, nên người nào tìm thấy thời giờ để hướng theo các sự

theo đuổi thế gian là kẻ điên! Vì cuộc đời này kéo dài chỉ một lúc ngắn, như phòng trọ của một du khách, cho nên người nào bận rộn với sự xây nhà xây cửa là một kẻ điên! Vì thân thể này chứa đầy các chất bất tịnh và không thể chịu nổi sự xúc chạm ngay cả một cây gai, cho nên người nào bám níu vào nó như tự ngã của mình là một kẻ điên!

Bởi vì gia đình và bè bạn đều vô thường và qua đi, người nào hy vọng sống chung vĩnh viễn là điên rồ! Bởi vì con sẽ phải trắng tay khi chết, người nào theo đuổi thực phẩm và sung túc bằng mọi loại hành nghiệp xấu xa là một kẻ điên! Bởi vì các hình tướng bên ngoài biến đổi và chết đi, người nào mong mỏi những hưởng thụ của nó kéo dài vĩnh viễn là điên rồ!

Bởi vì đời con giảm dần như bóng mặt trời lặn, người nào uể oải lười biếng là một kẻ điên! Bởi vì sự thực hành Pháp đem lại hạnh phúc cho đời này và mai sau, người nào quay lưng với nó và dán thân vào đời sống gia đình là điên rồ! Bởi vì chắc chắn người ta sẽ đọa vào các cõi thấp do mắc phải các hành nghiệp xấu, người nào không sợ sự trở quả của nghiệp là điên rồ!

Người nào không chịu nổi sự xúc chạm của một đóm lửa vào lúc này mà hy vọng có thể chịu đựng ở các địa ngục nóng, là một kẻ điên rồ! Người nào không chịu nổi một đêm đông lạnh mà hy vọng có thể trải qua các địa ngục lạnh là một kẻ điên rồ! Người nào không chịu nổi chỉ ba ngày nhịn đói và khát mà hy vọng có thể chịu đựng sự khốn khổ của nga quý là điên rồ! Không thể chịu nổi sự khó nhọc phải mang một món hàng dầu một lúc ngắn, mà

người ta hy vọng có thể chịu đựng sự khốn khổ của một con vật chở nặng là điên rồ!

Bởi vì đây là lúc người ta cần những lời khuyên tốt, người nào không nghe ngay một vị thầy đang chỉ dạy là một kẻ điên rồ! Bởi vì đây là lúc người ta có một ít tự do để chọn lựa, người nào tự làm cho mình thành nô lệ của lạc thú giác quan là một kẻ điên rồ! Lơi lỏng thực hành Pháp dầu chỉ một khoảnh khắc, người nào hy vọng hưởng thụ hạnh phúc dồi dào trong các đời sau là một kẻ điên rồ!

Cái chết là tài sản bẩm sinh khi con vừa sanh ra, người nào thấy nhàn rỗi để sửa soạn cho ngày mai và không biết sự kề cận của cái chết là điên rồ! Bây giờ con có sự chọn lựa đi lên hay đi xuống; người nào không dẫn mình vào thực hành Pháp đưa đến giải thoát là kẻ điên rồ! Những hạnh nghiệp sanh tử chỉ kết cục trong đau khổ; người nào không từ bỏ sự đau khổ tự tạo này là điên rồ! Bởi vì con lang thang không nghỉ trong sanh tử, người nào cứ duy trì sự tự đánh lừa mình là một kẻ điên rồ!

Khi thời đại băng hoại của kiếp này đã tới, mọi người đều là người tự đánh lừa mình, là cố vấn tồi tệ cho mình, người tạo ra sự ngu si cho mình, nói dối với mình và làm mình thành ngu dại. Buồn thay cho những người ấy, có một hình thức con người nhưng không có tri giác hơn một con bò!

Hãy nghe thêm một lần nữa: Người nào muốn thực hành Pháp từ trong thâm tâm, hãy làm thế này: Tuân theo thầy của con và Tam Bảo với một sự tin tưởng sùng mộ

liên tục như dòng nước chảy của một con sông! Chăm sóc cho các đệ tử của con, các người phục vụ và mọi chúng sanh khác với lòng từ bi, thương mến như bà mẹ chăm lo cho đứa con độc nhất của mình!

Hãy có được sức mạnh và khả năng, hãy giải phóng những kẻ thù của Phật pháp: hãy mạnh mẽ như sấm sét! Chớ có biếng lười, mà nỗ lực với các hoạt động đạo đức trong tư tưởng, lời nói, hành vi và cũng mạnh mẽ như một cô gái kiêu căng mà mái tóc bị lửa cháy! Hãy ý thức về tốt và xấu, và với một sự chú tâm tinh tế như bột lúa mì về nhân quả của các hành động gây nghiệp, lánh xa nghiệp xấu như thuốc độc!

Quyết tâm so sánh với công hạnh của tất cả các vị Tổ cao cả và noi gương các bậc Thánh.<sup>(26)</sup> Lấy các vị guru, bôn tôn, dakini và hộ pháp như là những người làm chứng cho các lời nguyện của con, và tuân thủ những lời nguyện ấy một cách cẩn thận, với thiện ý! Dùng chính con như tiêu chuẩn so sánh của nhãn nhục và chớ làm tổn hại người khác!

Bất cứ điều gì con làm, chớ bao giờ bắt đầu từ cái có tác ý, ý đồ, mà hãy hướng tư tưởng, lời nói, hành vi về Pháp! Chớ phê bình người khác; mà ngược lại, hãy phơi bày lỗi lầm của con trước thế giới! Hãy giúp đỡ người có lòng tin đi vào Pháp trong bất cứ đường lối nào thích hợp nhờ chỉ dạy ý nghĩa khế cơ hay chân thực.

Mọi loại vô thường, như cái chết hay sự chia ly, là các thông điệp cho con, nên hãy lưu ý! Chớ bận rộn với nhiều

hoạt động phóng tâm, mà hãy thư giãn thân tâm của con! Thực hành bằng cách áp dụng các giáo huấn sâu xa vào trạng thái tâm của chính con!

Bất kể thiếu thôn cơ cực thế nào, chớ bị lừa bịp bằng cách tìm kiếm thức ăn và sung túc! Khi tâm con tràn đầy sợ hãi, chớ đối địch với các hồn ma ngấn chướng! Ngay vì một quốc gia, chớ có làm tổn hại chúng sanh khác!

Vì thời gian cái chết là bất định, hãy nắm bắt cho chắc bản tánh của tâm! Hãy tìm kiếm một vị thầy có thẩm quyền, luôn luôn tôn kính ngài trên đỉnh đầu của con, và phát triển sự khao khát đức tin và sùng mộ!

Bởi vì con không biết cái gì là cần thiết trong đời này, hãy nghiên cứu mọi chủ đề của kiến thức!<sup>(27)</sup> Bất cứ cái học nào con sở đắc, sự kiêu căng sẽ cho con quỷ gây tai họa một chỗ đặt chân, thế nên hãy khiêm hạ!

Luôn luôn duy trì những chỗ ở trong núi hẻo lánh, bởi vì cô tịch là suối nguồn của hạnh phúc! Chớ sống đời sống của một gia chủ xấu xa, vì điều đó gây ra khổ đau cho đời này và các đời sau! Vì đồng bạn ảnh hưởng lên hành vi hàng ngày của con, hãy sống chung với người hòa hợp với Pháp!

Cho đến khi con đạt đến chứng ngộ qua việc tu hành thiền định, chớ có khoác lác hay hành động sơ suất. Vắt xa thành kiến và đầu óc phe nhánh, vì chúng là những dây xích của sanh tử! Chớ có đạo đức giả hay ngạo mạn, vì chúng bị những người có trí khinh bỉ và coi thường.



Chớ lưu lại giữa những người bình thường; tính khí xấu sẽ tự nhiên lây nhiễm! Chớ đặt niềm tin vào hiện tượng do duyên sanh; cái gì cũng là hình tướng ảo huyền! Hãy có được sự xác tín vào tự tâm con; trạng thái giác ngộ thì không ở đâu khác!

Khi con từ bỏ và nắm lấy các đường lối nói ở trên, con sẽ hoằng dương giáo lý của Phật Thích Ca.

Hãy nghe một lần nữa! Nếu con muốn thực hành Pháp từ trong thâm tâm con, hãy đặt sự thực hành Pháp của con trên nền tảng tuân thủ các giới luật vững chắc như đất! Hãy hoàn thiện các thừa của Kinh Giáo trong một cái thấy rộng rãi như không gian! Bằng cách phân biệt các chi tiết rõ ràng như các sắc màu của một cầu vồng, giữ mọi lời dạy trong tâm, rạch ròi và không lẫn lộn!

Hướng dẫn những người có duyên với trình tự đúng đắn của các giáo lý, giống như lột vỏ dần dần một cây chuối! Nuôi dưỡng các đệ tử định mệnh và xứng đáng với các giáo huấn khẩu truyền, từ ái như con chăm sóc các hạt giống.

Hãy nhớ sự hành thiền một cách rõ ràng và sống động như hoa trong mùa thu! Như một người chữa bệnh, lấy các lời dạy từ mọi hướng và áp dụng chúng bất cứ lúc nào cần đến! Hãy điều độ, như khi nêm muối vào thức ăn.

Cắt đứt ngay sự bất hạnh, như một con trâu yak hoang đã hướng thẳng đến đỉnh cao nhất của thung lũng. Khi con gặp phiền não, hãy từ bỏ chúng như ghét kẻ thù. Khi cái đối trị của chúng là tánh Giác bản nguyên đã sanh ra

trong con, hãy giữ gìn nó trong dòng sống của mình cẩn thận như với đôi mắt!

Khi quét sạch tà kiến và nghi ngờ qua học hỏi và tư duy, hãy phụng sự một vị thầy với sự linh hoạt của một con nai tơ. Liên quan đến việc đời, hãy bước bình như một con bò mộng già, không cho ai xỏ mũi đất đi. Khi tu hành bốn tâm vô lượng, hãy cân bằng chúng với sự chịu đựng của một con cừu.

Nếu đến lúc dùng cái học của con qua tranh luận, hãy cắt đứt bằng trí huệ vô ngại như lưỡi kiếm của một chiến sĩ. Khi tìm kiếm nghĩa qua tư duy, hãy thuần hóa hôn trầm và lay động như thuần hóa một con ngựa giống hoang dã. Khi hấp thụ kinh nghiệm vào trong chính con, hãy vắt xa mọi sự chạy theo thế gian, giống như một người sang trọng đựng phải bệnh cùi!

Tóm tắt, để nhanh chóng chứng ngộ và hoàn thành giác ngộ vô thượng, cần yếu phải tự quan sát mình trong mọi tình huống và kiểm soát mình theo nhân quả cẩn thận như một cô dâu mới cưới.

Lại nghe đây! Một tâm trạng bình tĩnh và một lối ăn nói dễ thương là cần thiết để khuyến trợ cho sự nảy sinh tâm từ trong con. Sự ham hiểu biết và một tâm linh hoạt cho con dễ dàng cảm được đức tin. Một cảm giác tự trọng và khiêm tốn cho con đức tính kiên trì trong thực hành Pháp.

Gặp bất hạnh và khổ đau cho con đức tính hướng sự quan tâm về Pháp. Chân thật và đáng tin cậy cho con đức tính có thể chịu đựng sự khó khăn. Tính kiên trì và tình

thương sâu xa làm phát sanh đức tính thật sự có thể phụng sự cho thầy mình.

Không thích lợi danh cho con đức tính không phe phái trong Phật Pháp. Không quan tâm việc đòi cho con đức tính có khả năng lớn hơn để hộ trì chánh pháp. Giữ đúng theo lời nói cho con đức tính hòa hợp được với Pháp.

Cương quyết và bền bỉ cho con đức tính xuất sắc hơn trong khi thực hành Pháp. Giữ một gương mặt tươi cười và thái độ dễ mến cho con đức tính samaya thanh tịnh với các bạn đạo của con. Không trụ trước và tự nhiên suốt các hoạt động hàng ngày cho con đức tính cắt đứt ngay suy nghĩ ý niệm.

Mặt khác, các tính cách này có thể trở thành khuyết điểm nếu người ta bị chúng áp đảo, như thế này: Người ta với một tâm thái bình tĩnh và một lối ăn nói dễ thương có nguy cơ làm mờ cho các lỗi lầm là giả vờ và không chân thật. Người ham hiểu biết với tâm linh hoạt có lỗi là dễ dàng từ bỏ sự thực hành Pháp. Người có cảm giác tự trọng và khiêm tốn có lỗi lầm là không bỏ lại các chuyện thế gian phía sau.

Người kinh nghiệm nhiều khổ đau và bất hạnh có nguy cơ là không tìm ra thời gian rảnh để thực hành Pháp. Người chân thật và đáng tin cậy có nguy cơ là rơi vào lỗi không hiểu được Pháp. Người kiên trì và tình thương sâu đậm đối với các người thân thuộc có lỗi lầm là không cắt được các trói buộc của công việc thế gian.

Người chán lợi danh có thể rơi vào bẫy không áp dụng đối trị trong thực hành Pháp. Người không màng việc đời có thể rơi vào việc không tiến đến cùng cực của việc thực hành Pháp. Người giữ đúng theo lời nói có nguy cơ rơi vào lỗi lầm các lời nói cứng cõi dẫn đến biện luận và cãi cọ.

Người cương quyết và bền bỉ có nguy cơ khó bỏ được các ý định sai lầm. Người giữ bộ mặt tươi cười và thái độ dễ mến có nguy cơ đạo đức giả và lãng mạn. Người không trụ trước và tự nhiên không nỗ lực trong các hoạt động về Pháp, có nguy cơ là rơi vào lỗi lầm xem thường nghiệp quả.

Tất cả các con muốn đi vào cửa Pháp: nếu con vất bỏ mọi lỗi lầm và nỗ lực có được mọi đức hạnh, con sẽ hoàn thành giác ngộ vô thượng không khó khăn, thế nên hãy giữ điều này trong tâm!

Hãy nghe một lần nữa! Có nhiều người không hòa hợp được với Pháp dầu họ đã vào cửa, bởi thế con phải chắc chắn rằng điều ấy không xảy ra cho con! Con có thể đã thọ giới, nhưng không là một người thực hành Pháp nếu các phương tiện sinh sống và sở hữu cũng giống như một người chủ gia đình. Con có thể bỏ đi các hoạt động thế gian, nhưng con không phải là một hành giả của Pháp nếu con không từ bỏ các chuyện bàn luận nhàn rỗi vô ích.

Con có thể ở nơi ẩn cư, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu các hoạt động của con cũng giống như một người thế tục. Con có thể bỏ quê nhà lại đằng sau,

nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không cắt đứt các mối trói buộc với người thế gian. Con có thể kiên trì trong thực hành, nhưng con không phải là một hành giả của Pháp nếu tâm con không rời khỏi ham muốn.

Con có thể chịu đựng nhiều thứ khó nhọc, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không thể mang lấy sự bị tổn thương do người khác đem lại. Con có thể thực hành các giai đoạn phát triển và thành tựu, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con hy vọng dời bỏ chướng ngại bằng bói toán và bùa phép. Con có thể tu hành cái vô nhị, nhưng con không phải là một hành giả của Pháp nếu con hy vọng vào sự giúp đỡ từ chư thiên và sợ hãi sự làm hại từ ma quỷ.

Con có thể đã vào con đường Đại thừa, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không cố gắng làm lợi lạc cho chúng sanh. Con có thể hoạt động cho sự lợi lạc cho chúng sanh nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu những mục tiêu sâu xa nhất của con không có Bồ đề tâm bao bọc. Con có thể đã hiểu được cái thấy, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không chú ý đến sự chín thành của nghiệp.

Con có thể hiểu chín thừa thứ bậc, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không hòa nhập tâm con với Pháp. Con có thể thực hành nhất tâm trong mọi lúc, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không hủy diệt được sự trụ vào hình tướng như là có thật. Con có thể có ba sự tu hành (Giới, Định, Huệ), nhưng con

không là một hành giả của Pháp nếu con bị phát động bởi lòng kiêu mạn tham lam.

Trong bất cứ hoạt động tâm linh nào con dẫn thân, nếu con không bao trùm nó với cái tuyệt hảo có ba phần là sửa soạn, phần chính và kết thúc, con không phải là một hành giả của Pháp. Con có thể tự nhiên trong các sinh hoạt hàng ngày của tư tưởng, lời nói và hành vi, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con lạc vào các phiền não bình thường. Người nào vất bỏ các thực hành cho sự thành tựu vào ngay bây giờ, và rồi phát nguyện cho sự thành tựu trong tương lai không phải là hành giả.

Con không phải là một hành giả nếu con mong mỏi đạt đến quả trong tương lai mà bây giờ không nhận biết khuôn mặt bản nhiên của tâm con. Con có thể tạo ra các thiện nghiệp, nhưng con không là một hành giả của Pháp nếu con không liả bỏ tám mối quan tâm thuộc thế gian.

Hỡi các người của tương lai, tám mối quan tâm của thế gian này là các ma quỷ tảo bạo sống trong mỗi người, dầu cao hay thấp. Tám cái này là vui mừng khi được khen và không vui khi bị trách mắng; vui mừng khi có tiếng thơm và buồn bã khi có tiếng xấu; vui mừng khi có sự vui thích, buồn bã khi không như ý; và vui mừng trong được và buồn bã trong mất.

Con phải tự xem xét cẩn thận để thấy mọi thiện căn con đã tạo ra trong quá khứ qua tư tưởng, lời nói và hành vi có hay không bị ảnh hưởng của tám thứ này, trong những hành vi hiện tại con có chúng hay không và khi con hoạch

định các hành vi trong tương lai có bị chúng len lỏi vào hay không. Cốt yếu là đừng để cho chúng tham dự vào!

Hỡi tất cả những người mai sau nào đã theo Padma, bất kỳ Pháp nào các con dẫn thân vào, hãy thực hành một con đường không lỗi lầm để nhanh chóng đạt đến giác ngộ và Phật tánh! Hãy thực hành nghĩa rộng rãi và sâu xa! Hãy thực hành khi có được tất cả các giáo lý của bậc giác ngộ chân thật và viên mãn!

Hãy thực hành khi có được nghĩa của chín thừa thứ lớp, theo cách sự hoàn thiện đi lên, trong tâm của chỉ một người!<sup>(28)</sup> Hãy thực hành bất cứ mục tiêu hay hành vi nào bằng cách nhận biết rằng không có gì là đã hoàn tất!

Hãy thực hành trong trạng thái trong đó mọi hiện tượng của sanh tử và Niết bàn đều là Nhất Chân Pháp Giới của Pháp Thân! Hãy thực hành đặc biệt phù hợp với các lời dạy này của ta! Hãy thực hành không nghi ngờ hay do dự về quả của giác ngộ!

Đây là lời khuyên bảo bằng miệng về hạnh ban cho tặng chúng Tây Tạng, và bất cứ ai muốn thực hành Phật Pháp. Samaya.

Mong rằng lời này sẽ gặp người xứng đáng có duyên!





## Chương X

# Viên ngọc như ý của sự hồi hướng

NAMO GURU DEVA DAKINI HUNG

*Bây giờ ta giải thích Kho Tàng Như Ý Các Viên Ngọc Quý,*

*Phương pháp hồi hướng các thiện căn nhiều vô số,*

*Bất cứ công đức nào con đã tích lũy, sẽ tích lũy, hay công đức con đang hoan hỷ.*

*Về giác ngộ vô thượng vô biên.*

Lành thay, giờ đây hãy hoan hỷ với quyết định hồi hướng các thiện căn này được làm cho một người đặc biệt về trạng thái vô thượng của giác ngộ! Để cho điều này được hoàn thành, quan trọng là có ba yếu tố: công đức được hồi hướng, người nhận, và ý tưởng hồi hướng.

Đối với người thực hành Mật thừa, người thầy được xem là ruộng công đức thanh tịnh như Shri Guhyasamaja nói:

*Lúc bắt đầu của bất kỳ dâng cúng nào,*

*Để qua một bên mọi sự dâng cúng khác*

*Và bắt đầu sự dâng cúng đến thầy con,*

*Bởi vì làm vui lòng ngài con sẽ đạt đến thành tựu,*

*Trạng thái cao cả của toàn giác.*

Theo các kinh, Tăng già là phước điền thanh tịnh. Như Kinh Tăng Trưởng Công Đức nói:

*Là kho tàng của mọi giáo lý*

*Và người mở ra mọi cánh cửa,*

*Những vị thành viên của Tăng đoàn*

*Là Tăng già được mọi người cúng dường.*

Trong ý nghĩa tổng quát, Tam Bảo được chấp nhận là phước điền thanh tịnh.

*Không có bậc thầy nào như Phật,*

*Không có sự bảo vệ nào như Pháp,*

*Không có ruộng nào như Tăng,*

*Như thế tôi dâng cúng cho Tam Bảo!*

Một kinh nói: “Các người theo các thừa thấp xem cánh đồng cao quý là tối thượng. Ví dụ, khi con gieo giống – nhân – trong một cánh đồng tuyệt hảo, và cẩn thận nuôi dưỡng chúng bằng bón phân, bẫm nhỏ đất..., bấy giờ, ngũ cốc – quả – sẽ dồi dào. Cũng như thế, quả sẽ nhân thêm nhiều lần nếu cánh đồng của phước đức được thanh tịnh.”

Các người theo Đại thừa nhìn các người nhận thấp kém là quan trọng hơn và nâng đỡ những người tàn tật, bị khước từ, và không bè bạn. Một đoạn kinh nói:

*Những người tuyệt vọng và cô đơn*

*Người bệnh hoạn và tàn tật*

*Người già, ốm yếu, giác quan hư hỏng,*

*Người nghèo khó, người đói cơm, và người xin ăn –*

*Bồ tát phải nâng đỡ những người không ai che chở đỡ.*

Với những người nhận thanh tịnh này, hoặc cao hay thấp, đồ vật chúng ta dâng cúng trong trường hợp người nhận là cao hơn là thực sự có mặt hay tạo ra bằng tâm thức.

*Với mây cúng không gì sánh của Phổ Hiền,*

*Thực có và tâm thức tạo ra,*

*Bao la và tràn đầy trong không gian thanh tịnh*

*Con cúng dường ngài với một đại dương dâng cúng  
bên ngoài, bên trong và bí mật.<sup>(29)</sup>*

Có dạy rằng người ta phải bỏ thí những món cần thiết chúng không bị nhiễm ô bởi tà hạnh, tà mạng, cho những người nhận bậc thấp bằng sự cúng dường bốn thứ, như kinh nói:

*Không phải là phẩm vật từ trộm cướp hoặc của thường  
trụ,*

*Không phải là vật có hại,*

*Mà là thứ quý giá và vui thích*

*Và, tốt nhất, là thứ cần đến.*

Hơn nữa, có nói rằng:

*Giúp đỡ người nghèo và tàn tật  
Với bốn loại cúng dường  
Thực phẩm dự trữ và thứ đẹp mắt  
Nhưng không phải là đồ vật có lẫn tà hạnh hay võ khí,  
Cũng không là thức ăn nhiễm độc bởi sự kiếm được bất  
tịnh.*

Hãy tự thúc đẩy con trong lối này, với một thái độ thanh tịnh đối với phước điền thanh tịnh. Làm phát sanh niềm tin vào các người ở trên, lòng bi với các người ở dưới, và tâm thức giác của giác ngộ. Có nói rằng:

*Thúc đẩy bằng niềm tin và lòng thương xót,  
Cúng dường cho người khác với thái độ giác ngộ.  
Hướng dẫn bởi hồi hướng và thiện nguyện  
Và niêm bằng cách không ý niệm hóa ba luân.<sup>(30)</sup>*

Cũng có nói:

*Khi có một thái độ thanh tịnh  
Đối với mọi vật thanh tịnh  
Hãy cúng dường vật tốt nhất.  
Khi con hồi hướng chúng về trạng thái của thừa tối  
thượng  
Và đóng dấu bằng cách không ý niệm hóa ba luân,*

*Sự hồi hướng này là siêu tuyệt nhất.*

Theo cách này, sự tích lũy công đức được tạo ra do đối tượng liên hệ, phẩm vật, và thái độ hồi hướng. Bây giờ những công đức này được hồi hướng đến cái gì? Và chúng được hồi hướng cho nguyên nhân hay cứu cánh nào?

Trích dẫn Đại Mẫu Bát Nhã ba la mật: “Bồ tát hồi hướng mọi công đức hay thiện căn về trạng thái toàn giác viên mãn, và không phải về trạng thái Thanh Văn hay Bích Chi Phật.”

Như thế, hồi hướng đến nguyên nhân cho sự đắc quả toàn giác, trạng thái Phật tánh biết tất cả. Padmavajra nói về các loại đạo sư để hồi hướng:

*Những vị thấu rõ trạng thái bản nhiên của cái thấy,*

*Là đệ tử trong đại định*

*Sở hữu tâm giác ngộ và đại bi*

*Và mọi dấu hiệu của bậc siêu xuất –*

*Các thiện tri thức cao cả như vậy*

*Là những bậc thầy siêu việt để hồi hướng công đức*

Tốt nhất là khi đã gặp một vị thầy như thế; nếu không, có nói rằng:

*Với người nào có đức tin và quyết tâm tối thượng Phật sẽ đích thân hiện diện.*

Và,

*Vào đúng thời gian, như khi trăng non, trăng tròn và ngày mùng tám,*

*Hãy hồi hướng thiện căn trong sự hiện diện của Tam Bảo.*

*Cũng có thể hồi hướng trước bàn thờ Tam Bảo.*

Tiếp theo, sự hồi hướng được làm cho ai? Chớ hồi hướng cho một người nhất định, nhưng cho tất cả chúng sanh mà đầu hết là những người đại loại.<sup>(31)</sup> Như có nói:

*Trực tiếp và cũng gián tiếp*

*Chỉ làm vì lợi ích của chúng sanh.*

*Cho tất cả hữu tình*

*Con phải hồi hướng mọi công đức cho sự giác ngộ của họ.*

Với một người còn sống, chỉ đơn giản dùng tên; với người đã chết, hãy dùng “đại loại.”

Khi hồi hướng cho tất cả chúng sanh mà đầu hết là một người cụ thể, hãy chỉ cho người ấy bằng cách nói rằng:

“Giữ cho thân tâm bạn thành kính, chấp tay lại và tưởng tượng rằng trong bầu trời trước mặt bạn, vị thầy chính của bạn đang ngồi, và bậc điều ngự siêu việt, bậc chiến thắng, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trang nghiêm với các tướng chính và phụ, bao quanh bởi tất cả chư Phật và Bồ tát của mười phương, cũng như bởi các guru, yidam, dakini, và

các hộ pháp. Cúng dường thân bạn và sự thịnh vượng, quyền lực và vinh quang, và mọi thiện căn, nghĩ rằng: ‘Mong tất cả chúng sanh mà đầu hết là những người ‘đại loại như thế’ được đạt đến giác ngộ tối thượng, chân thật và viên mãn, con hồi hướng mọi thiện căn có từ công đức và trí huệ đã tích lũy được và tất cả các thứ khác từ vô thủy sanh tử.’ Với một giọng tôn kính, lập lại các hồi hướng.”

Nếu hồi hướng được làm cho một người nào khác, thì chữ “bạn” được thay thế (bằng “con”). Nếu có tăng chúng bốn vị hiện diện, thỉnh cầu các vị thêm vào các thiện nguyện của các vị. Vị thầy phải đích thân tập trung vào quyết định này mà không chao động khỏi lời nói và ý nghĩa của chúng:

“Chư Phật và Bồ tát trụ khắp mười phương, xin chiếu cố đến... Các vị Guru và hóa thân của mạn đà la Bản tôn, xin hãy chiếu cố”

“Các thiện căn được tạo bởi vô thủy sanh tử từ bồ thí, trì giới, thiền định v.v... mà ông bà X, Y đã tạo được, bảo người khác tạo, hay tùy hỷ với công đức người khác tạo, và các thiện căn từ phước đức và trí huệ do thân ngữ ý trong đời này hay đời sau – cũng như mọi thánh nhân đã thành tựu trong thần lực của chân lý đã làm, tôi trọn vẹn hồi hướng chúng như là nguyên nhân cho giác ngộ vô thượng, chân thật và viên mãn để cho ông bà X, Y cũng như cho tất cả chúng sanh.”

Nếu sự chứng ngộ của người được hồi hướng thì cao hơn của con hay nếu đó là một đại sư, hãy thỉnh cầu chúng giám và đổi cứu cánh của hồi hướng và nguyện vọng cho sự lợi lạc của tất cả chúng sanh như sau:

“Mong rằng mọi chúng sanh đều hết là..... nhanh chóng đạt đến trạng thái quý giá của giác ngộ tối thượng chân thật và viên mãn.”

Đọc nó làm ba lần, nói tiếp:

“Cho đến khi hoàn thành mục tiêu của nguyện vọng, trải qua mọi đời và kiếp tái sanh, mong rằng tất cả chúng sanh đạt được mức độ trời hay người trong các cõi cao, không bị đứt đoạn bởi các tái sanh nào khác.

Mong rằng họ có mọi phẩm tính của một tái sanh cấp cao gồm tính cách cao thượng nhất.

Mong rằng họ gặp được thiện tri thức truyền thừa dòng phái của các bậc thầy cao cả, và được chấp nhận làm đệ tử.

Hoàn thành ba lời làm đẹp lòng,<sup>(32)</sup> mong rằng họ hưởng thụ sự thịnh vượng của các giáo lý không gì sánh của tối thượng thừa qua văn, tư, tu.

Qua sự có được chỗ ở tốt, đồng bạn, và điều kiện tốt đẹp, mong rằng họ rộng chuyên bánh xe Pháp sâu xa và thanh tịnh của tối thượng thừa.

Qua hoạt động bi mẫn vô lượng cùng với từ ái vô biên của tâm giác ngộ, mong rằng họ thành tựu lợi lạc cho hữu



tình một cách không cần cố gắng và tự nhiên, giáo hóa mỗi người trong con đường nào thích hợp.

Du hành trong đại dương trùm khắp của các cõi Phật vô biên, gồm những mạn đà la của những guru, yidam và dakini, mong rằng họ được hộ trì bởi sự thành tựu của các công đức của họ. Mong rằng họ đi vào trong tạng của mọi tích tập này! Mong rằng họ đi theo dấu chân của các ngài! Mong rằng họ đồng đẳng với chư Phật trong chứng ngộ, đại bi, công đức và hoạt động!

Trên con đường thực hiện điều này, mong rằng mọi yếu tố xấu xa và đối nghịch như là khó khăn, chướng ngại, phóng dật, lười biếng, tà hạnh và lỗi lầm đều lặn mất. Mong rằng họ có được những hoàn cảnh tuyệt hảo và dồi dào các phẩm tính an vui và hạnh phúc như: sống lâu, sức khỏe, bề ngoài hấp dẫn, niềm tin sâu xa, trí óc nhạy bén, đại bi, sinh lực mạnh mẽ, thịnh vượng, vui vẻ bố thí, các thế nguyện samaya thanh tịnh, giới luật hoàn hảo v.v...”

Nếu sự hồi hướng và nguyện vọng được làm cho một người quá cố, đến lúc này hãy cử hành lễ nghi tịnh trừ chướng ám. Nếu nó để dành cho một người sống, thì nói một nguyện vọng thích hợp nào khác, như sau đây:

“Trong đời này mong rằng họ được trường thọ, sức khỏe tốt, sung túc và tốt đẹp.

Mong rằng mọi bệnh tật và ảnh hưởng xấu, ác hạnh và che chướng, vi phạm, lỗi lầm và bất hạnh, các chướng ngại bên ngoài và bên trong của chúng, mọi năng lực xấu và bất hòa đều được yên tịnh!

Mong rằng họ an trụ trong Pháp với tư tưởng, lời nói và hành vi, và khi hân thưởng những lời không tỳ vết của các bậc Điều Ngự, mong rằng mọi ước mong của họ được viên thành, như họ đã có viên ngọc như ý!

Vào lúc chết, mong rằng họ không phải chịu đựng sự đau khổ do sinh lực bị đứt đoạn, mà mọi trạng thái ý niệm của phiền não đều lắng dịu, và họ nhớ lại vị Guru và Tam bảo một cách hoan hỷ và thích thú.

Mong rằng họ hoàn toàn được che chở bởi tâm trí huệ cùng với đại bi của tất cả các bậc thánh, các vị là đối tượng tối cao cho sự quy y.

Mong rằng họ hoàn toàn không phải chịu đựng sự sợ hãi và khủng khiếp của trung âm, và mong rằng mọi cánh cửa vào các cảnh giới thấp đều được đóng lại.

Như là cái tôi hậu, mong rằng họ sớm đạt đến trạng thái quý giá của giác ngộ vô thượng, chân thực và viên mãn.

*Với sự ban phước của ba thân giác ngộ của Phật,*

*Với sự ban phước của chân lý bất biến của Pháp tánh,*

*Với sự ban phước của guru, yidam, và dakini,*

*Mong rằng sự hồi hướng của con được thành tựu.*

*Mong rằng mọi mong muốn của con thành hiện thực.”*

Nói vậy xong, chấm dứt bằng cách đóng dấu ấn niệm phong với sự thanh tịnh ba luân của vô niệm.

Có công đức vô biên khi niêm ấn với sự hồi hướng quý giá trong cách này và phát lên những lời nguyện toàn hảo. *Kinh Thánh Cầu Bồi Trí Bất Đoạn* nói:

*Như một giọt nước rơi vào đại dương*

*Sẽ không khô mất cho đến khi nào đại dương khô cạn,  
Cũng cách ấy, công đức hồi hướng trọn vẹn đến giác  
ngộ Sẽ không tan biến trước khi đạt đến giác ngộ.*

Kinh cũng nói rằng:

*Trong sự hiện diện của Tam Bảo,*

*Hóa thân, thầy con, hay tương tự,*

*Với niềm tin, gom góp các sự tích tập*

*Và phát những nguyện vọng rộng lớn như thế.*

*Công đức ấy không thể nghĩ bàn.*

Đã gom góp các sự tích lũy công đức và trí huệ, các khuyết điểm của sự không niêm dấu ấn với sự hồi hướng quý báu được diễn tả như là bốn nguyên nhân của sự khô kiệt:

*Sau khi tạo được một thiện căn,*

*Mà không hồi hướng, hồi hướng sai lầm,*

*Khoe khoang nó với người khác, hay cảm thấy hối tiếc;*

*Đó là bốn nguyên nhân làm khô kiệt.*

Bởi thế, cần yếu hồi hướng theo cách sau. Tưởng tượng rằng những tia sáng rực rỡ phóng ra từ trung tâm trái tim của Phật và chạm đến thân, ngữ, ý của những chúng sanh được hồi hướng cho, tẩy sạch hoàn toàn các ác nghiệp, che ám, tội lỗi của họ. Họ trở thành những khối cầu ánh sáng chúng tan vào trung tâm trái tim của Phật. Phật và thánh chúng tan biến vào hư không nền tảng, như một cầu vồng tan giữa bầu trời. Ấn niêm như thế, bằng cách không ý niệm hóa ba luân, trở thành sự hồi hướng chân thật và tối thượng. Như Đức Di Lặc đã nói:

*Sự hồi hướng phi thường, tròn đủ Cái cao trời nhất để cử hành*

*Là thái độ tự do khỏi sự trụ vào danh tướng,*

*Tức là không có vô minh.*

Ngài nói thêm:

*Hơn nữa, sự hồi hướng vô thượng*

*Là hiểu biết thấu triệt rằng không có bản tính thực  
Trong công đức được tạo ra, trong quả của nó*

*Trong người được hồi hướng hay trong hành động hồi hướng.*

Bởi thế, hãy chôn cất mọi công đức được tạo ra cho một định hướng đặc biệt như một mỏ kho tàng vô tận, và hoàn thành nó bằng cách ấn niêm nó với sự hồi hướng của Đại thừa. Rồi hãy tôn kính khi tùy hỷ niềm vui và sự biết ơn chân thành.

Đây là con đường được dạy. Samaya.

Nói một cách căn bản, khi muốn làm một sự hồi hướng, có ba điểm tổng quát: sự hồi hướng bảo vệ toàn vẹn món quà công đức của người trao cho; sự hồi hướng sau một thực hành đặc biệt của Mật thừa hay sau khi chuyển bánh xe Pháp thâm sâu; và sự hồi hướng hoàn thành sự tích lũy công đức ở trong hư không nền tảng của tánh Giác bản nguyên.

Cái thứ nhất xảy ra tức thời sau khi người trao cho ban tặng vật phẩm, hay ngay sau khi tùy hỷ nó. Hãy lập lại ba lần lời nguyện sau, hay một lời nguyện khác thích hợp:

Đảnh lễ tất cả chư Phật và Bồ tát mười phương, xin hãy chiếu cố đến người hồi hướng này. Các đạo sư và tăng chúng thanh tịnh, xin hãy chiếu cố.

*Như thiện căn này biểu lộ,*

*Mong rằng bất cứ công đức nào người trao cho tạo  
được trong suốt ba thời*

*Được hồi hướng về sự tăng trưởng rộng rãi của quả vô  
tận.*

*Mong rằng giác ngộ vô thượng sẽ nhanh chóng đạt  
được.*

Cái thứ hai xảy ra vào lúc kết thúc của bất cứ sự nghiên cứu, chỉ dạy và thiền định bên ngoài hay bên trong nào, hay bất cứ cái nào của (mười) hoạt động tâm linh. Hồi hướng theo cách sau:

Đánh lễ chư Phật và Bồ tát mười phương, các guru, yidam, dakini, và hóa thân mạn đà la, cùng với những hộ pháp của các ngài, xin hãy chiếu cố đến con!

*Ở trong đại mạn đà la bao la của Phổ Hiền,*

*Mong rằng mọi thiện căn được tạo ra trong suốt ba thời,*

*Bởi Guru cầm kim cương và các vị khác,*

*Và bởi tất cả huynh, muội kim cương,*

*Trong công việc chuyển pháp luân rộng lớn,*

*Được hồi hướng đến sự đạt đến Phật tánh toàn mãn.*

*Mong rằng ai ai ở bất cứ đâu đều đạt đến trạng thái Phổ Hiền.*

Hồi hướng trong cách này và ở trong trạng thái chân thật vô thượng của cái tôi hậu.

Cái thứ ba xảy ra lúc kết thúc của bất cứ cái gì con muốn hồi hướng và bất kỳ lúc nào con hồi hướng, hay vào lúc chấm dứt của bất cứ loại hoạt động nào. Hãy làm sự hồi hướng này từ trong trạng thái của ‘Đại Ân’:

*Các bậc Điều Ngự và đệ tử trong mười phương, xin hãy chiếu cố.*

*Mong rằng bất cứ công đức nào được tạo ra bởi tư tưởng, lời nói và hành vi*

*Do chính con hay người khác trong tất cả chúng sanh*

*Trong ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai,*

*Được hồi hướng về cõi giới vô biên của giác ngộ*

*Mong rằng quả tối cao của bản tánh vô thượng được  
đạt đến.*

Lúc bắt đầu của bất kỳ loại hồi hướng nào, hãy quán tưởng Tam Bảo ở trước mặt con như sự chứng giám. Tưởng tượng rằng các vị chấp nhận con với các lời hồi hướng và nguyện lành. Tiếp theo, nói lên các lời hồi hướng trong khi ấn niệm bằng vô niệm cái con đang hồi hướng và các đối tượng của sự hồi hướng, công đức và người tạo của việc hồi hướng. Vào lúc cuối, an trụ trong trạng thái siêu việt khỏi lời nói, tư tưởng và diễn tả, trong nó mọi hiện tượng của sanh tử và Niết bàn lúc ban đầu không sanh khởi, ở chặng giữa không dừng trụ và cuối cùng không diệt mất.

Samaya.

Các phương tiện thiện xảo này để đưa thiện căn công đức đến chỗ hoàn hảo là các lời dạy truyền miệng về hồi hướng có tên là *Viên Ngọc Như Ý của Hồi Hướng*, được vị vidyadhara Padmasambhava ban cho. Tôi, Tsogyal, viết lại chúng trong hình thức ghi chú và cất giấu chúng như là kho tàng bí mật Terma. Nguyện rằng chúng gặp người xứng đáng tiền định!

Dấu ấn cất giấu. Dấu ấn trao truyền. Dấu ấn kho tàng.  
Samaya. Dathim.

Sách này được khám phá từ động Lớn ở Puri do tôi, Sangye Dorje (Sangye Lingpa), một tín đồ khát thực của Đức Thích Ca Mâu Ni.



## Chương XI

### **Một khuyến khích thực hành tâm linh**

Tạo ra từ công đức chúng sanh nói chung và dân Tây Tạng nói riêng, hóa thân ảo huyền của Văn Thù Sư Lợi xuất hiện như Trisong Deutsen, Bồ tát và Pháp vương. Để thỉnh cầu xây dựng ngôi chùa có tên là Samye, “Sự Hoàn Thành Tự Nhiên của các Ước Nguyện Vô Biên,” và với ý định truyền bá Phật pháp vào Tây Tạng, vua mời Bồ tát Lotpön, và phát tâm Bồ Đề để biểu lộ sự cần yếu phải được thúc đẩy bởi thái độ giác ngộ của tâm Bồ đề. Để biểu lộ sự chín mùi và giải thoát của tâm Bồ đề, vua mời Padmasambhava, đại đạo sư của Uddhiyana, để ban cho các quán đảnh và để đem *tiếp cận và thành tựu* đến giới hạn của sự toàn thiện. Để biểu lộ sự cần thiết phải mở rộng và làm cho nó nở rộ, vua mời pháp sư Vimalamitra đến để chuyên bán xe Pháp của các thừa nhân và thừa quả. Để biểu lộ sự viên mãn rốt ráo và thành tựu tự nhiên của các giáo lý về thân, lời, và tâm giác ngộ, nhà vua xây dựng chùa Samye vinh quang và cử hành các buổi lễ thụ phong. Như thế vua quảng bá Phật pháp ở Tây Tạng; và làm cho lời dạy và sự thực hành của Giáo thừa và Mật thừa chiếu sáng như mặt trời mọc.

Đặc biệt, vị vidyadhara vĩ đại có tên là Padmasambhava, một lưu xuất nhiệm màu của ba thân, đến Tây Tạng bởi thân lực của các nguyện vọng và đại bi

của ngài. Trong thời gian lâu ở lại đó, Padmasambhava đã ban cho đức vua, các đệ tử chính khác và những người có phước, vô số giáo huấn rộng rãi và sâu xa cho sự trưởng thành và giải thoát của tâm thức. Trong nhiều lời dạy ngài ban cho tôi, Tsogyal họ Kharchen, tôi chép lại ở đây một sưu tập mọi lời dạy về ý nghĩa hữu ích như là một khuyến khích đối với thực hành tâm linh. MAHAKARUKINA SAMATI AH.

Đạo sư Padma nói: Tsogyal, chúng ta phải thực hành một giáo lý đem lại giải thoát khỏi sanh tử luân hồi. Nếu chúng ta không làm được điều đó, thì sẽ cực kỳ khó khăn có được một thân người với tự do và sung túc như thế này.

Có một thân người như vậy khó khăn đến thế nào? Nó cũng khó như tìm kiếm một hạt đậu khi con ném nó thẳng vào bức tường, như một con rùa ngóc đầu lồng vào một khung gỗ nổi dật dờ trên biển cả, như ném hạt cải qua một lỗ kim.

Lý do khó khăn ấy là sáu loài chúng sanh cũng giống như một đồng hạt. Các chúng sanh địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh giống như nửa ở đáy, các loài một-nửa-chư thiên là phần trên, và chư thiên và loài người chỉ giống như chóp đỉnh, so sánh với các loài chúng sanh khác, hầu như không thể có một thân người. Tsogyal, hãy thử đếm số chúng sanh của sáu loài!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, dầu cho có khó khăn ấy, con đã có được một thân người qua phước đức quá khứ, nhưng cũng còn khó khăn để thực hành Pháp thiêng

liêng nếu như con không có đầy đủ giác quan, như điếc, đui hay câm. Nếu con tái sanh giữa những người sơ khai hay hoang dã, cũng không có cơ hội thực hành Pháp. Nếu con sinh ra trong một gia đình với tà kiến hư vô của ngoại đạo cực đoan, con cũng sẽ không đi vào giáo pháp của Phật.

Bây giờ chúng ta được sinh ra trên Nam Thiệm Bộ Châu, trong một đất nước văn minh nơi đó có Phật pháp. Chúng ta đã đạt được cái khó đạt là một thân người quý giá, và khi giác quan chúng ta còn toàn vẹn, chúng ta có thể gặp các bậc thầy cao cả, có quyền chọn lựa điều gì chúng ta muốn làm, có thể đi vào Phật pháp, thực hành Pháp thiêng liêng, và cộng trú với Tăng chúng. Nếu vào lúc này chúng ta không áp dụng giáo lý đưa đến giải thoát và giác ngộ, thân thể quý báu này sẽ vô cùng lãng phí.

Chớ trở về trắng tay khi đã đến đảo châu báu; chớ lần lửa trong sự đói nghèo khi đã gặp kho tàng vô tận! Chúng ta phải vượt qua đại dương khi chúng ta có thuyền bè; chớ để cho chiếc thuyền thân người này tuột mất!

Bây giờ là lúc để phân cách sanh tử khỏi Niết bàn, hãy vui vẻ nỗ lực trong thực hành! Bây giờ là điểm phân chia giữa hạnh phúc và khổn khổ; chớ thu xếp cho tai họa của chính mình! Bây giờ là lúc khi những con đường đi lên và đi xuống phân chia; chớ có nhảy vào vực thẳm của các cõi thấp!

Bây giờ là lúc để chỉ ra sự khác biệt giữa trí và ngu; chớ áp úng hay nhìn sững! Bây giờ là lúc để có được công đức;

chớ bận rộn và tiếp tục tay không! Bây giờ là lúc để thấy ai là người vĩ đại hay ngu ngốc; chớ tìm kiếm giác ngộ vì lợi danh!

Bây giờ là lúc để thấy ai là người tốt hoặc xấu; hãy vất bỏ các theo đuổi thế gian! Thời điểm bây giờ được ví như chỉ một bữa ăn trong một trăm ngày; chớ làm như con có đầy đủ thời gian! Bây giờ là lúc sự tai hại của một phút giây lười biếng sẽ có hậu quả lâu dài; hãy vui vẻ nỗ lực trong tu hành! Bây giờ là lúc chỉ một năm kiên trì sẽ đem lại hạnh phúc cho mọi đời sắp tới; hãy ở thường trực trong thực hành Pháp!

Ta luôn thương xót cho những ai rời bỏ cuộc đời này với hai bàn tay trắng!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, chúng ta không biết khi nào cái thân người này, có được với bao nhiêu khó khăn, sẽ chết ngày mai hay ngày kia, thế nên chớ lo toan cho mình như mình sẽ sống mãi mãi! Chúng ta không chắc khi nào thân xác mượn từ bốn đại này sẽ ngã xuống, thế nên chớ quý báu, si mê nó!

Sanh ra không dẫn đến cái gì khác hơn là chết; hãy tu hành trong bản tánh vô sanh như là định mệnh của con! Gặp gỡ không dẫn đến cái gì khác hơn là chia lìa; hãy cắt đứt sự gắn bó vào những người sống chung! Thu góp không dẫn đến cái gì hơn là cạn kiệt; hãy rộng lượng mà không bám níu! Xây dựng không dẫn đến cái gì khác hơn là hoại diệt; hãy giữ các chôn ản cư trong hang và núi!

Ham muốn và tham vọng không dẫn đến gì khác hơn là đau khổ; hãy buông bỏ lòng khát vọng của con! Kinh nghiệm mê lầm không dẫn đến cái gì khác hơn là vô minh; hãy hủy hoại tri giác nhị nguyên! Làm như thế con sẽ luôn luôn hạnh phúc, nhưng chỉ với ai biết nghe lời khuyên nhủ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, ta đã nói điều ấy cho mọi người, nhưng không ai nghe. Khi nào Thần Chết nắm bắt con, lúc ấy không còn cơ may để giải thoát. Người nào không thực hành Pháp sẽ hối tiếc điều này khi cái chết đến.

Năm, tháng và ngày trôi qua không chân chờ ngay cả một giây. Cuộc đời này qua đi không dừng nghỉ dẫu cho một giờ hay một phút, và rồi chúng ta chết. Các mùa tiếp tục, nhưng cuộc đời chúng ta chấm dứt và không chờ đợi.

Con có tuyệt vọng không, khi nhìn cái chết đến gần với năm, tháng, ngày lần lượt ra đi? Làm sao con có thể cảm thấy hài lòng khi người nào cũng chết, không hy vọng và bất ngờ? Làm sao con có thể cảm thấy hài lòng với con cháu và sự sung túc khi chúng chẳng dùng được gì vào lúc chết? Làm sao con có thể cảm thấy tự tin khi đi theo con không có gì ngoài nghiệp tốt và xấu?

Những người nào không cắt đứt sự trói buộc của họ vào hình tướng cụ thể và cái thấy trường tồn là những kẻ điên rồ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, không có cách gì có được thân người khi ở trong các trạng thái không tự do,

bởi thế lúc ấy có đề cập đến tu hành và giải thoát cũng là vô ích!<sup>(33)</sup>

Ngay lúc này chúng ta có quyền chọn lựa điều gì chúng ta muốn làm, tuy nhiên người ta nói rằng không thể áp dụng Phật pháp. Có được thân người với tự do và sung túc, họ nói là không có thì giờ cho thực hành tâm linh. Hoàn toàn có thể thường xuyên làm nô lệ cho thực phẩm và áo quần, họ nói rằng không thể thực hành Pháp thiêng liêng dầu chỉ một năm. Không mệt mỏi trong bận rộn sanh tử, họ nói không thể chịu đựng dầu chỉ một khó nhọc nhỏ nhất trong việc liên quan đến Pháp. Trong khi có thể chịu đựng khổ đau không ngừng nghỉ, họ nói không thể để dành ngay chỉ một mùa hè hay mùa đông cho hạnh phúc của thực hành tâm linh.

Người không chú ý đến Pháp hình như không muốn hạnh phúc!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, điều quan trọng nhất là nỗ lực trong tu hành khi con còn trẻ. Khi con đã già con có thể muốn nghe giáo pháp nhưng lỡ tai con lại không muốn nghe. Con có thể muốn học hỏi nhưng sự chú tâm của con thì nặng đực và trí nhớ con thất thoát. Con có thể muốn đến với Pháp, nhưng thân con không thể đi hay ngồi. Con có thể muốn thực hành, nhưng sức mạnh của các đại đã tàn và con không thể tập trung. Con có thể muốn cho đi tài sản vật chất của con nhưng chúng đã bị người khác kiểm soát và con không còn đảm đương chúng. Con có thể muốn chịu khó nhọc nhưng hệ thống của con không chịu nổi sức ép. Làm cho thầy con và các bạn Pháp không

vui, khi tuổi già đến, con có thể muốn thực hành nhưng không thể. Con sẽ ước ao “Phải gì tôi đã có ý chí và nguyện vọng khi tôi còn trẻ,” nhưng điều đó sẽ không giúp gì nữa cả. Đã quá trễ để hối tiếc là không thực hành Pháp gì khi con còn có thể.

Người không cảm thấy có quan tâm nào đến sự thực hành Pháp khi trẻ thì không hơn gì kẻ ngu đần!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, khi thực hành Pháp giải thoát, cưới vợ cưới chồng và diu dắt một đời sống gia đình thì cũng giống như bị kèm giữ trong xiềng xích chặt chẽ không có tự do. Con có thể muốn chạy thoát, nhưng con đã bị nhốt trong ngục tối của sanh tử không lối thoát. Con có thể hối tiếc về sau, nhưng con đã chìm trong vũng lầy của tình cảm, không chỗi ra. Nếu con có con cái, chúng có thể dễ thương nhưng chúng là cây cọc cột con trong sanh tử. Nếu không có con, sự lo lắng rằng gia đình con sẽ chết đi thì còn lớn hơn nữa. Nếu con có tài sản, giữa lâu đài và ruộng vườn, chẳng có rỗi rảnh nào để thực hành Pháp. Nếu con không có, sự cực khổ và tranh đấu khi không có miếng ăn còn lớn lao hơn. Nếu con có người hầu hạ và người làm, rốt cuộc con bị bận rộn vì làm một người nô lệ cho sự quản lý. Nếu không có, sự thiếu quyền hành làm cho con bị người khác kiểm soát, thì không có tự do để thực hành Pháp. Theo cách đó cả cuộc đời hiện tại và tương lai của con bị phá hủy.

Trong bất cứ trường hợp nào, người kết hôn và trở thành chủ gia đình chìm đắm trong đầm lầy của sự khôn khổ không có dịp may để giải thoát.

Đại sư Padma lại nói: Tsogyal, các niềm vui của thế gian này cực kỳ thoáng qua, nhưng nếu con có thể thực hành giáo pháp thiêng liêng, hạnh phúc của con sẽ kéo dài lâu xa. Sự thịnh vượng của thế giới này là vô thường và trôi mất, nhưng nếu con có thể thường trực gom góp các tích tập, con thực sự là giàu có. Người nào dẫn mình vào những hành động xấu là điên rồ, nhưng người nào làm điều tốt thì nhạy cảm và khôn ngoan. Người nào cam kết mình vào các giáo lý có ý nghĩa là đáng kính, nhưng người nào theo đuổi lợi danh vô nghĩa là không thận trọng và không có đạo đức. Danh lợi vật chất thế gian là chủ nhân của sự khốn khổ; cao quý là người đạt đến Phật tánh trong chỉ một đời.

Những ai bám vào thế gian này không bao giờ tìm thấy dịp may thoát khỏi sanh tử!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, phiền não khởi ra do hoàn cảnh, thế nên hãy thoát khỏi cõi đất của thương và ghét. Chướng ngại được khởi dẫn do phóng dật, thế nên hãy giữ mối liên hệ với một bậc thầy cao cả như với một y sĩ. Nghèo khó và buồn phiền trong đời này có hệ quả từ các hành động trước kia, thế nên hãy sống những nơi ẩn cư không có người. Hành động sai lầm được tạo bởi hoàn cảnh, thế nên hãy tránh cộng đồng xấu như với thuốc độc. Chạm bẫy xảy ra là do tà kiến, thế nên hãy học hỏi và tư duy phóng khoáng. Tiến lên hay sa đọa xảy ra với bất kỳ ai, người sống lẫn người chết, thế nên chớ phê phán người khác.



Bất kỳ niềm vui và hạnh phúc nào xảy ra với con, nó là do các phước đức riêng của con, thế nên chớ kiêu hãnh. Hãy cố gắng đạt đến giác ngộ khi con có năng lực để tránh đi vào các cõi thấp của luân hồi.

Người nào sống trong hạnh xấu sẽ chịu đựng lâu dài!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nói chung, cái chết của con không có thời gian xác định; nó đã đi chung với con từ khi sanh ra. Hoàn cảnh mà do đó con chết cũng không chắc chắn; con chết cả khi không có ý định. Cái chết không bao giờ từ bỏ con, và con có thể gom góp mọi sự giàu có của tất cả thế giới nhưng vẫn phải bỏ chúng lại phía sau.

Sanh tử không biến mất khi con chết; con lại sẽ đi lang thang qua ba cõi. Không có hạnh phúc trong cuộc sanh tử; con không bao giờ vượt qua khổ đau đầu con có sinh ra chỗ nào trong sáu loại chúng sanh. Con đã lang thang biết bao nhiêu trong quá khứ, chịu đựng đau đớn không nói hết! Và con sẽ tiếp tục lang thang qua sanh tử, lắc lư theo những ngọn sóng khổ đau. Tốt hơn là thực hành Pháp và cắt đứt sự trói buộc của con vào đau khổ. Trừ phi con đến đất liền, con không thể nào dẫn người khác ra khỏi sanh tử. Nhưng hình như tất cả hành giả vẫn gắn liền với sự vui chơi của thế gian và lại tự ném mình trở lại sanh tử.

Với sự giúp đỡ của tự do và sung túc, con phải cắt đứt sự trói buộc vào sanh tử ngay bây giờ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, trừ phi con đạt đến giải thoát bây giờ, con chỉ chìm thêm vào cuộc khổ đau, chưa

tính đến con sẽ sinh ra chỗ nào. Trừ phi con sống trong núi non, còn không con chỉ sống trong ngục tù của sanh tử, bất kể con ở chỗ nào. Trừ phi con dần thân vào thực hành tâm linh, nếu không con chỉ tạo thêm nghiệp xấu cho sanh tử, bất kể con làm gì.

Trừ phi con gom góp hai sự tích lũy, bất cứ thứ gì khác con góp nhặt chỉ trở thành trò gian lận của Ma. Trừ phi con theo một vị thầy tâm linh, người nào khác con theo chỉ là một người hướng dẫn vào thêm trong sanh tử. Trừ phi con nghe lời dạy của thầy con, người nào khác con nghe chỉ là một cổ vấn làm con sa đọa.

Trừ phi các phẩm chất tâm linh nảy sanh trong dòng sống của con, bất cứ đồng hành nào cũng chỉ là một sự trợ giúp cho tà nghiệp. Trừ phi con thấu rõ tự tánh của tâm con, bất kỳ tư tưởng nào chỉ là suy nghĩ ý niệm danh tướng. Trừ phi con có thể điều khiển tâm con, bất cứ điều gì con làm chỉ kéo dài hư vọng. Trừ phi con chán ngán sanh tử, bất cứ điều gì con làm chỉ là những hột giống cho các cõi thấp.

Người nào không nhàm chán sanh tử sẽ đau khổ không ngừng nghỉ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, không có cái gì khác giúp đỡ được con khi đối diện với cái chết, thế nên hãy làm như vậy. Tìm một vị thầy ngài là hiện thân của các giáo lý Đại thừa. Nhận những lời chỉ dạy chúng là hiện thân của sự chứng ngộ chân thật về bản tánh của tâm.

Tìm kiếm và duy trì một chốn ẩn cư an lành nơi ấy có đủ những nhu cầu. Thực hành với một sự chuyên cần không ngừng nghỉ. Làm đầy kho tàng của con không chán chừ uể oải.<sup>(34)</sup>

Giữ mối liên lạc với người nào có đức tin, kiên trì, và thông minh. Hãy thực hành các giáo lý đưa con đến giải thoát. Lánh xa như thuốc độc các việc xấu dẫn con đến các cõi thấp. An trụ tràn đầy bởi tâm bi, gốc của Đại thừa. Vì mục đích ban đầu của con, hãy tu hành tánh Không vô niệm. Trừ phi con vất bỏ các phóng tâm, sẽ khó khăn để thành tựu bất kỳ cái gì qua thực hành tâm linh!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, con có nghe rằng ông bà và tổ tiên con đã chết? Con có thấy những người cỡ tuổi con và xóm giềng đã chết? Con không chú ý rằng các bà con của con đã chết, dù họ trẻ hay già? Con không bao giờ thấy một thi thể được đem ra nghĩa địa sao? Làm sao con không nhớ được rằng cái chết sẽ đến với con? Nếu con ở yên không làm gì cả, thời gian đạt đến giải thoát sẽ không bao giờ đến!

Căn nguyên chính của các đức tính là đem tính vô thường ghi nhớ trong lòng, thế nên chớ bao giờ quên nỗi sợ chết. Trong tất cả quan niệm, vô thường là cái trở vượt nhất, thế nên chớ bao giờ lìa xa nó. Thái độ tin tưởng rằng mọi vật thường còn chính là căn nguyên của mọi việc làm sai lầm, thế nên hãy vất bỏ nó đi! Trừ phi trong tâm con thành thực có thái độ này (về vô thường), ác hạnh sẽ chất đầy như núi.

Để điều đó rõ hơn: người bình thường không tìm kiếm giải thoát; người có danh phận thì kiêu hãnh và bám vào sự tự đánh giá phô trương; người giàu có thì bị cùm kẹp trong tính hà tiện; người ngu sười ám trong các việc xấu; người lười biếng sống trong lãnh đạm; người thực hành mà quay trở lại với thế gian; vị thầy dạy Pháp lạc vào tám mối quan tâm thế gian; và thiền giả, mất đức tin và chuyên cần, theo đuổi các mục tiêu của đời này. Tất cả các điều này là do không nhớ vô thường trong lòng.

Một khi ý nghĩ về vô thường thật sự hòa trộn vào dòng sống của con, mọi phẩm chất của con đường giải thoát sẽ chất đầy như núi. Thế nên hãy hình thành thái độ rằng các mục tiêu thế tục là phù phiếm, vô ích! Hãy vất bỏ đi tính vô nghĩa của thế gian!

Hãy lên đường giải thoát với sự dũng mãnh. Chớ bám víu vào sự vật! Chớ trụ vào năm uẩn cho là chính mình! Hãy hiểu rằng sự đi trệch chính là Ma! Hãy hiểu rằng các đối tượng thích thú của giác quan là sự lừa bịp! Chớ bao giờ rời lìa cảm giác khẩn cấp!

Hãy nhìn công việc của cuộc đời này như kẻ thù! Hãy tìm một chân sư! Hãy chạy trốn các đồng bạn xấu. Hãy thoát vào sự cô tịch của các chốn ẩn cư núi non! Chớ trì hoãn việc tu hành tâm linh của con! Hãy tuân thủ các lời nguyện và samaya của con! Hãy hòa tâm con với Pháp!

Nếu con làm như thế, bốn tôn sẽ ban cho con các thành tựu, các dakini sẽ ban phước cho con, chư Phật sẽ hộ trì

con, và con sẽ sớm đạt đến giác ngộ – tất cả những kết quả này đều từ việc ghi nhớ vô thường ở trong lòng.

Từ quá khứ cho đến ngày hôm nay, tất cả chư Phật và con cái của các ngài, và mọi vidyadhara và siddha được thoát khỏi sanh tử bởi ghi nhớ điều này ở trong lòng.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal! Con rơi vào các cõi thấp do mười nghiệp xấu, thế nên hãy sám hối và nguyện tránh dầu chỉ một điều xấu nhỏ nhất. Đức hạnh với tâm trụ tướng không trở thành con đường giải thoát, thế nên hãy ôm lấy bất cứ thực hành tâm linh nào con làm với trạng thái vô tâm! Công đức tạo được qua vô số kiếp còn có thể bị tiêu tan bởi một giây phút thù ghét, thế nên hãy tu hành tâm từ, tâm bi, và trong khuôn khổ giác ngộ của tâm. Con có thể đã hiểu được tánh Không, nhưng nó sẽ xoay về chủ nghĩa hư vô (chấp đoạn) trừ phi con có thể bi mẫn, thế nên hãy cân bằng tâm Bi và tánh Không!

Trong bất cứ trường hợp nào, không gì có giá trị trừ phi con bỏ sự bám chấp vào các vật như là cụ thể, có thật, thế nên chớ nhìn kinh nghiệm hư vọng của mình là thực thể cứng đặc và có thật!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal! Trừ phi con tức khắc ném sanh tử lại đằng sau, nghiệp và phiền não của con là nguyên nhân, chắc chắn sẽ làm con tái sanh trong một thân xác bị chi phối bởi điều kiện, đó là kết quả. Khi con sanh lại như thế, thân thể này có bản chất là đau khổ. Sau khi sinh ra, già và chết theo liền không thể tránh. Và khi cái

chết xảy ra, chắc chắn không có chỗ đến nào ngoài sáu đường sanh tử.

Sanh lại theo hình thức như thế, tham muốn và khổ đau tự động hiện hữu; không có sự thoát khỏi biển cả khổ đau của ác nghiệp qua năm độc. Kết quả tất yếu do không thể thoát ra là con quay cuồng không ngừng trong sanh tử luân hồi. Để thoát nó con phải chứng ngộ tánh vô sanh của tâm con. Trừ phi con thấu triệt điều đó, không thể nào giải thoát khỏi sanh tử!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, đại đệ, sanh tử là không có khởi đầu, cũng không có chấm dứt, nhưng với tư cách là một cá nhân con phải kinh nghiệm sự bắt đầu và chấm dứt của nó! Con có thể có quyền lực và giàu có trong đời này, nhưng chẳng có giá trị gì bởi vì con phải ra đi. Sức mạnh, quyền lực và các khả năng của con có thể lớn lao, nhưng chúng không thắng nổi Ma Chết.

Con có thể có sự sung túc, xa hoa nhưng chúng không thể lừa được Tử Thần một khi con đang ở trong móng vuốt của nó. Các quân đoàn và sự thịnh vượng của con có thể ghê gớm, nhưng chúng sẽ không chờ con tiến lên phía trước cũng không theo sau con được. Con cháu, người hầu hạ, quyến thuộc có thể nhiều, nhưng họ không thể theo con qua cuộc đời tới. Con có thể được bao bọc bởi các đội quân của thế giới, nhưng chúng không thể đánh lui sanh, già, bệnh, chết.

Trừ phi con bảo đảm ngay bây giờ sự tốt đẹp của các đời tương lai, nếu không, ai có thể chịu đựng sự khổ đau

rớt vào địa ngục? Đói và khát của ngựa quý thì không nương tay! Sự nô lệ của súc sanh thì đáng sợ! Sự đổi thay của đời người hầu hết là khổ đau! Sự xung đột đánh nhau của các loài bán-thần (Atula) thì không thể chịu nổi! Sự đọa rớt của chư thiên thì nhưc nhối! Tất cả quay cuồng trong vòng luân quần này. Sóng gió của sanh tử thì khó thoát!

Mọi thứ đều vô ích trừ phi con băng qua được vực thẳm của sáu đường sanh tử luân hồi. Để vượt qua được nó, con phải phát triển sức mạnh của trí huệ bất nhị!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nếu con muốn giải thoát khỏi sanh tử, hãy làm như thế này.

Ưa và ghét bình thường của con là tư tưởng sai lầm, hư vọng: hãy cắt tư tưởng trong chính nó. Tin vào một cái ta là gốc rễ và nền tảng của sanh tử: hãy nhổ nó lên! Đồng bạn và họ hàng là sợi dây kéo con xuống: hãy tháo trói buộc ấy! Tư tưởng về kẻ thù và ma quỷ là một sự hành hạ cho tâm con: hãy dẹp nó đi!

Lãnh đạm cắt đứt sinh lực của giải thoát: hãy để lại nó đằng sau. Dối gạt và lừa đảo là gánh nặng: hãy vất bỏ nó! Tham lam và ghen ghét là trận mưa đá hủy hoại mọi điều tốt: hãy trừ khử lỗi lầm ấy! Quê nhà con là ngục tù ma quỷ: hãy tránh nó như thuốc độc!

Các đối tượng đáng ưa của giác quan là các sợi dây ràng buộc con: hãy cắt sự nô lệ ấy! Lờn nặng nề là một vũ khí tầm độc: hãy giữ gìn lưỡi con! Ngu dốt là sự ô nhiễm đen tối nhất: hãy thắp lên ngọn đèn của học hỏi và tư duy!

Người yêu, người hôn phối và con cái là mưu mẹo của Ma: hãy cắt đứt sự gắn bó của con! Bất cứ điều gì con kinh nghiệm đều là hư vọng: hãy để nó được giải thoát trong chính nó!

Nếu con làm như thế, con sẽ quay xa khỏi sanh tử.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, khi con hiểu những lỗi lầm của sanh tử, không có vị thầy nào phải tìm ngoài điều ấy. Khi con nhớ vô thường trong lòng, không có sự khuyến khích nào phải cần đến ngoài điều ấy. Khi con chứng ngộ tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu là tâm của con, không có con đường giác ngộ nào ngoài điều ấy.

Khi con có lòng sùng mộ vững chắc vào vị thầy của con, không có Phật nào phải tìm ngoài điều ấy. Khi con làm cho mọi chúng sanh được an vui, không có Tam Bảo nào phải thờ phụng ngoài điều ấy. Khi con cắt đứt nền tảng và gốc rễ của tư tưởng, không có tự tánh nào để thiên định về ngoài điều ấy. Khi sanh tử vốn tự giải thoát, vốn là tự do trong chính nó, không có trạng thái giác ngộ nào phải hoàn thành ngoài điều ấy. Một khi con thấu suốt điều này, sanh tử và Niết bàn là không hai.

Ngoài ra, tuổi trẻ thì ngắn trong khi xáo động lại nhiều. Quên thì mạnh khi các phương thuốc thì yếu. Cảm hứng thì yếu khi sự giải trí thì nhiều. Chuyên cần thì hiếm hoi khi lười nhác đầy dẫy. Công việc thế gian thì vô số khi hoạt động về Pháp thì ít ỏi. Tư tưởng xấu là tối đa khi thông tuệ là tối thiểu.



Ôi, bao nhiêu người của thời đại đen tối sẽ hối tiếc nơi ngưỡng cửa của cái chết! Tsogyal, con phải nhận các lời truyền dạy sâu xa!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, để thoát khỏi cuộc sanh tử con phải có niềm tin vào con đường giải thoát. Đó là niềm tin sanh khởi qua nhân và duyên mà không khởi sanh trên chính nó. Niềm tin sanh khởi khi nhân và duyên trùng hợp và con đem tính vô thường vào trong lòng. Niềm tin khởi sanh khi nhớ lại nhân quả.

Niềm tin khởi sanh khi đọc các Kinh và Tantra sâu xa. Niềm tin khởi sanh khi sống chung với các đồng bạn có đức tin. Niềm tin khởi sanh khi theo một đạo sư và một vị thầy tâm linh. Niềm tin khởi sanh khi ở trong những khó khăn khổ sở.

Niềm tin khởi sanh khi dâng cúng trước một bàn thờ đặc biệt. Niềm tin khởi sanh khi gặp một hành vi sâu xa. Niềm tin khởi sanh khi nghe những gương mẫu cuộc đời của chư Tổ. Niềm tin khởi sanh khi nghe các bài ca kim cương chứng ngộ.

Niềm tin khởi sanh khi thấy sự đau khổ của người khác. Niềm tin khởi sanh khi chiêm nghiệm các khuyết điểm của sanh tử. Niềm tin khởi sanh khi đọc các giáo lý thiêng liêng hợp khuyh hướng của con. Niềm tin khởi sanh khi chú tâm ghi nhận những phẩm chất của các vị cao cả. Niềm tin khởi sanh khi nhận các ban phước từ thầy con. Niềm tin khởi sanh khi gom góp những tích lũy đặc biệt.

Lời khuyên của ta là không bao giờ rời những nguyên nhân làm cho niềm tin sanh khởi.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nếu con có niềm tin trong lòng con, con phải làm cho nó trường tồn. Nếu không có, con phải làm cho nó sanh khởi.

Thiếu niềm tin cũng giống như làm cho than thành ra trắng: con bị cắt lia khỏi các công đức của con đường giải thoát. Thiếu niềm tin thì giống như một viên đá quý ở đáy đại dương: con bị chìm dưới bề sâu của sanh tử. Thiếu niềm tin thì giống như một con thuyền không có mái chèo: con không thể vượt qua biển cả. Thiếu niềm tin thì giống như gieo hạt trên đất khô chưa được cày bừa mặc dù đất tốt: không có một công đức nào sống sót.

Thiếu niềm tin giống như một hạt giống bị lửa cháy xém: mầm giác ngộ không thể mọc. Thiếu niềm tin thì giống như du hành qua những vùng đáng sợ mà không có hộ tống: con sẽ không vượt thắng được kẻ thù phiền não. Thiếu niềm tin cũng giống như một kẻ lang thang bị đưa vào tù: con không thoát khỏi được các cõi thấp. Thiếu niềm tin thì như một người cụt tay cố gắng leo núi: con rớt vào vực thẳm của sáu loài chúng sanh.

Thiếu niềm tin thì giống như một con hươu bị thợ săn bắt: con sẽ bị xử tử bởi Thần Chết. Thiếu niềm tin thì giống như một người mù nhìn chòng chọc vào một điện thờ: con không thấy được đối tượng của trí huệ. Thiếu niềm tin thì giống như một người ngu đến một đảo vàng ròng: con không biết cái gì con đã tìm thấy.

Người không có niềm tin không thể đạt đến giải thoát hay giác ngộ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, để đạt đến giác ngộ, có niềm tin là đã hoàn thành một nửa sự thực hành Pháp.

Niềm tin là miếng đất màu mỡ: bất cứ lời dạy nào được trồng sẽ lớn lên. Niềm tin cũng giống như viên ngọc như ý: nó đem lại các phước lành để hoàn thành bất cứ thứ gì người ta theo đuổi. Niềm tin giống như một nhà cai trị thế giới: nó nắm giữ vương quốc của Pháp. Niềm tin thì giống như một lâu đài vững chắc: nó vững vàng trước những phiền não của mình và người khác.

Niềm tin thì giống như cầu hay thuyền: nó cho con vượt qua đại dương sanh tử. Niềm tin cũng giống một sợi thừng đong đưa trong vực thẳm: nó sẽ kéo con ra khỏi các cõi thấp. Niềm tin thì giống như thầy thuốc chữa bệnh: nó sẽ trục xuất căn bệnh kinh niên của năm độc. Niềm tin giống như một đoàn hộ tống mạnh mẽ: nó dẫn con an toàn qua hiểm nguy của sanh tử luân hồi.

Niềm tin giống như một người bảo vệ: nó cứu con khỏi bốn Ma quỷ quyết. Niềm tin thì giống như trăng càng ngày càng tròn: nó đưa công đức tăng trưởng dần. Niềm tin giống như một món hối lộ để tránh khỏi bị tù: nó đánh lừa Thần Chết ma quái. Niềm tin giống như một con đường đi lên: nó dẫn con đến thành phố văn minh.

Niềm tin thì giống như một mỏ báu vô tận: nó cung cấp mọi nhu cầu và sở thích. Niềm tin giống như đôi bàn tay người: nó gom góp các thiện căn. Niềm tin giống như con

ngựa phi nhanh: nó chở con đến điểm giải thoát. Niềm tin giống như một con voi chở vật nặng: nó đưa con càng ngày càng cao. Niềm tin giống như một cội nguồn lấp lánh: nó làm hiển lộ tánh Giác bản nhiên.

Một khi niềm tin đã hiện lên từ trong sâu thẳm của con, mọi phẩm chất đức hạnh đều đến chất cao như núi!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, cội gốc của mọi đức hạnh của Phật tánh nằm ở nơi lòng tin, thế nên hãy để cho một niềm tin bất biến khởi sinh từ trong sâu thẳm của con. Nó ngăn ngừa những cảnh giới mất tự do và kiếm được tự do và sung túc. Nó gỡ con khỏi đồng bạn xấu và khiến con theo một vị thầy đích thực. Nó đóng cửa các cõi thấp và chỉ bày con đường giải thoát.

Nó trực xuất nghi ngờ, do dự và dẫn con vượt khỏi các nẻo của Ma. Nó ngăn cấm kiêu mạn, ganh ghét và làm cho con hoàn thành các tự do và sung túc. Nó giải thoát con khỏi các tội lỗi của hành nghiệp xấu và cho con đạt đến mọi thứ tốt đẹp. Nó làm cho con vượt khỏi các đối tượng tham đắm và có được đức tin để hoàn toàn tùy thuận.

Nó làm cho con bỏ các tà kiến, tà hạnh và có được đức tin vào các lời dạy của các bậc Điều Ngự. Nó rút cuộc trực xuất các phiền não và để cho con khám phá các đức hạnh vốn sẵn. Nó làm cho con vượt qua được đại dương của đời sống và trở thành một người hướng dẫn thực sự. Nó làm giảm hạnh xấu và tăng trưởng mọi đức hạnh. Nó thải bỏ lời khuyên sai lầm và làm cho con thành tựu yếu tính tối hậu.

So sánh với việc phụng sự chúng sanh nhiều như bụi trong cõi Phật mười phương, các Tantra dạy rằng niềm tin vào giáo lý Đại thừa là công đức lớn hơn!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nếu người ta sẽ nghe, đây là lời dạy họ nên thực hành!

Đủ rồi sự tranh đấu trong quá khứ với những hoạt động vô ích: bây giờ hãy hoàn thành công việc quan trọng! Đủ rồi sự nô lệ mệt mỏi và vô vọng cho người khác: giờ đây hãy hoàn thành lợi lạc cần thiết cho chính con! Đủ rồi với những lời và hành động phung phí do năm độc làm ra: giờ đây con hãy chỉ huy thân thể và lời nói hướng về Pháp! Đủ rồi sự tự mãn lãng đãng của con: giờ đây hãy phát sanh sự chuyên cần vui vẻ trong thực hành!

Đủ rồi sự phục thù của con với những người thân thuộc: hãy làm sụp đổ bức tường sợ hãi! Đủ rồi lòng thù ghét đối với kẻ thù và ma quỷ: giờ đây hãy tu hành từ bi!

Đủ rồi với sự bị bắt giam trong sáu đối tượng giác quan: giờ đây hãy nhìn vào trạng thái tự nhiên của tâm!<sup>(35)</sup> Đủ rồi với sự tạo tác các nghiệp xấu: giờ đây hãy vứt bỏ các việc xấu và tà hạnh!

Đủ rồi sự khốn khổ của con trong sanh tử: giờ đây hãy thoát vào cảnh giới của đại lạc! Đủ rồi sự kết bè kết bạn: giờ đây hãy sống trong đơn độc! Đủ rồi với các lời nói xấu xa: giờ đây hãy yên lặng và làm bạn với chân lý! Đủ rồi với ý nghĩ và tính toán hư vọng: giờ đây hãy nhận ra Pháp thân, khuôn mặt xưa nay của con!

Bây giờ là lúc thông nhất niềm tin và sự chuyên cần để thành tựu trạng thái giác ngộ!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, cho đến khi con đạt đến giác ngộ, con cần một vị Thầy, thế nên hãy giữ liên hệ với một vị thầy tâm linh chính thống. Cho đến khi chứng ngộ trạng thái bản nhiên, con cần phải học, thế nên hãy nhận lãnh các lời dạy sâu xa. Con không giác ngộ bằng sự thấu hiểu đơn thuần của tri thức, thế nên hãy chuyên cần trong thực hành, như thắp một ngọn lửa. Cho đến khi con đạt đến sự an trụ trong tự tánh, con vẫn còn làm mồi cho các chướng ngại, thế nên hãy vất bỏ các công việc làm cho phóng tâm.

Cho đến khi con tới đích đến cuối cùng, con cần phải tăng cường các phẩm tính tốt đẹp, thế nên hãy tu hành tuân tự sự làm mạnh thêm trí huệ.

Hãy tránh bất cứ cái gì làm hại tư tưởng, lời nói và hành vi của con, và luôn luôn buông xả. Tránh nhóm người nào gây ra phiền não và hướng về các bạn bè khuyến trợ con đến đức hạnh. Vào buổi sáng, tối hãy tính đếm các hành vi tốt và xấu và đặt tâm trong sự cảnh giác. Con có thể có được những lời chỉ dạy nhưng mục đích của chúng sẽ bị lãng phí trừ phi con đem chúng thực hành, thế nên hãy thực hành bất cứ điều gì con hiểu.

Các kết quả sẽ tự động theo sau sự thực hành bất cứ điều gì thầy con dạy, thế nên hãy lắng nghe Pháp thiêng liêng!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, thực phẩm và quần áo sẽ tự động xuất hiện khi con thành tâm thực hành Pháp.

Như uống nước muối, tham muốn thì không làm hết khát, thế nên hãy biết đủ! Hãy trừ khử sự tự cao tự đại, và giản dị hòa nhã và tự chế! Danh dự và tôn trọng là cái bẫy của Ma, thế nên hãy dẹp nó đi như các tảng đá trên bờ sông! Lạc thú và tiếng tốt chỉ thoáng qua, thế nên hãy bỏ lại các công việc của cuộc đời ở đằng sau hoàn toàn không ngó tới. Các đời sau sẽ kéo dài hơn đời này, thế nên hãy tự cung cấp lương thực dự trữ tốt nhất!

Chúng ta sẽ phải bỏ đời này một mình không bạn hữu, thế nên hãy tìm sự hộ tống của vô úy! Chớ khinh miệt người khiêm tốn dễ bảo; chớ phân biệt cao thấp! Chớ có ghen với người có phẩm chất; hãy tự mình có được các phẩm chất ấy! Chớ có so lường khuyết điểm của người khác; hãy vất bỏ lỗi lầm của chính con một cách cẩn thận như lược tóc trên mặt! Chớ có quan tâm đến sự tốt đẹp cho mình; hãy lo cho hạnh phúc của những người khác và hãy tốt với tất cả.

Hãy hưng vận bốn tâm vô lượng và nuôi dưỡng tất cả chúng sanh như con mình. Cân nhắc kỹ lưỡng Kinh và Tantra như hàng len, và thâm hóa kinh điển vào trong dòng sống của con! Hãy khuấy tung các vương quốc như con khuấy bơ, và hãy tìm kiếm các lời chỉ dạy sâu xa nhất! Mọi sự đều được kinh nghiệm do bởi nghiệp thức tạo từ trước kia và không phải do bởi thèm muốn, thế nên hãy để cho tâm con thoải mái!

Bị khinh chê bởi các bậc thầy cao cả thì còn tệ hơn cả cái chết, thế nên hãy thật thà và thoát khỏi mọi lừa dối. Những rắc rối của đời này là do nghiệp trước kia, thế nên chớ trách cứ người khác! Tốt đẹp, hạnh phúc là những sự ban phước của thầy con, thế nên hãy để ý trả ơn lòng tốt của ngài. Không điều phục được chính mình, con không thể ảnh hưởng đến người khác, thế nên trước tiên hãy điều phục chính mình! Không có các tri giác cao cấp con không thể hoàn thành lợi lạc cho chúng sanh, thế nên hãy chuyên cần tu tập.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nếu người ta biết chăm lo cho chính họ, họ nên nghe các lời dạy của ta.

Chúng ta phải bỏ lại đằng sau mọi của cải tích lũy, thế nên chớ có làm điều xấu để cho giàu có! Sự chín muồi của nghiệp từ hành động tốt và xấu không biến mất dù bao nhiêu kiếp, thế nên hãy cẩn thận ngay cả với hình thức vi tế nhất của nhân quả! Tài sản vô thường không có bản chất, thế nên hãy dùng chúng cho hành động công đức là bố thí. Đức hạnh tạo ra trong hiện tại con sẽ cần đến trong tương lai, thế nên hãy tuân thủ giới luật thanh tịnh!

Thù ghét thì lan tràn trong thời kỳ đen tối, thế nên hãy mặc giáp nhẫn nhục! Bởi lười biếng con sẽ lại lạc đường vào sanh tử, thế nên hãy phát sanh sự chuyên cần không phóng dật! Cuộc đời con đi mất trên con đường giải đãi, thế nên hãy tu hành trong thiền định và tự tánh! Vô minh hành hạ con trong sanh tử, thế nên hãy thấp lên ngọn đèn trí huệ!



Không có hạnh phúc trong đầm lầy như bản này, thế nên hãy tiến đến vùng đất khô ráo của giải thoát. Tu hành đúng đắn giáo huấn sâu xa và cắt đứt mạng lưới của sanh tử. Hãy bỏ quê hương, ở xa thân thuộc, và sống trong chốn ẩn cư trên núi. Hãy vất bỏ các trò tiêu khiển trong tư tưởng, lời nói, hành vi, và nhìn vào bản tánh vốn sẵn vô hạn của con!

Hãy ngồi chỗ thấp nhất, mặc áo quần rách rưới và duy trì kinh nghiệm của con! Ăn thực phẩm đơn giản, lang thang như những con sông ở Ấn Độ, và hãy khai quật kho tàng trong tâm như những bậc cao cả! Con không tìm ra chúng sanh nào không khuyết điểm, thế nên chớ bám vào lỗi của thầy con hay của các bạn Pháp!

Cuộc đời này tất cả chỉ là hình tướng bên ngoài: chớ đắm mình trong hy vọng và sợ hãi, mà tu hành theo ‘mọi sự là như huyễn!’ Để làm lợi lạc cho chúng sanh trong tương lai, con phải trau dồi quyết định của Bồ tát. Hai sự che ám làm các phẩm tính tốt đẹp không khởi sanh, thế nên hãy nhanh chóng tịnh trừ chúng!

Nếu con sợ trạng thái sanh tử này nó giống như một ngôi nhà đang cháy, con phải chú ý các lời dạy này của Padma!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, nếu con muốn thường xuyên ở trong thực hành, thì hãy cắt ngay các dính bám của con.

Khi các đạo quân gây cản trở của các thần thông kéo đến, hãy bao bọc mình bằng thành lũy sắt thép của sự nhìn

thấy chúng như là huyễn ảo!(36) Khi con tức giận vì một lời nói không thân thiện, hãy tìm nguồn gốc của tiếng vang đó! Để phát triển tỉnh giác chánh niệm của quán vipashyana, hãy dùng cảnh-tượng và âm thanh như là các phương tiện. Nếu con muốn hoàn thiện sức mạnh của kinh nghiệm, hãy phát triển sự khéo léo của con qua các thực hành nâng cấp!

Để đi qua những giai đoạn của con đường thánh nhân, hãy nhìn vào cái thấy về phương tiện và trí huệ. Nếu con muốn có sự thịnh vượng không voi cạn, hãy gom góp tài sản của hai sự tích lũy. Nếu con muốn vượt qua những chôn hiềm nghèo của các cái thấy sai lầm, hãy giải phóng tâm con khỏi những giới hạn của tri giác nhị nguyên. Nếu con muốn trí huệ của đại lạc phát triển trong dòng sống của con, hãy nhận lãnh các chỉ dạy trực tiếp về con đường của phương tiện.

Nếu con muốn luôn luôn hạnh phúc, hãy thoát khỏi ngục tù khốn khổ này! Nếu con muốn chứng ngộ yếu tính không căn nguyên của tâm, hãy cắt sự bám níu vào kinh nghiệm thiên định. Nếu con muốn thâm đắm trong cơn mưa đều đặn của phước lành, hãy cầu nguyện với sự sùng mộ! Nếu con muốn vượt qua vực thẳm của sáu nẻo luân hồi, hãy trừ tà ma của bản ngã! Nếu con muốn hoàn thành nguyện vọng cao quý về Phật pháp, hãy cởi gỡ các mối dây cột con vào kinh nghiệm hiện thời của con!

Nếu con muốn tu hành sự tỉnh giác của Quán, hãy chớ bỏ trí huệ bất nhị trên ngưỡng cửa của sự bất định! Nếu con muốn hòa trộn tâm con với Pháp, chớ để cho sự thực

hành của con bị tê cứng và không còn cảm giác! Nếu con muốn hoàn thành công việc của con trong một đời này thôi, chớ để cho giai đoạn Quả chỉ là một nguyện vọng! Nếu con muốn kinh nghiệm những cái gì xuất hiện và hiện hữu như là chính tánh Giác bản nhiên, hãy nhìn vào trạng thái “tự nhiên như vậy” của tâm con!

Tsogyal, hình như không có mấy ai thực hành đúng Pháp!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, để làm lợi lạc cho các thế hệ tương lai, hãy cho họ các giới luật hợp với khả năng họ; hãy cho họ các lời dạy hợp với tầm mức thông minh của họ; hãy cho những thực hành hợp với mức độ chuyên cần của họ.

Hãy hiểu điều trên và dạy những gì mà tự thân con tin tưởng. Ngược lại, người thông tuệ được dạy cái không gây thích thú sẽ không thỏa mãn, nó sẽ làm giảm lòng tin của họ và rồi gây ra nghiệp xấu vì làm mất niềm tin của người khác.

Người kém thông tuệ được dạy thực nghĩa cao hơn sẽ không hiểu nó. Dầu cho có hiểu, vài người có thể cảm thấy sợ hãi và nói xấu giáo lý. Vài người sẽ chỉ bám lấy ngôn từ mà không hiểu nghĩa và sẽ gặt hái nhiều trở ngại hơn là lợi lạc.<sup>(37)</sup>

Như những vị đạo sư khuyên bảo, một đệ tử bình thường kém thông tuệ được dạy các giáo lý tối hậu và tối thượng sẽ không tiếp cận được với thực Pháp, mà cảm

thấy tự tin do chỉ nắm được ngôn từ, sẽ thoái bộ và không hiểu.

Dạy rằng không cần học hỏi và tư duy chỉ làm giảm đi mức độ trí huệ đã thấp sẵn và làm tăng thêm vô minh đã có sẵn. Dạy rằng Pháp không có gì để tu sẽ làm giảm sự chuyên cần đã yếu sẵn và tăng thêm sự lười biếng đã có sẵn. Dạy rằng không có nhân và quả sẽ làm yếu sự tích tập công đức vốn đã ít ỏi và tăng cường sự hiểu biết cạn cạn bề mặt đã có sẵn.

Dạy rằng không có thiện và ác, tốt và xấu, sẽ làm què quặt chút sùng mộ nhỏ nhoi người ta đã có và làm nở lớn thêm sự kiêu căng đã có sẵn. Dạy rằng không có sanh không có tử sẽ xói mòn niềm tin vốn đã yếu và nâng cấp cho số các tà kiến thấy sai vốn đã rộng lớn. Dạy rằng không có sanh tử lẫn Niết bàn sẽ làm cạn kiệt mối quan tâm đạt đến Quả đã sẵn yếu ớt và làm mạnh thêm tám sự quan tâm thuộc thế gian vốn đã lầy lừng.

Những điều ấy tạo thêm cái thấy sai lầm hơn là lợi lạc!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, trừ phi con nhàm chán khổ đau, con sẽ không từ chối việc đời, ngay dù con có chiêm nghiệm những lỗi lầm của sanh tử. Trừ phi vô thường thật sự mọc rễ trong tâm con, con sẽ không cắt nối sự bám níu vào hình tướng, dầu cho con có thấy sự biến đổi của các vật do duyên sanh. Trừ phi con làm bạn với sự bất định của cái chết, con không thể đem các lời dạy sâu xa vào trong lòng, ngay dù con có được dạy về chúng.

Trừ phi con khẳng định tính không có thực tại của kinh nghiệm hư vọng, nếu không con sẽ không hàng phục được sự bám chấp vào hình tướng, dù cho con có hiểu rằng đó chỉ là sự quyến rũ của ảo ảnh. Trừ phi con từ bỏ công việc thế gian, con không thể tách lìa sanh tử và Niết bàn, ngay dù con có đầy ắp các lời dạy sâu xa. Trừ phi con nắm lấy pháo đài cõi Phật ngay bây giờ, không rõ ràng khi nào nghiệp xấu sẽ trùm lên con, dù cho con có thể đã làm một số các nghiệp tốt cho tương lai.

Trừ phi con thành thật từ bỏ sự phấn đấu cho sanh tử, con sẽ không đạt đến được sự kết thúc của thực hành thiền định, dầu con có thể cảm thấy niềm tin một đôi khi. Trừ phi con từ bỏ đời sống gia đình và sự gắn bó với quê hương, con sẽ không vươn lên đằm lầy sanh tử, ngay dù con có nỗ lực một cách cương quyết. Trừ phi con gỡ rối cho chính con khỏi các đối tượng của chấp ngã, con sẽ không bít lấp được dòng sông dẫn con về sáu loại chúng sanh, ngay dù con có hiểu ba cõi là không thực chất.

Trừ phi con hòa nhập tâm con với con đường giải thoát, con sẽ không thể ban phước cho kinh nghiệm của người khác, dầu con có thể học hết năm chủ đề của kiến thức. Trừ phi con nhổ gốc các lỗi lầm của chính con, các xác chết ghê tởm của phiền não sẽ sống lại, ngay dù con có thoáng thấy trạng thái phúc lạc và trong trẻo của tánh Giác. Trừ phi con cắt đứt sự trói buộc của lòng khao khát, con sẽ mãi mãi trở lại, dầu con có từ bỏ các đối tượng của thích và không thích.

Nếu công việc thế tục của con quá nhiều, con sẽ không tìm ra cơ hội để đạt đến trạng thái giác ngộ, ngay dù con đã có những lời dạy miệng của một đạo sư. Con có thể học hỏi và tư duy liên tục, nhưng trừ phi sự sợ hãi của sanh và chết hằn lên lòng con, mọi giáo huấn sẽ không gì hơn là câu, chữ. Con có thể đạt đến sự thành thạo trong bốn hoạt động, nhưng trừ phi con làm việc cho sự lợi lạc của chúng sanh, quyết định Bồ tát của con sẽ thừa thãi vô ích.

Áo giáp giới luật của con có thể đầy ấn tượng, nhưng trừ phi con đạt được sự chấp nhận tự tánh xưa nay, nó sẽ không đứng vững với các lời thô bạo. Con có thể được học các giáo lý ngoại và nội, nhưng trừ phi con nỗ lực thực hành, tâm con cũng không vượt hơn tâm một người bình thường. Thầy của con có thể có nhiều công đức như lớp lớp mây, nhưng trừ phi con, người đệ tử, có cánh đồng của sự sùng mộ, trận mưa ban phước sẽ không rơi xuống.

Là một hành giả, con có thể đã nhận được các sự ban phước và lời dạy, nhưng trừ phi con có tâm Bi vô lượng, nó sẽ không làm lợi lạc cho chúng sanh. Con có thể có được một tòa lâu đài trong thế giới con người, nhưng trừ phi con nắm lấy pháo đài vô sanh của vương quốc Phật, con sẽ lang thang hỗn loạn trong cõi trung âm. Trừ phi con kết bạn với sự chứng ngộ bất hoại, dầu bạn bè thân thuộc của con có nhiều, nhưng con cũng sẽ chết, bỏ lại họ đằng sau.

Con có thể đã thành tựu mọi nghệ thuật chiến đấu của lòng dũng cảm, nhưng trừ phi con hoàn thiện sức mạnh của thiền định khi đang ở trong thân này, con sẽ không

chống nổi các đạo quân của Thần Chết. Sự hùng biện của con có thể làm xiêu lòng, nhưng trừ phi con quyết định toàn tâm ý đạt đến giải thoát, nó sẽ không lay động gì Thần Chết. Trừ phi con cày bừa cánh đồng của những giá trị vĩnh cửu ngay bây giờ, con chỉ tiêu phí toàn bộ đời con để góp nhặt sung túc, nhưng sẽ tới lúc con không thể mang nổi một hạt gạo.

Nhiều hoàn cảnh trợ giúp phải trùng hợp để đạt đến Phật tánh trong chỉ một đời, và điều ấy thì khó khăn!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, hình như rằng hầu hết các hành giả Tây Tạng chắc chắn không đem giáo lý vào lòng! Nếu họ có, họ không thể lười biếng và lơ là như vậy. Họ chắc chắn không hiểu bản chất của sanh tử; nếu hiểu, họ không có thể gắn bó với hình tướng thô đặc như vậy. Họ chắc chắn không hề chiêm nghiệm các thứ khó tìm là tự do và sung túc; nếu họ có, họ đã không dẫn mình vào các việc vô ích như vậy.

Họ chắc chắn không hiểu luật nhân quả; nếu họ hiểu, họ sẽ cực kỳ cẩn thận để tránh hành vi xấu. Họ không thể thấy những phẩm chất tốt của thiện nghiệp; nếu họ thấy, họ sẽ thu góp hai thứ tích tập không mệt mỏi. Họ phải không có kinh nghiệm nào về bản tánh bốn hữu sâu xa; nếu họ có, họ sẽ không dám lìa khỏi thực hành.

Họ không có thể đến sát được chỗ phát khởi quyết định Đại thừa; nếu có thể, họ sẽ hoàn toàn không màng đến các mục tiêu vị ngã và sẽ làm việc vì sự lợi lạc cho người khác.(38) Họ phải không hướng tâm họ về tự tánh; nếu có,

chắc chắn họ đã thoát khỏi tật đố và kiêu mạn. Họ đã không thể học hỏi hay tư duy về chín thừa thứ lớp; nếu có thể, họ đã hiểu sự khác biệt giữa các giáo lý cao và thấp.

Chắc chắn họ không tiến đến cái thấy của Mật thừa; nếu có, họ phải biết sự chấp nhận và từ chối liên quan đến sanh tử và Niết bàn. Họ phải chưa chứng ngộ cái thấy chân thật về trạng thái bản nhiên; nếu đã chứng, chắc chắn họ đã không xử sự trong một nền tảng và những đường lối thiên kiến như vậy. Họ không thể có ý muốn giác ngộ nào; nếu có, họ đã từ bỏ các công việc vô ích của cuộc đời này.

Có nhiều người không có lưu tâm chút xíu nào đến giáo pháp!

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, ta có lời dạy nếu con muốn hòa hợp tâm con với Pháp.

Các Kinh và Tantra là chứng cứ không sai lầm; thế nên hãy tương ứng với các lời dạy trong bất cứ điều gì con làm. Lời khuyên bảo của thầy là chỉ dẫn cuối cùng, thế nên hãy tuân theo lời nói của những bậc cao cả. Bản tôn của con là sự chống đỡ cho thành tựu, thế nên hãy thực hành không xao động. Các chương ngại của con được dời đi bởi các vị hộ pháp, thế nên hãy nương dựa vào các dakini và hộ pháp.

Công việc của con là dẫn thân vào các thực hành tâm linh, thế nên chớ bao giờ lìa khỏi sự thực hành Pháp trong tư tưởng, lời nói và hành vi. Cái con đang kinh nghiệm là tri giác hư vọng, thế nên hãy xem bất cứ thứ gì xuất hiện là không thực. Cái mà con phải điều phục là chấp ngã, thế



nên hãy trục xuất con ma quỷ xấu xa là bản ngã. Cái con phải cho tặng là hạnh phúc của người khác, thế nên hãy che chở chúng sanh như với con của mình.

Cái con phải thấu rõ là cái thấy, thế nên hãy nhận ra rằng sanh tử và Niết bàn là bản tánh bản nhiên. Cái mà con cần làm cho tan biến là những chướng ngại, thế nên hãy biết rằng đối thủ là một người giúp đỡ. Cái mà con phải đạt đến là Phật tánh, thế nên hãy thực hiện ba thân. Tâm con được hòa hợp với Pháp khi con có mọi thứ ấy, nhưng hầu hết mọi người không hoàn thành con đường giải thoát.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, khi sự kết thúc của thời đại (của Phật pháp) đến gần, sẽ có nhiều người ở Tây Tạng này muốn đạt đến giác ngộ, nhưng bởi vì họ cần phải biết thực hành Pháp thế nào cho đúng, nên chỉ một số ít thành công. Nếu vào lúc ấy họ sẽ nghe lời khuyên bảo thiện ý này, họ có cách đạt đến hạnh phúc.

Con xin ngài cho chúng con lời khuyên bảo ấy, bà nói.

Đạo sư trả lời: Con có thể chịu khó nỗ lực, nhưng con sẽ không thoát khỏi con ma các chướng ngại khi nào con còn sống trong thành phố, thế nên nếu con muốn nhanh chóng đạt đến thành tựu, hãy sống trong những chốn ẩn cư nơi núi non. Con có thể phát khởi quyết định Đại thừa, nhưng sẽ căng thẳng khi làm việc cho lợi lạc của người khác mà chưa đạt đến sự trưởng thành của chính con, thế nên hãy đem sự thực hành vào trong kinh nghiệm cá nhân. Con có thể có cái thấy thực nghĩa, nhưng trừ phi con thiện

xảo trong hoạt động hàng ngày, con sẽ trượt vào trong năm độc của một người bình thường, thế nên hãy từ chối công việc thế gian.

Con có thể theo đuổi các thực hành tâm linh, nhưng nếu con mất quyết định của Bồ tát, con sẽ lạc vào các lối của một người thế gian, thế nên hãy vất bỏ tám mối quan tâm thuộc về thế gian. Con có thể được chấp nhận bởi lòng bi của thầy, nhưng trừ phi con vất bỏ các mối quan tâm thuộc về thế gian, con sẽ không cắt đứt được các trói buộc của bạn và thù, thế nên hãy buông bỏ sự bám níu vào tính nhị nguyên của ta và người. Con có thể nhận những giáo huấn sâu xa, nhưng chỉ điều đó không trừ bỏ nổi những chướng ngại nếu con không kiên trì, thế nên hãy dùng các phương tiện thiện xảo cho sự tiến bộ.

Con có thể được định tâm trong trạng thái thiền định, nhưng trừ phi con đưa được đối thủ chướng ngại vào con đường, nó sẽ không cắt được dòng chảy mạnh mẽ của tập khí, thế nên hãy kinh nghiệm tự tánh của con trong suốt sự hiểu biết tiếp theo (của trạng thái sau định). Sự thực hành tâm linh với ý niệm của con có thể không ngừng, nhưng nó sẽ lại trở vào hy vọng và sợ hãi liên quan đến quả, trừ phi con có thể giải thoát tham vọng của con vào trong trạng thái không ý niệm, thế nên hãy cởi cái nút của sự trụ tướng nhị nguyên.

Sự hiểu biết của con về các kinh và các tantra có thể rộng rãi, nhưng trừ phi con chứng ngộ trạng thái tự nhiên của tâm, con sẽ vẫn là một người bình thường khi tâm con lìa bỏ thân thể, thế nên hãy nhận biết bản tánh chân thật

của sự thực hành. Con có thể nhắm đến thành tựu, nhưng trừ phi con là một bình chứa xứng đáng cho những samaya, con sẽ biểu lộ một sự ưu tiên cho một yidam đặc biệt, thế nên hãy giữ các samaya của con được thanh tịnh.

Trong bất cứ trường hợp nào, những người nào đi vào Phật pháp nhưng không hành động tương ứng với Kinh và Tantra và lời thầy mình sẽ không tìm thấy an lạc! Nhưng nếu họ nghe lời khuyên bảo của đạo sư Liên Hoa Sanh của Uddiyana, họ sẽ được an lạc trong đời này và hoan hỷ sau đó.

Đạo sư Padma lại nói: Tsogyal, trong mùa đông đáng sợ của thời cuối, người ta sẽ chịu đựng như vậy: pháp luật của vua sẽ suy thoái như mặt trời lặn, và những nguyên tắc tôn giáo của thần dân sẽ bị phá vỡ như một nút lụa. Sự học hỏi và dạy Pháp trên toàn thế giới sẽ biến mất như bông tuyết rơi trên nước; người tư duy và thiền định hiếm hoi hơn sau lúc mặt trời mọc; các vị thầy có phẩm chất nhắm đến lợi lạc cho người sẽ biến mất như một hòn đá ném vào giếng; và mọi loại thú vật bị hạ sát như lúa vào mùa gặt và giống như những chuyện cổ tích của thời quá khứ. Những bậc thầy tâm linh như thuyền và cầu sẽ biến mất trong biển cả của sự trôi buộc lớn lao; người có phẩm chất tốt sẽ biến mất như cỏ và bụi cây bị thổi tung bởi ngọn gió vũ trụ, và những lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni sẽ nhạt nhòa như những chiếc bóng lúc hoàng hôn.

Khi thời ấy đến, những lời nói tốt đẹp của con sẽ được nghe như những lời chỉ trích và khiển trách. Khi nói cho người khác thực hành Pháp, họ sẽ trả lời “Ông tự làm lấy

đi!” Khi dạy về tâm Phật họ sẽ giả vờ hiểu trong khi đã lạc mất chủ đề. Khi dạy tin vào luật nghiệp quả, họ sẽ nói “Nó không có thật, nó sai!”

Vào thời đó người ta sẽ giết chóc như là cách sống; trong buôn bán họ giả dối; mặc áo quần để bành trướng tự phụ, họ sẽ giết người vì giải thưởng và say sưa trong suy đồi tình dục. Lấy lợi và của cải làm mục tiêu chính, họ sẽ giết chúng sanh như một hành động tôn giáo và tiệc tùng ăn nhậu. Thời sẽ tới là như vậy.

Vào thời đó, những người nào thực hành lời khuyên bảo của ta sẽ làm lợi lạc cả chính họ lẫn người khác có duyên của các thế hệ tương lai. Bởi thế, Tsogyal họ Kharchen, vì người đời sau hãy viết lại lời khuyên này và cất giấu nó như kho tàng Terma.

Như thế Padmasambhava đã nói.

## Chương XII

### **Lời nguyện mạn đà la kim cương giới**

Namo Guru. Vào ngày thứ mười tháng Khi năm Khi, Đạo sư của Uddiyana phát lên lời nguyện này nhân dịp mở Mạn đà la Kim Cương Giới trong phòng trung ương phủ màu ngọc bích của chùa Samye. Sau đó, nhà vua và các đệ tử dùng nó làm thời thực hành hàng ngày. Mọi thế hệ tương lai nên toàn tâm dùng nó như sự tu hành của họ.

*Các bậc Điều Ngự và các Phật tử trong mười phương,  
bốn thời,*

*Các chúng guru, yidam, dakini và hộ pháp*

*Xin tất cả các ngài đến đây, nhiều như bụi trong thế  
giới*

*Và ngồi trên hoa sen và nguyệt tòa trong bầu trời trước  
mặt con.*

*Với thân, ngữ và tâm kính cẩn con lễ lạy*

*Và dâng các ngài đồ cúng bên ngoài, bên trong, bí mật  
và như như.*

*Trong sự hiện diện của chư Như Lai, đối tượng tối  
thượng của lòng kính ngưỡng,*

*Con cảm thấy xấu hổ cho các hành động xấu trong quá  
khứ của con.*

*Và ăn năn sám hối các nghiệp bất thiện trong hiện tại.*

*Con sẽ chừa bỏ và lìa xa chúng trong tương lai.*

*Con tùy hỷ mọi công đức gom chứa*

*Và cầu thỉnh các bậc Điều Ngự không nhập Niết bàn*

*Mà vẫn chuyển bánh xe Pháp Ba Tạng và giáo lý không  
gì sánh.*

*Mọi tích lũy công đức con hồi hướng, đến tâm của  
chúng sanh,*

*Để họ có thể đạt đến giải thoát vô thượng.*

*Chư Phật và các con của các ngài, xin hãy nghe con!*

*Mong lời nguyện toàn hảo con đã phát ra này*

*Được tương ưng hòa hợp với*

*Đức Phật Phổ Hiền và các con của ngài*

*Và với trí huệ của đức Văn Thù cao quý.*

*Nguyện tất cả các đạo sư quý báu, ánh sáng rực rỡ của  
giáo pháp,*

*Thấu đến mọi chốn mọi nơi như bầu trời.*

*Nguyện các ngài soi sáng trên mỗi người như mặt trời  
mặt trăng*

*Và nguyện cuộc đời các ngài vững vàng như núi.*

*Nguyện Tăng già quý báu, nền tảng của giáo pháp,  
Được hòa hợp, giữ các nguyện thanh tịnh và thịnh  
vượng trong tam học.*

*Nguyện các hành giả Mật thừa, tinh túy của giáo pháp,  
Giữ các samaya và hoàn thành các giai đoạn phát triển  
và thành tựu.*

*Nguyện bậc cai trị hộ trì Pháp, người bảo trợ giáo  
pháp,*

*Mở rộng quyền cai trị và giúp đỡ cho Phật giáo.*

*Nguyện giới quý tộc và các trưởng bộ tộc, những tôi tớ  
của giáo pháp,*

*Tăng trưởng trí thông minh và được thêm tháo vát.*

*Nguyện mọi chủ gia đình giàu có, những người tài trợ  
của giáo pháp*

*Được thịnh vượng, hoan hỷ và thoát khỏi tổn hại.*

*Nguyện mọi quốc gia với lòng tin vào giáo pháp*

*Được hòa bình và hạnh phúc, thoát khỏi chướng ngại.*

*Nguyện rằng tôi, một thiện giả trên con đường,*

*Có được samaya không tỳ vết và hoàn thành các ước nguyện.*

*Nguyện bất kỳ ai liên hệ đến tôi qua nghiệp tốt cũng như nghiệp xấu,*

*Bây giờ cho đến cuối cùng, đều được chư Phật thương tưởng.*

*Nguyện tất cả chúng sanh đi vào cửa của thừa vô thượng*

*Và đạt đến vương quốc bao la của đức Phổ Hiền.*

*Hãy nỗ lực trong lời nguyện này trong sáu thời.*

*Samaya, ấn niêm.*

Vị khám phá kho tàng, Tertön vĩ đại Chokgyur Lingpa, hóa thân của Hoàng tử Murub, khám phá kho tàng này giữa một đám đông. Ngài lấy nó từ trong phần trên của Núi Đá Ngọc Chết Đông, bên sườn phải của chỗ linh thiêng nhất, Sengchen Namtrak. Giấy lụa, làm từ y của Vairochana với chữ Tây Tạng shurma được Tsogyal viết ra, và rồi được nhanh chóng và chính xác dịch ra bởi Padma Garwang Lodrö Thaye. Nguyện công đức tăng trưởng.



## **Chú thích & Bảng thuật ngữ**

### **Chú thích**

1. Nghĩa đen của chữ Tây Tạng gom, thiền định, là ‘trau dồi’, ‘bồi đắp’, theo nghĩa làm sinh ra một cái gì hiện chưa có sẵn. Sự tu hành của Đại Toàn Thiện thì không phải là một ‘hành động thiền định’ theo nghĩa tạo ra và giữ gìn một cái gì trong tâm. Tulku Urygen Rinpoche.
2. Một nguồn khác nói “phóng tâm” thay cho “quan niệm phân biệt.”
3. Lama Gongdü dịch là: Hãy thực hành nhờ vào niềm tin như thế!
4. Cách dịch của Lama Gongdü thì khác bởi có thêm một ít câu: Những lời bí mật này của Phổ Hiền không phải là kiến thức thông thường cho bất kỳ ai. Mọi người có sức mạnh của sự sùng mộ sẽ tự nhiên chứng ngộ sự rộng rãi vô biên của tâm trí huệ. Như thế họ nhận được ủy thác truyền thừa mà không được tính vào (dòng các Tổ như) xâu chuỗi hạt. Người không có niềm tin lẫn sự sùng mộ và không thực hành có thể đuổi theo chín dòng phái mà không có được dòng phái nào. Thừa Bệ hạ, xin hãy làm vững chắc lòng sùng mộ đầy mãnh lực trong đó tiềm ẩn kinh nghiệm thực hành ở trong tâm bao la của ngài!

5. Yếu tính, bản tánh và công dụng. Trong bản tiếng Anh của cuốn sách này dịch là essence, nature và capacity. Trong những sách khác, ví dụ như cuốn Dzogchen, the self-perfected State của Chögyal Namkhai Norbu thì dịch là essence, nature và energy.

Đúng trong truyền thống văn hóa Việt Nam, có thể hiểu đó là ba phạm trù Thể, Tướng, Dụng của Chân Tánh. Thể của bản tánh bản nhiên là tánh Không; Tướng, tức là tánh chất của nó là sáng tỏ, quang minh. Và Dụng của nó là những tư tưởng. Nhìn xa hơn, đó là ba phạm trù Pháp thân (Thể) tức tánh Không, Báo thân (Tướng) tức quang minh và Hóa thân (Dụng) tức những tư tưởng. Xem thêm ‘Ba thân’ và Yếu tính, bản tánh và công dụng phần thuật ngữ. Hoặc đoạn nói về Ba thân của Lục Tổ Huệ Năng trong Pháp Bảo Đàn Kinh (Chú thích của người dịch bản Việt).

6. Tán tâm ở đây nghĩa là trở nên phóng dật và mất chánh niệm (EPK).

7. Nghĩa là sự tái sanh của công chúa. Người ấy được nhận ra là Pema Ledrel Tsal (1291-1315).

8. Giác ngộ vô dư thường có nghĩa là đạt đến thân cầu vòng. Đôi khi, nó có thể nghĩa là sự chứng ngộ trạng thái Giác thoát khỏi dư tàn của năm ấm thuộc điều kiện (EPK).

9. Lối sống của một thiền giả ẩn mật nghĩa là không biểu lộ ra bên ngoài các phẩm chất tâm linh như là chứng ngộ cái thấy hay các thần thông (EPK).

10. Rõ ràng, có một hay hai câu thiếu trong nguyên bản. Phần trong ngoặc là của tôi (EPK).

11. Ba tính chất phúc lạc, trong sáng và vô niệm là ba thuộc tính căn bản của bản tánh của tâm, và tự chúng không nguy hiểm. Khi chú tâm được hướng đến các tính chất này, tóm lấy chúng và bị chúng tràn ngập như một “kinh nghiệm,” như một thứ gì đáng theo đuổi và duy trì, một bám chấp vi tế được tạo ra; chính sự mê hoặc vi tế này là một nguyên nhân trực tiếp cho sanh tử nối tiếp.  
*Tulku Urygen Rinpoche.*

12. Giống như bảy chi: lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh chuyển pháp luân, khấn cầu không nhập Niết bàn, và hồi hướng công đức cho lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

13. Cắt đứt trong trường hợp này để chỉ sự thực hành pháp môn Chö, cắt đứt sự bám níu vào tài sản, thân thể và bản ngã.

14. Điều này thường được nói là kéo dài trong ba ngày rưỡi. Cách tính xưa dùng nửa ngày của hai mươi bốn giờ.

15. Vô minh, hành, thức, danh và tướng, các căn, xúc, cảm thọ, và khát ái; tám cái đầu của mười hai nhân duyên.

16. Thành ngữ “danh và tướng” ám chỉ năm uẩn. Tướng là sắc uẩn và danh gồm bốn cái kia: thọ, tưởng, hành, thức (EPK).

17. Năm con đường ánh sáng thông thường được đề cập trong đoạn sau.

18. Lời dạy này chỉ đến sự bất khả phân của prana (khí) và tâm nhị nguyên. Những dòng kinh năng lực trong thân và sự trôi chảy của tư tưởng ý niệm là tương thuộc, tương quan sâu xa.

19. Tulku Ugyen Rinpoche giải thích rằng mũi con heo là điểm nhạy cảm nhất trên thân nó; đụng vào đó làm cho nó chạy mất. Các phản ứng của hoặc là tội lỗi và đè nén hay của sự dẫn mình mù quáng trong một xúc cảm cả hai đều là “đánh vào mũi con heo,” bởi thế mất đi cơ hội để nhận ra bản tánh của xúc cảm.

20. Các câu tiếp sau được viết theo lối văn luận lý của một pháp sư Ấn Độ. Kết quả của loại lý luận này là đưa đến chỗ tin rằng tâm trí huệ của chư Phật thì bất chấp mọi tạo tác tư tưởng mà chúng ta cố gắng để đóng ngăn, chứa hột nó (EPK).

21. Thường thường ví dụ ép vào con mắt và thấy có hai mặt trắng được dùng để làm sáng tỏ việc kinh nghiệm cá nhân thì không tất yếu hòa hợp với bản chất của sự vật (EPK).

22. Ở đây Padmasambhava chơi chữ trong câu “tám mối quan tâm thuộc thế gian”: quan tâm đồng nghĩa với Pháp, nó cũng có nghĩa là các giáo pháp.

23. Ngược lại với người giàu có, danh tiếng và quyền lực.

24. Terma của Nyang-ral Nyima Öser ở điểm này có thêm một câu: “Con có thể có nhiều hoàng hậu, người hầu,

và thần dân, nhưng hãy nhớ trong tâm rằng con phải ra đi một mình vào lúc chết.”

25. Trong các kinh Bát Nhã ba la mật đa thường nói rằng vị Bồ tát đi vào sự thực hành tánh Không sâu xa sẽ gặp nhiều khó khăn để nhanh chóng làm sạch nghiệp và tiến bộ trên đường giác ngộ (EPK).

26. Bản dịch của Rinchen Terdzö nói: Hãy khiêm hạ tâm đua tranh của con đối với các vị trưởng thượng và theo gương những bậc Thánh.

27. Những chủ đề của kiến thức gồm triết học, ngôn ngữ, luận lý, y khoa và nghệ thuật.

28. Về chín thừa thứ lớp theo cách sự hoàn thiện đi lên: những nguyên tắc về cái phải từ bỏ và cái cần được thực hiện trong mỗi thừa của tám thừa thấp thì được bao hàm và do đó được hoàn thiện trong thừa ở trên nó. Xem thêm: “chín thừa” trong phần Thuật Ngữ.

29. Bốn câu này được lấy từ *Sự Sám Hối Không Thể Tả Đối Với cái Tội Hậu*, chương thứ tư về “Sám hối sự bất hòa với các Hóa Thần Trí Huệ,” trích từ *Tantra về Vua vô nhiễm của Sám Hối*.

30. Ba luân là chủ thể, đối tượng và hành động, hay trong trường hợp bố thí là vật cho, hành động cho và người nhận.

31. “Người đại loại,” thay thế tên của người mà sự hồi hướng được làm cho.

32. Thực hành của cá nhân: phụng sự trong tư tưởng, lời nói và hành vi; và cung cấp vật chất.

33. Các trạng thái này không có tự do: ở địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh, một người hoang dã, một vị thiên sống lâu, có các tà kiến, không có một đức Phật hay một người tâm.

34. Nghĩa là làm đầy kho tàng của con bằng hai sự tích lũy phước đức và trí huệ.

35. Sáu đối tượng giác quan là cái xảy ra trong tâm thức: kỷ niệm quá khứ và dự phóng tương lai, các cảm giác hiện tại về ưa và ghét...

36. Các siêu hiểu biết (các thần thông) gồm thiên nhãn thông, nhớ được các đời trước, và khả năng làm các phép lạ nhỏ có thể trở thành căn cứ cho sự kiêu hãnh tâm linh và sự quyến rũ khủng khiếp được làm một vị thầy có nhiều đệ tử (EPK).

37. Thực nghĩa là các lời dạy trực tiếp và Không và Minh, trái lại với “quyền nghĩa,” “nghĩa khế cơ,” nó dẫn lần lượt theo thứ bậc đến thực nghĩa.

38. Quyết định Đại thừa là nguyện của Bồ tát đạt đến giác ngộ vì sự lợi lạc của tất cả chúng sanh.

## Bảng thuật ngữ

**ABHIDHARMA:** Luận tạng trong Ba Tạng do đức Phật thuyết. Các lời dạy có hệ thống về siêu hình học nhằm vào sự phát triển trí phân biện bằng cách phân tích các yếu tố của kinh nghiệm và tìm hiểu bản tánh của sự vật.

**ABHIDHARMA PITAKA:** Tạng Luận.

**ABHISAMBODHIKAYA:** Thân thứ năm trong năm thân của Phật tánh, định nghĩa theo Jamgön Kontrül trong Kho Tàng Trí Huệ như là “sự biểu lộ đa dạng phù hợp với nghiệp của những người được giáo hóa, không lia khỏi Pháp thân, nó xuất hiện bởi vì bốn thân kia tự nhiên đầy đủ trong trí huệ tánh Giác.”

**AKANISHTHA** (og min): “Tối thượng”; cõi giới của Vajradhara, cõi giác ngộ của Phật pháp thân. Thường dùng đồng nghĩa với “pháp giới.”

**AMRITA:** Cũng như ‘Phẩm tính Cam lồ’, heruka của gia đình ratna trong Tám Giáo Huấn Tu Hành và các giáo huấn Mật thừa liên hệ đến vị hóa thân này.

**AMRITA và RAKTA:** Hai loại chất linh thiêng được dùng trên bàn thờ trong các nghi thức Kim Cương thừa.

**ANANDA:** Một trong mười đệ tử thân thiết của đức Phật; thị giả của đức Phật, người đã tụng lại các kinh trong kỳ kết tập thứ nhất và được xem là vị tổ thứ hai trong dòng truyền thừa bằng miệng của giáo pháp.

**ANU YOGA:** Cái thứ hai của Ba Tantra Nội Môn, gồm Maha, Anu và Ati. Nó nhấn mạnh vào Trí Huệ hơn là Phương tiện và vào giai đoạn thành tựu hơn là giai đoạn phát triển. Cái thấy của Anu Yoga là giải thoát được đạt đến qua sự làm quen dần với sự quán chiếu vào tính bất nhị của hư không và trí huệ. Mạn đà la Anu Yoga được xem là bao gồm trong thân kim cương. Anu có nghĩa là “sau, tiếp theo.”

**ATI YOGA:** Cái thứ ba của Ba Tantra Nội môn. Theo Jamgön Kontrül thứ nhất, nó nhấn mạnh vào cái thấy (kiến) rằng giải thoát đạt được qua sự làm quen với quán chiếu vào bản tánh của giác ngộ nguyên thủy, xa lìa nắm và bỏ, hy vọng và sợ hãi. Danh từ thường dùng hơn ngày nay là Dzogchen, Đại Toàn Thiện. Ati nghĩa là “tối thượng.”

**BA CỬA:** Thân, khẩu, ý; tư tưởng, lời nói và việc làm.

**BA GỐC:** Guru, Yidam và Dakini. Guru là gốc của các sự ban phước, Yidam là gốc của thành tựu và Dakini là gốc của hoạt động.

**BA BỘ THỆ NGUYỆN:** Những thệ nguyện Tiểu thừa của giải thoát cá nhân, các tu hành Đại thừa của một Bồ tát, và những samaya Kim Cương thừa của một vidyadhara, một hành giả Mật thừa.

**BA THÂN:** Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Ba thân như nền tảng là “yếu tính, bản tánh và biểu lộ,” như con đường là “lạc, minh và vô niệm,” như quả là “ba thân của Phật tánh.” Ba thân của Phật tánh là Pháp thân thoát



khởi tạo tác, trau dồi và vốn đủ “hai mươi một bộ phẩm chất giác ngộ”; Báo thân vốn là bản tánh ánh sáng có các tướng chánh và phụ mà chỉ bậc Bồ tát trong mười địa thấy được; và Hóa thân biểu lộ ra hình tướng mà người trong sạch lần không trong sạch đều có thể thấy.

**BA TUYỆT HẢO:** Sự bắt đầu tuyệt hảo của Bồ đề tâm, phần chính tuyệt hảo không có ý niệm hóa và kết thúc tuyệt hảo của hồi hướng.

**BẢN TÁNH VÔ SANH CỦA TÂM:** Trong chân lý tối hậu mọi hiện tượng không có một tính chất độc lập, cụ thể và bởi thế không có nền tảng cho một thuộc tính như “sanh, trụ hay diệt,” nghĩa là đến và có mặt, giữ yên trong thời gian và nơi chốn, và chấm dứt hiện hữu.

**BARDO:** Trạng thái trung gian. Thường ám chỉ đến giai đoạn giữa cái chết và sự tái sanh tiếp theo. Về chi tiết của bốn bardo, xem Tám Gương của Tỉnh Giác và Sách Hướng Dẫn về Bardo, nhà xuất bản Rangjung Yeshe.

**BÁT NHÃ VÀ PHƯƠNG TIỆN:** Prajna là trí huệ; đặc biệt là trí huệ chứng ngộ vô ngã. Upaya là phương pháp, hay kỹ thuật đưa đến chứng ngộ.

**BẢY LỐI TRUYỀN THỌ:** Dùng kinh điển hay truyền miệng, kho tàng được khám phá, kho tàng tìm thấy lại, kho tàng của tâm, nhớ lại, linh kiến thanh tịnh và dòng nghe lời thầy chỉ dạy.

**BHUMI:** Các cấp bậc của Bồ tát. Mười địa của một Bồ tát tiến đến giác ngộ viên mãn. Mười địa này thuộc về ba cái chót của năm con đường của Đại thừa.

**BỒ ĐỀ TÂM:** “trạng thái giác ngộ của tâm,” “trạng thái giác ngộ.” 1/ Nguyên vọng đạt đến giác ngộ vì lợi lạc cho chúng sanh. 2/ Trong ý nghĩa của Dzogchen, sự thức giác vốn sẵn đủ nơi mình của tâm giác ngộ; đồng nghĩa với trí huệ bất nhị.

**BỒ TÁT LOBPÖN, BIỆT HIỆU SHANTARAKSHITA:** “Người gìn giữ hòa bình.” Pháp sư Ấn Độ và trụ trì chùa Vikra- mashila và chùa Samye, vị đã xuất gia cho những nhà sư Tây Tạng đầu tiên. Ngài là một hóa thân của Bồ tát Vajrapani và cũng được biết như là Bồ tát Khenpo hay Tỳ kheo Bồ tát Shantarakshita. Ngài là người sáng lập một học phái triết học hỗn hợp Trung Quán và Duy Thức. Truyền thống này được trùng hưng và làm sáng tỏ bởi Mipham Rinpoche trong luận giải Madhyamaka Lamkara của ngài.

**BỐN CÁCH:** Bốn mức độ của nghĩa: nghĩa đen, nghĩa tổng quát, nghĩa che giấu, nghĩa tối hậu.

**BỐN GIỚI GỐC:** Không giết, trộm, nói dối và tà dâm.

**BỐN TRẠNG THÁI THIỀN CỦA SỰ THANH TĨNH (Tứ thiền):** Sơ thiền là trạng thái với cả hai ý niệm và phân biệt. Nhị thiền là trạng thái không ý niệm nhưng có phân biệt. Tam thiền là trạng thái không có hỷ mà có lạc. Tứ thiền là trạng thái bình thản, buông xả.

**BỐN TRẠNG THÁI VÔ SẮC CỦA SỰ THANH TĨNH:**

Xem Vô sắc giới.

**CĂN CỨ CỦA GIÁC QUAN:** Mười hai yếu tố của giác quan là các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý cùng với các đối tượng của chúng là hình sắc, âm thanh, hương, vị, xúc và đối tượng của thức (các pháp).

**CHE CHUỐNG TRÍ HUỆ:** Sự che chướng vi tế bám chấp vào các ý niệm chủ thể, đối tượng và hành động. Nó tạm thời được tịnh hóa vào giây phút nhận ra bản tánh của tâm, và rốt ráo được tịnh hóa qua kim cương định vào lúc chót của địa thứ mười.

**CHETSÜN NYINGTIG:** Một trong những giáo huấn quan trọng nhất của Dzogchen, căn cứ trên sự truyền từ Vimalamitra. Jamyang Khyentse có một linh ảnh về Chetsün Senge Wangchuk gây cảm hứng cho ngài viết giáo huấn quý giá có tên là Chetsün Nyingtig. Senge Wangchuk (thế kỷ 11-12) là một vị trong dòng các guru trong sự truyền thừa Nyingtig, nhận giáo huấn này từ bốn sư là Dangma Lhüngyal, cũng như trực tiếp từ Vimalamitra. Kết quả của sự chứng ngộ rất cao của ngài, thân xác ngài biến mất trong ánh sáng cầu vòng khi ngài chết. Trong một tái sinh về sau như là Jamyang Khyentse Wangpo, ngài nhớ lại giáo lý Dzogchen mà Senge Wangchuk đã truyền cho dakini Palgyi Lodrö và viết chúng ra như là terma Chetsün Nyingtig, “Tâm Yếu của Chetsün.”

**CHÍN MUỘI VÀ GIẢI THOÁT:** Hai phần trọng yếu của thực hành Kim Cương thừa: các sự quán đảnh truyền pháp làm chính, làm trưởng thành dòng sống của con người với khả năng chứng thực được bốn thân và các lời dạy giải thoát cho phép người ấy áp dụng thật sự sự quán chiếu đã được đưa vào qua các lễ truyền pháp.

**CHÍN THỪA TIỆM TIẾN:** Thanh Văn, Bích Chi Phật, Bồ tát, Kriya, Upa, Yoga, Maha Yoga, Anu Yoga và Ati Yoga. Hai cái đầu của Tiểu thừa; cái thứ ba là Đại thừa; ba cái tiếp là Ba Tantra Ngoại; ba cái cuối cùng là Ba Tantra Nội.

**CHÍN TRẠNG THÁI ĐỊNH LIÊN TIẾP NHAU:** Bốn thiền, bốn trạng thái vô sắc và định an bình của Thanh Văn, còn gọi là Diệt tận định.

**CHÖ:** Nghĩa đen là “cắt”. Một hệ thống thực hành căn cứ trên Bát Nhã ba la mật và truyền xuống từ thành tựu giả Ấn là Phadampa Sangye và nữ đạo sư Tây Tạng là Machig Labdrön với mục đích cắt đứt bốn loại Ma và chấp ngã. Một trong Tám Dòng Tu Hành của Phật giáo Tây Tạng.

**CHOKGYUR LINGPA (1829-1870):** Một vị khám phá kho tàng và đương thời với Jamyang Khyentse Wangpo và Jamgön Kongtrül. Được xem là một trong các Tertön chính trong lịch sử Tây Tạng. Chokgyur Lingpa nghĩa là “Thánh điện của sự xuất chúng.”

**CÔI LẠC PHÚC (Cực lạc):** Tịnh độ của Phật A Di Đà trong đó người thực hành sẽ sanh về khi trải qua ‘bardo

trở thành’, qua sự phối hợp của niềm tin thanh tịnh, công đức đầy đủ, và sự quyết định nhất tâm.

**CON ĐƯỜNG TÍCH LŨY:** Cái thứ nhất trong năm đường, nó tạo thành nền tảng cho cuộc du hành đến giải thoát và bao gồm sự thu góp một tích lũy bao la công đức hồi hướng cho sự đạt đạo này. Trên đường này, người ta có một hiểu biết trí thức và ý niệm về vô ngã qua học hỏi và tư duy. Nhờ trau dồi bốn niệm xứ, bốn chánh cần, và bốn như ý túc, người ta thành công trong việc trừ sạch các nhiễm ô phiền não thô chúng gây ra sự đau khổ của sanh tử và đạt được những phẩm chất của thân thông và “định của dòng Pháp” dẫn đến con đường kết hợp, hội nhập.

**CON ĐƯỜNG HOÀN THÀNH:** Cái thứ năm của năm đường và trạng thái của giác ngộ viên mãn.

**CON ĐƯỜNG TU TẬP:** Cái thứ tư của năm đường trong đó người ta tu tập, trau dồi các thực hành cao cấp của một Bồ tát, đặc biệt là tám phương diện của thánh đạo.

**CON ĐƯỜNG THẤY (Chân lý):** Cái thứ ba trong năm đường, là sự đạt đến địa đầu tiên, giải thoát khỏi sanh tử và chứng ngộ chân lý của thực tại.

**CÚNG TIỆC:** Một buổi tiệc được các hành giả Kim Cương thừa cử hành để tích lũy công đức và tịnh hóa các cam kết thiêng liêng.

**CỬA MỞ CỦA BRAMA:** Chỗ mở trên đỉnh đầu, tám lông tay trên đường viền mái tóc.

**CỤU DỊCH:** Một đồng nghĩa của Cựu Phái, truyền thống Nyingma. Các giáo lý được dịch trước thời đại dịch giả Rinchen Sangpo, trong thời trị vì của các vua Trisong Deutsen và Ralpachen.

**DAKINI:** 1/ Các sinh thể hoàn thành các hoạt động giác ngộ; các nữ thần Mật thừa bảo vệ và phụng sự Phật pháp và các hành giả. Cũng là trong “Ba Góc Rẽ.” 2/ Hành giả nữ đã giác ngộ của Kim Cương thừa.

**DAKINI TEACHINGS:** Các sự chỉ dạy bằng lời của Padma- sambhava cho Bà Tsogyal. Một tuyển tập các lời chỉ dạy của đại sư do Nyang Ral, Sangye Lingpa và Dorje Lingpa phát giác. Gồm các chủ đề quy y, các lời nguyện Bồ tát, vị thầy Kim cương, sự thực hành bốn tôn yidam, ẩn cư và các phẩm của quả vị.

**DHARMARAJA (Tử thần):** Tính cách phải chết của chúng ta; sự nhân cách hóa của vô thường và quy luật vĩnh viễn của nhân quả.

**DI CHÚC CỦA PADMA:** Khám phá bởi đại Terton Nyang Ral, và được coi là đồng dạng với bản dịch dài vừa – bộ Sanglingma, tiểu sử của Padmasambhava. Một bản dịch Anh ngữ đã được xuất bản là Liên Hoa Sanh (Shambhala, 1993).

**DIỆT TẬN ĐỊNH:** Trạng thái thiền định của một vị A La Hán nhập vào sau khi mọi phiền não, cảm giác và tư tưởng ngưng dứt hẳn. Nó không được xem là mục đích tối hậu của các trường phái Đại thừa.

DÖN: Năng lực xấu; một loại ma.

DÒNG NGHE PHÁP: Dòng các giáo lý khẩu truyền từ thầy đến đệ tử, phân biệt với dòng kinh điển truyền bản văn. Dòng nghe pháp nhấn mạnh những điểm then chốt của khẩu truyền hơn là nghiên cứu học hỏi mang tính chất triết lý.

DORJE DUDJOM XÚ NANAM: Một ông quan của vua Trisong Deutsen, được gọi đến Nepal để mời Padmasambhava đến Tây Tạng. Một mantrika đã đạt đến hoàn thiện trong hai giai đoạn phát triển và thành tựu, ông có thể bay với tốc độ gió và đi qua vật đặc. Rigdzin Gödem (1337-1408) và Pema Trinley (1641-1718), vị Vidyadhara vĩ đại của chùa Dorje Drak miền trung Tây Tạng, cả hai được xem là các tái sinh của Dorje Dudjom. Dorje Dudjom nghĩa là “Người hàng phục không thể hủy hoại đối với Ma Vương.”

DRENPA NAMKHA: Dịch giả Tây Tạng và đệ tử của Padma- sambhava, vốn là một giáo sĩ có ảnh hưởng của đạo Bönpo. Về sau học với Padmasambhava và cũng học dịch. Người ta nói ông đã thuần phục một con trâu yak hoang dã chỉ bằng một dáng điệu dữ tợn. Ông đã đưa nhiều giáo huấn Bönpo cho Padmasambhava, ngài cất chúng như kho tàng terma. Drenpa Namkha nghĩa là “Không gian của Tỉnh Giác.”

DRIB: Nhiễm ô, che ám do tiếp xúc với người hay vật bất tịnh.

**DRUBCHEN (LỄ):** Thực hành đại thành tựu; một thực hành sadhana bởi một nhóm người tiến hành không nghỉ trong bảy ngày.

**DỤC GIỚI:** Gồm các cõi địa ngục, ngã quỷ, súc sanh, người, a tu la và chư thiên của sáu cõi trời thuộc dục giới. Nó được gọi là dục giới bởi vì chúng sanh ở đó bị hành hạ bởi sự đau khổ thuộc tâm trí do ham muốn và bám níu vào vật chất.

**DUY TÂM (Phái):** Một học phái Đại thừa Phật giáo được đại sư Asanga và các đệ tử phổ biến. Căn cứ trên kinh Lăng Già và các kinh khác, tiền đề chính của nó là mọi hiện tượng đều chỉ là tâm, nghĩa là những tri giác thuộc về tâm thức, chúng xuất hiện trong tạng thức nền tảng của tất cả, do từ các tập khí thói quen. Một cách tích cực, cái thấy này trừ bỏ sự trụ tướng chấp thực. Một cách tiêu cực, vẫn còn có sự bám trước vào một cái “tâm” thực sự hiện hữu trong đó mọi sự xảy ra.

**DUYÊN SANH:** Định luật tự nhiên rằng các hiện tượng khởi sanh tùy thuộc vào các nguyên nhân liên hệ với các điều kiện. Sự kiện rằng không có hiện tượng nào xuất hiện không có một nguyên nhân và không có cái gì được tạo ra do một người sáng tạo mà người đó lại không có nguyên nhân. Mọi sự sanh khởi do và tùy thuộc vào sự trùng hợp của các nhân và duyên mà thiếu chúng sự vật không thể xuất hiện.

**DZONGSAR KHYENTSE CHÖKYI LODRÖ:** Một trong năm tái sanh của Jamyang Khyentse Wangpo.



Ngài là một đại sư nắm giữ truyền thống Rimey, cũng là một trong hai Guru gốc của Đức Dilgo Khyentse. Ba tái sinh của ngài hiện sống ở Bir, Himachal Pradesh; ở Dordogne, Pháp; và ở Boudhanath, Nepal. Dzongsar nghĩa là “Lâu Đài Mới”, Khyentse nghĩa là “Trí Huệ Từ” và Chökyi Lodrö nghĩa là “Trí của Pháp.”

**ĐẠI TOÀN THIÊN (DZOGCHEN):** Cái thứ ba trong Ba Tantra Nội của phái Nyingma. Đại Toàn Thiên là cái tối hậu của 84.000 pháp môn sâu rộng của Pháp, sự chứng ngộ của Phật Phổ Hiền. Xem “Dzogchen” và “Ati Yoga.”

**ĐẠO SƯ:** Trong Lamrim Yeshe Nyingpo, Padmasambhava nói: “Đạo sư kim cương, gốc của con đường là một người có hạnh kiểm trong sạch về samaya và các thệ nguyện. Ngài hoàn toàn trang nghiêm bởi học hỏi, đã phân biệt nó qua tư duy, và qua thiền định ngài có những phẩm chất và dấu hiệu của kinh nghiệm và chứng ngộ. Với tâm đại bi, ngài chấp nhận những đệ tử.” Tóm tắt, một người với chánh kiến và lòng bi chân thật.

**ĐỒ CÚNG ĐƯỢC ĐÓT:** Khói từ các hương được đốt trộn với thực phẩm tinh chất và các chất thiêng liêng. Khói này, được dâng cúng trong một thiền định về đức Quán Thế Âm, vị Bồ tát của đại bi, có thể nuôi dưỡng các tâm thức đang ở trong bardo cũng như các ngạ quỷ.

**ĐỘNG ASURA:** Động nơi đó Guru Rinpoche hàng phục các lực lượng ma quỷ của Nepal qua sự thực hành Vajra Kilaya. Ở gần Pharping trong thung lũng Kathmandu.

**ĐỨC HẠNH CÓ ĐIỀU KIỆN:** Thực hành tâm linh trong đó có quan điểm nhị nguyên. Bao gồm các tiên khởi, bảy giác chi v.v... Đức hạnh không điều kiện là sự nhận biết Phật tánh. Hai phương diện đức hạnh này gom góp hai sự tích lũy, bỏ đi hai che chướng, làm hiển lộ trí huệ hai phần, và thực hiện hai thân.

**GARAB DORJE:** Hiện thân của Semlhag Chen, một vị trời ngày trước đã được chư Phật truyền pháp. Trinh bạch mà có thai, mẹ ngài là một ni cô, con của vua Uparaja (Dhahenatalo hay Indrabhuti) của Uddiyana. Garab Dorje nhận được tất cả tantra, kinh và lời dạy về Dzogchen từ Vajrasattva và Vajrapani trong hình tướng con người và trở thành vị vidyadhara con người đầu tiên trong dòng Dzogchen. Đạt đến giác ngộ viên mãn qua “Đại Toàn Thiện không dụng công,” Garab Dorje truyền các giáo lý cho tùy tùng là những chúng sanh đặc biệt. Manjushrimitra được xem là đệ tử chính của ngài. Padmasambhava cũng được biết là đã nhận sự truyền thừa Dzogchen những tantra trực tiếp từ thân trí huệ của Garab Dorje. Garab Dorje nghĩa là “Niềm vui bất diệt.”

**GIÁO LÝ TRỰC CHỈ:** Sự trực tiếp giới thiệu vào đưa vào bản tánh của tâm. Một guru gốc là một vị thầy ban cho lời dạy trực chỉ khiến đệ tử nhận ra bản tánh của tâm.

**GONGPA SANGTAL:** Một kinh điển tantra gồm năm bộ được Guru Rinpoche cất giấu và được khám phá bởi Rigdzin Gödem, vị đạo sư lập nên truyền thống Jangter của phái Nyingma. Có chứa “Nguyện vọng của Phổ Hiền” một bản văn danh tiếng. Gongpa Santal nghĩa là “Sự Chứng Ngộ vô ngại,” và là một chữ viết tắt của “Chỉ Thăng sự Chứng Ngộ của Phổ Hiền.”

**GUHYASAMAJA:** Nghĩa đen là “Hội của những bí mật.” Một trong các tantra và yidam chính của Tân Phái.

**GYALPO:** Một loại tinh linh hiểm ác, đôi khi được tính vào “tám loại thần và quỷ.” Khi đã được một đại sư hàng phục họ có thể hành động như những người bảo vệ Phật pháp.

**GYALWA CHO-YANG HỌ NGANLAM:** Một đệ tử thân cận của Guru Rinpoche. Đã đạt đến thành tựu qua thực hành Hayagriva và sau này tái sinh như là các vị Karmapa. Sinh vào bộ tộc Nganlam trong thung lũng Phen, ngài thọ giới với Shantarakshita trong nhóm bảy tu sĩ Tây Tạng đầu tiên. Ngài giữ các lời nguyện một cách tròn sạch nhất. Được truyền pháp Hayagriva từ Padmasambhava, ngài thực hành trong đơn độc và đạt đến mức độ của một vị vidyadhara. Gyalwa Cho- yang nghĩa là “Tiếng nói cao cả của chiến thắng.”

**GYALWA JANGCHUB DÒNG LASUM:** Một trong bảy người Tây Tạng đầu tiên thọ giới tỳ kheo với Shantarakshita. Ngài cực kỳ thông minh, có thăm Ấn Độ vài lần và dịch nhiều kinh điển. Một đệ tử thân

cận của Padmasambhava, ngài đạt siddhi và có thể bay trên trời. Rigzin Kunzang Sherab, nhà sáng lập đại tu viện Palyül ở Kham, được coi là một trong những hóa thân của ngài. Gyalwa Jangchub nghĩa là “Sự giác ngộ toàn thắng.”

**GYALWEY LODRÖ HO DREY:** Bắt đầu là một Gönpö, một người hầu tin cẩn của vua Trisong Deutsen, ngài trở thành một trong những người Tây Tạng đầu tiên thọ giới, với pháp danh là Gyalwey Lodrö, Trí Thông Tuệ Chiến Thắng. Ngài trở nên thông thái trong dịch thuật và đạt đến thành tựu sau khi nhận sự truyền thọ từ Hungkana ở Ấn Độ. Người ta nói rằng ngài đã thăm viếng xứ sở của Yama, Diêm Vương, vua của người chết, và cứu mẹ khỏi địa ngục. Sau khi nhận chỉ dạy từ Padmasambhava, ngài đã chuyển một xác ướp hóa thành vàng. Một số kỳ công đã được khám phá về sau trong các kho tàng Terma. Ngài hoàn thành mức độ vidyadhara về trường thọ và nổi tiếng vì đã sống đến thời Rongzom Pandita Chökyi Sangpo (1012-1088), vị này nhận lời chỉ dạy từ ngài. Gyalwey Lodrö nghĩa là “Trí Huệ chiến thắng.”

**HAI CHÂN LÝ (Nhị đế):** Chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối. Chân lý tương đối (tục đế) diễn tả kiểu cách tương tự, hình như, bề ngoài của mọi sự. Chân lý tuyệt đối (chân đế) diễn tả kiểu cách thực, không làm lỗi. Hai phương diện của thực tại này được định nghĩa bởi Bốn Trường Phái Triết Học, cũng như các Tantra Mật thừa

theo nhiều lối, mỗi lối ngày càng sâu sắc hơn và sít sao hơn để diễn tả sự vật như chúng là.

**HAI SỰ TÍCH LŨY:** Sự tích lũy công đức có ý niệm và sự tích lũy trí huệ siêu vượt ý niệm.

**HAI CHE ÁM:** Sự che ám của phiền não (phiền não chướng) và sự che ám hiểu biết (sở tri chướng).

**HAI MƯỜI LĂM THUỘC TÍNH CỦA QUẢ:** Năm thân, năm

khẩu, năm trí, năm phẩm tính và năm hoạt động. Cũng gọi là “sự tương tục được trang hoàng với thân, khẩu, tâm, phẩm chất và hoạt động đều vô tận.”

**HAYAGRIVA:** Hóa thân Mật thừa với một đầu ngựa, tóc cháy rực; phương diện phần nộ của Phật A Di Đà. Ở đây đồng với Padma Hekura, Khẩu Hoa Sen, trong Tám Chỉ Dạy Sadhana.

**HINAYANA (Tiểu thừa):** Thừa nhắm vào sự chiêm nghiệm thiền định về Bốn Thánh Đế và Thập Nhị Nhân Duyên, sự thực hành đưa đến giải thoát khỏi sanh tử. Khi dùng trong cách nói đối địch, thái độ Tiểu thừa để chỉ sự theo đuổi hạn hẹp con đường giác ngộ chỉ với mục đích giải thoát cho cá nhân hơn là cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh.

**HOAN HỠ ĐỊA:** Bạc đầu tiên của mười địa Bồ tát; giải thoát khỏi sanh tử và chứng ngộ chân lý của thực tại.

**HỌC, TƯ DUY VÀ THIỀN ĐỊNH** (Văn, tư, tu): “Học” nghĩa là nhận các lời giáo lý và nghiên cứu kinh điển để tịnh trừ vô minh và tà kiến. “Tư duy” là nhổ gốc sự không tin chắc và hiểu sai qua việc suy nghĩ kỹ lưỡng về chủ đề. “Thiền định” là trực tiếp đạt được thấu hiểu qua sự áp dụng các lời dạy vào kinh nghiệm cá nhân.

**HƯ VÔ LUẬN, HƯ VÔ CHỦ NGHĨA**: Nghĩa đen là “đoạn kiến.” Quan điểm cực đoan “không có gì cả”: không có tái sinh hay nghiệp quả, và sự không hiện hữu của một tâm sau khi chết.

**JAMGÖN KONGTRUL** (1813-1899): Cũng được biết với tên là Lodrö Thaye, Yöngten Gyamtso, Padma Garwang và tên terton là Padma Tennyi Yungdrung Lingpa. Ngài là một trong những vị thầy xuất chúng thế kỷ 19 và chú tâm đặc biệt đến thái độ không bộ phái. Nổi danh như một vị thầy thành tựu, học giả và tác giả, ngài trước tác hơn 100 bộ sách. Bộ nổi tiếng nhất là Năm Bảo Tàng, trong đó có 63 bộ của Rinchen Terdzö, văn chương Terma của một trăm vị đại terton.

**JAMYANG KHYENTSE WANGPO** (1820-1892): Một vị thầy vĩ đại thế kỷ trước. Ngài là vị cuối cùng trong năm Đại Terton và được coi là sự hóa thân hỗn hợp của Vimalamitra và vua Trisong Deutsen. Ngài trở thành thầy của mọi phái Phật giáo Tây Tạng và là người sáng lập phong trào Rimey. Có mười bộ sách của ngài cùng với các terma của ngài. Jamyang nghĩa là “Văn Thù, hòa dịu” Khyentse Wangpo nghĩa là “Bậc Trí Huệ Từ Ái.”

**JNANA KUMARA HỌ NYAG:** Jnana Kumara nghĩa là “sự Tỉnh Giác Trẻ Trung.” Tu sĩ Tây Tạng lúc sơ thời và là dịch giả trác tuyệt, đã nhận Bốn Dòng Sông Lớn của sự Truyền Thừa từ Padmasambhava, Vimalamitra, Vairochana và Yudra Nyingpo. Ngài làm việc gắn bó với Vimalamitra trong việc phiên dịch các tantra Mahayoga và Ati Yoga. Ngài cũng có tên là Nyag Lotsawa và do sự nhập môn bí mật mà có tên là Drimey Dashar “Ánh trăng không vết mờ.” Hoa trong lễ nhập môn của ngài, cùng với hoa của Trisong Deutsen rơi vào Chemchok Heruka. Sau đó ngài nhận sự trao truyền Y Học Cam Lồ từ Padmasambhava. Ngài thực hành ở động Kim Cương ở Yarlung, nơi đó ngài đã rút nước từ trong đá tảng; người ta nói rằng dòng nước này còn chảy tới hôm nay. Trong các tái sinh của ngài có Dabzang Rinpoche, một vị đồng thời trong thế kỷ 19 với Jamgön Kongtrül thứ Nhất.

**KADAG RANGJUNG RANGSAR:** Tên của một trong năm bộ sách chứa trong Gongpa Sangtal. Kadag Rangjung Rangsar nghĩa là “tánh thanh tịnh bản nhiên tự hữu và tự biểu hiện.”

**KARMA PAKSHI (1204-1283):** Vị thứ hai trong dòng các Karmapa tái sinh và được xem là Tulku thứ nhất được nhận biết của Tây Tạng. Tên Pakshi là tiếng Mông Cổ để chỉ “đạo sư,” một tên hiệu sau khi được vua Mông Cổ ban cho một vị trí tôn giáo cao cấp. Trong các đệ tử của ngài có đại thành tựu giả Orgyenpa Rinchen Pal (1230-1309).

**KAWA PALTSEK:** Đệ tử trực tiếp của cả Padmasambhava và Shantarakshita; người đóng góp quan trọng vào việc dịch thuật Ba Tạng Tây Tạng và Gyübum Nyingma. Sinh trong thung lũng Phên, ngài trở thành một dịch giả kiệt xuất ứng với một lời tiên tri của Padmasambhava, và ở trong nhóm bảy nhà sư Tây Tạng đầu tiên được thọ giới bởi Shantarakshita. Ngài nhận giáo lý Kim Cương từ đại sư Padma và đạt được thiên nhãn thông vô ngại. Kawa là tên của một nơi chốn, và Paltsek nghĩa là “Núi Rực Rỡ.”

**KAYA:** “Thân” trong nghĩa một thân thể có nhiều phẩm chất. Khi nói đến hai thân: Pháp thân (dharmakaya) và Sắc thân (rupakaya). Ba thân là Pháp thân, Báo thân (sambho-gakaya) và Hóa thân (nirmanakaya).

**KHANDRO NYINGTIG:** Nghĩa là “Tâm Yếu của các Dakini.” Một toàn tập sâu xa về giáo lý Dzogchen được Padmasambhava truyền cho công chúa Pema Sal. Nằm trong bộ Nyingtig Yabshi nổi tiếng.

**KHENPO:** Một danh hiệu dành cho người hoàn thành khóa học chính kéo dài khoảng mười năm về các ngành truyền thống của triết học, luận lý, Luật học Phật giáo... Cũng có thể nói đến vị trụ trì một ngôi chùa hay vị thầy truyền giới luật tỳ kheo.

**KHENPO NGAKCHUNG BIỆT HIỆU NGAWANG PAL-SANG (1879-1941):** Một Khenpo ở Katok và một nhà phục hưng rất quan trọng của dòng học giả về kinh điển Dzogchen công truyền. Được xem là tái sanh của



cả Vimalamitra và Longchenpa. Chandral Sangye Dorje là một trong những đệ tử cuối cùng còn sống của ngài.

**KILAYA:** Các tantra về hóa thân Vajra Kilaya.

**KIM CƯƠNG TÒA:** Chỗ ngồi dưới cây Bồ Đề ở Bồ Đề đạo tràng nơi đức Phật giác ngộ.

**KINH MẠCH TRUNG ƯƠNG:** Kinh mạch vi tế trung ương ở trong thân thể, chạy từ cuối xương sống đến đỉnh đầu.

**KÖNCHOK CHIDŨ:** “Hiện thân của các bậc quý giá.” Một terma được Jatsön Nyngpo vĩ đại (1585-1656) khám phá ra, tập trung vào Padmasambhava. Ngài truyền bộ lời dạy này trước tiên cho Dödül Dorje (1615-1672). Một số lớn của nguyên tác này đã được dịch ra Anh ngữ bởi Peter Roberts.

**KÖNCHOK JUNGNEY HỌ LANGDRO:** Ban đầu là một vị quan trong triều đình của vua Trisong Deutsen. Về sau trở thành một đệ tử thân thiết của Padmasambhava và đạt đến thành tựu. Hai đại Tertön Ratna Lingpa (1403- 1471) và Longsal Nyngpo (1625-1692) được xem là trong số các tái sinh của ngài. Könchok Jungney nghĩa là “Nguồn các bậc Quý Giá.”

**KRIYA YOGA:** Cái thứ nhất của ba tantra ngoại, nhấn mạnh vào sự sạch sẽ và giới hạnh thanh tịnh. Các kinh văn của Kriya Yoga xuất hiện đầu tiên ở Varanasi.

**KUNZANG TUKTIG:** “*Tâm Yếu của Phổ Hiền.*” Một tuyển tập các lời dạy Terma do Chokgyur Lingpa khám phá, tập trung nói về các hóa thân từ hòa và hung nộ.

**LẠC, SÁNG TỎ VÀ VÔ NIỆM:** Ba kinh nghiệm tạm thời của thiên định. Trụ vào chúng sẽ có sự uơm hạt cho sự tái sinh trong ba cõi của sanh tử. Không trụ vào, chúng là sự trang hoàng của ba thân.

**LAMA GONGDÜ:** Vòng giáo pháp được khám phá do Sangye Lingpa (1340-1396) gồm 18 bộ, mỗi bộ khoảng 700 trang. Lama Gongdü nghĩa là “hiện thân sự chứng ngộ của Đạo sư.”

**LAMA SANGDÜ:** Một terma khám phá bởi Guru Chöwang (1212-1270), một trong những terton sớm nhất và quan trọng nhất. Nó tập trung vào bản thể Guru như hình thức Báo thân của Padmasambhava của mạn đà la năm phần của Tötreng Sal. Lama Sangdü nghĩa là “hiện thân những bí mật của Đạo sư.”

**LOKYI CHUNGPA:** Một đệ tử thân cận của Padmasambhava, trở thành một dịch giả Phật giáo lúc còn rất trẻ, do đó có tên. Ngài cũng được biết với tên là Khyen-chung Lotsawa “Đứa trẻ Dịch giả.” Trong số các tái sinh về sau là Terton Düdül Dorje (1615-1672), Dudjom Lingpa (1835-1903), và đức Dudjom Rinpoche, Jigdreng Yeshe Dorje (1904-1987).

**LONGCHENPA BIỆT HIỆU LONGCHEN RABJAM (1308-1363):** Một tái sinh của Công chúa Pema Sal, con của vua Trisong Deutsen. Guru Rinpoche đã trao

truyền dòng Dzogchen (tức Khandro Nyintig) cho bà. Ngài được xem là tác giả quan trọng nhất viết về giáo lý Dzogchen. Công trình của ngài gồm trong Bảy Đại Kho tàng, Tam Bộ và các luận giải trong Nyintig Yabshi. Nhiều chi tiết về cuộc đời và lời dạy của ngài ở trong cuốn *Tâm Phật* của Tulku Thondup Rinpoche, nhà xuất bản Snow Lion, 1989. Longchenpa nghĩa là “Đại Không.”

**MACHIG LABDRÖN (1031-1129):** Vị đại sư người nữ ghi lại sự thực hành pháp môn Chö, cắt đứt chấp ngã. Đệ tử và người phối ngẫu của đạo sư Ấn Độ Phadampa Sangye. Machig Labdrön nghĩa là “Ngọn đèn Mẹ độc nhất của Pháp.”

**MAHAYANA:** “Đại thừa.” Khi dùng từ “Đại thừa và Tiểu thừa,” thì Đại thừa bao gồm các thừa Tantra trong khi Tiểu thừa gồm các giáo lý cho bậc Thanh Văn và Bích Chi Phật. Hàm ý “đại” hay “tiểu” để chỉ phạm vi nguyện vọng, các phương pháp tu hành và độ sâu của sự thấu hiểu. Trung tâm của thực hành Đại thừa là lời nguyện Bồ tát giải thoát cho tất cả chúng sanh qua phương tiện và trí huệ, đại bi và quán thấu tánh Không. Hai phái lớn của Đại thừa là Duy Tâm và Trung Đạo. Bảy tính cách vĩ đại của Đại thừa được đề cập trong Trang nghiêm các Kinh của Maitreya được Jamgön Kongtrül giải thích trong *Trí Huệ Toàn Khắp*: “Sự vĩ đại tập trung vào kho tàng bao la của giáo lý Đại thừa, sự vĩ đại của các phương tiện thành tựu lợi lạc cho mình và cho người, sự vĩ đại của trí huệ thấu rõ hai vô ngã,

sự vĩ đại của tinh tấn chuyên cần trong ba a tăng kỳ kiếp, sự vĩ đại của phương tiện thiện xảo như là không bỏ sanh tử và thị hiện bảy hành động bất thiện của thân và khẩu mà không có phiền não; sự vĩ đại thành tựu chân thật thập lực, bốn vô úy, những phẩm chất độc nhất của bậc giác ngộ, và sự vĩ đại của hoạt động tự nhiên và không ngừng nghỉ.”

**MAHAYOGA:** Cái thứ nhất của “Ba Tantra Nội.” Mahayoga trong kinh vẫn được chia làm hai phần: Phần Tantra và phần Sadhana. Phần Tantra gồm Mười Tám Mahayoga Tantra trong khi phần Sadhana gồm có Tám Giáo Lý Sadhana. Jamgön Kongtrül nói trong Kho Tàng Trí Huệ của ngài: “Mahayoga nhấn mạnh vào phương tiện (upaya), giai đoạn phát triển, và cái thấy rằng giải thoát được đạt đến qua sự quen dần với sự quán thấy bản tánh không thể phân chia của nhị đế.” Nhị đế trong Mahayoga là thanh tịnh và bình đẳng – bản tánh thanh tịnh của các uẩn, các đại, và các thành phần của các căn là chư Phật và Bồ tát nam và nữ. Trong cùng lúc đó, mọi sự vật xuất hiện và hiện hữu đều là tánh bình đẳng của tánh Không.

**MAMO:** Viết tắt của “các hóa thân Mẹ trong thế gian.” Một trong Tám Sadhana. Các hóa thân nữ lưu xuất từ pháp giới nhưng xuất hiện theo các cách phù hợp với hình tướng thế gian qua sự tương liên giữa thế giới thể tục và các kinh mạch, khí và tinh chất trong thân thể chúng ta. Các vị có cả hai phương diện, một tối hậu và một tương đối. Nhân vật chính trong mạn đà la này là

Chemchok Heruka, hình tướng hung nộ của Phật Phổ Hiền được gọi là Ngöndzok Gyalpo, Vua của Hoàn Thiện chân thật.

**MANDALA:** 1/ “Trung tâm và chu vi.” Thường là một hóa thân cùng với môi trường bao quanh của vị ấy. Một mạn đà la là một tượng trưng bằng đồ họa cảnh giới sống động của một hóa thân Mật thừa. 2/ Cúng dường mạn đà la là một cúng dường được quán tưởng như là một toàn bộ vũ trụ, cũng như sự sắp xếp đồ cúng trong nghi lễ Mật thừa.

**MANTRA:** 1/ Một đồng nghĩa với Kim Cương thừa. 2/ Một tổ hợp các âm thanh tượng trưng và truyền thông bản tánh của một hóa thân, nó dẫn đến sự tịnh hóa và chứng ngộ, ví dụ OM MANI PADME HUNG. Có ba loại mantra chính: guhya mantra, vidya mantra và dharani mantra.

**MANTRA BÍ MẬT:** Đồng nghĩa với Kim Cương thừa hay giáo lý Tantra. “Guhya” là bí mật, cất giấu và tự ẩn. “Mantra” trong văn cảnh này nghĩa là siêu xuất, tuyệt hảo, đáng tán dương.

**MANTRA TINH YẾU (Tâm chú):** Hình thức thu gọn của thân chú của một hóa thân bổn tôn so với thân chú dài ra ni dài; ví dụ “OM MANI PADME HUNG.”

**MANTRIKA:** Hành giả của Mantrayana (Mật thừa hay là Kim Cương thừa).

**MARA:** Ma, ảnh hưởng tà tạo nên những chướng ngại cho thực hành và giác ngộ. Một vị thần có thần lực ở nơi cao nhất của Dục giới, bậc thầy của ảo hóa đã tìm cách ngăn cản đức Phật thành đạo ở Bồ đề đạo tràng. Với người thực hành Pháp, Ma tượng trưng cho sự chấp ngã và sự bận rộn với tám mối quan tâm thuộc thế gian. Tổng quát có bốn loại Ma ngăn cản người tu: phiền não ma, tử ma, ngũ âm ma và thiên ma. Đôi khi bốn loại Ma được đề cập bằng tên: Tử Thần, Con của Tử thần, Phiền não và Ngũ Âm.

**MILAREPA (1040-1123):** Một trong những thiền giả và thi sĩ nổi tiếng nhất của Tây Tạng. Nhiều giáo lý của phái Karma Kagyü truyền qua ngài. Để có nhiều chi tiết hơn, xin đọc Cuộc đời của Milarepa và Một Trăm Ngàn Bài Ca của Milarepa (Nhà xuất bản Shambhala). Tên ngài nghĩa là “Mila áo vải.”

**MƯỜI HOẠT ĐỘNG TÂM LINH:** Chép kinh điển, cúng dường, bố thí, nghe thuyết pháp, ghi nhớ, đọc, trình bày, tụng, tư duy và tu hành nghĩa của Pháp.

**MƯỜI CHỦ ĐỀ CỦA TANTRA:** Cái thấy, hạnh, mạn đà la, truyền pháp, samaya, hoạt động, thành tựu, định, dâng cúng puja, thần chú và ấn. Đây là mười phương diện của con đường của một hành giả Mật thừa, cũng là mười chủ đề căn bản.

**NADI:** Các kinh mạch trong thân kim cương qua chúng các dòng năng lực chuyển động.

**NAMKHAI NYINGPO HỌ NUB:** Sinh ở quận Nyal Hạ, ngài là một trong những người Tây Tạng đầu tiên thọ giới tỳ kheo. Một đệ tử dịch giả, ngài du hành qua Ấn ở đó nhận được sự truyền pháp từ Hungkara và đạt được thân của trí huệ bất nhị. Namkhai Nyingpo cũng được kể trong hai mươi lăm đệ tử của Guru Rinpoche. Nhận được sự trao truyền của Guru, ngài có thể bay theo những tia mặt trời. Khi thiền định trong Hang Dài Rục Rỡ ở Lhodrak, ngài có những linh kiến về nhiều yidam và đạt đến mức độ vidyadhara của Đại Ấn. Cuối cùng ngài ra đi đến những cõi trời mà không để lại thân xác. Namkhai Nyingpo nghĩa là “Tinh Túy của Không Gian.”

**NĂM TERTON GIỐNG NHƯ VUA:** Một danh sách gồm Năm Terton Vua là: Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192), Guru Chökyi Wangchuk (1212-1270), Dorje Lingpa (1346-1405), Pema Lingpa (1445/50-1521) và (Padma Ösel) Do-ngak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo) (1820-1892). Đôi khi danh sách còn gồm đại Terton Rigdzin Gödem (1337-1408).

**NĂM CON ĐƯỜNG:** Năm con đường hay năm cấp bậc trên đường giác ngộ: con đường tích lũy, tham gia, thấy, tu tập, và hoàn thành hay không học hỏi nữa.

**NĂM ĐỘC:** Tham, sân, si, mạn, ganh ghét.

**NANAM YESHE:** Còn được biết với tên là Bandey Yeshe Dey họ Shang. Một dịch giả nhiều tác phẩm với hơn 200 bản văn và là một đệ tử của Padmasambhava. Tu

sĩ học rộng và thành tựu này một hôm biểu hiện những thần thông đã đạt được qua sự lão luyện Vajra Kilaya, bằng cách bốc lên trời như một con chim. Yeshe nghĩa là “Giác bản nguyên.”

**NÂNG CẤP, TĂNG TIẾN:** Các loại thực hành khác nhau với mục đích làm vững vàng “quán.” Theo Tulku Urgyen Rinpoche, sự thực hành nâng cấp chính yếu là trau dồi sùng mộ và đại bi.

**NGƯỜI NĂM GIỮ CHÀY KIM CƯƠNG:** 1/ Danh hiệu tôn kính để dành cho một vị thầy thành tựu. 2/ Trạng thái giác ngộ.

**NIRMANAKAYA:** Hóa thân, “sự xuất hiện huyễn hóa.” Cái thứ ba trong ba thân. Phương diện giác ngộ mà người bình thường có thể tri giác được.

**NÚI HUY HOÀNG Ở CHAMARA / NÚI HUY HOÀNG MÀU**

**ĐỒNG ĐỎ:** Xứ sở tịnh độ của Guru Rinpoche trên tiểu lục địa Chamara phía đông nam của đại lục Jambu (Diêm Phù). Chamara là đảo chính trong chín đảo do loài raksha dã man ở. Ở giữa Chamara có một ngọn núi nguy nga màu đỏ cao ngất trời. Trên đỉnh núi là cung điện thần biến Ánh Sáng Hoa Sen, xuất hiện từ sự biểu lộ tự nhiên của tánh Giác bản nguyên. Đức Padmasambhava ở tại đây trong một thân bất diệt siêu việt sống chết, trường tồn ngày nào sanh tử vẫn còn và qua đó, ngài không ngừng mang lại lợi lạc cho chúng



sinh qua các hóa thân thần biến của thân, ngữ và tâm của ngài.

**NÚI TU DI VÀ BỐN CHÂU:** Ngọn núi huyền thoại vĩ đại ở trung tâm của hệ thống thế giới chúng ta, bao quanh bởi bốn châu lục, nơi đó hai loài thấp nhất của chư Thiên cõi Dục giới sống. Nó bao quanh bởi các dãy núi thấp hơn, các hồ, các lục địa và đại dương nhô lên khỏi mặt biển 84.000 lý (lý: ba dặm Anh). Thế giới chúng ta đang sống nằm trên châu lục phía Nam gọi là Jambudvīpa (Nam Thiệm Bộ Châu).

**NÚT NADI:** Đôi khi tương đương với luân xa, một chỗ tiếp hợp chính hay điểm giao nhau của các kinh mạch. Đôi khi là một chỗ bế tắc vi tế cần phải cởi mở nhờ các thực hành yoga.

**NYANG RAL NYIMA ÖZER (1124-1192):** Vị thứ nhất của năm Tertön Vua và là một tái sinh của vua Trisong Deutsen. Một số kho tàng do ngài khám phá được gồm Rinchen Terdzö, trong đó nổi tiếng nhất là Kagye Deshek Düpa, một bộ các giáo lý nhắm vào Giáo lý Tám Sadhana, và tiểu sử của Guru Rinpoche gọi là Sanglingma hiện giờ đã xuất bản là Liên Hoa Sanh (Shambhala). Nyang Ral nghĩa là “Người trang sức từ Nyang” và Nyima Özer nghĩa là “Tia Sáng Mặt Trời.”

**NYINGTIG YABZHI:** Một trong những tuyển tập nổi tiếng nhất của kinh điển Dzogchen. Vimalamitra kết hợp hai phương diện của Phần Thâm Thâm Vô Thượng— dòng giải thích với kinh điển và dòng nghe

khẩu truyền không kinh điển – và cất giấu chúng để rồi được khám phá như là giáo lý Nyingtig Vima Nyingtig, và cũng như là Tâm Yếu Bí Mật của Vimalamitra. Longchenpa minh giải chúng trong 51 đoạn của Lama Yangtig. Padmakara cất giấu lời dạy của ngài về Vòng Thâm Thâm Vô Thượng và sau này được khám phá như là Khandro Nyingtig, Tâm

Yếu của các Dakini. Longchenpa cũng minh giải các lời dạy này trong bộ Khandro Nyingtig của ngài. Bốn bộ đặc biệt về giáo lý Dzogchen này, cùng với lời dạy thêm của Longchenpa là Zabmo Yangtig, gồm lại trong tuyển tập của ngài, tức là tuyển tập Nyingtig Yabzhi.

**PALGYI DORJE HỌ LHALUNG:** Sinh ở Drom Thượng, ngài phục vụ như một người canh biên giới nhưng có tâm từ bỏ và cùng với hai anh nhận truyền giới xuất gia từ Vimalamitra. Ngài nhận Bồ tát nguyện từ Padmasambhava cũng như sự truyền pháp và lời dạy miệng. Ngài thiền định ở Hẻm Núi Trắng xứ Tsib và ở Yerpa, ở đó ngài đạt thành tựu có thể đi xuyên qua đá núi. Những năm sau ngài ám sát vị vua ác Langdarma. Palgyi Dorje nghĩa là “Kim Cương Rực Rỡ.”

**PALGYI SENGE HỌ LANG:** Cha ngài là Amey Jangchub Drekhöl, một mantrika thần lực đủ để sử dụng tám loại thần và quỷ như những người giúp việc. Ngài là một trong tám đại đệ tử của Padmasambhava khi pháp quán đánh “Hội Chư Như Lai” được ban cho. Ngài đạt cả hai sự thành tựu thông thường và tối thượng ở Paro Taktsang qua sự thực hành pháp môn “Thuần

hóa mọi Hòn Linh Kiêu Ngạo.” Các Rinpoche Dzogchen được xem như các tái sinh của ngài. Palgyi Senge nghĩa là “*Sư Tử Vinh Quang*.”

**PALGYI SENGE HỌ SHUBU:** Một trong các quan của vua Trisong Deutsen, trong những sứ giả được gởi đi để mời Padmasambhava đến Tây Tạng. Ngài học dịch thuật từ Guru Padma và dịch nhiều giáo lý Mamo, Yamantaka và Kilaya sang tiếng Tây Tạng. Đã đạt được nhiều thành tựu với Mamo và Kilaya, ngài có thể chẻ đá cuội và tách dòng sông bằng con dao găm của mình. Các tái sinh của ngài có đại Terton Mingyur Dorje của truyền thống Namchö. Palgyi Senge nghĩa là “*Sư Tử Vinh Quang*.”

**PALGYI WANGCHUK HỌ KHARCHEN:** Trong tiểu sử Sanglingma ngài là cha của Yeshe Tsogyal; chỗ khác ngài được xem là anh của bà, một đệ tử thân cận của Padmasambhava đạt đến siddhi qua sự thực hành Vajra Kilaya. Palgyi Wangchuk nghĩa là “*Bậc Rạng Rỡ*.”

**PALGYI WANGCHUK HỌ O-DREN:** Một đại học giả và mantrika, đạt được thành tựu qua sự thực hành Guru Drakpo, phương diện hung nộ của Padmasambhava.

**PALGYI YESHE HỌ SOGPO:** Đệ tử của Padmasambhava và Jnana Kumara họ Nyag. Palgyi Yeshe nghĩa là “*Trí Huệ Rực Rỡ*.”

**PANDITA (pháp sư):** Một vị thầy học rộng, học giả hay giáo sư triết học Phật giáo.

PARAMITA (Ba la mật đa): Nghĩa đen là “qua đến bờ bên kia.” Đặc biệt, nó có nghĩa là siêu việt khỏi các ý niệm về chủ thể, đối tượng và hành động. Thừa Paramita là hệ thống Đại thừa của con đường tiệm tiến qua năm đường và mười địa theo kinh điển Bát Nhã ba la mật đa. Xem thêm “Sáu Ba la mật.”

PEMA LEDREL TSAL (1291-1315): Tái sinh của Pema Sal, con gái của vua Trisong Deutsen. Người khám phá các giáo lý Dzogchen của Guru Rinpoche nổi danh với tên là Khandro Nyingtig. Sự tái sinh trực tiếp của ngài là Longchenpa. Pema Ledrel Tsal nghĩa là “Sức mạnh Hoa Sen của Chuỗi Nghiệp.”

PEMA SAL, CÔNG CHÚA: Con của vua Trisong Deutsen. Padmasambhava đã trao cho bà dòng Đại Toàn Thiện có tên là Khandro Nyingtig. Cô chết lúc trẻ tuổi, sau đó Padmasambhava đã làm bà sống lại. Khi cha cô hỏi tại sao một người có phước lớn vừa là công chúa vừa là đệ tử của đạo sư Liên Hoa Sanh lại phải chết lúc còn thiếu niên, Padmasambhava kể lại câu chuyện cô đã là một con ong chích một trong bốn anh em trong thời gian hoàn thành Đại Tháp Boudhanath. Pema Sal nghĩa là “Hoa Sen Rạng Rỡ.”

PHÁP GIỚI (Dharmadhatu): ‘Vũ trụ hiện tượng’; tánh Như trong đó tánh Không và duyên sanh không tách lìa nhau. Bản tánh của tâm và hiện tượng vượt khỏi sanh, trụ, diệt.

**PHÁP TÁNH (Dharmata):** Bản tánh vốn nhiên của tâm và hiện tượng.

**PHÁP THÂN (Dharmakaya):** Cái đầu tiên của ba thân, không có bất kỳ tạo tác nào, như hư không. “Thân” của những phẩm tính giác ngộ. Cần được hiểu một cách phân biệt theo nền tảng, con đường và quả.

**PHÁT TRIỂN VÀ THÀNH TỰU:** Hai phương diện chính, “phương tiện và trí huệ” của thực hành Kim Cương thừa. Xác định ngắn gọn, giai đoạn phát triển nghĩa là sự tạo tác tích cực của tâm thức trong khi giai đoạn thành tựu nghĩa là an trụ trong bản tánh không tạo tác của tâm. Cốt tủy của giai đoạn phát triển là “tri giác thuần túy” hay “cái nhìn linh thiêng,” nghĩa là tri giác cảnh quan, âm thanh và tư tưởng như là hóa thân, thần chú và trí huệ. “Giai đoạn thành tựu với hình tướng,” nghĩa là các thực hành yoga như là tummo, nội nhiệt. “Giai đoạn thành tựu không hình tướng” là sự thực hành Đại Toàn Thiện hay Đại Ấn.

**PHẬT TÁNH:** Sự giác ngộ toàn diện và tròn đủ không trụ trong sanh tử lẫn Niết bàn; trạng thái đã hết mọi vô minh, cùng với trí huệ nhìn thấu bản tánh của sự vật như chúng là và trí huệ thấu hiểu mọi hiện hữu.

**PHIỀN NÃO:** Năm độc tham, sân, si, mạn và ganh ghét. Chúng trôi buộc, làm phiền nhiễu, và tra tấn tâm người. Sự kéo dài của các phiền não này là một trong những nguyên nhân chính của sanh tử luân hồi.

**PHƯƠNG TIỆN VÀ TRÍ HUỆ:** Phật tánh được đạt đến qua sự kết hợp thống nhất các phương tiện và trí huệ. Trong Đại thừa, đó là sự thống nhất của Đại Bi và Tánh Không, của Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm tuyệt đối. Trong Kim Cương thừa, phương tiện và trí huệ là các giai đoạn phát triển và thành tựu. Theo các phái Kagyu, phương tiện đặc biệt để chỉ cho “con đường phương tiện” là sáu Giáo Pháp của Naropa và trí huệ là “con đường giải thoát,” tức là sự thực hành hiện thực về Đại Ấn Mahamudra. Theo Dzogchen, “trí huệ” là cái thấy về tính thanh tịnh bản nhiên, tức là sự thực hành Trekchö để thực chứng cái tâm của giác ngộ trong một khoảnh khắc hiện tại, trong khi “phương tiện” là sự thiền định của cái hiện tiền tự nhiên bản hữu, tức là sự thực hành Tögal để làm sạch hết nhiễm ô phiền não và an trụ qua đó thân cầu vòng được thực chứng trong nội một đời.

**QUẢ:** Kết quả, thường là sự chấm dứt của một con đường tâm linh. Một trong ba mức độ giác ngộ của một Thanh Văn, Bích Chi Phật hay Bồ tát. Trong Đại thừa là trạng thái Phật tánh hoàn toàn và tròn đủ; trong Kim Cương thừa là “trạng thái thống nhất của một Kim Cương trì,” trong sách này diễn tả như “25 thuộc tính của quả.” Xem “cái thấy, thiền định, hành và quả.”

**QUANG MINH (od gsal):** Nghĩa đen là “thoát khỏi bóng tối vô minh và có khả năng thông tỏ, hiểu biết.” Hai phương diện ấy là “quang minh trông không,” như bầu trời trong rộng mở, nó có tính chất thông tỏ của bản

tánh của tâm; và “quang minh biểu lộ,” như là ánh sáng năm sắc, hình ảnh vân vân. Quang minh là bản tánh không trộn lẫn hiện diện khắp suốt mọi sanh tử và Niết bàn.

**RANGNANG / KINH NGHIỆM CÁ NHÂN:** để biểu trưng cho kinh nghiệm giác mơ, từ này đôi khi được dịch là “sự phóng ảnh của cá nhân,” hay “tự biến.”

**RIGDZIN GÖDEM (1337-1408):** Nhà khám phá kho tàng vĩ đại của truyền thống Jangter. Trong các terma của ngài có các giáo lý Dzogchen Kadag Rangjung Rangshar và tác phẩm nổi tiếng Gongpa Santal. Năm lên 12 tuổi, ba lông chim kên kên mọc trên đầu, và thêm năm cái nữa vào lúc 24 tuổi. Ngài ra đi năm 71 tuổi giữa những dấu hiệu kỳ diệu. Rigdzin Gödem nghĩa là “Vidyadhara Lông chim Kên Kên.”

**RINCHEN CHOK HỌ MA:** Dịch giả Tây Tạng sơ thời, trong bảy tu sĩ Tây Tạng đầu tiên thọ giới với Shantarakshita và là người nhận chính yếu pháp môn Mạng Lưới Huyền Hóa của Mahayoga. Ngài được biết đã dịch Tinh Túy của các Bí Mật Guhyasamaja Tantra; tantra chính yếu của Mahayoga. Qua các lời chỉ dạy nhận từ Padmasambhava, ngài đạt đến mức độ của một vidyadhara. Rinchen Chok nghĩa là “Ngọc Cao Cả.”

**RINCHEN TERDZÖ:** “Kho tàng lớn các Terma quý giá,” một trọn bộ các terma quan trọng nhất của Padmasambhava, Vimalamitra, Vairochana và các đệ tử thân thiết nhất của các ngài, gom lại bởi Jamgön

Kongtrül Lödrö Thaye với sự cộng tác của Jamyang Khyentse Wangpo. Xuất bản thành 63 bộ bởi Đức Dilgo Khyentse Rinpoche, New Delhi, có thêm vài bộ terma và chú giải. Khakyab Dorje, vị Kamarpa thứ mười lăm, nói về nó bằng những lời sau: “‘Kho tàng lớn các Terma quý giá’ là tinh túy của đại dương giáo lý của chư Phật, tạng Vidyadhara thâm sâu của Trường phái Dịch thuật Sơ thời.”

**RONGZOMA (1012-1088):** Pháp sư Rongzom, Chökyi Sangpo. Cùng với Longchenpa, ngài được xem là học giả Nyingma lỗi lạc sáng chói nhất.

**SADHANA:** “Các phương tiện của thành tựu.” Nghi thức và thủ tục Mật thừa để thực hành, thường nhấn mạnh giai đoạn phát triển. Kết cấu tiêu biểu của sadhana gồm một phần sơ khởi với quy y, phát Bồ đề tâm, phần chính có quán tưởng một vị Phật và trì chú, và một phần kết với hồi hướng công đức cho tất cả chúng sanh.

**SAMADHI (định):** “Gắn liền với sự tương tục của bình thân.” Một trạng thái tập trung không phóng tâm hay sự đắm mình trầm tư mà trong bối cảnh Kim Cương thừa có thể ám chỉ đến hoặc giai đoạn phát triển hoặc giai đoạn thành tựu.

**SAMANTABHADRA (Phổ Hiền):** “Bậc mãi mãi trọn hảo.” 1/ Phật Pháp thân nguyên thủy. 2/ Bồ tát Phổ Hiền là gương tiêu biểu cho sự thành tựu của một sự cúng dường triển khai đến vô hạn.



**SAMAYA:** Các cam kết hứa hẹn, các điều luật hay cam đoan của thực hành Kim Cương thừa. Chính yếu, các samaya về bên ngoài cốt ở duy trì một mối liên quan hòa hợp với đạo sư kim cương và các bạn Pháp và bên trong không đi lạc ra ngoài sự liên tục hành trì. Cuối của mỗi chương, chữ “samaya” đứng riêng là một lời thề xác nhận rằng điều được nói là sự thật.

**SAMBHOGAKAYA:** “Báo thân.” “Thân của sự hưởng thụ hoàn mãn.” Trong bối cảnh của “năm thân của Quả,” báo thân là hình thức biểu lộ phần nửa của chư Phật cùng với “năm sự hoàn hảo” là đạo sư, tùy tùng, nơi chốn, giáo huấn và thời gian mà chỉ bậc Bồ tát địa thứ mười mới có thể tri giác.

**SAMYE:** Một tổ hợp chùa chiền kỳ diệu, làm theo kiểu tu viện Ấn Độ Odantapuri, xây dựng bởi vua Trisong Deutsen (790-844) và được Guru Rinpoche khánh thành năm 814. Một trung tâm chính của sự truyền bá đạo Phật ở Tây Tạng lúc sơ thời. Nó nằm ở miền Trung Tây Tạng gần Lhasa. Nó cũng có tên Ngôi Chùa Samye Rục Rỡ, sự Thành Tựu Tự Nhiên và Bất Biến của những Nguyên Vọng Vô Biên. Ba tầng của nó được vẽ theo các kiểu thứ tự là Ấn Độ, Trung Hoa và Tây Tạng.

**SAMYE CHIMPHU:** Một nơi thiêng liêng thuộc ngữ của Guru Padma. Một chỗ ẩn cư trên núi nằm cách Samye bốn giờ đi bộ phía trên Samye. Trong 12 thế kỷ qua nhiều đại sư đã thiền định trong các hang động của chỗ ẩn cư này.

**SANGYE LINGPA (1340-1396):** Một tái sanh của người con trai thứ hai của vua Trisong Deutsen; một Terton chính và là người khám phá vòng Lama Gondu gồm 13 bộ. Sangye Lingpa nghĩa là “Điện thờ của Giác Ngộ.”

**SANGYE YESHE HỌ NUB:** Một trong hai mươi lăm đệ tử của Padmasambhava, ngài là người thọ nhận chính các giáo lý Anu Yoga, Yamantaka của Mahayoga. Các vị thầy khác của ngài là Traktung Nagpo và Chogyal Kyong của Ấn Độ, Vasudhara của Nepal, và Chetsen Kye từ xứ Drusha. Ngài viếng thăm Ấn Độ và Nepal bảy lần. Khi hôn quân Langdarma định phá hủy Phật giáo ở Tây Tạng, Sangye Yeshe làm vua kinh hãi bằng cách làm hiện ra một con bò cạp khổng lồ dài bằng chín con trâu yak chỉ bằng một cử động đơn giản của bàn tay phải. Vì thế, Langdarma không còn can đảm để ngược đãi Tăng già Kim Cương thừa. Tulku Urygen được xem là một trong những tái sanh của ngài. Sangye Yeshe nghĩa là “Trí Huệ Phật.”

**SÁU GIỚI HẠN:** Những quan điểm về quyền nghĩa và thực nghĩa, ngụ ý và không ngụ ý, nghĩa đen và không phải nghĩa đen. Cùng với “bốn cách kiêu,” chúng tạo thành các chìa khóa cần thiết để mở ra ý nghĩa của các tantra.

**SÁU LOÀI CHÚNG SANH:** Trời, một nửa Trời (A tu la), người, thú vật, ngạ quỷ và địa ngục.

**SÁU SIÊU TRI GIÁC:** Những khả năng làm các phép lạ, thiên nhãn, thiên nhĩ, nhớ các kiếp trước, biết tâm của

người khác, và biết sự tận diệt của phiền não nhiễm ô. (thần túc thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông và lậu tận thông).

**SẮC GIỚI:** Mười bảy cõi trời nằm trong sanh tử gồm mười hai cõi của Bốn Thiên (mỗi Thiên ba cõi) và năm Tịnh Cư Thiên. Một trạng thái vi tế của sanh tử giữa cõi Dục và cõi Vô sắc, ở đó các cảm giác ngủi, nếm và tình dục vắng mặt. Các chúng sanh có thân thể bằng ánh sáng, sống lâu và không có cảm giác đau đớn. Các yếu tố xấu của tâm thức như là bám chấp không thể sinh ra.

**SHAMATHA:** “an trụ trong tĩnh lặng,” Chỉ so với Quán, sau khi hoạt động của tư tưởng đã lắng yên. Hay là sự thực hành thiền định để làm yên lặng tâm thức với mục đích thoát khỏi sự quấy nhiễu của tư tưởng.

**SƠ KHỞI:** Các sơ khởi tổng quát bên ngoài là Bốn Hối Tâm: suy nghĩ về thân người quý giá, vô thường và chết, nhân quả của nghiệp, và lỗi lầm của sanh tử. Các sơ khởi đặc biệt bên trong là Một Trăm Ngàn Bốn Thời Thực Hành về quy y và phát Bồ đề tâm, trì tụng Vajrasattva, cúng dường Mạn đà la, và guru yoga. Xem Ngọn đuốc của Xác Chứng (NXB Shambhala) và Cửa Lớn

(NXB Ranjung Yeshe). **SUKHAVATI:** cõi Cực Lạc.

**TA BÀ THẾ GIỚI (Saha world):** Hệ thống thế giới chúng ta: “Thế giới Nhẫn nhục,” bởi vì những chúng sanh ở đó chịu đựng các khổ đau khó gánh vác nổi. Saha cũng có thể nghĩa là “Không phân chia” vì các nghiệp và các

phiền não, các nhân và các quả, thì không chia cách hay không khác biệt.

**TAM BẢO:** Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Trong Ánh Sáng của Trí Huệ (Shambhala), Jamgön Kontrül giải thích: “Phật là bản tánh của bốn thân và năm trí, cùng với hai sự thanh tịnh và sự hoàn thành hai lợi lạc. Pháp là cái được biểu lộ, bày tỏ, chân lý không bị quy định của sự tịnh hóa toàn diện gồm Diệt và Đạo và nó biểu lộ hai phương diện phát biểu và chứng ngộ như là danh, lời và chữ của các giáo lý. Tăng gồm Tăng già đích thực, con cái của các bậc Chiến Thắng ở trong các địa với các phẩm chất của Trí Huệ và Giải Thoát, và Tăng già tương tự đang ở trên con đường tích lũy và con đường nối kết cũng như các bậc Thanh Văn và Duyên Giác cao cả.”

**TÁM GIÁO LÝ SADHANA:** Tám vị thần bốn tôn chính của Mahayoga và các tantra và các sadhana liên quan: Thân Văn Thù, Khẩu Hoa Sen, Tâm Vishudha, Phẩm chất Cam lồ, Hoạt động Kilaya, Phép giải thoát của các Hóa Thần Mẹ, Mantra Dữ tợn, và Tôn thờ thuộc Thế tục. Thường thường tên ám chỉ đến một thực hành gồm các mạn đà la phức tạp với nhiều hóa thân.

**TÁM MỐI QUAN TÂM THỂ GIAN:** Sự gắn bó với được, thích, khen ngợi, và danh tiếng và sự ác cảm với mất, khô, chê bai, và tiếng xấu.

**TÁNH GIÁC BỒN NGUYÊN:** Thường dịch như là Trí Huệ. Sự thông tỏ nền tảng, độc lập với mọi tạo tác của tâm thức.

**TANTRA:** Các giáo lý Kim Cương thừa được đức Phật trao truyền qua Báo thân của ngài. Nghĩa thật của tantra là “trương tục” tức là Phật tánh nội tại, bản sinh. Phật tánh này được biết như là “tantra của hiển nghĩa.” Nghĩa tổng quát của Tantra là các kinh điển phi thường của Mật thừa, cũng là “tantra của hiển ngôn.” Cũng có thể ám chỉ đến mọi giáo lý “Quả” của Kim Cương thừa như một toàn thể.

**TANTRA CHA:** Một trong ba phương diện của Anuttara Yoga đặt sự nhấn mạnh vào giai đoạn phát triển.

**TANTRA MẸ:** Một trong ba phương diện của Anuttara yoga, nhấn mạnh vào giai đoạn thành tựu hay Trí Huệ Bát Nhã. Đôi khi tương đương với Anu Yoga.

**TẠO LẬP:** Sự tạo lập của thức. Sự tạo ra ý niệm, nó ở ngoài bản tánh của tâm.

**TAWA LONG-YANG:** Một kho tàng về phương diện Tantra Cha của Đại Toàn Thiện khám phá bởi Dorje Lingpa (1346-1405). Tawa Long-yang nghĩa là “Sự bao la của cái Thấy.”

**TÂM KHÍ (tâm-prana):** Prana ở đây là “khí nghiệp,” “gió nghiệp” và tâm là tâm thức nhị nguyên của một người chưa giác ngộ. Tâm và Khí liên hệ chặt chẽ với nhau.

**TÂM YẾU:** Trong tổng quát, đồng thể với Phái Chỉ Dạy, phái thứ ba của Dzogchen. Đặc biệt nó ám chỉ đến Vòng Thâm Thâm Vô Thượng của Tâm Yếu, cái thứ tư trong bốn phân phái của Phái Chỉ Dạy theo sự phán giáo của Shri Singha. Mọi dòng phái của Yếu Tính Thâm Thâm đều qua Shri Singha và tiếp nối ở Tây Tạng qua các đệ tử của ngài là Padmasambhava và Vimalamitra. Trong thế kỷ 14, hai dòng này đi qua Rangjung Dorje, vị Karmapa thứ ba, và người bạn Pháp thân thiết của ngài là Longchen Rabjam (1308- 1363), vị sau hệ thống hóa các lời chỉ dạy này trong bộ trước tác đồ sộ của mình. Giáo lý Nyingtig cũng đã xuất hiện qua nhiều dòng truyền thừa khác; ví dụ, mỗi terton chính đều khám phá một vòng độc lập của giáo lý Dzogchen. Sự thực hành Tâm Yếu thậm thâm còn tiếp tục đến ngày nay.

**TẮT CẢ NỀN TẢNG (alaya):** Nền tảng của mọi sự. Căn bản của tâm và của hiện tượng thanh tịnh hay ô nhiễm. Từ này có nhiều nghĩa khác nhau theo các văn cảnh khác nhau và phải được hiểu cho thích hợp. Đôi khi nó đồng nghĩa với Phật tánh hay Pháp thân, sự nhận biết nó là căn bản của tất cả hiện tượng thanh tịnh; đôi khi, như trong trường hợp “căn bản vô minh,” nó ám chỉ một trạng thái trung tính của tâm nhị nguyên nó không được tánh Giác bản nguyên bao trùm và như thế là căn bản cho kinh nghiệm sanh tử.

**TENGAM:** phòng chứa các vật thiêng.

**TERMA:** “Kho tàng.” 1/ Sự trao truyền qua các kho tàng được chôn giấu, phần lớn do Guru Rinpoche và Yeshe Tsogyal, để sẽ được khám phá vào một thời điểm thích hợp bởi một Tertön, người khám phá kho tàng, cho lợi lạc của các đệ tử tương lai. Nó là một trong hai truyền thống chính của Nyingma, truyền thống kia là “Kama.” Truyền thống này được nói rằng sẽ còn tiếp tục ngay cả khi Luật tạng đã biến mất. 2/ Các kho tàng được cất giấu có nhiều loại, gồm bản văn, pháp khí, di vật, và đồ vật tự nhiên.

**TERMA ĐẤT:** Một sự khám phá đặt căn cứ trên chất liệu vật chất, thường trong hình thức chữ viết dakini, một chày kim cương, một bức tượng... So sánh với “Terma tâm.”

**TERMA TÂM:** Một sự khám phá trực tiếp từ trong tâm của một đại sư, không cần có một chất liệu vật lý. Các lời dạy được khám phá theo lối này được “ươm trồng” trong “cảnh giới không thể hủy diệt,” vào lúc vị đại sư còn là một đệ tử của Padmasambhava ở một kiếp trước.

**THANH VÃN:** “Vị nghe, người nghe.” Hành giả Tiểu thừa của lần Chuyển Pháp Luân thứ nhất về Bốn Thánh Đế bao gồm sự chứng ngộ sự đau khổ nội tại của sanh tử, và nhắm vào sự thấu hiểu rằng không hề có một tự ngã độc lập. Bằng cách chinh phục phiền não, ngài tự giải thoát, đạt đến cấp độ Vào Dòng nơi con đường thấy chân lý (Kiến Đạo vị), tiếp theo là cấp độ Một Lần Trở Lại chỉ phải tái sanh một lần nữa, và cấp độ Không Trở Lại, không còn sanh lại trong sanh tử. Mục đích cuối

cùng là trở thành một vị A La Hán. Bốn cấp độ này cũng được biết như là “Bốn Quả của sự tu hành tâm linh.”

**THÀNH TỰU:** 1/ (siddhi): Sự chứng đắc do thực hành Pháp, thường được xem là sự thành tựu tối thượng của giác ngộ viên mãn. Nó cũng có thể có nghĩa là các thành tựu chung, tức là tám thành tựu thuộc về thế gian như thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, bay trên không, trở nên vô hình, kéo dài tuổi thọ, hay thần lực biến hóa. Tuy nhiên, các chứng đắc nổi trội nhất trên con đường là từ bỏ, từ bi, đức tin không thể lay chuyển, và sự chứng ngộ cái thấy đúng. Xem thêm “các thành tựu tối thượng và bình thường.” 2/ (sgrub pa): Xem “tiếp cận và thành tựu.”

**THÂN KIM CƯƠNG:** Thân con người, trong đó các kinh mạch vi tế giống như cơ cấu của một chày Kim Cương.

**THÂN NGƯỜI QUÝ GIÁ:** Gồm có tám sự tự do và mười sự giàu có. Những sự tự do không sanh vào trong tám chỗ mất tự do (bát nạn): ba cõi thấp, một vị trời sống lâu, có nhiều tà kiến, một người hoang dã, một người câm, hay sinh vào một thời đại không có chư Phật. Những sự giàu có là năm từ mình và năm từ người khác. Năm giàu có từ chính mình là: được làm người, sinh ở nơi trung tâm, đầy đủ các căn, có đời sống không hư hỏng và chánh tín. Năm giàu có từ người khác là: một vị Phật ra đời, vị ấy dạy Pháp, các giáo lý còn lại, có các đệ tử, và các (vị thầy) bi mẫn làm lợi lạc cho người.



**THÂN YẾU TÍNH** (kaya yếu tính): Thường được kể như thân thứ tư, và cấu tạo sự thống nhất ba thân. Jamgön Kongtrül định nghĩa nó như là phương diện của Pháp thân nó là “bản tánh của mọi hiện tượng, tánh Không vắng dứt mọi tạo tác và có tính cách thanh tịnh bản nhiên.”

**THẦN CHẾT**: 1/ Một nhân cách hóa của vô thường và định luật nhân quả bất di dịch. 2/ Thần có tên này là một trong bốn Ma. Xem “Mara.”

**THẦN CHÚ MỘT TRĂM ÂM**: Thần chú của Phật Vajrasattva gồm một trăm âm.

**THẤY, THIỀN ĐỊNH, HẠNH VÀ QUẢ**: Sự định hướng về Phật tánh, hành động làm quen với nó – thường là thực hành ngồi thiền, sự thực hiện cái thấy ấy trong các hoạt động đời sống hàng ngày, và kết quả cuối cùng từ sự tu hành như trên. Mỗi thừa của chín thừa đều có cách định nghĩa riêng về cái thấy, thiền định, hạnh và quả.

**THIÊN NỮ TENMA**: Mười hai Thiên nữ Tenma là các hộ pháp nữ quan trọng của dòng Nyingma, vừa một nửa thế gian, một nửa trí huệ.

**THIỀN ĐỊNH**: Trong bối cảnh tu hành Mahamudra và Dzog-chen, thiền định là hành động làm quen dần với, hay duy trì liên tục cái thấy hiểu về Phật tánh của chúng ta như một vị đạo sư có thẩm quyền đã trực chỉ. Trong bối cảnh học hỏi, tư duy và thiền định (Văn, Tư, Tu) nó có nghĩa là hành động thâm hóa các lời dạy vào trong

kinh nghiệm cá nhân, rồi làm quen dần với chúng qua thực hành.

**THIỆN CĂN:** Một việc làm tốt; một phút giây từ bỏ, đại bi hay lòng tin. Các thiện nghiệp tạo ra trong đời này hay các đời trước.

**THỪA NHÂN VÀ QUẢ:** Các giáo lý của Tiểu thừa và Đại thừa nhìn các sự thực hành của con đường như là các nguyên nhân để đạt được quả giải thoát và giác ngộ, còn Kim Cương thừa lấy quả như là con đường bằng cách nhìn nhận Phật tánh là vốn có trong hiện tiền và con đường như là hành động khai mở trạng thái nền tảng này. Đại sư Longchenpa định nghĩa chúng như sau: “Các thừa Nhân được gọi như thế bởi vì chấp nhận chuỗi nhân và quả, khẳng định rằng Phật tánh đạt được bằng cách tăng trưởng các phẩm tính của bản tánh của Phật, nó chỉ hiện diện như một hạt giống, xuyên qua hai sự tích lũy. Các thừa Quả được gọi như thế bởi vì xác nhận rằng nền tảng cho sự tịnh hóa là bản tánh của Phật đã sẵn đủ mọi phẩm tính, nó vốn hiện diện như là một sở hữu tự nhiên trong tất cả chúng sanh, như mặt trời vốn sẵn các tia sáng; rằng các đối tượng của sự tịnh hóa là những nhiễm ô tạm thời của tám sự tích tập (của tám thức), giống như bầu trời (tạm thời) bị mây che; và rằng người ta hiện thực cái quả của sự tịnh hóa, cái bản tánh bản nguyên đang hiện tiền, bằng vào các con đường của sự chín muồi và giải thoát. Ngoài cái này ra, không có sự khác biệt nào giữa hai thừa về trình tự hay phẩm chất.”

**THỪA QUẢ:** Như là Kim Cương thừa. Xem chi tiết ở “thừa nhân và thừa quả.”

**THƯỜNG LUẬN:** Niềm tin rằng có một đấng sáng tạo thường hằng và không nguyên nhân của mọi sự; đặc biệt, tin rằng bản chất hay tâm thức của con người có một yếu tính cụ thể nó là độc lập, thường tồn và riêng biệt.

**TÍCH TẬP (accumulation):** Lương thực cho con đường. Xem “hai sự tích lũy.”

**TIẾP CẬN VÀ THÀNH TỰU:** Hai phương diện của thực hành sadhana, đặc biệt, các giai đoạn trong giai đoạn trì tụng theo Mahayoga Tantra.

**TỊNH CỤ THIÊN:** Năm cõi trời cao nhất trong mười bảy cõi của Sắc giới. Chúng được gọi là “tịnh” vì chỉ có các bậc cao cả, những người đã hoàn thành con đường thấy (địa vị kiến đạo), mới có thể sanh ở đó. Sanh về đó là do sự tu hành thanh tịnh Tứ Thiên tùy thuộc vào sự tu tập này hoặc là hạ, trung, thượng, thượng thượng hay tối thượng.

**TORMA:** Một dụng cụ dùng trong nghi lễ Mật thừa. Cũng có thể ám chỉ thực phẩm cúng cho Hộ pháp hay các hồn linh bất hạnh.

**TRI GIÁC THANH TỊNH:** Nguyên lý của Kim Cương thừa: nhìn môi trường chung quanh như cõi Phật, mình và người như hóa thân, âm thanh như thần chú, và tư tưởng như trò chơi biến hóa của Trí Huệ.

TRISONG DEUTSEN (790-844): Vị vua Pháp vĩ đại thứ hai của Tây Tạng, người đã mời Guru Rinpoche, Shanta-rakshita, Vimalamitra và nhiều vị thầy Phật giáo khác trong đó có Jinamitra và Danashila. Trong cuốn Trạng Hoa quý báu của Lapis Lazuli, Jamgön Kongtrül ghi ngày sinh của vua là ngày 8 tháng 3 mùa xuân năm Con Ngựa Đực thuộc Thủy (802). Các nguồn khác nói năm ấy là năm ngài lên ngôi sau khi cha chết. Cho đến tuổi mười bảy, ngài chủ yếu là cai trị vương quốc. Ngài xây dựng đại tu viện Samye làm theo kiểu chùa Odantapuri, lập Phật giáo là quốc giáo của Tây Tạng, và trong thời ngài trị vì, các tu sĩ đầu tiên được thọ giới. Ngài thu xếp cho những pháp sư và những lotsawa dịch vô số kinh điển, và thiết lập nhiều trung tâm tu học. Trong số các tái sinh về sau của ngài có Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192), Guru Chöwang (1212-1270), Jigmey Lingpa (1729-1798) và Jamyang

Khyentse Wangpo (1820-1892).

TRÍ HUỆ: Trong cuốn sách này, từ này thường được dịch như là “tánh giác bản nguyên.” Cũng có năm trí huệ, những phương diện chức năng của Phật tánh: trí huệ của pháp giới, trí huệ giống như gương (đại viên cảnh trí), trí huệ của bình đẳng (bình đẳng tánh trí), trí huệ phân biệt (điều quan sát trí) và trí huệ thành tựu tất cả (thành sở tác trí).

TRÖMA NAGMO: Một hình tướng hung nộ màu đen của Phật Bà Vajra Yogini. Tröma Nagmo nghĩa là “Phu Nhân màu đen của sự Hung Nộ.”

TỰ NGÃ: Một thực thể hiện hữu nội tại và độc lập của ngã cá nhân hay của hiện tượng.

TỰ TÁNH: Xem “Pháp tánh.”

VAIROCHANA: Dịch giả vĩ đại sống trong thời trị vì của vua Trisong Deutsen. Trong bảy tu sĩ Tây Tạng đầu tiên, ngài được gửi qua Ấn Độ học với Shri Singha. Cùng với Padmasambhava và Vimalamitra, ngài là một trong ba đạo sư chính truyền Dzogchen vào Tây Tạng.

VAJRADHARA: “Người nắm giữ chày Kim Cương.” Phật Pháp thân của các phái Sarma. Cũng để chỉ một vị thầy Kim Cương thừa hay Phật tánh trùm khắp.

VAJRADHATU MẠN ĐÀ LA: Một sadhana quan trọng của Mahayoga gồm 42 hóa thân hòa ái.

VAJRAKAYA: Tính chất bất biến của Phật tánh. Đôi khi là một trong năm thân của Phật tánh.

VAJRAPANI: “Vị mang chày Kim Cương.” Một trong tám Đại Bồ tát và là người suu tập chính các giáo lý Kim Cương thừa. Cũng được biết như là “Đức Thầy của những Bí Mật.”

VAJRA TÖTRENG: “Chuỗi Kim Cương các đầu lâu.” Một tên của Padmasambhava.

VAJRAYANA: Kim Cương thừa. Các thực hành lấy Quả làm con đường.

VIDYADHARA: “Người nắm giữ trí huệ.” Người nắm giữ (dhara) hay mang trí huệ (vidya) của Mantra. Một

vị thầy chứng ngộ trên một trong bốn cấp độ của con đường Mật thừa của Mahayoga, tương đương với mười một cấp độ của Mật thừa. Một định nghĩa khác: Người mang phương tiện và trí huệ sâu xa, đó là trí huệ về hóa thân, thần chú và đại lạc.

VIMALAMITRA: Một đạo sư Dzogchen được vua Trisong Deutsen mời qua Tây Tạng. Một trong ba vị Tổ của giáo lý Dzogchen, đặc biệt là Nyingtig, ở Tây Tạng. Vimalamitra nghĩa là “Người Bà Con Không Khuyết Điểm.”

VIPASHYANA (Quán): “Cái thấy rõ ràng, rộng rãi.” Thường để nói về sự quán chiếu, thông tỏ về tánh Không. Một trong hai phương diện chính của thực hành thiền định. Cái kia là Chỉ, shamatha.

VÔ MINH CÂU SANH: Vô minh cùng có với tự tánh của chúng ta và hiện hữu như là tiềm lực cho rối loạn sanh khởi khi gặp các điều kiện thích hợp.

VÔ MINH NỀN TẢNG – PHƯƠNG DIỆN VÔ MINH CỦA NỀN TẢNG, đồng nghĩa với câu sanh vô minh.

VÔ MINH THUỘC VỀ Ý NIỆM: Trong Kim Cương thừa, vô minh thuộc về ý niệm là cái tâm hiểu biết chính nó như là chủ thể và đối tượng; sự suy nghĩ thuộc về ý niệm. Trong Giáo thừa, nó có nghĩa là các cái nhìn sai lầm do thêm vào, do “học”; các niềm tin sai lầm làm che chướng bản tánh của sự vật.

**VÔ SẮC GIỚI:** Các nơi cư trú của chúng sanh không giác ngộ, họ đã thực hành các trạng thái thiền định vô sắc, trụ vào các tướng: Không Vô Biên, Thức Vô Biên, Vô sở hữu, Không Có Mặt cũng Không Vắng Mặt (phi tướng phi phi tướng). Những chúng sanh ở trong bốn cõi vi tế của thiền định có tướng đó nhiều kiếp rồi trở lại các trạng thái thấp của sanh tử.

**YAMANTAKA:** Một hình tướng hung nộ của Văn Thù, biểu trưng trí huệ hàng phục cái chết. Trong Tám Sadhana, ngài là Phật hung nộ của Thân Thể Bộ. Yamantaka nghĩa là “Người Tàn Sát Yama,” Tử Thần.

**YESHE TSOGYAL:** Các bản dịch khác nhau về tiểu sử của bà cho nhiều chi tiết khác nhau về sự sinh ra, tên và cha mẹ. Trong cuốn “Đại Dương các lời Dạy kỳ diệu làm hân hoan các bậc trí giả,” Guru Tashi Tobgyal ghi nhận rằng cha bà tên là Namkha Yeshe họ Kharchen và bà sinh ở Drongmochey xứ Drak. Ban đầu bà là một trong những hoàng hậu của vua Trisong Deutsen nhưng sau được vua ban cho Padmasambhava làm người phối ngẫu tâm linh. Trong lễ quán đảnh truyền pháp “Hội chư Phật,” bông hoa nhập môn của bà rơi vào mạn đà la Kilaya. Qua sự thực hành pháp môn này, bà trở nên có thể thuần phục các hồn linh ác và làm sống lại người chết. Bà là người sưu tập chính của tất cả giáo huấn vô số của Padmasambhava. Ở lại Tây Tạng hai trăm năm, bà ra đi đến cõi trời “Núi vinh hiển màu đồng đỏ” mà không để thân xác lại. Trong cuốn Trạng Hoa quý giá của Lapis Lazuli, Jamgön Kongtrül nói: “Yeshe

Tsogyal là tái sinh trực tiếp của Dhatvishvari Vajra Yogini trong hình thức một người phụ nữ. Bà phục vụ Padmasambhava hoàn hảo trong đời ấy, dẫn thân vào sadhana với một sự tinh tấn không thể tưởng và đạt đến mức độ tương đương với chính Padmasambhava, ‘sự tương tục được trang hoàng với thân, ngữ, ý, phẩm chất và hoạt động đều vô tận’. Lòng tốt của bà đối với xứ sở Tây Tạng vượt quá tưởng tượng và hoạt động đại bi thì không khác với sự liên tục không ngừng nghỉ của Padmasambhava.” Yeshe Tsogyal nghĩa là “Đại Dương Trí Huệ Vô Địch.”

**YESHE YANG HO BA:** Dịch giả Tây Tạng được tiên tri bởi Padmasambhava, ngài là một thiền giả thành tựu, có thể bay như chim đến các cõi trời. Yeshe Yang nghĩa là “Trí Huệ Du Dương.”

**YẾU TÍNH, BẢN TÁNH VÀ CÔNG DỤNG:** Ba phương diện của Như Lai Tạng theo hệ thống Dzogchen. Yếu tính là trí huệ bản nhiên thanh tịnh về tánh Không. Bản tánh là trí huệ thông tỏ hiện diện tự nhiên. Công dụng là trí huệ toàn khắp về tính không thể phân chia. Đây là, một cách rút ráo, bản tánh của Ba Gốc, Tam Bảo và Ba Thân.

**YIDAM:** Một hóa thân và là một gốc của thành tựu trong Ba Gốc. Yidam là một vị thần bản tôn; một người bảo vệ cho cá nhân về sự thực hành và đưa đến giác ngộ. Theo truyền thống, thực hành yidam là thực hành chính tiếp sau các sơ khởi. Nó gồm hai giai đoạn phát triển và thành tựu và là một hòn đá để đặt bước đến, hay là một



cây cầu đưa đến các thực hành tinh tế hơn của Mahayoga và Dzogchen. Vào giai đoạn sau, thực hành yidam là sự nâng cấp hoàn hảo cho các thực hành tinh tế này.

YOGA: 1/ Sự hòa nhập thật sự sự học hỏi vào trong kinh nghiệm cá nhân. 2/ Cái thứ ba của ba tantra ngoại: Kriya, Upa và Yoga. Nó nhấn mạnh đến cái thấy hơn là hạnh và nhìn hóa thân bốn tôn như cùng mức độ với chính mình.

YOGA: Thực hành yoga: các thực hành phụ thêm cho một tantrika để thực hiện cái thấy của Kim Cương thừa trong các hoạt động; ví dụ như pháp môn Chö trong các nơi chốn đáng sợ. Nó có thể theo đuổi bởi một hành giả đã rất quen thuộc với cái thấy và vững chắc trong thiền định. Có mang hàm ý “hạnh cam đảm.”



# CÁC ĐẦU SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN

## THIỆN TRI THỨC

1. Những Khai Thị Từ Đức Liên Hoa Sinh 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 Âm – *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 – Chögyam Trungpa và Francesca Fremantle - 2001*
18. *Nghệ Thuật Để Sống Trọn Vẹn Ý Nghĩa Cuộc Đời – Akong Tulku Rinpoche - 2001*
19. *Đại Ân – Karmapa Thứ Chín Wangchug Dorje - 2001*
20. *Sông Lửa Sông Nước – Taitetsu Unno – 2001*
21. *Vài Chú Giải Về Thiền Đốn Ngộ – Nguyên 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 – ĐươngĐạo - 2002*
24. *Những Chữ Vàng – Garab Dorje – 2002*
25. *Bức Thư Bỏ Tất Long Thọ Gởi 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 Thứ14 - 2003*
30. *Mười Tư Tưởng Pháp Hoa Trong Đời Sống Hàng Ngày – Đương Đạo - 2003*
31. *Tánh Giác Lộ Toàn Thân – Karma Chagmé -2003*
32. *Chánh Pháp Nhân Tạng – Thiền sư ĐạoNguyên - 2003*
33. *Sống Trong Tham Thiền Chu Kỳ Ngày Và Đêm–Namkhai Norbu-2003*
34. *Thực Tại Thiền – ĐươngĐạo - 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 Ảo 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 Chôdron* – 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 - *Chogyam 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 – *Padmasambhava* – 2012
56. Tràng Ngọc Giải Thoát – *GAMPOPA* – 2013
57. Những Điểm Thiết Yếu Của Đại Ấn: Nhìn Thẳng Tâm - *Khenchen Thrangu Ringpoche* – 2014

58. Vòng Hoa Báu Bốn Pháp - Một Dẫn Nhập Vào Đại Toàn Thiện – *Longchen Rabjampa* – 2014
59. Bạn Là Đồi Mắt Của Thế Giới – *Longchenpa* – 2015
60. Thực Hành Kinh Kim Cương Bát Nhã – *ĐươngĐạo* – 2015
61. Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm – *Nguyễn Thế Đăng* – 2015
62. Kinh Viên Giác Lược Giảng – *ĐươngĐạo* – 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.McFarlane* – 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 Dong Trong An Vui – *Longchenpa* – 2017
73. Những Bài Ca chứng ngộ của tông phái thực hành – *Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche* - 2018
74. Nguồn Tội Thượng - *Chögyal Namkhai Norbu* - 2018
75. Đại Toàn Thiện: Khám Phá Tánh Giác – *Dalai Lama* - 2018
76. Lâm Tế Ngũ Lục – *Ban Dịch Thuật Thiện Tri Thức* - 2018
77. Đời Sống Hoan Hỷ - *Nguyễn Thế Đăng* – 2018

78. Trái Tim Đại Toàn Thiện – *Dudjom Lingpa* – 2019
79. Phật Pháp Bồ Tái – *Chogyam Trungpa* – 2019
80. Ngay Tại Đây - *Nuden Dorje* - 2019