

TÁNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

Không có vị Phật nào và không có chúng sanh nào ở ngoài viên ngọc tâm.

Bạn tiến bộ trên con đường nhờ thực hành sự hợp nhất này của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện, nó là phương pháp thành Phật trong một đời và với một thân, một khi bạn làm tan biến những vết dơ ký sinh này.

Karma Chagmé
(thế kỷ XVII)



Karma Chagmé
Gyatrul Rinpoche

TÁNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

THIỆN TRI THỨC

TÁNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

Những Giáo Huấn Thực Hành về
Sự Hợp Nhất của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện



của
Karma
Chagmé

với
bình giảng
của
Gyatrul
Rinpoche



THIỆN TRI THỨC

TÁNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

TTT -31-2547/04-03

TÀNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

NHỮNG GIÁO HUẤN THỰC HÀNH VỀ
SỰ HỢP NHẤT CỦA ĐẠI ÂN VÀ
ĐẠI TOÀN THIỆN

của
Karma Chagné

với bình giảng của
Gyatrul Rinpoche



THIỆN TRI THỨC

NAKED AWARENESS
Practical Intruction on
The Union of Mahamudra and Dzogchen
Snow Lion Publications, 2000

TÁNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN
Những Giáo Huấn Thực Hành về
Sự Hợp Nhất của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện
NXB.THIỆN TRI THỨC, 2003

NỘI DUNG

Lời Nói Đầu	7
1. Một Khẩu Truyền về những Lời Nguyện Quy Y và Bồ Đề Tâm Đại Thừa	13
2. Những Câu Chuyện về những Hành Động và Hậu Quả của chúng.....	37
3. Những Hành Động và những Hậu Quả của chúng	61
4. Một Dẫn Nhập những Thí Dụ và Ý Nghĩa của chúng	89
5. Một Sự Nhận Diện Qua Văn Xuôi.....	115
6. Sự Nhận Diện Đại Ấn.....	145
7. Làm thế nào để tu theo Con Đường Nhảy Qua.....	197
8. Hướng dẫn trên Con Đường của Sự Chuyển Di.....	239
9. Một Giới Thiệu Vào Nền Tảng, Con Đường và Quả.....	267
10. Bốn Cấp Bậc của Yoga.....	289
11. Làm sao Tiến Bộ theo những Địa và những Con Đường...	321
12. Kết Luận	349
Chú Thích	379
Thuật Ngữ	381

LỜI NÓI ĐẦU

Tác giả của bản văn này, Karma Chagmé Rinpoche, sanh năm 1613 ở Nyomto Zalmo Gang trong vùng Do-Kham đông Tây Tạng, và theo truyền thống Tây Tạng, sự ra đời của ngài đã được Padmasambhava tiên tri. Cha ngài là Đại thành tựu giả Pema Wangdrak nổi tiếng, và mẹ ngài, Cho-kyong Kyi, được xem là một *dakini* trí tuệ. Cha ngài là người hướng dẫn tâm linh của ngài cho đến tuổi mười một, đã đặt tên ngài là Wangdrak Sung, và ngay khi sanh ngài ra đã ban cho ngài quán đảnh trường thọ từ những *terma* của Terton Ratna Lingpa. Trong thời kỳ sơ học với cha mình, Wangdrak Sung tỏ ra là một học trò xuất sắc, học viết và đọc, cử hành những nghi lễ, ghi nhớ những bản văn, và ngồi thiền yên lặng những thời gian lâu.

Năm mười một tuổi, ngài gặp thiền giả Prawashara, nhận nhiều quán đảnh, khẩu truyền và giáo huấn, trong đó có những khẩu truyền về Quán Thế Âm (Avalokitesvara) và dòng Đại Ấn từ Kun-ga Namgyal của Drungpa Tserlung. Mười chín tuổi, Wangdrak Sung quyết định xuất gia và đến trụ sở của Karmapa là Tu viện Tsurphu để nhận thọ giới. Ở đây ngài nguyện quy y, thọ sa di và sau đó cụ túc giới. Rồi ngài vào Tu viện Thupten Nyangling của truyền thống Zurmang.

Bây giờ có pháp danh là Karma Chagmé, ngài thi hành những bổn phận ở tu viện và tiếp tục học thông thạo tất cả

những bản văn chánh và thứ về luận lý học Phật giáo. Năm con Rông, Karmapa và hai đứa con tâm linh đến tu viện Zurmang. Khi lưu lại ở đó, Karma Chagmé đã nhận từ Karmapa nhiều quán đảnh, khẩu truyền và giáo huấn, gồm cả những giáo lý Đại Ấn. Rồi ngài đi theo với Karmapa một năm rưỡi, có lúc nhập thất ẩn cư với Karmapa và nhận thêm những giáo huấn. Năm hai mươi một tuổi ngài trải qua một sát hạch công khai trước một chúng hội mười hai ngàn vị tăng, điều làm tăng thêm danh tiếng vốn đã là một học giả nổi trội của ngài.

Sau đó Karma Chagmé dần thân vào một cuộc nhập thất mười ba năm trong đó ngài thiền định về một hình tượng của Quán Thế Âm có danh hiệu là Jinasagara (TT. Gyalwa Gyatso) như là bản tôn được chọn của ngài. Gần lúc kết thúc cuộc nhập thất, ngài nhận ra và đưa lên ngôi nhà terton trẻ Mingyur Dorje, ban cho vị này nhiều quán đảnh và trao truyền. Nhớ lại vô số đời quá khứ, terton trẻ Mingyur Dorje bắt đầu có những thị kiến nhiều bản tôn, cho phép mở ra một kho tàng những trao truyền quý báu. Karma Chagmé, như là người giữ kho tàng, là người chép lại chúng.

Sau khi kết thúc cuộc nhập thất, Karma Chagmé ban những quán đảnh *Namcho*, hay “Pháp Không Gian”, là những phát hiện terton Mingyur Dorje và những phát hiện của đại terton Ratna Lingpa. Ngài viết bản văn mà một phần được dịch ra ở đây, nó phối hợp những giáo huấn thực hành ngài đã nhận về Đại Ấn (Mahamudra) và Đại Toàn Thiện (Dzogchen). Vị sáng lập truyền thống Payul của dòng Nyingma, Vidyadhara Kunzang Sherab, đã nhận tất cả những trao truyền này trực tiếp từ Karma Chagmé. Đáng chú ý là, dòng thực hành đặc biệt này đã trở thành cốt lõi của truyền thống Payul và đã được thực hành liên tục đến ngày hôm nay.

Karma Chagmé tịch năm 1678 sau khi loan báo cho hàng

ngàn đệ tử rằng đã đến lúc ngài khởi hành đến một cõi khác. Ngài biểu lộ những dấu hiệu kỳ lạ trong cái chết của ngài. Có nói rằng ngài hòa tan tâm ngài vào Phật A Di Đà, và sau khi trà tỳ nhiều hình ảnh Quán Thế Âm Jinasagara được thấy trên xương ngài.



Gyatrul Rinpoche, người bình giảng bộ sách này, sanh ở Tây Tạng năm 1925, được Jamyang Khyentse Lodro Tayé công nhận là hóa thân của Sampa Kunkyab, một thiền giả dòng Payul đã để cả đời mình ẩn tu và về sau ban những quán đánh và truyền pháp từ hang ẩn cư của mình cho rất đông đệ tử. Sau khi được đưa đến Tu viện Payul Dhomang, Gyaltrul còn trẻ đã được vị thầy trợ giáo Sangye Gon dạy dỗ. Sangye Gon từ lúc còn bé đã nhận được tên này từ Terton Gili nổi tiếng (Dudjom Lingpa), ngài đã chọn ra em bé khi đi ngang qua làng của em, đặt tên cho em và tiên tri tương lai của em.

Trong những năm chàng thiếu niên Gyatrul sống với lama của mình, ngài nhớ ngài đã có những cuộc viếng thăm đều đặn của một người mặc áo màu trắng mà ngài cảm thấy là Quán Thế Âm; và ngài còn nhớ rằng tóc Sangye Gon đã bạc lại trở thành đen và những răng mới lại mọc, thay chỗ những cái đã rụng. Hầu hết sự tu hành căn bản của Gyatrul Rinpoche xảy ra dưới sự hướng dẫn của thầy Sangye Gon, gồm cả những cuốn *Phật Tánh Trong Lòng Bàn Tay*, *Sự Hợp Nhất Của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện* của Karma Chagmé trong dòng của mình, và nhiều bản văn phụ mà ngài đã học với thầy mình trong ba năm liên tiếp. Về sau Gyatrul Rinpoche đi ẩn tu với Tulku Natsog Rangdrol – một hóa thân trong những hóa thân của Dudjom – vị này trở thành vị thầy tâm linh đầu tiên. Gyatrul Rinpoche cũng nhận những khẩu truyền từ Payul Chogtrul Rinpoche vĩ đại, vị thầy đầu tiên của H. H. Renor Rinpoche, vị trưởng phái hiện tại của hai dòng Payul và dòng Nyingma như

một tông thể, và từ Apkong Khenpo.

Từ khi đến Hoa Kỳ năm 1976, Gyatrul Rinpoche là đại diện tâm linh của H. H. Dudjom Rinpoche, và với vị này, ngài đã lập ra những trung tâm Pacific Region Yeshe Nyingpo trên bờ biển phía Tây, gồm Tashi Choling, một trung tâm Phật giáo Tây Tạng gần Ashland, Oregon. Nơi này đã tiếp nhiều đại lama như H. H. Dudjom Rinpoche, H. H. Penor Rinpoche, H. H. Khenpo Jigmé Phuntsok, và nhiều học giả và thiền giả thành tựu khác của những dòng khác nhau của Phật giáo Tây Tạng. Từ khi đến Hoa Kỳ, Gyatrul Rinpoche đã dạy Pháp cho nhiều ngàn học trò ở phương Tây.

B. Alan Wallace
Santa Barbara, California



CHƯƠNG MỘT

Một Khẩu Truyền về những Lời Nguyện Quy Y và Bồ Đề Tâm Đại Thừa

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

—* Khi bản văn này bắt đầu bằng những lời dạy về những lời nguyện quy y và Bồ đề tâm, xin ghi nhớ trong tâm rằng quy y, Bốn Tư Tưởng Xoay Chuyển Tâm Thức,⁽¹⁾ và Bồ đề tâm là tiêu điểm chính, trục chính của những giáo lý và thực hành. Không có chúng, thậm chí không có người Phật tử, nói gì đến giải thoát và giác ngộ. Nhờ ba cái trên mà chúng ta hoàn thành được mục đích của riêng chúng ta cũng như phụng sự cho những nhu cầu của những người khác.

Trước khi nghiên cứu bản văn này, chúng ta phải thấy sự quan trọng của sự nuôi dưỡng một động cơ lành mạnh và có ý nghĩa cho cả hai phần giáo lý và thực hành. Động cơ của chúng ta phải là đạt đến giác ngộ để làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Không trau dồi một động cơ lành mạnh, việc đọc tác phẩm này sẽ vô ích. Để đạt đến giác ngộ trước tiên phải tập trung vào Bốn Tư Tưởng Làm Xoay Chuyển Tâm Thức.

Thứ nhất là đời người quý giá, như thí dụ con rùa mù trong đại dương, một trăm năm mới trôi lên mặt nước một lần. Chui đầu vào một vòng gỗ nổi là một điều rất khó. Có được thân người với thì giờ rảnh rang, những điều kiện thuận lợi để giải thoát thì rất khó.

* Phần chữ nhỏ trong hai vạch ngang (–) là bình giảng của Gyatrul Rinpoche. Phần chữ lớn là bản văn của Karma Chagmé.

Bây giờ chúng ta đang có đời người khó gặp ấy, tuy nhiên cần nhớ rằng chúng ta chỉ có nó một thời gian ngắn. Hãy dùng thời gian đó sao cho có hiệu quả và đầy ý nghĩa nhất để biết cái gì là thiện lành và xấu ác, có được cái trước và tránh đi cái sau. Quan trọng nhất là một khi bạn đã có những thế nguyện, hãy giữ chúng. Nếu bạn làm vỡ chúng, hãy nhận biết và sám hối và ngăn chặn không cho sự việc xảy ra nữa. Trong thời gian sống, quan trọng là không rơi vào những quan điểm sai lầm, những tà kiến, chúng dẫn bạn đi ra khỏi con đường tâm linh. Nhờ theo những hướng dẫn căn bản và rất đơn giản này, đời người chúng ta có thể rất ý nghĩa.

Dù bạn bị thu hút đến những giáo lý và thực hành Đại Toàn Thiện, Dzogchen, quan trọng là tiến hành từng bước để có chứng ngộ trong thực hành đó. Thứ nhất, hãy thiết lập một nền tảng trong Tiểu thừa, Thừa Cá Nhân. Giữ những giới luật cho giải thoát cá nhân, chẳng hạn năm giới. Trên căn bản này, bây giờ bạn có thể tiến hành Đại thừa và trau dồi hai loại Bồ đề tâm hay tinh thần của sự thức tỉnh, Bồ đề tâm nguyện vọng và Bồ đề tâm hạnh, mỗi cái có những giới luật của nó. Quan trọng nhất, trong bối cảnh thực hành Đại thừa, chớ bao giờ tách lìa hai loại Bồ đề tâm này. Khi khai triển Bồ đề tâm và giữ những giới nguyện, chúng ta cần chống lại khuynh hướng thâm căn cố đế là làm việc do sự quy ngã. Chúng ta phải dẫn thân vào thực hành Pháp vì lợi lạc của những người khác.

Đại Toàn Thiện gồm trong bối cảnh *tantra* Phật giáo, để có nó người ta phải nhận một quán đảnh truyền pháp trước khi vào thực hành. Trong các quán đảnh truyền pháp khác nhau, cái thứ tư là quan trọng đặc biệt. Với những thực hành của giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu như là căn bản, hãy nhận quán đảnh truyền pháp này, chú ý đặc biệt đến quán đảnh thứ tư và những *samaya*, hay những cam kết của nó. Khi đã thấu hiểu, mỗi thực hành sơ bộ, như quy y, thiền định Vajrasattva

và *guru yoga*, đều chứa cả hai giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu. Chẳng hạn, nếu bạn có một thấu hiểu đầy đủ về thực hành quy y, thì mọi sắc tướng được thấy như những hiển xuất của trường quy y; và mọi âm thanh được nghe như ngữ của những đối tượng của sự quy y. Quy y theo cách này trở thành một thực hành Mật thừa trọn vẹn. Tương tự, khi bạn đi vào thiền định Vajrasattva, bạn sẽ thấy mọi sắc tướng là sắc tướng của Vajrasattva và nghe mọi âm thanh là ngữ của Vajrasattva. Điều này cũng đúng cho thực hành chuyển di tâm thức,⁽²⁾ nó gồm cả hai giai đoạn phát sanh và thành tựu. Tuy nhiên, chuyển di có mục tiêu đặc biệt chuẩn bị cho chúng ta với cái chết, và trong đó có sự lợi lạc đặc biệt.

Ban và nhận một quán đánh là rất quan trọng, thế nên rất quan trọng cần giữ gìn thái độ thích hợp. Một số người có vẻ như đi đến truyền pháp như chỉ làm một việc suu tâm, kiêu hãnh nói với bạn bè về những sở đắc gần nhất. Thái độ này giống như ném mọi giới luật và quán đánh truyền pháp vào đồng rác. Quả là một phung phí.

Sự thực hành Đại Toàn Thiện rõ ràng liên hệ đến hai giai đoạn phát sanh và thành tựu. Chúng ta hãy xem cái thấy hiểu (kiến) của Dzogchen. Đôi khi tôi nghe người ta nói họ đã nhận được những giáo lý về Đại Toàn Thiện và có được thấu hiểu. Có vẻ hầu hết những người tuyên bố như vậy rơi vào một trong hai phạm trù: (1) khi họ nghĩ họ thấu hiểu nghĩa, họ còn bám chấp vào một đối tượng của tâm trí, thế nên chủ thể-khách thể vẫn còn tồn tại; và họ còn bám chấp vào ý niệm họ đã thấu hiểu cái gì đó. (2) Những người khác tuyên bố như vậy thực sự chỉ ở trong một tâm thức trống trơn khi họ thiền định theo lối bề ngoài. Nếu đó là thực hành Dzogchen chân thật, thì bấy giờ những giai đoạn phát sanh và thành tựu và mọi giáo lý về mười địa Bồ tát và năm con đường Bồ tát rõ ràng là không thích hợp. Nếu thực hành Đại Toàn Thiện chỉ cốt dừng tư tưởng và

ở trong một trạng thái tâm trí trống trơn, thì bây giờ hai giai đoạn của thực hành này – Cắt Đứt và Nhảy Qua – cũng không thích hợp.

Đôi khi chúng ta cố gắng bào chữa bằng hạnh của người khác, nói rằng họ là những siddha, những thành tựu giả, họ vượt khỏi sự phán đoán. Nhưng chính Guru Rinpoche nói rằng khi cái thấy của ngài bao la như không gian, thì ngài rất tỉ mỉ về hạnh của ngài. Nếu Guru Rinpoche cảm thấy hạnh tinh ròng là cần thiết, tại sao chúng ta xem là ngoại lệ với những thành tựu giả có những mức độ chứng ngộ thấp hơn?

Dù bạn có bám chấp vào một đối tượng hay trở nên trống trơn, bạn cũng không thoát khỏi tạo tác ý niệm, thế nên bạn không thực sự đi vào thực hành Dzogchen. Bám chấp vào một đối tượng dẫn đến chấp hữu, còn trống trơn là đoạn diệt chấp vô. Cùng lúc đó, còn một lỗi lầm nữa là tiêu phí thì giờ để chú tâm vào những lỗi lầm của những người khác thay vì chú tâm vào hiện trạng của mình, đây là một loại đạo đức giả tâm linh.

Cả những thực hành sơ bộ và thực hành chính thức Dzogchen đều trọng yếu. Nếu không tu hành Bốn Tư Tưởng Xoay Chuyển Tâm Thức, bạn vẫn sẽ bám chấp vào mọi sự, không có tâm từ bỏ, thế thì làm sao gọi là người Phật tử? Cũng có thể khi bạn đã quy y và nghe một số giáo lý, bạn có thể trở nên tự phụ và nghĩ bạn đã đi tới đáy của những giáo lý. Thậm chí bạn có thể nghĩ về mình như một vị thầy. Hãy nhớ cho, không dễ có thể là một vị thầy. Trước hết, bạn phải tịnh hóa và điều phục tâm thức bạn. Chỉ lúc ấy bạn mới có thể ở một vị trí để giúp người khác điều phục tâm thức họ. Chẳng hạn, nếu một người mù dắt một người khác, cả hai sẽ rũi ro. Do đó để hoàn thành những mục tiêu của bạn và của những người khác, quan trọng là trở lại chỗ ban đầu, tra dồi cái mà truyền thống Thiền (Zen) gọi là “sơ tâm” – hoàn toàn tươi mới, không biết, mở rộng

với mọi sự. Hãy trở lại với Bốn Tư Tưởng Xoay Chuyển Tâm Thức vì chúng là chìa khóa mở ra kho tàng vĩ đại của những giáo lý Phật giáo. Để làm quen với chúng, hãy đọc chúng. Và khi bạn đọc chúng, hãy nghiên cứu chúng và đem chúng vào thực hành. –

Đây là những giáo huấn thực hành và sâu xa của Quán Thế Âm. Bên phía phải của bạn để một hình ảnh Phật, các kinh sách về Pháp. Nếu bạn có một cái tháp, hãy để nó ở đó, và trước mặt mọi cái này để bảy loại cúng dường, một mạn đà la v.v...

– Tác giả bắt đầu chỉ dạy thiết lập một bàn thờ như một chuẩn bị trực tiếp để nhận những giới điều quy y và tịnh hóa tâm thức. Tâm thức bình thường chúng ta đem vào thực hành thì bất tịnh, nên cần tạo ra một môi trường thanh tịnh và dẫn khởi một cảm giác vui tươi và thành tín.–

Một khi bạn đã hiểu nghĩa của quy y và Bồ đề tâm, nếu bạn lại thỉnh cầu những lời nguyện này, chúng sẽ thực sự khởi dậy trong bạn. Sẽ khó khăn để chúng khởi dậy chỉ bằng đọc tụng mà không hiểu nghĩa. Trong Pháp phụ này, những lời nguyện sẽ được ban cấp.

– Một số người thắc mắc tại sao chỉ nguyện quy y một lần thì không đủ. Phát những nguyện này thì giống như ăn: chúng ta cần ăn mỗi ngày để có sức khỏe. Cũng thế, đến khi nào chúng ta đạt được giác ngộ hoàn toàn, còn chưa thì rất quan trọng tiếp tục phát nguyện quy y và giữ gìn chúng. –

Về những lời nguyện quy y, có những cái chung cho các thừa khác nhau và có lời nguyện quy y của Đại thừa; và bây giờ chúng ta quan tâm đến cái sau. Ở đây đối tượng mà lời nguyện thỉnh cầu, theo truyền thống của những

giáo lý hiện đây: Trong không gian trước mặt bạn là một tòa ngôi bằng ngọc rộng và oai nghiêm do những con sư tử nâng đỡ. Trên đó là một hoa sen nhiều màu trăm ngàn cánh, trên đó có một đĩa mặt trăng. Ở trung tâm đĩa là đạo sư hàng đầu của chính bạn, Amitabha (A Di Đà), trong y phục của một báo thân, có các lama các dòng bao quanh.

Ở trước ngài là bốn tôn Quán Thế Âm bao quanh bởi vô số bốn tôn. Ở bên phải ngài là Phật Thích Ca Mâu Ni bao quanh bởi một vô số Phật gồm ngàn vị Phật của hiện kiếp. Đằng sau ngài là Kinh Trí Huệ Ba La Mật Một Trăm Ngàn Bài Kệ, bao quanh bởi một vô số luận thư của thánh pháp. Bên trái ngài là Vajrapani, bao quanh bởi một vô số Tăng già Đại thừa và Tiểu thừa, gồm tám đứa con tâm linh Bồ tát và tám Thanh văn tối cao. Mọi hướng chánh và hướng trung gian đông đây những *vira*⁽³⁾ và *dakini*.⁽⁴⁾ Ở dưới ngài là một vô số hộ pháp, gồm Mahakala Bốn Tay, Mahakala Sáu Tay và Draklha Gonpo. Trên đỉnh đầu họ là *Om*, ở yết hầu chữ *Ah* và ở tim chữ *Hum*. Từ chữ *Hum* ở tim họ, những tia sáng phát ra mười phương, thỉnh mời tất cả những bậc thầy tâm linh, những bốn tôn, những *vira*, *dakini*, và những hộ pháp như mây vùn tạt. Hãy tưởng tượng các vị tan vào những bốn tôn được quán đánh trước mặt bạn.

Với hai tay chấp một cây hương, đạo sư và những đệ tử thỉnh mời các vị bằng cách tụng:

Ngài là đấng bảo vệ cho tất cả chúng sanh không sót một ai, bậc chinh phục thiêng liêng bất khả bại đánh tan đám quân ma, bậc biết mọi sự đúng như chúng là.

Xin ngài đến chỗ này cùng với hội chúng tùy tùng.

Bậc Chí Tôn, từ vô kiếp ngài đã nuôi dưỡng lòng bi với chúng sanh, và ngài đã phát những nguyện bao la để đáp ứng những nhu cầu cho tất cả chúng con. Bây giờ, khi thời đã đến, xin ngài ban phát một vô số những ban phước nhiệm mầu từ cung điện tự phát của không gian tuyệt đối của những hiện tượng. Để giải thoát chúng sanh vô biên, xin hãy cùng đến với hội chúng tùy tùng.

Ngài là Vua của tất cả các Pháp, hình thái của ngài như vàng thanh tịnh, với một sự rực rỡ sáng hơn mặt trời. Với lòng tin của con, mong ngài nhìn đến con. An bình và bi mẫn, điều phục và an trụ trong kiên cố thiên định, với Pháp và trí huệ bản nguyên của ngài thoát khỏi vướng mắc, ngài sở hữu thần lực không thể cạn kiệt. Xin trở về, bậc của sự bình an và thanh tịnh. Bậc thánh toàn giác, cao tột của chúng sanh, xin hãy đến nơi chỗ cúng dường này, được trình bày như những phản chiếu đẹp đẽ.

Thưa ngài, ngài đến đây là điều tốt đẹp. Chúng con có công đức và dịp may. Xin nhận những cúng dường của chúng con, nhìn đến chúng con và ban cho những ân điển của ngài.

Khi chúng con dâng cúng hoa sen tám cánh này rộng lớn như thiên hà, với hoan hỷ và rộng lượng, xin ở lại lâu như ngài muốn.

Nếu bạn muốn, bạn có thể làm thêm cúng dường lễ tẩm và mạn đà la. Đây là nghi thức ngắn:

Như chư thiên tắm ngài khi ngài vừa sanh ra, con tắm ngài với nước thanh tịnh, thiêng liêng. Đây là một sự tắm rửa vinh quang, tối thượng, với nước không gì bằng của lòng bi. Với nước của những ban phước và trí huệ bốn nguyên xin ban cho con những *siddhi* (thành tựu) con ao ước. Thân, ngữ, tâm của chư Phật thì thoát khỏi những che chướng của phiền não, nhưng để tịnh hóa những che chướng của thân, ngữ, tâm của chúng sanh, con tắm ngài với nước thanh tịnh.

Và:

Nền đất được rưới nước thơm và rắc hoa, trang hoàng với núi Tu Di, bốn châu, mặt trời và mặt trăng, tôi quán tưởng là một cõi thanh tịnh của chư Phật. Nhờ sự cúng dường này, nguyện tất cả chúng sanh kinh nghiệm được cõi hoàn toàn thanh tịnh này! *Idamī ratna manīdīalakamī niryatayami.*

Như thế, hãy tưởng tượng rằng những đối tượng của sự quy y hiện diện cụ thể trong không gian trước mặt bạn. Thật ra các ngài thực sự hiện hữu, vì có nói, “Đối với những ai tin Phật, Thế Tôn hiện diện trước họ”, và “Như những phản chiếu của mặt trăng trong nước, các ngài xuất hiện bất cứ nơi nào con nhìn.” Thế nên các ngài hiện diện một cách hiện thực. Hơn nữa, chư Phật và chư Bồ tát an trú trong những cõi thanh tịnh của mười phương thấy bạn với đôi mắt trí huệ bốn nguyên của các ngài, và các ngài chắc chắn nghe lời tán tụng của bạn. Thế nên điều này là như nhau khi thỉnh cầu với tất cả chư Phật.

Với những biểu trưng của thân, ngữ, tâm giác ngộ

mà bạn đặt ra trước mắt bạn như là căn cứ của sự quán tưởng của bạn, hãy thỉnh cầu ta làm thầy của bạn. Hãy tưởng tượng thỉnh cầu những thệ nguyện của sự quy y Đại thừa. Những đối tượng của sự quy y thuộc bản tánh của ba hiện thân. Chư Phật là Phật Bảo, hãy thỉnh cầu chư vị là sự quy y nền tảng của bạn. Pháp Bảo là những kinh điển và huệ quán Đại thừa. Hãy thỉnh cầu cái này là chỗ quy y của bạn về mặt con đường. Những Bồ tát ở địa thứ nhất và trở lên là Tăng Bảo của Đại thừa. Hãy tưởng tượng thỉnh cầu các vị là chỗ quy y của bạn và là những người đồng hành của các bạn.

– Ở đây Karma Chagmé Rinpoche nói với những đệ tử của ngài thỉnh cầu ngài là vị hướng dẫn tâm linh của họ từ đó làm những lời cầu nguyện này. Đó là một cách để tiến hành, nhưng bạn không nhất thiết cần có một vị thầy hiện diện để bạn nguyện quy y. Nếu ngài không có, vẫn có thể đơn giản thiết bàn thờ với những biểu trưng của thân, ngữ, tâm giác ngộ của Phật, và nguyện về phần bạn. Khi bạn quán tưởng, người mà bạn quán tưởng có thể là thầy của bạn hay Guru Rinpoche. Người mà bạn có niềm tin lớn nhất là vị thầy ban đầu của bạn và bạn quán tưởng người đó có bản tánh của A Di Đà.

Hơn nữa, quy y Đại thừa là giao phó chính mình từ lúc này cho đến Phật Quả. Đây là cấp độ của sự cam kết. –

Điều này không phải là quy y cho riêng chúng ta. Hãy tìm kiếm sự quy y để đem tất cả chúng sanh đến trạng thái thức tỉnh tâm linh (giác ngộ). Đây không phải là quy y chỉ cho một đời này, như trường hợp của Tiểu thừa, mà phải nghĩ rằng, “Con quy y từ hôm nay cho đến khi con thành tựu giác ngộ.” Quỳ gối xuống, hai tay chắp lại, và với mong muốn nhất tâm thỉnh cầu những lời nguyện quy

y Đại thừa, hãy đọc theo tôi ba lần:

Tất cả chư Phật và chư Bồ tát mười phương, xin hãy thương tưởng đến con. Bổn sư, xin hãy thương tưởng đến con. Từ lúc này cho đến khi con có mặt trong tinh túy của giác ngộ, con quy y Phật, bậc tối tôn trong loài người. Con quy y Pháp linh thánh, tự do tối tôn khỏi sự vướng mắc. Con quy y các thánh và Tăng bất thối chuyển, cộng đồng tối tôn. (3 lần)

Nào, bây giờ hãy biết rằng những lời thệ nguyện Đại thừa về quy y đã sanh khởi trong dòng tâm của các bạn, và hãy nói, “Hoan hỷ phụng hành”, với điều này vị thầy trả lời, “Đây là phương pháp.”

Đây là những lợi lạc của việc nhận những thệ nguyện quy y. Bạn được bảo vệ khỏi mọi làm hại và tổn thương trong đời này (trừ cái gì xảy đến như là quả của những hành động đời trước), khỏi những điềm triệu xấu và khỏi rơi vào Tiểu thừa. Trong tương lai bạn sẽ được bảo vệ khỏi những sợ hãi của những chỗ đến khốn khổ và những sợ hãi của vòng sanh tử. *Trang Hoàng Cho Những Kinh* nói:

Bởi vì nó bảo vệ khỏi mọi thương tổn, khỏi những nơi đến khốn khổ, những ác hạnh, sợ hãi và Tiểu thừa, nó là sự quy y cao cả.

Ngay khi nhận những thệ nguyện quy y, bạn phải đi vào những pháp môn tương ứng. Những pháp môn này có (1) ba thực hành tổng quát, (2) ba thực hành đặc biệt, và (3) ba thực hành phụng thêm.

1. Luôn luôn cố gắng cúng dường Tam Bảo, ít nhất cũng dâng cúng mẫu thứ nhất của bữa ăn. Chớ từ bỏ Tam Bảo dù với cái giá của đời bạn hay vì bất kỳ phần thưởng nào; và thường xuyên thực hành quy y bằng cách nhớ những phẩm tính tuyệt hảo của Tam Bảo.

2. Ba thực hành đặc biệt gồm: một khi bạn đã quy y Phật, chớ có quy y nơi những vị thần khác. Kinh Đại Giải Thoát nói:

Người đã quy y chư Phật là một ưu bà tắc đích thật, và chớ bao giờ tìm sự quy y ở những vị thần khác.

Từ khi bạn đã quy y Pháp, chớ có làm thương tổn chúng sanh. Một kinh nói:

Một khi con đã quy y Pháp linh thánh, hãy thoát khỏi những tư tưởng làm hại và tổn thương.

Từ khi bạn đã quy y Tăng, chớ có theo những người quá khích. Một kinh nói:

Một khi con đã quy y Tăng, chớ có đối hưởng theo những người quá khích.

– Quy y những người quá khích là tin vào những người từ bỏ, phỉ báng Pháp hay người nói xấu thầy của họ. Điều này gồm bị ảnh hưởng bởi những thái độ phân phái, thành kiến v.v..., gồm cả những người tự cho là Phật tử. –

3. Ba thực hành phụ thêm là: tôn kính đối với tranh tượng của Như Lai, tiêu biểu cho Phật Bảo, thậm chí một mảnh của tranh tượng đó; tôn kính đối với những kinh sách của Pháp, tiêu biểu cho Pháp Bảo, thậm chí một chữ

của những bản văn đó; và tôn kính những y áo, vật dụng của bậc Giác Ngộ, tiêu biểu cho Tăng Bảo, thậm chí một mảnh y vàng.

Có tám lợi lạc của sự quy y: (1) bạn được vào trong cộng đồng những Phật tử; (2) điều này trở thành một căn cứ cho tất cả những thế nguyện; (3) mọi tội lỗi trước kia của bạn được tắt dần; (4) bạn không bị những lực lượng ngăn ngại thuộc con người hay chẳng phải con người gây tác hại; (5) bạn hoàn thành mọi sự bạn dự định; (6) dòng tâm của bạn được phú bẩm công đức lớn lao; (7) bạn không sa xuống những trạng thái khốn khổ của sanh tử; (8) bạn nhanh chóng và rõ ràng thành tựu giác ngộ viên mãn.

Đó là nhận những lời nguyện Đại thừa về quy y.

Bây giờ tôi bàn luận sự phát sanh nguyện vọng Đại thừa. Nói chung, về những nguyện vọng, có những nguyện vọng Tiểu thừa và Đại thừa. Cái thứ nhất là sự phát sanh nguyện vọng giác ngộ vì an vui và hạnh phúc của riêng bạn, đó là con đường phạm vi nhỏ. Có nói, “Nguyện vọng của Thanh Văn và Duyên Giác là những chướng ngại căn bản cho sự đạt đến giác ngộ viên mãn”, và “Không có phương tiện thiện xảo và thiếu trí huệ, con sẽ rơi xuống cấp độ Thanh Văn.” Các vị đạt đến những trạng thái giác ngộ tương đương với con đường của các vị, nhưng các vị không thể thành tựu giác ngộ tối hậu. Thế nên cần phải nỗ lực phát sanh nguyện vọng Đại thừa.

Về sự phát sanh nguyện vọng Đại thừa, có những

phân chia theo tinh túy của nó, những đặc tính của nó, những nhân và duyên của nó và những cấp độ của nó. Thứ nhất có sự phân chia giữa Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm tối hậu. Kinh *Nói Về Làm Sáng Tỏ Ý Định* nói:

Có hai loại Bồ đề tâm: Bồ đề tâm tối hậu và Bồ đề tâm tương đối.

Đặc tính của Bồ đề tâm tương đối là một sự tinh giác tập trung vào việc hoàn thành giác ngộ vì lợi lạc của những người khác. *Trang Hoàng Cho Chứng Ngộ Cao Hơn* nói:

Nguyện vọng được phát sanh nhắm đến giác ngộ đích thực và viên mãn vì lợi lạc của những người khác.

Nhiều nhân và duyên được dạy, nhưng tóm tắt chúng là: niềm tin vào chư Phật và các con Phật (Bồ tát), một tâm bi mẫn, và được chăm sóc bởi một thiện tri thức (người bạn tâm linh). Có nói:

Rễ của nó được khẳng định là lòng bi, nó kéo theo tư tưởng thường trực làm lợi lạc.

Kinh *Sự Thu Hút Của Viên Ngọc Sao Băng* nói:

Do có niềm tin vào Bạc Điều Ngự và Pháp của Bạc Điều Ngự, niềm tin vào cách sống của các Bồ tát, và niềm tin vào giác ngộ tối thượng, tâm của những người cao cả sanh khởi.

Có hai mươi hai phân chia, từ Bồ đề tâm như đại địa đến Bồ đề tâm như mây. Như *Trang Hoàng Cho Chứng Ngộ Cao Hơn* nói:

Đất, vàng, mặt trăng... Có hai mươi hai loại.

Có ba loại Bồ đề tâm liên tiếp, tự mình cảm kích, mền phục, Bồ đề tâm quyết định phi thường và thanh tịnh, và Bồ đề tâm của sự trưởng thành, chúng loại trừ những che ám. *Trang Hoàng Cho Những Kinh* nói:

Ba cấp độ của phát Bồ đề tâm được xác định: cảm kích mền phục, quyết định phi thường và thanh tịnh, và trưởng thành. Chúng loại trừ những che ám.

Trong hai mươi hai phân chia được bàn luận trong *Trang Hoàng Cho Chứng Ngộ Cao Hơn*, cái giống như đại địa, giống như vàng, và giống như mặt trăng là những trạng thái của người sơ cơ chúng ta. *Trang Hoàng Cho Chứng Ngộ Cao Hơn* nói rằng ba loại Bồ đề tâm được đề cập ở trên sanh ra từ sự cảm kích mền phục, và chúng xảy ra ở giai đoạn của những người sơ học.

Cái tốt nhất là Bồ đề tâm giống như người chẵn cừu, với nó người ta quyết định không tự mình đạt đến giác ngộ cho đến khi tất cả chúng sanh được đưa vào trạng thái ấy. Cái này giống như Bồ đề tâm của Quán Thế Âm, và nó khó làm. Bồ đề tâm như người lái tàu thủy là bậc trung, với nó người ta quyết định đạt đến giác ngộ cùng với tất cả những chúng sanh khác. Cái kém là Bồ đề tâm như đức vua. Hãy xem, “Bởi vì tất cả chúng sanh không ngoại trừ ai đã từng là cha là mẹ của tôi, tôi phải đáp ứng những nhu cầu của họ, nhưng bây giờ tôi không thể. Bởi thế, tôi quyết định trước tiên tự mình đạt đến giác ngộ, rồi không cần nỗ lực, tôi sẽ phụng sự những nhu cầu của tất cả chúng sanh nhờ những hoạt động giác ngộ, tự phát và

không nỗ lực cho đến khi sanh tử trống rỗng.” Điều này quan trọng.

Bằng cách trau dồi Bồ đề tâm tương đối theo cách này, khi cấp độ thứ nhất của Bồ tát (sơ địa) được đạt đến, Bồ đề tâm tối hậu sanh khởi. Và có nói rằng trong những truyền thống Đại Ấn và Đại Toàn Thiện sự chứng ngộ thoát khỏi tạo tác ý niệm là Bồ đề tâm tối hậu. Có Bồ đề tâm nguyện vọng và Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ. Một cách để trau dồi mỗi Bồ đề tâm này được trình bày nói rộng trong dòng phát sanh từ Maitreya qua đến Acarya (A xà lê: một vị thầy đã thành tựu) Asanga. Để làm được điều đó, người ta phải có những loại thệ nguyện giải thoát thuộc về cá nhân, và những nguyện Bồ tát không sanh khởi nếu không có một thiện tri thức biết tạng kinh Bồ tát. Nghi thức để nhận những giới luật của Bồ đề tâm nguyện vọng và Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ cả hai đồng thời được trình bày trong dòng từ Manjushri (Văn Thù) qua Nagarjuna (Long Thọ) đến Santideva (Thánh Thiên). Trong truyền thống này những thệ nguyện có thể sanh khởi trong bất kỳ ai, thế nên đó cũng là truyền thống hiện thời của chúng ta.

– Theo dòng từ Maitreya qua Asanga, người ta phải có ít nhất một trong những lời thệ nguyện giải thoát cá nhân, đó là, ít nhất một thệ nguyện của ưu bà tắc hay của giới xuất gia trước khi có những thệ nguyện Bồ tát. Nhưng theo dòng từ Manjushri qua Nagarjuna đến Santideva, bạn có thể đồng thời nhận cả hai thệ nguyện Bồ đề tâm nguyện vọng và Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ, mà không có mặt một vị thầy và không cần có những giới luật cho giải thoát cá nhân trước đó. –

Cần thiết tích tập công đức để làm nền tảng cho Bồ đề tâm. Trong quá khứ nhiều Bồ tát giàu có đã cúng dường mười triệu ngôi chùa và ngọc như ý, rồi phát tâm Bồ đề; những người không giàu có thì cúng dường y phục và đèn rơm, rồi phát tâm Bồ đề. Những người không có chút tài sản nào phát tâm Bồ đề chỉ bằng chấp tay.

– Dù bạn không nhà và không có gì để cúng dường, bạn luôn luôn có thân, ngữ, tâm để cúng dường cho những đối tượng của sự quy y khi bạn nhận thọ nguyện Bồ tát. –

Những cách chính để tích tập công đức là sùng mộ bảy phần. (1) Hãy tưởng tượng biến thân thể bạn ra nhiều như số nguyên tử của trái đất và lễ lạy với mỗi thân đó. (2) Dùng những đồ cúng dường bạn bày ra ở đây như căn cứ cho sự quán tưởng của bạn, hãy tưởng tượng chúng có bản tánh là những thân thể, những tài sản, những thiện căn của bạn trong hình dạng những đồ cúng dường như mây của Phổ Hiền, đầy khắp vũ trụ. Hãy cúng dường chúng cho tất cả chư Phật mười phương. (3) Trong sự hiện diện của các ngài, hãy phát lời sám hối tất cả tội lỗi và sa rớt của bạn đã mắc từ vô thủy sanh tử cho đến nay. (4) Thiên định về tùy hỷ tất cả thiện căn công đức mà các thánh và người bình thường đã thực hiện. (5) Với những vị đã đạt đến giác ngộ trong những cõi khác và những vị không dạy Pháp, thỉnh cầu chư vị chuyển Pháp Luân. (6) Với tất cả những vị sắp đi vào Niết bàn, thỉnh chư vị không nhập Niết bàn. (7) Hồi hướng công đức như vậy để thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Nếu bạn muốn, ở điểm này thầy và những học trò có thể tụng một cầu nguyện ngắn, nhưng nếu không thì cũng

không cần thiết.

Bây giờ tụng theo tôi ba lần: “Bất cứ đức hạnh nhỏ nào tôi đã tích tập do lẽ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, cầu khẩn và thỉnh cầu, tôi hồi hướng cho sự giác ngộ viên mãn của tất cả mọi người.”

Rồi theo nghi thức chuẩn bị của Bồ đề tâm, đây là thực hành chính. “Đã nhận Tam Bảo Đại thừa làm chỗ quy y, các Bồ tát quá khứ khai triển Bồ đề tâm nguyện vọng và Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ. Cũng thế, bởi vì mọi chúng sanh đã từng là cha mẹ từ ái của tôi, tôi cũng phát nguyện đạt đến giác ngộ vì lợi lạc cho họ.” Với tư tưởng đó, hãy đọc ba lần theo tôi: “Tất cả chư Phật và chư Bồ tát ở trong mười phương, xin nhìn đến con. Bản sư, xin nhìn đến con. Từ giây phút này cho đến khi con đạt đến tinh tú của giác ngộ, con quy y chư Phật, và con quy y Pháp và thánh chúng Bồ tát. Như chư Như Lai thời quá khứ đã khai triển Bồ đề tâm và dần dần đi vào những thực hành của chư Bồ tát, cũng thế, để phụng sự chúng sanh con khai triển Bồ đề tâm, và con dần dần đi vào những thực hành.” Hãy biết rằng bằng cách đọc tụng ba lần như thế, những thệ nguyện của Bồ đề tâm sanh khởi trong bạn, rồi nói, “Hoan hỷ phụng hành.”

Công việc kết thúc là hoan hỷ nơi chính mình. “Đã đạt được thân người, có ý nghĩa là tôi đã không chết trước lúc này. Do có được những thệ nguyện Bồ đề tâm hôm nay – như một chất thuốc hóa sắt thành vàng – tôi đã sanh ra trong gia đình của chư Phật, và tôi trở thành một đứa con của chư Phật.” Với tư tưởng này, hãy đọc theo tôi ba

lần: “Bây giờ đời con đang sai quả. Đời làm người đạt được tốt đẹp. Hôm nay con được sanh ra trong gia đình của chư Phật, và con trở thành một đứa con của chư Phật.”

Nếu người ta nói thêm những thực hành phối hợp với việc nhận những thệ nguyện này, thì có nhiều để nói, nhưng ngắn gọn là: hãy tôn kính những vị hướng dẫn tâm linh Đại thừa, tránh bốn hành vi xấu, ráng sức với bốn hành vi tốt, và trong tâm chớ bỏ rơi chúng sanh. Nói ngắn, sự thực hành Bồ đề tâm nguyện vọng là quyết định đạt đến giác ngộ vì chúng sanh. Với tư tưởng này, hãy đọc theo tôi: “Bây giờ bằng mọi phương tiện con sẽ đi vào những hành vi phù hợp với gia đình này, và con sẽ không làm dơ nhiễm gia đình cao cả, không tỳ vết này.”

– Bốn hành vi xấu là: nói dối hay dối gạt thầy; làm nản lòng những người khác trong thực hành đức hạnh của họ; do giận mà nói lời thô nặng với một người tu hạnh Bồ tát; và làm cho chúng sanh lầm đường do từ một động cơ khác với quyết định vị tha phi thường là dẫn dắt những người khác khỏi khổ. Bốn hành vi tốt cần theo là: không nói dối thậm chí trong khi nói giỡn; làm những người khác thấm nhuần sự vui thích trong thực hành của họ và hướng dẫn họ tiến lên trên con đường Đại thừa; nhìn tất cả chúng sanh như chư Phật; thành thực đối xử với tất cả chúng sanh từ lòng vị tha. –

Điều này là hoan hỷ nơi những người khác: “Hôm nay, trong sự hiện diện của tất cả chư Phật, tôi đã hứa phụng sự và đem đến hạnh phúc cho tất cả chúng sanh cho đến khi tất cả các người được đưa đến trạng thái giác ngộ. Thế nên các bổn tôn trong bầu trời và tất cả chúng sanh các người có tri giác siêu giác quan, hãy vui thích!”

Với tư tưởng này, hãy lập lại: “Hôm nay, trong sự hiện diện của tất cả những Bạc Bảo Vệ, con thỉnh mời chúng sanh kinh nghiệm niềm vui cho đến khi họ đạt đến trạng thái của chư Như Lai. Thế nên, chư thiên và chư a tu la, hãy vui thích.”

Bây giờ hãy lập lại lời cầu nguyện này: “Nguyện Bồ đề tâm quý báu sanh khởi trong những ai chưa sanh khởi. Nguyện chúng con không lia rời Bồ đề tâm, nguyện chúng con đi vào cách sống Bồ tát, nguyện chúng con được chư Phật chăm sóc, và chúng con cũng được thoát khỏi những hành động của Ma. Nguyện những ý định của chư Bồ tát phụng sự chúng sanh được thành tựu. Nguyện chúng sanh nhận được những gì các Bạc Bảo Vệ muốn giúp đỡ. Nguyện chúng sanh có được hạnh phúc. Nguyện những cõi khôn khổ luôn luôn trống rỗng. Bất cứ nơi nào chư Bồ tát ở, nguyện những cầu nguyện của chư vị được thành.”

Nhờ những phương tiện này mà nhận được những thệ nguyện Bồ đề tâm. Đây là sự tu hành: “Không bỏ rơi chúng sanh, ghi nhớ trong tâm những lợi lạc của Bồ đề tâm, tích tập hai kho trí huệ và công đức, trau dồi mãi Bồ đề tâm, theo bốn hành động tốt và tránh bốn hành động xấu – năm cái này là sự tu hành Bồ đề tâm nguyện vọng.”

Tu hành Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ chủ yếu gồm ba sự tu hành, và chúng được bao gồm trong Sáu Ba La Mật. Thế nên nếu người ta xem những cái đó là những thệ nguyện của mình, thì chúng là: “Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ – sáu cái này bao gồm

sự tu hành Bồ đề tâm dám đi đến giác ngộ.”

Theo truyền thống Duy Thức có bốn hành động xem như thất bại và bốn mươi bốn lỗi phụ. Theo truyền thống Trung Quán, đối với những người khả năng bén nhạy có mười tám thế nguyện cho vua, các đại thần v.v... Đối với những người bậc trung có bốn thế nguyện, và đối với những người khả năng chậm lụt, có một thế nguyện. Kinh *Lời Khuyên Cho Một Vị Vua* nói:

Đại Vương, ngài có nhiều hoạt động và công việc, ngài không thể ở mọi lúc và trong mọi cách thực hành các ba la mật bố thí cho đến trí huệ. Bởi thế, Đại Vương, dù ngài đang đi, đứng, nằm, ngồi, thức dậy hay ăn, hãy thường trực mang trong tâm và trau dồi nguyện vọng, lòng tin, mong mỏi và khao khát đối với giác ngộ viên mãn. Hãy tùy hỷ những công đức của những người khác. Làm như vậy, hãy cúng dường tất cả chư Phật, chư Bồ tát, chư Thanh Văn và chư Bích Chi Phật. Làm như vậy, hãy đối xử với tất cả chúng sanh cùng một cách. Rồi, để cho tất cả chúng sanh được đầy đủ trong tất cả những phẩm tính của Phật, mỗi ngày hãy hồi hướng những điều trên cho giác ngộ tối thượng.

Đại Vương, nếu ngài làm điều đó, ngài cũng trị vì vương quốc của ngài, và những bỗ phận làm vua sẽ không hư kém. Những tích tập hướng đến giác ngộ cũng sẽ được hoàn hảo.

Bởi thế, quan trọng cho các bạn là được giáo dục để thực hành những tu hành của Bồ tát này. Người không

được giáo dục sẽ thấy chúng khó hiểu, và đó là lý do căn bản tại sao các *geshe* đi đến các đại học tu viện ở trung và tây Tây Tạng dành cuộc đời họ để nghiên cứu Trung Quán và Trí Huệ Ba La Mật. Những đề tài đó khó hiểu, và sự giải thích về chúng thì rất tỉ mỉ. Tuy nhiên, thể không có nghĩa là bạn lìa bỏ chúng, vì đây là gốc của Pháp Đại thừa. Không có cái đó, bất kể thực hành của bạn có tốt bao nhiêu, bạn cũng rơi vào con đường Thanh Văn và Bích Chi của Tiểu thừa. Không có cái đó, thì như thể bạn cày đất mà không gieo giống, bạn sẽ không có kết quả giác ngộ.

– “Geshe” nghĩa đen là “thiện tri thức”, nhưng nó cũng là một học vị tốt nghiệp của giáo dục Phật giáo Tây Tạng. Có nhiều người được giáo dục rất cao trong cả bốn phái Nyingma, Kagyu, Geluk và Sakya. Chiến lược của mỗi phái là trước hết tìm ra một người hướng dẫn tâm linh. Những người đi vào sự tu hành chính thức ở tu viện thường để vài năm để tranh luận. Nhiều người trong các bạn đã xem những phim về những buổi tranh luận này: vỗ tay, nhảy quanh và la lớn để phê bình hay bảo vệ. Việc ấy dùng để có được một cái hiểu về Sáu Ba La Mật. Trước hết nghiên cứu và rồi tranh luận từng điếm, một cái hiểu thông suốt và phê phán sẽ có được.

Sự tu học lý thuyết, ý niệm này được sự thực hành nhất tâm đi theo. Trước có một cái hiểu ý niệm và rồi áp dụng nó vào thực hành.

Đã nhiều thế kỷ, trong truyền thống Tây Tạng, có hai loại cơ sở về Pháp. Một là những trường tu viện, nơi có sự nghiên cứu lý thuyết và những buổi tranh luận – hai cái đầu tiên của ba giai đoạn nghe, suy nghĩ và thiền định. Cái kia là những trung tâm thiền định, xưa được dựng lên cho những người đã xong

phần tu học lý thuyết và sẵn sàng đi vào thực hành nhất tâm. Hiện giờ Phật giáo Tây Tạng ở Ấn Độ hay Tây Phương cũng làm như vậy, và do đó Pháp vẫn nở hoa hưng thịnh. –

Nếu những lợi lạc của việc này mà có hình tướng, thì cả bầu trời không thể chứa nổi chúng. Thậm chí bạn ngồi không làm gì cả, công đức của bạn tiếp tục tăng trưởng. Bởi vì bạn đã trở thành con của chư Phật, bạn trở thành đối tượng để tôn kính cho trời và người. Kinh *Những Câu Hỏi Của Suradatta* nói:

Nếu công đức của Bồ đề tâm có hình tướng, nó sẽ lấp đầy tất cả không gian, và vượt ra khỏi đó.

Một Hướng Dẫn Vào Bồ Tát Hạnh nói:

Khi Bồ đề tâm sanh khởi, chỉ trong một khoảnh khắc một kẻ hư hỏng bị trói chặt vào trong tù ngục của vòng sanh tử được gọi là con trai của Bạc Thiện Thệ và trở nên xứng đáng tôn kính trong những thế giới của trời và người.

Từ lúc đó, một dòng suối công đức bất tuyệt, rộng lớn như bầu trời, thường trực sanh khởi dù người ta đang ngủ hay đang xao lãng.

Sự tu hành điều này cô đọng thành một điểm: Hãy xem, “Bất cứ đức hạnh nào tôi làm, dù lớn hay nhỏ, tôi không làm cho riêng một mình tôi mà vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. Và trong tương lai, để phụng sự tất cả chúng sanh, tôi sẽ trở thành một vị Phật. Để giác ngộ nhanh chóng và không có những rắc rối và chướng ngại, nhờ những thiện căn hoàn thành hôm nay, khi tôi đi khỏi cuộc

đời này nguyện tôi được sanh ra trong cõi tịnh độ Cực Lạc (Sukhavati).” Nếu bạn biết, hãy tụng *Câu Nguyện Cực Lạc* và hồi hướng v.v... Dù bạn không biết, mỗi đêm hãy nói, “Nguyện con được sanh trong Cực Lạc.” Mọi thực hành đều bao gồm trong đó.

Ngược lại, nếu bạn làm đức hạnh chỉ cho lợi lạc của riêng bạn thì điều này không phù hợp với những thệ nguyện Bồ đề tâm, nên là một lỗi lớn. Như có nói:

Trên một lời hứa như vậy, nếu tôi không đưa nó vào hành động, thì hóa ra tôi lừa gạt chúng sanh, tôi sẽ có số phận thế nào?

Hơn nữa, sự khai triển Bồ đề tâm là quan trọng để sanh trong Cực Lạc. Kinh *Sự Vinh Quang Của A Di Đà*, Kinh *Sự Vinh Quang Của Cực Lạc*... nói rằng nhờ khai triển Bồ đề tâm và cầu nguyện khẩn cầu, người ta sẽ được sanh trong cõi tịnh độ ấy; nhưng những kinh ấy không nói rằng người ta sẽ được sanh vào đó mà không có cầu nguyện. Trọng tâm của sự thiên định này duy chỉ là thiên định của từ bi, “gởi cho và nhận lấy”.

– Sự thực hành “gởi cho và nhận lấy”, được gọi là “tonglen”, bao gồm sự trau dồi Bốn Tâm Vô lượng: từ, bi, hỷ, xả. –

Do nhận những thệ nguyện quy y và Bồ đề tâm theo cách này, sự thực hành quy y và Bồ đề tâm sẽ luôn luôn được đầy đủ, và mọi thực hành những giai đoạn phát sanh và thành tựu và mọi tụng chú sẽ giống như những cái tháp dựng đứng trên một nền tảng vững chắc; chúng sẽ dẫn bạn tiến xa thêm trên con đường. Không có cái này, chúng

chỉ bảo vệ cho bạn khỏi những nguy hiểm, nhưng chúng không dẫn bạn trên con đường đến giác ngộ; thế nên cái này là quan trọng.

– Không có quy y và Bồ đề tâm, bạn có thể thực hiện những nghi thức hay đề nghị những người khác thực hiện những nghi thức, những trì chú... để đối trị những chướng ngại khác nhau. Thật ra, điều đó có thể giúp bạn, nhưng những thực hành mật thừa ấy không dẫn đến giác ngộ. Chúng chỉ đối trị vài vấn nạn tạm thời. Vì lý do đó, quy y và Bồ đề tâm là cốt yếu. –

Đến đây kết thúc những giáo lý về những thế nguyện quy y và Bồ đề tâm.

CHƯƠNG HAI

Những Câu Chuyện về những Hành Động và Hậu Quả của chúng

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm về những hành động làm nhân và những kết quả của chúng là một phương pháp để từ bỏ những khổ đau của những trạng thái khốn khổ của hiện hữu. Trong những câu chuyện này, tôi sẽ đưa ra những giải thích ngắn gọn về những đoạn trong kinh, vì chúng có thể dễ dàng hiểu đối với người thường.

Ngày xưa trong thành phố Khamgya có một thương gia giàu có, mỗi năm ông giết nhiều gia súc để làm những lễ cúng. Khi ông sắp chết, trong chúc thư ông bảo con ông hãy nên làm như vậy và con ông vẫn làm như vậy hàng năm. Vào một dịp, khi một con bò bị dẫn đến lò mổ thịt, nó rống một tiếng lớn. Một vị A La Hán chứng kiến điều này với một vẻ buồn rầu và ngạc nhiên. Có người hỏi, “Đó là sao?”, và vị A La Hán bình thản trả lời, “Con bò bị đem đi mổ thịt trước kia là người thương gia giàu có, mỗi năm đã giết nhiều gia súc để cúng tế và ý muốn cuối cùng của ông là việc làm ấy cần tiếp tục. Ông tái sanh làm một con bò của gia đình mình. Bây giờ là lần thứ bảy ông bị giết như vậy.”

Vị tăng nói với con vật, “Việc này chính là điều mà

ông đã tự khởi xướng. Cúng tế là điều ông đã tự thực hiện, vì đó mà giết nhiều gia súc. Thế nên tiếng rống nặng nề của ông đâu có làm được gì?” Đã giết nhiều con bò, ông sanh ra làm bò của gia đình ông và bị giết trở đi trở lại.

Những hậu quả của một hành động có thể chín trong những đời sau. Chẳng hạn, ngày xưa, khi người ta sống rất lâu năm, có một người con của một thuyền trưởng tên là Yajna lên đường tìm châu báu. Tuy nhiên mẹ anh phản đối và không muốn để anh đi. Đá vào đầu bà, anh ra đi. Sợ rằng không thể tránh những rắc rối từ hành vi của mình, anh nhận tám giới điều của người tại gia, và ra khơi với năm trăm người đồng hành. Nhưng họ bị đắm tàu và những người khác đều chết. Con của vị thuyền trưởng bám vào một trái cầu bằng đồng và trôi dạt trên biển. Cuối cùng anh đến một thành phố, như một nơi ở của các vị trời, với một bức vách bằng vàng, ở đó anh được bốn thiên nữ săn sóc. Nơi đây anh kinh nghiệm hạnh phúc và vui thích trong nhiều trăm và nhiều ngàn năm.

Sau đó, anh bỏ đi, và trong một thành phố có một bức vách bằng bạc anh được tám thiên nữ chăm sóc và kinh nghiệm hạnh phúc trong hàng trăm và hàng ngàn năm. Rồi anh lại ra đi, và trong một thành phố có một bức vách đá da trời anh được mười sáu thiên nữ chăm sóc và anh kinh nghiệm hạnh phúc và vui thích hàng trăm và hàng ngàn năm. Anh lại ra đi, và trong một thành phố với một bức vách bằng pha lê anh được ba mươi hai thiên nữ chăm sóc và kinh nghiệm hạnh phúc và vui thích nhiều trăm nhiều ngàn năm. Sau khi rời khỏi đó, anh đến một khu rừng cây có gai với một bức vách sắt. Ở đây anh thấy

một người đàn ông, đầu ông này bị rạch đứt bởi một bánh xe gắn những thanh gươm quay tròn. Người này hỏi anh, “Đây là một địa ngục nhỏ. Anh đã làm điều gì khiến phải đến đây?” Khi anh kể cho ông nghe câu chuyện của mình, có vẻ cả hai người đã có cùng một cách cư xử. Kinh nghiệm hạnh phúc và vui thích trên đường đi đến địa ngục này là nhờ sự giữ tám điều giới của người tại gia, trong khi bị chém trên đầu bởi những cây gươm là một hình phạt vì đá vào đầu bà mẹ. “Khi vừa nghe tiếng của bạn, tội lỗi tôi đã hết. Bạn đến giường tôi và hãy nghe theo”, ông nói, rồi qua đời. Bảy giờ con vị thuyền trưởng sợ hãi, và anh thiền định về từ bi với sự quán tưởng “cho và nhận”. Anh lễ bái cha và mẹ anh và cầu nguyện rằng suốt những đời kiếp anh sẽ luôn luôn thờ phụng cha mẹ. Mẹ anh cũng thực hiện những việc đức hạnh và hồi hướng chúng cho con. Một kết quả là anh ở lại địa ngục nhỏ này ít hơn sáu mươi năm một tí, với bánh xe quay ở đúng trên đầu. Rồi anh qua đời, và dù bánh xe không chạm đến đầu anh, thỉnh thoảng anh vẫn đau đầu. Có nói rằng người con thuyền trưởng này về sau chính là Đạo Sư Thích Ca Mâu Ni.

Như thế, tôn kính Tam Bảo, cha mẹ, và những vị thầy là rất quan trọng. Đức Phật có nói, “Không khác gì giữa cách các con đối xử với ta và cách các con đối xử với cha mẹ, những sư trưởng và những vị thầy của các con. Những hậu quả của cách cư xử của các con không giảm sút trong đời này hay những đời sau.”

Nếu bạn dâng tặng một món gì và sau đó hối tiếc, thậm chí bạn tái sanh ở nơi giàu có, về sau bạn sẽ trở

nên nghèo. Ngày xưa có một chàng trai trẻ tên là Drakpa dâng cúng một con bê cho Phật Lokpa Detsen và Tăng của ngài, rồi về sau tiếc nuối đã làm như vậy. Trong tất cả các kiếp sau đó ban đầu anh giàu và về sau trở nên nghèo.

Cuối cùng anh sanh ở Rajagrha (thành Vương Xá), và ngay khi vừa sanh ra, mẹ anh chết. Người ta nói anh sanh nhằm một ngôi sao xấu, và anh bị đem đi bỏ với những xác chết trong nghĩa địa. Như một kết quả của việc cúng dường con bê, sữa chảy ra từ vú của một xác chết và anh không chết. Về sau, anh xuất gia với Phật Thích Ca và đạt đến giải thoát.

Dù đời người ta có hết, nghiệp của người ta thì không. Dù người ta có đi từ một đời này qua một đời khác trong sáu cõi sanh tử, người ta được sanh trở lại nơi người ta đã sống trước kia. Ở Sravasti có một chủ gia đình nghèo chết đi với sự bám luyến vào gia đình của mình. Ông tái sanh làm một con trùng trên cái bướu của một con bò đực thuộc về gia đình đó, và ngay khi mới sanh ra, một con quạ ăn nó. Ông tái sanh và lại bị ăn như vậy đến bảy lần.

Khi đi khất thực ở Magadha, Maudgalyayana (Mục Kiền Liên) đến một người chủ nhà bồng một đứa trẻ trong lòng, đang ăn một con cá, và vớt phần còn lại cho một con chó cái màu đen. “Tôi không có đồ gì để cho ngài”, ông nói. Con cá là cha của người chủ nhà trong đời trước. Do làm một người đánh cá, cha ông tái sanh nhiều lần làm cá và bị giết để ăn. Con chó cái là mẹ ông, bà đã không có hành động bố thí nào cũng không giữ giới luật. Bám vào sự giàu có và dòng dõi gia đình, bà chết với sự bám luyến

và sanh lại nhiều lần như là con chó giữ nhà cho gia đình đó. Con bà trước kia là kẻ thù của bà, kẻ đã giết cha mình vì bệnh vợ. Do sự bám luyến vào người đàn bà này, anh ta sanh ra trong bụng người đàn bà này. Đó là câu chuyện do Maudgalyayana kể, làm rõ ràng vòng sanh tử không có tự tánh như thế nào.

Ngày xưa có một quan tòa trong triều của một vị vua, làm chứng cho những vay mượn trong vùng đó. Đứa con (của em trai của quan tòa) mượn một số tiền lớn, và đem cho vợ của quan tòa một của hồi lộ để khỏi trả số tiền đã mượn. Bà vợ quan tòa thuyết phục viên chức này chấp nhận điều đó. Hai người trong cuộc gặp quan tòa, và ông nói dối, khiến người kia mất số tiền đã cho mượn. Kết quả, quan tòa trước hết sanh trong địa ngục, rồi năm trăm đời sanh làm một người to lớn vụng về, không có mắt, tai hay các giác quan khác.

Ngày xưa, ba mươi hai người ăn trộm một con bò và đem nó đến nhà một người đàn bà già. Con bò biết nó sắp bị giết, nó cầu rằng, “Các người sẽ bị giết!” Con bò bị làm thịt, và cùng với người đàn bà già, những người đó ăn nó. Về sau, người đàn bà già mua hương, trộn với bơ, và cùng với ba mươi hai người đồng bọn thoa lên một cái tháp. Họ cầu nguyện rằng trong mọi lần tái sanh họ sẽ sanh ra như mẹ và những đứa con, có tuổi thọ, địa vị cao và giàu có. Đức hạnh và tội lỗi chín một cách riêng rẽ. Trong mọi đời của họ, họ được sanh như đã cầu nguyện, nhưng cả năm trăm lần họ đều bị bò giết cùng một lúc.

Một thời ở Sravasti có một vị vua tên là Prasenajit

có một đại thần tên là Kuranga. Người con trai út của thừa tướng có một người vợ tên là Anuradha, một người đàn bà thông minh cũng được sự chiếu cố của vua. Bà sanh ra ba mươi hai cái trứng nở thành ba mươi hai con trai khỏe mạnh và can đảm. Một đại thần khác xảo quyệt tung tin những người con trai đó sắp ám sát vua, thế nên vua gởi đến một số người mạnh mẽ giết hết tất cả họ cùng một lúc. Anuradha xuất gia làm ni với đức Phật. Nhà vua là hậu thân của con bò, người mẹ là người đàn bà già xưa, và ba mươi hai đứa con là những người trộm bò. Đó là những hậu quả của việc giết một con bò.

Ngày xưa có một người giàu có không có con trai, nên ông lấy một người vợ thứ hai, bà này sanh cho ông một con trai. Bà vợ đầu đâm đứa bé và giết nó. Bà chối đã sát hại nó, và thề một lời giả dối. Một dịp nọ bà cúng dường cho một Bích Chi Phật, và khi thấy ngài bay trên trời, bà tỏ ra tôn kính và sùng mộ. Bà cầu nguyện, “Con mong ước được như ngài!”

Đã giết đứa trẻ, bà tái sanh trong những trạng thái khốn khổ và kinh nghiệm khổ đau khủng khiếp. Về sau, bà sanh làm một người đàn bà đẹp ở Sravasti, lấy chồng và có hai con trai. Chồng bà bị rắn độc cắn chết, một đứa con trai bị nước cuốn trôi, và đứa kia bị sói ăn thịt. Nhà của cha mẹ bà bị cháy, và bà con bà bị thiêu trong lửa. Sau cùng bà lấy một người chồng khác và có một đứa con trai. Ông chồng này say rượu, giết đứa con và bắt bà ăn thịt nó. Đau buồn, bà bỏ đi, và gặp một người đàn ông góa vợ. Bà lấy ông này, nhưng ông chết. Theo tục lệ của vùng đó, bà bị chôn theo xác chồng. Một tên trộm đào mộ, đem bà đi

và lấy bà làm vợ, nhưng luật pháp bắt người ăn trộm này và ông bị vua hành hình. Bà lại bị chôn theo xác chồng. Lúc này một con chó sói đào mộ bà, nhưng bà thoát được và gặp Phật và xuất gia. Dù về sau bà đạt đến trạng thái A La Hán, bà vẫn chịu đau đớn như bị một cái muỗng sắt nung đỏ xuyên từ đỉnh đầu đến hai bàn chân, và bà liên tục kêu lớn vì đau. Đó là nghiệp còn sót của việc đâm đũa con trai với một cái kim, và sự kiện bà chết chồng nhiều lần là do lời thề giả dối và xấu ác. Sự đạt đến quả vị A La Hán là do bà đã tôn thờ vị Bích Chi Phật, và mỗi hành động này chín trong một đời.

Ngày xưa, trong thời Phật Vipasyin (Phật Tỳ Bà Thi), mười ngàn tăng đạt đến bốn quả vị của con đường (từ Nhập Lưu đến A La Hán). Khi họ sống trong nơi hoang dã, một số nhà buôn cúng dường các tăng ấy một viên ngọc, giao cho một vị tăng trông lo đời sống tu viện. Về sau, khi thực phẩm cạn dần, họ định bán viên ngọc, nhưng vị tăng đã nhận giữ nó cãi lại, “Cái này đã cho tôi, đâu phải cho tất cả chúng ta!” Khi người ta nói lên sự thật, vị ấy khăng khăng, “Cái này là của tôi. Các anh ăn cứt!”

Ngay khi chết, ông sanh trong một địa ngục lớn, và chín mươi kiếp ông sanh vào chất thải, và ông sanh vào chất thải liên miên suốt những thời của nhiều vị Phật quá khứ. Rồi ông sanh trong một hồ nhỏ làm một sinh vật lớn, như một con rắn nhưng với bốn chi và miệng và mắt như người. Hồ này thối tha, vì mọi người của thành phố lân cận trong vùng núi Linh Thứu đổ chất thải của họ vào đó. Ở đó ông bị nhiều côn trùng nhỏ, ở trên và ở dưới hồ cắn đốt. Khi chúng chuyển động, mùi hôi tỏa rộng. Nhiều

vạn năm ông chết và tái sinh ở đó. Có nói rằng ông phải ở đó cho đến khi tất cả một ngàn vị Phật đến và đi. Điều này nói trong “Chương về Nhà Sư Kyunte”. (Kinh *Người Thông Tuệ và Kẻ Ngu Dại*, chương 52.)

Vô số kiếp về trước, trong vùng Varanasi, một người đổi tất cả gia tài lấy vàng, cất trong bảy cái hũ. Sau đó, khi sắp chết, tâm ông không thể lia khỏi kho tàng, và ông tái sinh thành một con rắn để giữ vàng. Sau nhiều năm, thành phố sụp đổ điêu tàn và trở thành một vùng đất hoang, nhưng ông vẫn tái sinh làm rắn. Một lần có một người đến gần, con rắn gọi lớn, “Tôi có vàng, hãy dùng nó làm một bữa tiệc cho Tăng đoàn! Vào ngày anh làm việc đó, hãy mời tôi với. Nếu anh không làm được, tôi sẽ làm cho anh ân hận!” Người ấy lấy một hũ vàng và bán. Vào ngày anh ta làm trai tăng, anh lấy một cái thúng đồ đem con rắn theo. Chư Tăng dạy Pháp cho con rắn, và nó cúng dường sáu hũ vàng, và nó vẫn sanh lại làm rắn. Có nói rằng con rắn sau này trở thành Xá Lợi Phất và người cúng vàng giúp cho nó trở thành Phật Thích Ca.

Trong thời Phật Kasyapa (Phật Ca Diếp), có một vị sư già đần quả A La Hán có giọng nói dở và một vị sư trẻ có giọng hay cùng nhau tụng kinh. Người trẻ than, “Huynh tán tụng giống như chó sủa.” “Chớ nói thế”, vị sư già trả lời, “Tôi là một A La Hán.” Người trẻ hối hận về lời nói của mình và sám hối, nhưng anh vẫn tái sinh năm trăm lần làm con chó. Sau cùng anh sanh làm một con chó ở Sravasti, nơi đó một người con trai của một nhà buôn bê gãy chân nó và bỏ nó trong một chỗ hoang vắng. Xá Lợi Phất cho con chó thức ăn và dạy nó Pháp; và sau khi chết,

nó sanh làm con một Bà la môn nhận giới Sa di từ Xá Lợi Phất và thành một A La Hán.

Những chuyện kể ở trước nói về những tai hại của sự không đức hạnh. Bây giờ tôi sẽ tổng hợp ý nghĩa của Kinh *Người Thông Tuệ và Kẻ Ngụ Đại* về những lợi lạc của đức hạnh.

Ngày xưa, vào lúc chằm dứt thời Phật Kasyapa, có hai Bà la môn thực hành bát quan trai. Một người cầu nguyện được tái sanh là một ông vua, và lời cầu nguyện của ông được thành. Người kia cầu nguyện được tái sanh là một vị trời, nhưng chiều hôm đó bà vợ ông khuyên dụ ông dùng cơm tối, và ông tái sanh làm một con rồng. Vị vua đó có một người trông coi hàng rào bao quanh vườn cây của vua. Một dịp người trông coi khám phá ra một trái lớn, ngọt ngào mọc từ một con suối và ông đưa nó cho thị vệ của vua, người này đem nó cho hoàng hậu, và rồi bà đưa lên vua. Nhà vua hỏi về trái cây và ra lệnh, “Người nào tìm ra nó hãy đem cho ta nhiều thứ này nữa! Nếu y không làm, y sẽ bị hành hình!” Người ấy khóc và chờ đợi nơi con suối, và con rồng xuất hiện thành một người đến hỏi cơ sự. Khi câu chuyện được kể, rồng đưa cho một rổ trái cây và gởi đến nhà vua lời nhắn này: “Hỡi nhà vua, ông với tôi là bạn. Ông đã giữ sự nhịn ăn một cách thanh tịnh, nên ông được sanh làm vua, trong khi tôi không giữ được, và tôi sanh làm rồng. Hãy cho tôi bản chép tay bát quán trai. Nếu ông không làm, tôi sẽ biến vùng này thành một cái hồ và xóa sạch nó.”

“Vi Phật pháp đã suy tàn, một bản văn như vậy

không thể tìm ra nữa”, nhà vua trả lời, nhưng nhà vua ra lệnh cho các đại thần, “Hãy tìm nó. Nếu các ông không tìm ra cái nào, các người sẽ bị hành hình!” Một đại thần hỏi một người già, ông trả lời, “Có một cột trụ nơi căn nhà kia thường phát ra ánh sáng, hãy tìm ở đó.” Cột trụ được mở ra, và *Kinh về Duyên Sanh* và một bản chép tay tám điều bát quan trai được tìm thấy trong đó. Nhà vua để chúng trong một cái hộp nhỏ bằng vàng và gửi tới cho Rong. Rong rất sung sướng và biếu vua nhiều ngọc. Rong và vua giữ bát quan trai và cũng khuyến khích những người khác làm như vậy, kết quả họ được tái sinh thành những vị trời. Khi gặp được Thích Ca Mâu Ni, họ nghe Pháp và đắc quả Nhập Lưu. Họ không sanh lại trong những trạng thái khốn khổ, và kinh nghiệm niềm vui và hạnh phúc của trời và người. Có tiên tri rằng cuối cùng họ sẽ giải thoát. Chuyện này rút ra từ chương ba có tựa là “Người Ăn Xin Giữ Những Điều Giới”.

Vô số kiếp trước, Vua Brahmadata và tùy tùng đến một hang động đẹp đẽ, và ở trước hang có một người đang ca hát. Nổi giận, vua bắt nhốt và chuẩn bị hành hình. Một trong những đại thần can vua không nên hành hình y mà để làm một người hầu. Cuối cùng, người ấy xuất gia và trở thành một Bích Chi Phật. Đại thần đã quy kính và cầu nguyện vị ấy, kết quả là trong mọi đời tái sinh ông vẫn sanh vào gia đình giàu có và thế lực hay một vị trời sống lâu hay là người với thân thể tốt đẹp đặc biệt. Sau cùng ông tái sinh làm con trai độc nhất của một thương gia giàu có. Cha anh không muốn con mình xuất gia. Cậu bé nghĩ, “Nếu mình sanh trong một giai cấp thấp của xã hội,

mình sẽ được cho phép thành một nhà sư”, và anh phóng khỏi một mỏm núi. Nhưng anh rớt xuống an toàn. Rồi anh nhảy vào một dòng sông, nhưng anh không chết đuối; và anh uống thuốc độc cũng chẳng có hiệu quả. Bởi vì anh phạm luật của vua, ba lần vua ra lệnh bắn anh, nhưng tên đều rơi xuống đất.

Nhà vua bảo anh, “Anh phải là một vị trời hay một con quỷ!” Khi đưa trẻ giải thích tại sao nó muốn chết, vua cho phép nó xuất gia. Rồi nó thọ giới với Phật Thích Ca và thành một A La Hán. Như thế, nhờ cứu sống một cuộc đời, đại thần sanh ra chỗ nào thì không có gì có thể rút ngắn cuộc đời ông được; và cuối cùng ông đạt đến trạng thái của một vị A La Hán.

Chín mươi một kiếp trước, một người nghèo bán một số gỗ lấy hai đồng tiền vàng và cúng dường nó cho Phật Thích Ca và chư Tăng. Kết quả là, trong chín mươi một kiếp, anh sanh làm người, và bất cứ nơi đâu anh sanh ra, trong hai bàn tay anh có hai đồng tiền vàng. Anh luôn luôn giàu có và sự giàu có đó là không cùng. Cuối cùng anh sanh ở Rajagrha làm con trai của một phụ nữ chủ gia đình. Đứa bé đẹp lạ lùng, nhưng hai tay nắm lại. Khi mở nắm tay, người ta thấy nó đang nắm hai đồng tiền vàng, và dù khi lấy đi, những đồng tiền vàng lại tiếp tục xuất hiện đến độ chúng đầy cả căn phòng. Về sau, nó xuất gia với Phật, trở thành một A La Hán và được biết là nhà sư Trang Hoàng Bằng Vàng.

Ngày xưa, trong thời Phật Kanakamuni (Phật Câu Ni Hàm Mâu Ni). Do niềm tin của mình có một người nghèo

phục vụ cho chư Tăng như là một người trông coi nhà. Gom hoa từ một cánh đồng, anh tung chúng vào chư Tăng và dâng cúng những lời cầu nguyện. Kết quả là trong chín mươi một kiếp, dù sanh ra ở đâu, anh cũng có một hình tướng tốt đẹp, và anh thọ thực phẩm tuyệt hảo và tài sản phong phú. Cuối cùng anh sanh ra ở Sravasti như là con của một gia đình giàu có và có uy tín. Hình tướng anh hấp dẫn phi thường, và ngay khi sanh ra, một trận mưa hoa rơi từ trên trời xuống. Thế nên anh có tên là Kusumadeva, vị trời của Hoa. Về sau, anh mời Phật Thích Ca và chư Tăng đến và lễ bái. Trong nhà anh, gói ngọc và thực phẩm hiện ra chỉ bằng cách nghĩ đến chúng. Rồi anh trở thành một nhà sư và đạt đến trạng thái A La Hán. Như vậy có nói rằng người ta không nên xem thường dù chỉ một đồ tặng nhỏ, nghĩ rằng không có phước đức bao nhiêu trong đó.

Ngày xưa, trong thời Phật Kanakamuni, có một chủ gia đình làm những tôn kính đối với mỗi thành viên của Tăng già. Vui sướng với điều này một người nghèo nắm một vốc tiêu trắng, nghĩ rằng chúng là ngọc, và ném chúng về phía chư Tăng khi dâng một lời cầu nguyện. Như một kết quả, trong chín mươi một đời anh ta tự nhiên có ngọc, thức ăn, y phục và tài sản. Rồi anh sanh ở Sravasti làm con của một chủ gia đình, và ngay khi sanh ra, một trận mưa bảy thứ báu rơi xuống, đầy nhà. Đứa bé do đó được đặt tên là Devaratna. Sau đó anh thành một nhà sư và đạt quả vị A La Hán với thời của Phật Thích Ca.

Ngày xưa, khi Phật có danh hiệu là Bảo Vệ Công Đức còn ở đời, có một vị tăng đi khắp nơi khuyến khích

mọi người thực hành đức hạnh. Lúc đó có một người đàn bà tên là Daniska cùng cực nghèo khổ. Chồng bà và bà chỉ có một mảnh vải để mặc cho cả hai người. Họ thay đổi cho nhau, người này đi ra thì khoác vải lên, còn người kia thì trần truồng ở nhà. Vị tăng nói cho bà nghe những lợi ích của bố thí, và với sự ưng thuận của người chồng, bà cúng dường tấm vải, và hai người trần truồng nấp trong nhà. Vị tăng dâng tấm vải cho Phật, ngài cầm tấm vải có mùi hôi trong tay, tuyên bố, “Đây là hành động bố thí thanh tịnh rất ráo duy nhất.” Nhà vua và hoàng hậu cõi bỏ y phục và những đồ trang sức gửi đến cho cặp vợ chồng nghèo. Người đàn ông và vợ đến đức Phật nghe Pháp. Rồi trong chín mươi một kiếp, dù sanh ở đâu, họ cũng sanh ra với quần áo và rất giàu có. Cuối cùng bà sanh ở Sravasti làm một cô gái xinh đẹp phi thường của một chủ gia đình. Bởi vì khi sanh ra đã mặc một áo dài trắng mềm mại, cô được đặt tên là Suci. Khi lớn lên áo của cô cũng lớn lên theo cho vừa tầm cỡ, và cô không mặc áo nào khác. Cuối cùng cô thọ giới làm ni với đức Thích Ca, và y phục của cô chuyển thành y phục của một vị ni Phật giáo. Sau đó cô đạt được quả vị A La Hán.

Ngày xưa trong xứ Apadeva có một chủ gia đình rất giàu nhưng keo kiệt và không thương người. Ông có một bà người hầu già làm việc cả đời mà thiếu áo quần che thân, và bà không đủ đồ ăn. Một lần khi bà đi xách nước, bà khóc to và nghĩ, “Bây giờ ta không có thực phẩm hay áo quần. Ta đã quá già, nhưng ta phải còn làm việc, không thể chết!” Lúc đó Thánh Katyayana đến và hỏi, “Bà có bán cho tôi sự nghèo khó và khổ khổ của bà không?”

“Làm sao tôi có thể làm như vậy?” bà hỏi.

“Hãy tắm rửa và cúng dường cho tôi một bát đầy nước”, ngài trả lời và bà làm theo. Ngài có một cầu nguyện hồi hướng cho sự cúng dường này, cho bà một giáo huấn duy nhất về thực hành tâm linh, và nói bà trì tụng danh hiệu Phật.

Sau cùng bà chết và tái sinh làm một thiên nữ trong cõi trời Thứ Ba Mười Ba. Rồi thiên nữ ấy cùng với một đoàn tùy tùng năm trăm người đến cúng dường ở chỗ chôn xác bà lão. Người trong vùng ấy chứng kiến việc này và hỏi tại sao như vậy. Họ kể câu chuyện về bà lão. Những vị trời này nhận giáo pháp từ Phật Katyayana, và người nào cũng đắc quả.

Ngày xưa, sau khi Phật Vipasyin nhập Niết bàn, một số chủ gia đình tôn kính nhiều vị sư Phật giáo. Một người nghèo và vợ khóc vì không có gì để cúng dường. Bà vợ nói, “Chúng ta hãy tìm quanh trong phòng kho, nếu có thứ gì nhỏ nhất ở đó, chúng ta hãy cúng dường nó.” Tìm chung quanh, họ thấy chỉ có một đồng tiền vàng và bỏ nó vào trong một cái bình. Rồi họ đổ đầy bình với nước sạch, đặt tấm gương lên, và cúng dường nó. Nhờ đức hạnh ấy cả hai người sanh làm các vị trời ở cõi Trời Thứ Ba Mười Ba; và trong chín mươi kiếp, dù sanh ra nơi nào, họ cũng đều có màu vàng và đẹp đẽ phi thường, và họ sung túc lạ lùng. Sau cùng một người sanh ở Sravasti làm một đứa con trai có màu da vàng ròng của một chủ gia đình giàu có, và người kia làm một cô gái đẹp đẽ tương tự trong vùng Campa. Ngay khi vừa sanh ra, những con suối

bắt đầu chảy trong nhà họ, và mức nước lên, nó biến thành ngọc, thực phẩm và y phục theo ý muốn của lòng họ. Sau đó hai người cưới nhau, mời đức Phật đến và nghe Pháp. Rồi cả hai xuất gia và trở thành A La Hán. Ông là sư Suvarnadeva và bà là ni Suvarnaprabha. Đó là công đức của một hành động bố thí nhỏ của những người nghèo.

Trong thời đại của Phật Vipasyin, có một chủ gia đình cúng dường một đồng tiền vàng cho đức Phật, đã nhận được ba câu kệ giáo huấn thực hành, và không làm những hành động không đức hạnh như giết, trộm... Như một kết quả, trong chín mươi một kiếp ông rất giàu và thọ. Sau cùng ông sanh ra ở Sravasti làm con trai của một người vợ của một chủ gia đình giàu có. Một hôm còn bé nó rơi từ lòng mẹ xuống sông và bị một con cá lớn nuốt. Con cá bị một người đánh cá bắt được ở hạ lưu sông, và đưa trẻ được tìm thấy còn sống từ trong bụng cá. Nó được một thương gia giàu nhận nuôi vì ông không có con trai. Người chủ gia đình nghe câu chuyện này và nói với ông, “Đây là con trai của tôi. Hãy trả nó cho tôi!”

Thương gia kia trả lời, “Tôi đã cúng dường chư thiên, và chư thiên ban đứa bé cho tôi từ bụng một con cá.” Họ không dàn xếp được với nhau, nên đến gặp nhà vua, vua nói với họ, “Hãy chia đứa bé cho cả hai người.” Cả hai đều giàu có, nên đứa bé lớn lên trong xa hoa phú quý. Khi đến tuổi trưởng thành, nó nói với hai người cha rằng nó muốn thành một ông sư. Cả hai người cha đều yêu quý nó đến độ họ không thể từ chối, thế nên nó thọ giới với Phật Thích Ca. Nó trở thành một A La Hán có tên là Hai Gia Đình. Nhờ cúng dường vàng, trong mọi đời ông

ấy được giàu có, và nhờ không giết hại, dù rơi xuống sông và bị cá nuốt, ông không chết. Và nhờ những thệ nguyện quy y, ông trở thành một A La Hán.

Ngày xưa, sau khi Phật Kasyapa nhập Niết bàn, có một chủ gia đình dựng một cái tháp, xây một phòng họp cho Tăng, và cung cấp nuôi sống chư Tăng một thời gian dài. Sau cùng tháp và phòng họp sụp đổ và sự cung cấp thực phẩm cho chư Tăng chấm dứt. Người chủ nhà ấy có một người con trai trở thành một nhà sư, và ông đã dựng lại cái gì đã sụp đổ và cung cấp cho chư Tăng như trước. Như một kết quả của những cầu nguyện của ông, về sau ông sanh làm vua Mahakapina trong Xứ Vàng. Trong nước ông có tám mươi bốn ngàn thái ấp dưới sự trị vì của ông, và ông rất uy quyền. Khi ông chuẩn bị hàng phục Vua Prasenajit của miền trung Ấn Độ, đức Phật hiển lộ như một chuyển luân thánh vương và chinh phục ông. Vị này bèn xuất gia và thành một vị A La Hán. Như vậy, như một kết quả của công đức tạo dựng, ông được sanh ra làm một ông vua quyền lực và đặc quẻ.

Ngày xưa, một người đến cung kính tháp của Phật Kasyapa, trong đó có một tượng voi cỡ nhỏ mà Bồ tát đã cưỡi khi xuống từ Đâu Suất (vào trong bụng mẹ). Người ấy sửa lại tượng voi, vẽ và thoa dầu. Như một kết quả, trong mọi đời người này hưởng sự sống lâu, sang quý và giàu có không cùng. Về sau ông sanh tại Sravasti làm con của một chủ gia đình, và khi mới sanh ra, một con voi bé bằng vàng tự nhiên xuất hiện trong phòng kho. Khi cậu bé lớn lên, con voi cũng lớn, và nước tiểu và phân của nó bằng vàng. Chàng thanh niên thường cưỡi nó, và khi Vua

Ajatasatru đánh cắp nó, nó cũng không ở với vua mà trở về với chàng thanh niên. Sau cùng chàng xuất gia với Phật và được biết như là nhà sư Cứu Giúp Voi. Vì có nhiều người đến xem voi, nó không được cho phép ở lại với nhà sư. Thế nên nhà sư nói với nó ba lần, “Người không được cần đến nữa.” Và nó biến mất vào trong đất.

Ngày xưa, vào lúc chấm dứt thời đại của Phật Vipas-yin, năm trăm nhà sư đi ẩn cư để tìm thấy tính chất như hình phản chiếu của những hiện tượng. Vào lúc đó, một nhà sư cung cấp thực phẩm cho họ bằng cách đi khát thực. Trong số các sư, có bốn vị đặc quẻ, và họ cầu nguyện cho người đã cung cấp thực phẩm cho họ suốt cuộc ẩn cư. Trong sáu mươi một kiếp, người đã đi khát thực sanh vào cõi trời hay người giàu có. Sau cùng ông sanh vào một chủ gia đình ở Kosala, và ông có một ngôi nhà bảy tầng làm bằng bảy báu. Ông sung túc giống như chư thiên, vì ông có một tùy tùng gồm nhiều vị thiên và thiên nữ. Về sau ông xuất gia với Phật và thành A La Hán.

Vô số kiếp về trước, có hai ngàn nhà tu trên một ngọn núi. Nghe rằng trời không mưa mười hai năm, một chủ gia đình giàu có hứa sẽ làm thí chủ cho họ trong thời gian đó. Ông chỉ định năm trăm người lo cung cấp cho các sư, nhưng họ mệt mỏi và than, “Sự phiền toái liên miên này là vì những người ăn xin kia.” Lúc đó có một người gọi các nhà tu đến dùng bữa, và anh có một con chó đi theo. Một hôm anh quên gọi, nhưng con chó chạy đến và sủa, và các nhà tu đến.

Sau mười hai năm, các nhà tu nói, “Mưa sắp rơi

xuống, thế nên hãy trông trọt”, và anh chuẩn bị ruộng đồng. Chỉ có cây táo ta là lớn, và trái rất nhiều đến độ đầy cả những nhà kho của anh. Rồi năm trăm người kia bắt đầu tin, họ sám hối những lời thô lỗ trước kia. Bởi vì họ gọi các nhà tu là ăn xin, họ tái sinh năm trăm lần làm ăn xin. Sau cùng họ trở thành năm trăm người ăn xin ở Sravasti, nơi đó họ xuất gia và thành A La Hán. Đó là lợi ích của sự sám hối của họ.

Một nhà vua và các đại thần thỉnh mời Phật Thích Ca và chư Tăng đến, nhưng họ nói, “Chớ mời những nhà sư trước kia là người ăn xin.” Thế nên theo lời của Phật Thích Ca, mỗi người (trước kia là người ăn xin) mang theo một bình bát đầy trái cây của mùa màng không cần trồng của Bắc Cu Lô Châu. Họ có bữa ăn cùng với Phật, và mọi người đều đầy lòng tin. Sau đó tất cả họ được mời chung.

Người chủ gia đình là đức Phật, người giữ kho là Thái Tử Chiến Thắng, người gọi các thầy tu là Vua Upana, và con chó trở thành một chủ gia đình tên là Tốt Giọng, luôn luôn có một giọng nói hay trong tất cả mọi đời.

Ở Sravasti có một người đàn bà tên là Nyen-gamo, bà rất nghèo túng. Do đi ăn xin, bà có được ít dầu, làm một cây đèn dầu nhỏ và dâng cúng Phật. Sáng hôm sau bắc của cây đèn không tắt, và Mục Kiền Liên nghĩ rằng cây đèn không cần thắp ban ngày nên ngài làm cho tắt, nhưng không làm được. Bảy giờ đức Phật tiên tri rằng sau hai vô số kiếp người đàn bà sẽ thành Phật hiệu là Ánh Sáng Ngọn Đèn.

Ngày xưa, Phật Kasyapa và tăng chúng được một người đàn bà giàu và một người đàn bà nghèo mời đồng thời, và các ngài trước tiên đến chỗ người đàn bà nghèo. Với một cảm giác tự tôn và kiêu căng vì giàu, người đàn bà kia than, “Các ngài không đến ta trước, mà đến cái bà ăn xin kia!” Như một kết quả, bà năm trăm lần sanh ra làm ăn xin. Ngày hôm sau với lòng tin và sùng mộ, bà gặp Phật và nhận lời tiên tri của ngài về sự giác ngộ của bà, và mọi người cúng dường vô số đèn dầu lên đức Phật.

– Ở Tây Tạng, thời gian trước, có một người rất giàu cúng dường rộng rãi cho mọi cộng đồng tu viện ở Lhasa, trong đó có ba đại học tăng, với hai mươi lăm vị tăng. Bồ thí rộng rãi như vậy, ông nghĩ mình là một nhà từ thiện vĩ đại, và sự kiêu ngạo của ông lớn lên.

Trong khi đó, một bà già ăn xin, thấy ông là một thí chủ cho những tu viện đó, thành thực tùy hỷ với sự rộng lượng của ông. Nhiều niềm tin, bà tùy hỷ, vui theo công đức và đức hạnh của ông, nhưng vì quá nghèo bà chỉ có thể làm một ngọn đèn bơ bằng cách đổ mỡ thú vật vào một móng chân ngựa. Cây đèn này bà cúng dường chung với hàng ngàn cây đèn bơ của thí chủ giàu có. Khi chúng đang cháy, một ngọn gió nổi lên thổi tắt tất cả những ngọn đèn trừ ngọn đèn của bà.

Một thành tựu giả chứng kiến sự việc này bình luận rằng dù nhà từ thiện cúng dường rất nhiều, động cơ của ông bị dơ nhiễm vì sự tự phụ. Ngược lại, bà lão chỉ có một món cúng dường khiêm tốn nhất, đã làm với tin tưởng và khiêm hạ thuần khiết thanh tịnh.

Khi cúng dường, động cơ phải là sự tin tưởng thanh tịnh và từ lòng bi, không nghĩ đến cái gì bạn sẽ được đền đáp. Lúc đó hành động bồ thí của bạn thực sự là một đức hạnh và sẽ có

những hậu quả tốt đẹp. Nhưng nếu hành động bố thí có động cơ là tự phụ, chút tốt đẹp cũng không đến từ đó. –

Ngày xưa, một nhà sư tên là Aryamitra quyết định đi khất thực để cúng dường đèn dầu trong ba tháng lên đức Phật Rinchen Tsukpu. Một người con gái của vua cho nhà sư một lượng dầu lớn, thế nên không cần đi xin, ông có đèn dầu để cúng dường trong ba tháng. Trong một vô số kiếp, cả hai người hưởng thọ hoan hỷ và hạnh phúc của trời và người, và thân thể đẹp đẽ phi thường. Cuối cùng nhà sư đó thành Phật Dipamīkara (Nhiên Đăng), và cô gái thành Phật Thích Ca. Có nói rằng dù sau khi thành Phật, nhiều người cúng dường hai vị đèn dầu.

Trong thời Phật Kasyapa, một nhà sư mới vào chế giễu một vị khác khi nhảy qua một cái mương, nói rằng, “Huynh nhảy như một con khỉ!” Nhà sư đáp: “Tôi là một A La Hán, thế nên chớ nói những lời vu vơ như thế.” Dù nhà sư đã sám hối, ông sanh năm trăm lần làm khỉ. Nhờ sự sám hối, khi còn làm khỉ ông gặp Phật Thích Ca và cúng dường mật cho ngài. Ông chết, và ngay sau đó tái sanh làm người, nhà ông đầy mật. Sau cùng, ông xuất gia và thành một A La Hán, làm một vị tăng có tên Mật Tuyệt Hảo. Như thế, có nói rằng cần giữ gìn không nói lời bậy bạ.

Ngày xưa, một trong nhiều tháp của Phật Visvabhuj sụp đổ, và một bà lão tìm mười người để giúp bà trùng tu lại. Như một kết quả của sự cầu nguyện của họ, trong chín mươi một kiếp họ cùng tái sanh làm trời và người, với thân thể đẹp đẽ, hấp dẫn, và mọi người tôn kính, không

bao giờ rơi xuống địa ngục. Cuối cùng bà trở thành Sumana, con gái của chủ gia đình Anathapindika. Đẹp đẽ, một hoàng tử cưới cô, và cô sanh mười cái trứng nở thành mười con trai. Những người con trai về sau xuất gia và trở thành A La Hán. Người đàn bà già xưa đã trở thành cô gái, và mười người đàn ông từng giúp bà thành A La Hán.

Một lần, đức Phật đang dạy Pháp, năm trăm con thiên nga bay đến và nghe ngài nói. Thích thú, chúng muốn đậu xuống, nhưng một người thợ săn đặt bẫy và giết chúng. Lập tức chúng tái sinh trong Trời Thứ Ba Mười Ba. Nhớ lại những đời trước của mình, họ đến gặp Phật và đạt Nhập Lưu.

Có nói rằng phát sanh một thái độ ác tâm đối với những nhà sư mặc y vàng là phát sanh một ác tâm với tất cả những bậc thánh của ba thời; thế nên đây là một tội lỗi vô lượng; trong khi nếu người ta phát sanh lòng tin, đó là công đức lớn. Có kể rằng một con sư tử tên là Tâm Kiên Cố bày tỏ sự kính trọng đối với một thợ săn mặc y phục vàng nghệ, và như một kết quả, một trăm ngàn kiếp nó trở thành chuyển luân thánh vương, và cuối cùng thành Phật.

Trên là những chuyện kể từ các kinh. Đến đây kết thúc chương bổ sung về những hành động và những hậu quả của chúng.

– Những chuyện trên chứng minh rằng nhiều động cơ phát sanh từ những trạng thái tâm thức khác nhau ảnh hưởng đến những hành động của chúng ta, và những chúng sanh khác nhau tri giác một vật duy nhất trong nhiều cách khác nhau. Chư thiên thấy nước là cam lồ, ngựa quỷ thấy nó như mủ máu,

và chúng sanh địa ngục như dung nham núi lửa. Một vật được thấy khác nhau là do nghiệp của từng cá nhân.

Thực tại có thể được thấy theo những cách khác nhau. Như chẳng hạn đức Dalai Lama được nhiều người xem là sự hiện thân đích thực của Quán Thế Âm. Một số nghĩ ngài là tốt cùng cực, một số suy nghĩ ngài là xấu. Trong thế giới này nhiều sự nói xấu được lan truyền, và tất cả chúng đều sanh ra từ nghiệp của người ta – từ những hành động và những kết quả của chúng – với gốc rễ là tâm thức của họ. Mọi sự thay đổi, vui, buồn, sướng khổ, thương, ghét... đều do tâm thức. Mọi quan điểm đều vô thường và một cách nền tảng, chỉ là những xuất hiện của tâm thức. Thế nên, chớ chú trọng đến chúng quá nhiều. Cần chú trọng nhiều là chính tâm thức của bạn!

Trong truyền thống Đại Toàn Thiện, *Guhyagarbhatantra* nói rằng tinh túy không gốc rễ của mọi sự chính là tâm. Mặt khác tâm là nền tảng, hay gốc rễ, của tất cả những hiện tượng, nhưng bản thân tâm thì không có gốc rễ, hay tinh túy. Khi nói rằng toàn thể sanh tử và Niết bàn có tâm làm gốc rễ của chúng, chúng ta có thể hỏi, “Tâm là của ai? Có phải là tâm của một cá nhân không?” Câu trả lời là không; tâm của tất cả chúng sanh. Sự liên hệ của sanh tử và Niết bàn với tâm của Phật không phải là liên hệ với tâm của một vị Phật mà là với tất cả chư Phật. Những tạo tác ý niệm vô số của tâm phát triển, và do chạy theo những cái ấy, chúng ta kéo dài mãi sự hiện hữu của chúng ta trong sáu cõi sanh tử, và cũng kéo dài ba độc của tâm. Một cách cơ bản, chúng ta kéo dài sanh tử của chúng ta bằng cách bám níu vào cái không có hiện hữu đích thật mà cho là thật. Vì lý do này, đức Phật dạy Bốn Thánh Đế, hai vô ngã, tức là nhân vô ngã và pháp vô ngã, và cái thấy tánh Không.

Do khuynh hướng bám chấp vào cái không hiện hữu cho là thực có, chúng ta bám vào những hiện tượng như là kiên cố

và thường hằng, đó là chấp thường. Nhìn vào các thân Phật, thì Pháp thân là bản tánh đích thực của tâm. Bốn hoạt động của Báo thân – bình an, mở rộng, thân lực và dữ tợn – chỉ là những phô diễn của tâm. Tiếp theo là cấp độ Báo thân, bao gồm tất cả cõi tịnh độ, những cung điện, những phô diễn của trí huệ bốn nguyên, và mọi phẩm tính của chư Phật, chúng chỉ là thuộc bản tánh của tâm. Rồi chúng ta có thể nhìn các cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc của sanh tử. Tất cả các cõi này, cùng với những tương liên tương thuộc của những hành động và những hậu quả của chúng, nảy sanh từ tâm. Mọi hạnh phúc và đau buồn người ta kinh nghiệm sanh ra chỉ từ tâm.

Hãy nhớ trong tâm mười thí dụ mà đức Phật đã nói về mọi hiện tượng, tuyên bố rằng chúng như tiếng vang, như ảnh phản chiếu, như ảo ảnh v.v... Người ta chỉ bám chấp vào cái không thật cho là thật. Hãy nhớ mười thứ tương tự này trong tâm; chúng thực sự là những đối tượng rất thích hợp để thiền định. Nhưng trong lúc đó, quan trọng là chúng ta không phát triển một thái độ tự xem là đặc biệt. Không có ai trong chúng ta là đặc biệt. Nếu bạn muốn trở nên đặc biệt, thì hãy nhận biết bản tánh của cái tinh giác của bạn. Nếu bạn muốn là đặc biệt, hãy gỡ thoát khỏi mạng lưới sanh tử này. Nếu bạn không làm được điều này, bạn không là đặc biệt.

Khi tôi nói về sự không thực của kinh nghiệm của chúng ta, bạn có thể nghĩ có lẽ nghiệp thực ra cũng không có sự thật nào như những kinh nghiệm của bạn, nhưng đây là một kết luận sai lầm. Hãy xem những đại sư quá khứ của dòng Kagyu. Họ thường tụng một câu nguyện, “Nguyện tôi chứng biết những tinh tế của những hành động và những hậu quả của chúng.” Chỉ khi người ta đã có được một chứng ngộ rất cao gọi là “một vị của tất cả những hiện tượng”, thì người ta mới có thể thực sự thâm nhập vào những mối tương quan tinh vi này, những mối kết lẫn nhau tinh tế này của những hành động và những

hậu quả của chúng. Có sự chứng biết đầy đủ này những tinh tế của nghiệp có nghĩa là bạn đã có được hai loại hiểu biết (hai trí): về bản thể và về hiện tượng (căn bản trí và hậu đắc trí). Trí huệ về bản thể (căn bản trí) là sự chứng ngộ tánh Không, nó là bản tánh của tất cả hiện tượng. Trí huệ về hiện tượng (hậu đắc trí hay sai biệt trí) của một vị Phật là sự thấu hiểu thâm nhập phạm vi trọn bộ của những hiện tượng, đặc biệt về những hành động và những hậu quả của chúng. Những tương quan này thì vi tế không thể nghĩ bàn. Hiểu biết về bản thể và về hiện tượng có thể ví như thân của một cái cây, và quả là tám vạn bốn ngàn bộ giáo lý của Phật. Thế nên, chớ nghĩ rằng những giáo lý về nghiệp là một cái gì phải để lại sau hay trở nên vụn vặt một khi người ta đã đạt chứng ngộ rất cao. —

CHƯƠNG BA

Những Hành Động và những Hậu Quả của chúng

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Một giải thích phác họa về những hành động và những hậu quả của chúng đã được trình bày trong những phần sơ khởi của những giáo huấn về những giáo lý thực hành sâu xa của Quán Thế Âm, nhưng khó mà có được từ đó nhiều hơn là sự hiểu một phần. Sự hiểu chính xác về những hành động và những hậu quả của chúng không thể có cho đến khi nào người ta đã đạt được nhất tâm cấp lớn. Trừ phi có chứng ngộ “một vị xuất hiện trong nhiều cách”, sự tinh vi của những hành động và những hậu quả là không thể phân biệt rõ ràng. Như thế, những đạo sư Kagyu trong quá khứ vẫn nguyện, “Xin ban phước cho con để con có thể phân biệt rõ ràng sự tinh vi của những hành động và những hậu quả của chúng.” Với chúng ta, mọi hạnh phúc và nghịch ý và mọi niềm vui và nỗi buồn của sanh tử đều do nghiệp thống trị.

– “Nhất tâm lớn” là trạng thái định (*samadhi*) sanh khởi do nghiên tầm bản tánh giác, *rigpa*. “Một vị xuất hiện trong nhiều cách” là một chứng ngộ đặc biệt, nó cũng được gọi là “chứng ngộ *bindu* duy nhất”. Cái gì là một vị xuất hiện trong nhiều cách này? Đó là bản tánh đơn nhất của tất cả sanh tử và Niết bàn. Đó là thấy tất cả các hiện tượng đồng thời là một vị và một bản tánh.

Thành công tâm linh và thành công thế gian tất cả đều nảy sinh từ công đức bạn đã tích tập trong quá khứ do hoạt động đức hạnh. Không có công đức, dù bạn có bỏ ra mười triệu đô la cho một mục tiêu riêng biệt nào đó, bạn cũng sẽ không có thành công mà bạn đang nhắm đến. Nó thực sự đến từ những hành động trước kia của bạn. Thế nên quan trọng là không đổ lỗi cho ai cả khi bạn kinh nghiệm thất bại hay thất vọng. Hơn nữa, chúng ta phải biết rằng chúng ta muốn thành công, chúng ta cần gieo trồng những hạt giống của đức hạnh. Nếu chúng ta muốn tránh bất hạnh, chúng ta cần tránh nguồn gốc của nó, tức là không đức hạnh. Đồng thời, thay vì đổ lỗi cho những người khác về những thất bại của chúng ta, chúng ta phải nhận ra những giới hạn và khuyết điểm của chúng ta và xóa tan chúng. –

Chương Về Vòng Hiện Hữu Của Sinh Tử nói:

Dù sanh ra ở đâu trong ba cõi,
Sự sanh ra đó cũng do nghiệp thống lãnh.
Nghiệp là cái gì đã mắc trong quá khứ.
Cái chết cũng do nghiệp thống lãnh.
Khi thời gian đến cho sự sanh và sự chết,
Chư thiên dần dần rơi khỏi những cõi trời.
Mặc dù thần lực kỳ diệu của họ, họ bắt lực trong
việc ở lại.

Để cho điều này dễ hiểu, tôi sẽ giải thích sơ lược.
Hành động quyết định được bàn luận trong bộ kinh *Một Phân Tích của Những Hành Động*:

Hành động nào quyết định đưa đến tái sanh? Khi

thực hiện bất kỳ hành động đức hạnh nào, người ta làm một hồi hướng quyết định bằng cách nói, “Nhờ việc này, nguyện tôi có được một tái sinh như vậy.” Và phạm vào năm tội ngũ nghịch, sẽ dẫn thẳng đến tái sinh.

– Bất kỳ lúc nào bạn dẫn thân vào những hành vi đức hạnh với động cơ thanh tịnh và rồi hồi hướng công đức của những hành động này, sự cầu nguyện ấy sẽ dẫn bạn đến sự tái sinh mà bạn hồi hướng. Thế nên sự cầu nguyện này có tầm quan trọng lớn nhất. Bất cứ nơi nào bạn muốn cho tâm thức bạn đến sau khi chết, hãy cầu nguyện cho mục đích đó. Thế nên hãy cầu nguyện thường xuyên và ghi nhớ trong tâm ý muốn được sanh vào cõi đó.

Như một kết quả của bất kỳ đức hạnh lớn lao nào, chẳng hạn có được một chứng ngộ tánh Không, ngay trong đời tới bạn sẽ đi lên một cõi cao cả của hiện hữu. Ngược lại, nếu bạn phạm vào những việc không có đức hạnh, ác hạnh, như một trong các hành vi ngũ nghịch, bạn sẽ rơi thẳng xuống những cõi khốn khổ. Chớ có nghi ngờ về điều này. –

Nếu bạn nỗ lực có đức hạnh và thường trực cầu nguyện được tái sinh vào Cực Lạc, đó là tối ưu, hay một chọn lọc bậc trung là cõi Núi Vinh Quang Màu Đồng, hay ít nhất trong một vùng con người nơi đó có Pháp, bạn sẽ quyết định được sanh ở đó; thế nên điều này là quan trọng. Nếu bất kỳ cái nào trong năm tội ngũ nghịch hay một sự phá *samaya* (những thệ nguyện cam kết) xảy ra, và bạn chết mà không sám hối nó, quyết định bạn sẽ được sanh vào một khổ cảnh; thế nên sám hối là quan trọng.

Dù những thiện căn đã được tích tập, nếu không

có những cầu nguyện về thời gian chín thành của chúng, không chắc chắn chúng sẽ chín thành quả thế nào. *Một Phân Tích Của Những Hành Động* nói:

Hành động nào không quyết định đưa đến tái sanh? – khi không có hồi hướng sau khi đã thực hiện một hành vi đức hạnh.

Có bốn khả năng về những hành động đức hạnh và không đức hạnh. Nếu bạn làm một đức hạnh mạnh mẽ hay tội lỗi mạnh mẽ, có thể nó chín ngay trong đời này. Theo lời của Gongchik Dorje, “Những hậu quả của những hành động hiện tại có thể chín ngay bây giờ.” Cũng có hành động đức hạnh hay không đức hạnh không chín trong khoảng đời này, mà chín khi bạn đã đi nơi khác. Điều này giống như câu tục ngữ, “Người ta đi tìm những quả của sự rộng lượng của họ.” *Một Phân Tích Của Những Hành Động* nói rằng hành động đức hạnh và không đức hạnh chín sau khi người ta đã đi đến một nơi khác, như trong trường hợp thương gia Maitrakanyaka. Hành động này có thể chín trong xứ sở khác.

Tôi sẽ giải thích khúc chiết những điểm được dạy trong *Một Phân Tích Của Những Hành Động* từ các bộ kinh. Một khi bạn đã phạm vào một hành động tội lỗi, không đức hạnh, nếu bạn phát lồ và sám hối nó với sự ân hận lớn lao và không làm nó trong tương lai nữa, nghiệp đó thể hiện nhưng rồi không được tích tập. Nếu bạn hoàn toàn dấn thân vào đức hạnh hay tội lỗi nào với tâm bạn nhưng không với ngữ hay thân bạn, nó được tích tập nhưng không thể hiện. Nếu bạn làm trọn một hành vi tội

lỗi mà không tìm cách tránh nó, và do không hối hận, không sám hối nó, và nếu bạn không bỏ hay chữa nó trong tương lai, hành vi đó được hoàn thành và tích tập. Nếu bạn không chú ý dẫn thân vào một đức hạnh hay một tội lỗi, nó không thể hiện cũng không tích tập. Thế nên về việc thể hiện một hành vi, có bốn khả năng khi nó có được tích tập hay không.

Do thể hiện và tích tập nghiệp dẫn đến địa ngục, nếu bạn không sám hối nó, không hối tiếc nó, và không chữa nó, đó là nghiệp tái sinh vào địa ngục không ra khỏi chừng nào đời sống của bạn ở đó đã hết. Do hoàn thành một hành động dẫn đến tái sinh địa ngục, nếu bạn có tránh nó một ít, sám hối nó và chữa bỏ nó, bạn sẽ thoát khỏi địa ngục sau một nửa đời ở đó. Sau khi hoàn thành và tích tập nghiệp dẫn đến tái sinh địa ngục, nếu bạn hối tiếc mãnh liệt, sám hối nó sâu xa, và chữa bỏ rất ráo nó trong tương lai, bạn sẽ thoát khỏi địa ngục ngay khi vừa sanh ở đó. Chẳng hạn, đó là trường hợp của Vua Ajatasatru (A Xà Thế), đã phạm tội giết cha.

Như có nói:

Trong trường hợp dẫn thân vào những hành vi
không nói xiết,
Bằng cách tự trách móc mình, nhờ sám hối,
Và chữa bỏ, những hành vi này sẽ giảm,
Nhưng không có nói rằng chúng hoàn toàn bị loại
bỏ.

Trong trường hợp ấy có bốn khả năng liên quan đến

việc người ta có ở suốt đời trong một cảnh khổ hay không.

Nếu trước hết bạn vui thích bố thí và trao tặng và cúng dường, rồi sau đó tiếc lẩn do thói keo kiệt, bạn sẽ tái sanh làm con của một người giàu có; thời tuổi nhỏ bạn sẽ rất hạnh phúc và sung túc, nhưng những năm về sau bạn sẽ nghèo khổ. Nếu ban đầu bạn không thích bố thí, cúng dường... và không tôn trọng và còn tức giận, nhưng rồi khi việc ấy được làm, bạn vui lòng và không tiếc lẩn, bạn sẽ tái sanh làm con của một người nghèo; nhưng rồi sau đó khi bạn trưởng thành, bạn sẽ có sung túc bằng cách tìm kiếm một cách rất khó nhọc. Nó sẽ tăng trưởng và phồn thịnh, và những năm cuối đời bạn sẽ sung túc và hạnh phúc. Nếu trước tiên bạn vui thích với sự bố thí, cúng dường..., dẫn thân vào đó với sự tin tưởng, và sau đó không chịu thua sự tiếc lẩn do thói keo kiệt, bạn sẽ sanh vào nơi giàu có, càng lúc càng tăng và phồn thịnh, và bạn sẽ giàu có và hạnh phúc suốt cả đời. Trong trường hợp những người không có chút nào quan điểm tâm linh và không bao giờ thực hiện dù một hành động nhỏ bố thí hay cúng dường, nếu họ giữ một nguyện nhỏ như một ngày bát quan trai, họ sẽ tái sanh vào nhà nghèo, và trọn đời sẽ khổ sở vì đói nghèo. Đó là một giải thích đơn giản về bốn khả năng liên quan đến những hành động và những hậu quả của chúng đối với vui và buồn.

Do việc trao tặng và cúng dường lớn lao cho những đối tượng thanh tịnh, sau khi trở nên giàu có, bạn sẽ có một ít tham tiếc và bạn sẽ có thể hồi hướng sự sung túc của bạn cho Pháp. Do trao tặng và cúng dường số ít cho người tốt, dù nếu bạn trở nên sung túc, nhưng do tham

tiếc lớn lao bạn sẽ không có thể hồi hướng sự sung túc của bạn cho Pháp. Do trao tặng và cúng dường nhiều cho đối tượng bất tịnh, bạn sẽ không giàu có lớn, và bất cứ cái gì bạn có bạn sẽ có thể hồi hướng nó cho Pháp, nhưng rồi nó sẽ cạn kiệt và bạn sẽ nghèo. Nếu bạn giữ gìn một ít giới luật, như một ngày bát quan trai, không dấn thân vào những hành vi tội lỗi, và không trao tặng hay cúng dường, bạn sẽ tái sanh làm một người rất nghèo khổ; và thậm chí kiếm thực phẩm, y phục cũng rất khó khăn, do rất tham tiếc bạn sẽ không thể hồi hướng chút nhỏ nhất cho Pháp. Đây là bốn khả năng liên hệ đến phạm vi khả năng cho, như được dạy trong *Một Phân Tích Của Những Hành Động* trong các kinh.

– Phân biệt giữa trao tặng và cúng dường: trao tặng là đối với người ngang hàng, trong khi cúng dường là đối với những đối tượng quy y. Hậu quả thông thường của việc trao tặng và cúng dường là chúng ta thiết lập những khuynh hướng bố thí, rộng lượng trong dòng tâm chúng ta, nó tiếp tục trong những đời tới. Khi hậu quả dội lại của nghiệp này là ở bên trong, nó biểu lộ ra ngoài thành sự sung túc, nó cũng đi theo vào những đời tới. Ngoài ra, thực hành bố thí còn loại bỏ những khuynh hướng keo kiệt bạn có trong đời này, nó cũng bị loại bỏ trong các đời sau, và bạn sẽ có thể hồi hướng không chỉ cho sự sung túc của bạn mà còn mọi thứ cho Pháp một cách không giới hạn hay giữ lại. Tất cả cần được thực hiện bằng một tinh thần vui vẻ và một động cơ thanh tịnh.

Hơn nữa, tại sao không hồi hướng đức hạnh bố thí đó cho sự đạt đến giác ngộ của bạn và những người khác? Nếu bạn làm như vậy, tức là bạn theo bước chân của chư Phật quá khứ. Làm thế là bạn hồi hướng nó cho cái gì lợi lạc trong đời này và những đời sau cả cho bạn và những người khác. Thế tại

sao không hồi hướng những trao tặng của bạn cho cái gì thật sự cao cả và mang tính chuyển hóa thay vì chỉ kéo dài sự hiện hữu của bạn trong vòng sanh tử này?

Có giàu có, quyền lực bao nhiêu đi nữa, có sanh làm chuyển luân thánh vương, bạn vẫn ở trong sanh tử, lãnh vực của khổ. Hơn nữa, chúng ta có khuynh hướng kiêu căng vì những tính chất của mình – giàu có, quyền lực, thông minh hay ưa nhìn. Cái gì làm nền cho sự tự phụ kiêu căng đó khi mọi thứ vẫn ở trong cảnh vô thường, khổ và vô ngã. Trong thế giới này, nhiều người si mê sự nổi tiếng. Chúng ta rung động khi thấy họ bằng xương bằng thịt, giàu có, quyền lực hay nổi danh, nhưng có gì hấp dẫn về những cái đã được thành tựu ấy? Sau khi những người ấy chết đi, thân thể họ bắt đầu thối, và chúng ta muốn càng xa họ càng tốt. Da người là da người dù được đắp lên một xác chết hay một thân thể sống. Thịt cũng thối, xương cũng thối, ruột gan cũng thối. Có gì để kiêu căng ư? Tại sao chúng ta quá bị kích động khi thấy lớp da của người khác dù đó là lớp da của một nghiệp báo nổi tiếng?

Thật vậy, chúng ta cảm thấy ghê tởm khi thấy một cái toa lét, nhưng khi thấy một thân người đi ngang với cùng một chất liệu như vậy ở bên trong, chúng ta nghĩ là đẹp. Mọi hấp dẫn đối với thân thể người khác và sự kiêu căng mà chúng ta phát sanh trong chúng ta chỉ là trò mê vọng. Đây là căn cứ cho sự kiêu căng?

Nhiều người chói sáng là những nhân vật hàng đầu của những lãnh vực trong thế giới này, họ thông thái trong việc kéo dài sự không đức hạnh, nhưng họ mê muội không nhận ra cái gì là đức hạnh. Trong khi đó, chúng ta bám lấy cái không hiện hữu mà cho là có hiện hữu, cái vô thường cho là thường, có thể tin cậy, ở yên. Để cắt đứt những lối nhìn thực tại theo kiểu mê vọng như vậy, đức Phật đã dạy mười thí dụ diễn tả tính chất

của những hiện tượng. Đã có vô biên đức Phật đã đến trong quá khứ và chúng ta vẫn còn ở đây – hành động theo lối ngược lại, khoa trương những đặc điểm riêng của chúng ta.

Nếu bạn là một hành giả đích thực, bạn đang trong tiến trình chuyển hóa năm độc của bạn thành năm trí huệ bốn nguyên. Khi sự chuyển hóa đã trọn vẹn, bạn là một vị Phật. Chưa đạt đến điều đó, có gì để hãnh diện? Đã chuyển hóa thậm chí phiền não kiêu căng thành trí huệ bốn nguyên, thì tuyệt đối không có nền tảng nào cho sự hãnh diện hay kiêu căng. Nếu bạn chưa là một vị Phật, thì không có căn cứ, và nếu bạn ở chặng giữa, cũng chẳng có căn cứ nào cho kiêu hãnh. Thế nên thật sự không có nền tảng nào cho sự kiêu căng hay tự phụ trong bất cứ giai đoạn nào dù bạn là chúng sanh hay là Phật.

Chúng ta có cơ hội để nhận biết những lỗi lầm và giới hạn của chúng ta về thân, ngữ, ý của chúng ta. Ngay bây giờ chúng ta có dịp may để nhận biết cái gì cần tránh bỏ và cái gì cần chấp nhận. Trong chừng mực chúng ta có thể nhận ra những hành vi xấu chúng ta đã phạm, bây giờ là lúc chúng ta phát lộ chúng và áp dụng những năng lực chữa trị để chúng hoàn toàn được tịnh hóa. Không có lý do để bạn cảm thấy không hy vọng và không biết làm gì. Hơn nữa, bạn cần chấp nhận tình huống hiện thời của bạn và rút ra lợi lạc. Bây giờ đã đến lúc! Bây giờ là thời gian để sám hối; bây giờ là thời gian để nhận giới; bây giờ là thời gian để khai triển lòng bi. Bây giờ là thời gian để xoay khỏi sanh tử.

Chính phẩm tính của việc biết cái gì cần tránh và cái gì cần theo cung cấp cho tinh túy của lòng bi. Chính vì lý do này mà lòng bi sanh khởi đối với tất cả chúng sanh. Cũng lý do này là căn cứ để tra dồi Bốn Tâm Vô Lượng. –

Những cá nhân bình thường tích tập những kho lớn lao (hiểu biết và công đức) sẽ tái sanh làm những vị vua vĩ

đại, họ có thân thể tốt đẹp nhưng về tinh thần thì bất hạnh. Những người trở thành A La Hán mà không tích tập công đức, như Likunchika Đệ, quả thật đã thành tựu chứng ngộ cao cấp, nhưng họ thường bệnh. Họ không tốt đẹp về thân, nhưng tinh thần thì hoan hỷ. Những A La Hán có tích tập công đức, như Balanatin Đệ, trước kia đã tích tập lớn lao (hiểu biết và công đức) và không thành tựu chứng ngộ cao cấp, có thân và tâm đều an vui. Những người không tích tập hai kho này trong quá khứ cũng không thành tựu chứng ngộ trong hiện tại thì có thân và tâm không tốt đẹp. Đây là bốn khả năng của những vui vẻ và buồn rầu của những hành động và những hậu quả của chúng.

Tương tự đối với sáu trạng thái sanh tử, nếu bạn phải sanh ra trong cùng một chỗ sau khi chết, mạng sống của bạn cạn kiệt nhưng không phải nghiệp của bạn đã hết. Nếu ban đầu bạn hạnh phúc, nhưng những năm sau bạn khốn khổ, hay nếu trong phần đầu của cuộc đời bạn nghèo khổ nhưng phần sau của cuộc đời bạn hạnh phúc và thịnh vượng, nghiệp của bạn cạn kiệt nhưng không phải là mạng sống của bạn. Đối với sáu trạng thái sanh tử cũng vậy, nếu bạn không tái sanh nơi bạn đã chết mà vào nơi khác trong sáu cõi, cả mạng sống và nghiệp của bạn cạn kiệt. Những người thành A La Hán hay Bích Chi Phật nhờ năng lực của thiền định không cạn kiệt mạng sống hay nghiệp của họ, mà là những phiền não tắt mất. Đây là bốn khả năng liên hệ đến sự cạn kiệt của mạng sống và nghiệp.

– Trong trường hợp cái chết của một đứa bé còn trẻ có một tính khí tuyệt hảo và cư xử rất tốt, có thể là mạng sống của nó cạn kiệt nhưng không phải nghiệp của nó cạn kiệt. Thế nên với

những khuynh hướng đức hạnh này rất có thể đưa bé sẽ trở lại ngay với một tái sinh may mắn. –

Những người sanh trong một trạng thái khốn khổ như cảnh của thú vật nhưng lại đẹp đẽ và hấp dẫn là đã giữ gìn kỷ luật đạo đức nhưng từ một động cơ thù ghét. Những người sanh trong một trạng thái khốn khổ như thú vật và xấu xí, kinh tởm là đang kinh nghiệm những hậu quả của nghiệp của kỷ luật đạo đức không trong sạch có động cơ là thù ghét. Những người sanh ra trong một trạng thái khốn khổ như cảnh của thú vật và hôi hám, với những khả năng giác quan không sáng tỏ và chậm lụt, là đang kinh nghiệm những hậu quả của nghiệp của kỷ luật đạo đức không trong sạch có động cơ là thù ghét. Đó là bốn khả năng liên hệ đến sự xuất hiện của người ta trong một trạng thái khốn khổ của sanh tử.

Trong trường hợp thực hiện một hành vi đức hạnh bề ngoài với ý định làm hại người khác, thì vì hành vi đức hạnh đó, có nghiệp dẫn đến hậu quả khổ. Trong trường hợp thực hiện một việc không đức hạnh, như bốn sa đọa hàng đầu, với động cơ là Bồ đề tâm, thì vì hành vi không đức hạnh đó, có nghiệp dẫn đến hậu quả vui. Chẳng hạn, những thực hành như “hợp nhất và giải thoát” trong Mantra Bí Mật là sự vi phạm với Bồ đề tâm. Trong trường hợp dấn thân vào tội lỗi với một ý định tội lỗi, vì hạnh xấu đó hậu quả chỉ là khổ. Trong trường hợp thực hiện đức hạnh với động cơ Bồ đề tâm, niềm vui sanh khởi như là kết quả của nghiệp đức hạnh. Đây là một giải thích đơn giản bốn khả năng liên hệ đến động cơ như được dạy trong những kinh Bồ tát.

Nếu bạn cư xử một cách tội lỗi với một ý định đức hạnh, dù bạn được tái sinh trong một trạng thái thuận lợi của sanh tử, bạn cũng nghèo khổ, với những gian khổ của vui và buồn, và chịu bệnh tật vân vân. Đó là nghiệp trong đó sự thúc đẩy là bởi đức hạnh, và sự thành tựu là bởi tội lỗi. Nếu bạn cư xử một cách đức hạnh với một ý định tội lỗi, dù bạn sanh trong một trạng thái khốn khổ của hiện hữu, bạn cũng được thịnh vượng, như trường hợp những vua rông và những nga quý bay trên trời. Dù thân thể họ là thú vật và nga quý, họ sống thọ và sung túc. Đó là nghiệp trong đó sự thúc đẩy là bởi tội lỗi, và sự thành tựu là bởi đức hạnh. Nếu bạn tích tập tội lỗi với một ý định tội lỗi và bạn sanh trong một trạng thái khốn khổ của hiện hữu, bạn sẽ kinh nghiệm khổ đau mãnh liệt. Đó là nghiệp trong đó cả sự thúc đẩy và sự thành tựu đều bởi tội lỗi. Nếu bạn cư xử một cách đức hạnh với một ý định đức hạnh và sanh trong một trạng thái thuận lợi của hiện hữu, bạn sẽ luôn luôn kinh nghiệm niềm vui và thịnh vượng. Đó là nghiệp trong đó cả sự thúc đẩy và sự thành tựu đều bởi đức hạnh. Đây là một giải thích đơn giản ý nghĩa của các kinh về bốn khả năng liên hệ đến sự thúc đẩy và thành tựu.

Nếu với một ý định xấu, bạn làm hại hay mắc phạm dầu một hành vi không đức hạnh nhỏ đối với một đối tượng thanh tịnh, hậu quả là bạn phải kinh nghiệm khổ đau lớn lao; và nếu bạn làm một đức hạnh nhỏ, như tôn kính một đối tượng thanh tịnh với lòng tin, ý định tôn sùng, hạnh phúc lớn lao sẽ xảy ra như là một kết quả. Đó là nghiệp trong đó một hành vi nhỏ chín thành một hậu quả lớn lao.

Một khi nghiệp tội lỗi được tích tập, trừ phi bạn có thể tịnh hóa rất ráo nó bằng cách hồi tiếc và sám hối mãnh liệt, cuối cùng bạn phải nhất định, không sai chạy, kinh nghiệm những hậu quả của nó. *Luận Về Giới Luật* nói:

Dù trên trăm kiếp
Những hành động không tiêu tan,
Và khi những điều kiện và thời gian chín muồi,
Những hậu quả xảy ra cho chúng sanh.

Nếu một tội lỗi không được sám hối sau khi phạm nó, với ngày qua nó sẽ lớn lên; thế nên dù với một tội nhỏ cũng trở thành lớn. Nếu nó được sám hối, dù nếu không được tịnh hóa hoàn toàn, nó cũng không thêm tác hại. Một kinh nói:

Nếu không có đối trị để chống lại một cách toàn
triệt
Những hành vi đức hạnh và tội lỗi,
Chúng sẽ tăng trưởng và còn đó,
Và thậm chí sau những kiếp (những hậu quả của
chúng) xảy ra.

Đó là một giải thích về sự không biến mất của những hành động và những hậu quả của chúng.

Bây giờ nếu có nhiều yếu tố trong cư xử chúng hỗn hợp cả đức hạnh và tội lỗi, cái nào trong chúng chín trước? Cái mạnh hơn sẽ chín trước. Nếu chúng bằng nhau về sức mạnh, cái nào rõ ràng hơn trong tâm vào lúc chết

sẽ chín trước. Nếu chúng lại bằng nhau về mặt này, thì cái nào phạm trước sẽ chín trước. Thánh Rahula-bhadra nói:

Về những hậu quả của những hành động,
Cái nào nặng hơn, trầm trọng hơn, quen thuộc
hơn,
Và cái nào phạm trước hơn
Có những hậu quả xảy ra trước nhất.

Đây là một giải thích khúc chiết từ những kinh về những hành vi làm sanh khởi những hậu quả nào trước.

Người thường có thể nghĩ rằng: “Không chắc rằng hạnh phúc có từ việc thực hiện những hành vi đức hạnh và khổ đau có từ mắc phạm hành vi không đức hạnh. Những người để cả đời mình dành cho Pháp và đức hạnh thì có một cuộc đời ngắn ngủi, nhiều bệnh tật, nghèo và nhiều loại khổ sở; trong khi những kẻ giết hại, những người săn bắn, lính tráng, cướp trộm thì sung sướng tốt đẹp.” Đối với người tội lỗi mà hạnh phúc, đó là do những hậu quả của đức hạnh đã làm trong những đời trước đang chín trong đời này; và mọi công đức của họ được dùng hết trong đời này. Trong tương lai họ bị trói buộc vào những nơi chốn không thể trốn thoát được, cho nên đó là nghiệp đức hạnh cuối cùng của họ. Do phạm những tội trong đời này, những hậu quả của khổ đau rộng lớn sẽ xảy ra sau đời này. Như một thí dụ, do ăn thức ăn trộn với thuốc độc, trong một lúc cảm thấy ngọt ngào và no nê, nhưng sau đó người ta hấp hối. *Bộ Những Cách Ngôn* nói:

Chừng nào tội lỗi chưa chín,

Người ngu nghĩ nó ngọt ngào.

Khi tội lỗi chín,

Bấy giờ chúng thiêu đốt.

Chừng nào tội lỗi chưa chín,

Nó được thấy là có thể chấp nhận được.

Khi tội lỗi chín,

Bấy giờ khổ đau được kinh nghiệm.

Một Lá Thơ Cho Một Người Bạn nói:

Dù cho người ta dấn thân vào những hành vi tội lỗi,

Người ta không bị cắt ngay như với một vũ khí.

Nhưng khi thời gian của cái chết đến,

Những hậu quả của những hành vi tội lỗi trở nên rõ ràng.

Có khổ đau xảy ra trong đời này khi thực hành Pháp và đức hạnh, đây là một trường hợp kinh nghiệm trong đời này những hậu quả của tội lỗi đã phạm trong những đời trước. Những hậu quả của thực hành đức hạnh và Pháp trong đời này sẽ xảy ra trong những đời tới như là niềm vui cao cả, bao la. *Bộ Những Cách Ngôn* nói:

Chừng nào cái tốt chưa chín,

Đức hạnh được thấy là kém.

Khi đức hạnh chín,

Bấy giờ nó được thấy là niềm vui.

Có người thực hành Pháp một cách nhất tâm hoặc trông các thiện căn, như một kết quả của việc đó, trong đời này họ nhận lãnh mọi sự xấu tệ, tội lỗi và những chướng ngại từ những đời trước. Bấy giờ kết quả là khổ đau bao la trong những trạng thái khốn khổ trong những đời khác được tịnh hóa chỉ bằng đau đớn bệnh hoạn trong đời này. Có nói rằng trong những đời tiếp theo họ sẽ thành tựu sự vinh quang của việc đi từ một niềm vui này đến một niềm vui khác. Kinh *Sự Hoàn Thiện Của Trí Huệ (Bát Nhã Ba La Mật)* nói:

Này Tu Bồ Đề, thiện nam tử, thiện nữ nhân nào nhận những lời của một *kinh* như *kinh* này, ghi nhớ chúng, ca tán chúng, hiểu rõ chúng và thiển định nhiệt tình về chúng sẽ kinh nghiệm đau khổ. Vì sao? Do chịu khổ đau trong đời này, những chúng sanh ấy tịnh hóa những hành vi không đức hạnh của những đời trước, những hành vi sẽ làm tái sinh trong những trạng thái khốn khổ của hiện hữu; và họ sẽ thành tựu giác ngộ của Phật.

Kinh Đại Niết Bàn nói:

Chỉ bằng một cơn bệnh đau đầu, một bệnh do lây, bị bệnh hay bị những người khác khinh thường, những thiện nam tử những thiện nữ nhân thiết tha mong cầu Pháp sẽ nhanh chóng thành tựu giác ngộ không gì sánh.

Do nhất tâm thực hành Pháp trong đời này, mọi chướng ngại ngăn che của nghiệp trong những đời trước nhanh chóng chín, như khói nhiều sanh ra trước khi lửa cháy. Sự xảy ra của bệnh tật khổ đau được gọi là “sự khởi

lên của nghiệp”, bởi vì nó là một dấu hiệu của sự hoàn thành nhanh chóng thành tựu tối thượng. Orgyen Rinpoche nói nhiều về sự xảy ra của nhiều nghịch cảnh, như bệnh tật và khổ đau, sanh khởi do dấn thân vào những thực hành sâu xa của Mật thừa. Như chùi rửa một cái bình chứa làm chất dơ nổi lên, cũng thế sự khởi lên của nghiệp là do tịnh hóa những che chướng. Đây là trường hợp của Gyarey, Gotsangwa, Lorey v.v... những người trước khi đạt được những thành tựu, đã có những chứng bệnh phù gân chết, một bệnh do rận chấy, và một bệnh do loài rồng gây ra, bởi vì đi vào thực hành nhất tâm.

– Nhiều vị thầy đã chết vì những bệnh nặng. Có nhiều cách để hiểu những trường hợp này. Kinh nghiệm về bệnh tật của các ngài một phần có thể các ngài nhận lãnh những vi phạm các giới *samaya* của những đệ tử. Hay có thể các ngài kinh nghiệm những quả của những chướng ngại nghiệp quả còn sót từ thời quá khứ. Hay bệnh tật của các ngài có thể chỉ là một biểu lộ cho lợi lạc của những người khác – để chỉ cho họ thấy tính chất của những hành động và những hậu quả của chúng và tính chất sanh, già, bệnh, chết của sanh tử. Đây chắc chắn là trường hợp của Phật Thích Ca. Ngài đã nhập diệt để minh chứng sự thật vô thường. –

Có những người khác để cả đời mình thực hành Cắt Đứt một cách nhất tâm, và thậm chí những bậc vĩ đại trong các địa Bồ tát có sự chứng ngộ tốt đẹp qua kinh nghiệm, các vị đó được tịnh hóa trước khi chết bằng sự khổ đau lớn lao do bệnh tật. Sự đau đớn mãnh liệt, không thể chịu đựng làm tịnh hóa những chướng ngại nghiệp quả còn sót vào lúc chết; và đây là một dấu hiệu rằng họ đạt đến giác ngộ trong *Pháp thân* của cái chết hay tái

sanh trong một tịnh độ. Khi Milarepa cao cả kinh nghiệm sự đau đớn nhức buốt từ một đờ cứng đường, người đàn bà cứng đường món này nói bà muốn giúp đỡ bằng cách nhận sự đau đớn của ngài. Bấy giờ ngài chuyển nó cho bà chỉ trong một giây lát, và bà kêu la, “Hãy lấy nó lại!” Rồi ngài chuyển nó vào một hòn đá, nó liền bể. Ngài nói đây là sự tịnh hóa cho những che chướng nghiệp quả còn sót lại của ngài, và ngài nhận nó nơi mình. Đức Phakdrup, Dromtonpa... cũng nói rằng bệnh cùi của các ngài là một tịnh hóa cho những che chướng còn sót, và các ngài chết với tâm trụ trong hoan hỷ.

– Sự thực hành Cắt Đứt một cách nhất tâm không có nghĩa chỉ là thực hành mọi nghi thức với sự chính xác, mà nhất tâm trau dồi hai giai đoạn phát sanh và thành tựu hơn là đi vào những nghi thức bên ngoài. Bạn cắt đứt cái gì? Bạn cắt đứt hai loại vô ngã, tức là nhân vô ngã và pháp vô ngã. Đây là cốt lõi đích thực của thực hành này. Người không hiểu điều này và chú tâm vào làm sao rung chuông hay đánh trống thì chỉ như thủ diễn một vai trò trong ngày lễ hội.

Cũng như chúng ta chuẩn bị trước một bữa ăn bằng cách rửa tay, sự đau đớn mãnh liệt không thể chịu đựng này là một chuẩn bị, một tịnh hóa sau cùng, trước “bữa ăn” cái chết. Điều này có thể là một cơ hội cho sự chứng ngộ tâm linh vĩ đại. –

Với những điểm này trong tâm đạo sư Dezhin Shekpa nói:

Ba trạng thái bất tận khôn khổ của hiện hữu là
vòng sanh tử.

Hơn là tái sanh trong những thế giới không được
rảnh rang,

Nguyện nghiệp của tôi chín trong chính đời này,
Và nguyện tôi không kinh nghiệm nó vào những
dịp nào khác.

Do cầu nguyện lời này, nó có thể được thành, như trường hợp của Neudzok Nakpa, ngài chấp nhận một cách hiểu biết một lời mời (của những người định ám sát ngài).

Như vậy, dù những việc xấu xảy ra cho những hành giả trong sạch khi họ ở trên ngưỡng cửa của cái chết, không chắc hẳn điều đó là xấu. Chẳng hạn Bồ tát Supus-pacanda bị hành hình cho dù ngài vô tội, và Vua của Kalingka tuyên bố, “Dù tay chân tôi có bị cắt, tôi không kinh nghiệm tư tưởng giận thù.”

– Tôi đã chứng kiến một thí dụ mới đây về sự rộng lượng loại này của bản sư tôi, Tulku Natsok Rangdrol. Năm 1958, tôi hỏi ý kiến ngài về việc tôi và những người khác sẽ trốn ra nước ngoài. Ngài bảo tôi: “Con không có nghiệp để phải chịu đựng sự cai trị của một chế độ hà khắc; thế nên không có lý do gì để con ở lại. Nhưng thầy sẽ không đi với con, bởi vì dù con không có nghiệp đó, nhưng thầy có. Một mặt, thầy có nghiệp cần được tịnh hóa, mặt khác, thầy sẽ ở lại vì lợi lạc cho chúng sanh. Thầy biết cái gì sẽ xảy ra cho thầy. Thầy sẽ bị hành hạ và giết chết. Thầy thấy rõ điều này sẽ xảy ra, nhưng thầy không đi đâu cả.”

Những bạn đồng hành và tôi đi xa xứ, và về sau tôi được biết ngài bị người ngoại quốc đến cai trị bắt giam và hành hạ nhiều năm trong một trại tập trung. Cuối cùng họ kéo lê ngài sau một con ngựa chạy cho đến khi ngài chết. Đó là cách ngài đã gặp gỡ cái chết của mình. Tôi đã nghe những tường thuật về những năm trong trại tập trung của ngài. Dù ngài bị chế diểu,

khinh miệt hay bị hành hạ thân xác, ngài chỉ bình thản mỉm cười nói với những người bắt mình, “Bất cứ điều gì các anh muốn làm, hãy cảm thấy tự do khi làm; các anh có sự cho phép của tôi. Các anh càng làm tôi đau đớn, tôi càng cầu nguyện rằng tôi có thể lợi lạc cho các anh.” –

Về những hành động làm khởi lên những kinh nghiệm thấy được, do những đức hạnh hay tội lỗi mãnh liệt trong đời trước, chúng có thể chín trong đời này. Nếu thế, khi nghiệp chín trong đời này như sống thọ và sức khỏe tốt, thì dù một ngàn kẻ cực đoan và ngoại đạo có nguyện rửa bạn, họ cũng không thể làm hại bạn. Khi nghiệp chín thành thịnh vượng và quyền lực lớn lao, dù nếu những quân địch khởi lên từ bốn hướng, họ cũng không thể tước đoạt bạn khỏi quyền lực của bạn. Khi nghiệp chín làm thành một đời ngắn ngủi và bệnh tật liên miên, dù một ngàn thầy tu đã thành tựu “lời chân lý” có cố gắng bảo vệ cho bạn, và Kumarajivaka (một hóa thân của Phật Dược Sư) được gọi làm thầy thuốc cho bạn, họ cũng không thể giúp bạn. Khi nghiệp chín để mất thịnh vượng và thần lực, tất cả thực phẩm, tài sản và thịnh vượng sẽ biến mất như nước đổ vào trong cát, và những quyến thuộc và những tôi tớ của bạn sẽ nổi giáo cho những kẻ địch của bạn và ở sau lưng bạn. Trong trường hợp đó, chỉ có lòng bi của Tam Bảo mới có thể bảo vệ cho bạn, ngoài ra không có ai khác.

Chẳng hạn khi Virudhaka, vua của một vùng ngoại biên, gây chiến, Mục Kiền Liên hỏi ngài có thể bao trùm thành phố Kapila với chỉ một cái bình bát để nó không còn thấy được, nhưng ngài nói rằng ngài để cho nghiệp được tịnh hóa. Sau đó, năm trăm thành viên của dòng họ

Thích Ca bị giết, và năm trăm cô gái họ Thích Ca bị cắt chân đến đầu gối. Biết đó là do nghiệp quá khứ của họ, đức Thích Ca Mâu Ni, dù có mặt, đã không làm gì để bảo vệ họ. Hơn nữa, mọi lợi lạc của những danh hiệu của chư Phật, những đà la ni và thần chú đều có hiệu lực chỉ trừ khi nghiệp trước kia đang thành quả. Đó là nghiệp làm khởi lên những kinh nghiệm thấy được.

Những tội nặng như ngũ nghịch và những đức hạnh mạnh mẽ nhất định chín ngay trong đời tới. Còn những đức hạnh hay tội lỗi nhỏ có thể được xúc tác bởi những duyên và chín trong đời này, và nếu những duyên chưa gặp được, chúng cũng có thể nằm đó chờ một trăm kiếp. Nhưng không tiêu tan, cuối cùng nhất định chúng phải chín. Đó là nghiệp làm khởi lên những kinh nghiệm trong những đời khác.

Khi nghiệp xấu, như đoán mệnh hay nhiều bệnh tật, được xúc tác bởi những ma quỷ và chín trong đời này, những nghi lễ tôn giáo và chữa trị y học có thể chống lại và trì hoãn nó. Điều này giống như một việc tố tụng. Nếu bạn hoàn toàn không có nghiệp xấu trước kia, những ma quỷ không thể làm hại bạn và bệnh tật không sanh ra. Bằng cách thờ phụng những vị thần thể gian, nghiệp sống lâu, sức khỏe tốt và thịnh vượng lớn có thể thu được và chín trong đời này. Điều này cũng giống như lãnh lương cho năm tới và năm sau, và tiêu hết trong năm này. Những thành tựu (*siddhi*) của những bản tôn của trí huệ bản nguyên thì không giống như vậy, vì chúng sanh khởi do những cầu nguyện trước kia và do thần lực đại bi của những bản tôn này.

Có nói rằng một thí dụ về nghiệp không nhất thiết phải được kinh nghiệm, đó là nghiệp trong dòng tâm của một A La Hán. Chẳng hạn, trước khi đức Thích Ca thành Phật, ngài không nhất thiết phải sanh năm trăm lần làm chuyển luân thánh vương; nhưng ngài đã đạt giác ngộ trước khi điều đó xảy ra. Thế nên ngài hồi hướng công đức đó để cung cấp những nhu yếu vật chất cho những đệ tử của ngài. Như thế, ngài nói, “Dù có khi người ta không thể có được một nắm gạo do đổi một nắm ngọc trai, những đệ tử của ta sẽ không túng thiếu về những nhu yếu vật chất.” Đây là lý do tại sao, chúng sanh sẽ không đói khi thực hành Pháp.

Đức hạnh của cõi dục là nghiệp không công đức, và đức hạnh của cõi sắc và cõi vô sắc là nghiệp bất động. Hơn nữa, đức hạnh của những cõi cao duy chỉ là nghiệp tích cực, không đức hạnh của cõi dục duy chỉ là nghiệp tiêu cực, và đức hạnh của cõi dục là nghiệp trộn lẫn. Đức hạnh không nhiễm ô là nghiệp làm tắt mất sự chín của nghiệp; hậu quả của nghiệp tích cực là vui, hậu quả của nghiệp tiêu cực là khổ, và hậu quả của nghiệp trộn lẫn là một hỗn hợp của vui và khổ. Nghiệp không nhiễm ô làm tắt mất những nghiệp này. Chẳng hạn, để cứu mạng năm trăm người, thuyền trưởng bi mẫn đã giết một người xấu ác quý quái với một cây gươm ngắn; và vì giáo pháp, Lhalung Palgyi Dorje đã giết vua Langdarma. Đây là những hành vi trong đó ý định là tích cực và sự thể hiện là tiêu cực. Một hành động như trao một tặng vật để giết ai đó bao gồm một ý định tiêu cực và một thể hiện tích cực. Trao một tặng vật với một ý định trong sạch, chẳng hạn,

là nghiệp với một ý định tích cực và một thể hiện tích cực. Một hành động như giết để ăn thịt bao gồm một ý định tiêu cực và một thể hiện tiêu cực.

– Những hành vi tốt được thực hiện trong cõi dục mà chúng ta đang sống hiện thời, là đức hạnh, nhưng chúng bị dơ nhiễm bởi tám mối quan tâm thế gian. Dù chúng là đức hạnh, chúng được nói là nghiệp không công đức. Đức hạnh của cõi dục là một trộn lẫn của nghiệp tích cực và tiêu cực, trong khi đức hạnh của cõi sắc và cõi vô sắc thì chỉ tích cực.

Cái gì là nghiệp không nhiễm ô? Đó là nghiệp của một người đã đạt được một chứng ngộ trực tiếp, không qua trung gian, không ý niệm về tánh Không. Nghiệp không ô nhiễm này tịnh hóa tất cả mọi hành vi nhiễm ô. Không có cái gì tốt hơn để tịnh hóa nghiệp không đức hạnh bằng sự chứng ngộ tánh Không. Nó cũng là đặc trưng chính yếu của giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu. Nó là phương tiện vĩ đại nhất của sự tịnh hóa.

Về những hành động đức hạnh và không đức hạnh, khi bạn thấy người khác có vẻ tiến bộ rất tốt trong thực hành và kinh nghiệm sự may mắn, bạn phản ứng thế nào? Tôi gợi ý rằng bạn hãy nhớ họ đang kinh nghiệm quả của những hành động trước kia của họ. Hãy tùy hỷ, vui sướng với họ! Hãy tin tưởng và vui mừng cho họ! Thật vậy, nếu bạn có thể tùy hỷ sự thịnh vượng và tiến bộ của họ, sự tùy hỷ chân thật của bạn là lợi lạc của bạn. Ngược lại, nếu bạn ghen tỵ vì sự may mắn của họ, kết quả sẽ là bất hạnh cho chính bạn.

Có những người kinh nghiệm đủ loại thăng trầm, khi thì hành rất tốt, khi thì rớt thê thảm. Họ kinh nghiệm những chướng ngại tệ nhất vừa cả tâm linh vừa cả thế gian, bị những người khác xỉ nhục, hất hủi. Khi gặp những người ấy, họ nên là những đối tượng cho lòng bi của bạn, không phải chê bai, vút

bỏ. Dù họ là bạn hay là thù, không có gì khác nhau. Khi bạn thấy người đang trong một thời khắc nghiệt, hãy cầu nguyện cho sự an ổn của họ, bất kể là bạn hay là thù. Thật tội tệ khi nghe một Phật tử nói rằng người nào đó xứng đáng với sự bất hạnh của nó. Khi chúng ta có loại phản ứng phê phán này, chúng ta đã phá hỏng chính *samaya* của mình, dẫn đến sự sa đọa. Chú tâm vào hay lôi kéo người ta chú ý vào những lỗi lầm của những người khác thực sự là một lỗi lầm lớn lao về phần chúng ta. Điều này đặc biệt đúng cho Phật tử chúng ta bởi vì chúng ta đang nỗ lực thoát khỏi vòng sanh tử này. Sự chú tâm vào những lỗi lầm của người khác là một chướng ngại khổng lồ cho sự giải thoát của chúng ta khỏi sanh tử. Thế nên hãy thận trọng trong thái độ đối với những người khác. Và đặc biệt với những người anh chị Pháp hữu của bạn.

Khi chúng ta bị những người khác chê bai, vu khống, và hắt hủi, điều đó thực sự tịnh hóa nghiệp tiêu cực của chúng ta, trong khi những người đối xử với chúng ta như vậy đang thực sự bị tổn hại. Thật ra, người đang nhận sự xỉ nhục là đang nhận sự lợi lạc trong tiến trình.

Xin ghi nhận rằng vị thuyền trưởng ở trên là tiền thân của đức Thích Ca, và Lhalung Palgyi Dorje đã đạt đến những địa của Bồ tát. Để làm những hành động như vậy, bạn phải có những phẩm tính của một người đã chứng ngộ cao. Không có, tốt hơn bạn chỉ nhìn ngắm họ. –

Nghiệp đức hạnh từ cõi dục lên đến đệ tam thiên làm khởi lên kinh nghiệm về niềm vui, trong khi không đức hạnh của cõi dục là nghiệp làm khởi lên kinh nghiệm về khổ. Đức hạnh của thiên thứ ba trở lên là nghiệp làm khởi lên kinh nghiệm về sự an định của thiên.

Mười đức hạnh ô nhiễm và không ô nhiễm là ng-

hiệp đức hạnh, mười không đức hạnh là nghiệp không đức hạnh; Niết bàn giải thoát kèm theo nghiệp trung tính về đạo đức. Nghiệp phiền não của các cõi cao là nghiệp ngăn chướng, trung tính về đạo đức. Chẳng hạn nghề thợ mộc tạo thành nghiệp không ngăn chướng, trung tính với đạo đức.

– Ở đây có lẽ bản văn mất một đoạn. Nghiệp phiền não của các cõi cao là nghiệp ngăn chướng, trung tính về mặt đạo đức bởi vì các cõi sắc và vô sắc thì không có sự không đức hạnh, nhưng phiền não thì vẫn có hiện hành. –

Nghiệp tạo ra vũ trụ vô cơ là nghiệp chung cho chúng sanh một cách tổng quát, còn nghiệp tạo ra chúng sanh trong vũ trụ là nghiệp cá nhân.

– Nghiệp chung, hay tập thể gồm những hành động mà chúng sanh cùng làm. Họ chung nhau kinh nghiệm sự chín của nghiệp đó như là môi trường vô cơ vô tình, trong khi cuộc sống của chúng ta như những chúng sanh là kết quả của những hành động riêng của mỗi người, không phải là chung. –

Như vậy, tổng hợp tất cả nghiệp tích cực và tiêu cực thì mọi sự không đức hạnh gồm những tác hại gây ra cho lợi ích của chính mình chống lại Tam Bảo và chống lại chúng sanh. Mọi đức hạnh gồm những hành động người ta thực hiện để phụng sự Tam Bảo và chúng sanh. *Một Hướng Dẫn Vào Bồ Tát Hạnh* nói:

Mọi niềm vui trong thế giới
Đến từ mong muốn hạnh phúc cho những người
khác,
Và mọi khổ đau trong thế giới

Đến từ mong muốn hạnh phúc cho riêng mình.
Nói nhiều như thế đủ rồi!
Hãy nhận thấy sự khác biệt giữa người ngu,
Đi tìm lợi ích cho riêng mình,
Và người trí, làm việc cho lợi lạc của những
người khác.

Bản văn đó cũng nói rằng mọi điều đó được bao hàm trong việc từ bỏ tội lỗi và thực hiện đức hạnh, và được bao hàm trong việc điều phục tâm mình. Kinh *Giải Thoát Cá Nhân* nói:

Không phạm vào bất cứ tội lỗi gì,
Thực hành những đức hạnh dồi dào,
Hoàn toàn điều phục tâm mình –
Đó là lời dạy của Phật.

Ba tạng kinh điển của Phật được tổng hợp trong đó. Bản văn *Những Câu Hỏi Cho Chen-ngawa* nói:

Khi làm những lễ lạy, vị thầy nói, “Tôi không có thực hành nào khác ngoài việc không làm mười sự không đức hạnh.” Potowa nói, “Ngài có thể thấu hiểu tánh Không với sự tỉnh giác của ngài, nhưng hãy nhiệt tình xem xét sự sâu xa của những hành động và những hậu quả của chúng.”

– Khi được hỏi về bản chất của giới luật, Milarepa trả lời, “Tôi không biết gì về giới luật, nhưng tôi biết làm sao điều phục tâm thức của tôi.” Thế thì cái gì là giới? Nó đơn giản nghĩa là điều phục tâm bạn. –

Hãy xem, “Bởi vì mọi khổ đau phát sanh từ không đức hạnh, tôi phải tránh thậm chí một sự không đức hạnh nhỏ, nó là những nguyên nhân của khổ đau; và bởi vì mọi hạnh phúc sanh khởi từ đức hạnh, tôi phải tích tập đức hạnh từ cái nhỏ nhất đến cái lớn nhất.” Ngày và đêm hãy liên tục sám hối và từ bỏ tội lỗi của bạn, và nhiệt tình thực hiện đức hạnh. Đến đây kết thúc chương bổ sung về những hành động và những hậu quả của chúng.

TÍNH GIÁC LỘ TOÀN THÂN

CHƯƠNG BỐN

Một Dẫn Nhập những Thí Dụ và Ý Nghĩa của chúng

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Đây là một dẫn nhập những thí dụ phối kết với những ý nghĩa của chúng với mục đích nhận diện tự tâm của bạn chính là Pháp thân.

Khi ban cho những quán đảnh truyền pháp và những giáo lý trọn bộ và phối hợp về tất cả những bổn tôn an bình và hung nộ, Orgyan Rinpoche dạy như sau: Có nói rằng ngày xưa ở Go Phodrang Pharley trong xứ sở Ấn Độ, trung tâm vùng Orgyan có một kiến trúc xây bằng chất liệu quý, với năm cửa và sự giàu có vô cùng, một lâu đài Vua Akasagarbha ở đó. Với 84.000 ngàn quận, ông cai trị nhiều thần dân. Hoàng hậu của ông tên là Vimalaprabhinimanojna và con trai là Hoàng tử Kirana, chưa lớn mạnh và còn nhỏ dại. Thừa tướng thông thái của vua tên là Suryanasim. Tóm lại, ông có một tùy tùng, cõi giới, thần dân và thịnh vượng rực rỡ.

Một lần gần cung điện của Vua có một lễ hội lớn ở giữa chợ, và Hoàng tử Kirana cùng với đoàn tùy tùng đến xem. Hoàng tử đến xem những quang cảnh khác nhau do một nhà ảo thuật biểu diễn, và anh bị chúng lôi cuốn. Sau khi tách rời khỏi đoàn, anh lầm mất đường về cung

điện và lạc đường. Hoàng tử đi bộ lang thang trong những vùng đất có nhiều dòng họ và trở thành một kẻ nay đây mai đó. Anh quên mất quê nhà và lang thang hết đô thị này sang đô thị khác, làm người ăn xin rách rưới. Sống với những người bị bỏ rơi, anh không tìm ra chỗ nào để ngủ trừ nơi ngưỡng cửa, và anh khốn khổ hết sức.

Nhiều năm tháng trôi qua, và vương quốc, đã mất hoàng tử nối ngôi, đang trên đà suy sụp. Người ta e rằng dòng Vua Akasagarbha phải chấm dứt. Lúc đó, hoàng tử trẻ ăn xin lang thang khắp nơi trong những thành phố, một hôm đến trước cửa nhà của thừa tướng thông thái Sury-anasim. Thừa tướng nhận ra anh ta là hoàng tử, kêu lên, “Ôi, hoàng tử của chúng ta bấy lâu đã mất tích nay đã trở về! Ngài không cần đi xin. Hãy đến cung điện!” và ông bắt đầu dẫn anh ta đến đó.

Hoàng tử ăn xin vội đáp, “Tôi không phải là hoàng tử. Khi lục soát hết trí nhớ, tôi biết tôi chỉ là một kẻ cầu bơ cầu bắt. Ngài đem tôi đến cung điện, nhưng tôi không xứng làm vua. Thế nên tôi sẽ không đi.”

Thừa tướng trả lời, “Khi còn là một hoàng tử trẻ, nhỏ dại, ngài đã đến xem diễn ảo thuật nơi chợ. Bị thu hút bởi quang cảnh, ngài đã bỏ khuôn viên cung điện và đi lang thang. Bây giờ, dù ngài có sống như một người lê lỏi, ngài cũng thật là hoàng tử. Thế nên ngài sẽ được trao ngai vàng. Nếu ngài cứ cố chấp với những nghi ngờ của ngài về việc ngài là hoàng tử, vậy tôi hỏi ngài: Nguyên quán ngài là gì? Cung điện là gì? Thành phố là gì? Gia đình ngài là gì? Giai cấp ngài là gì? Cha ngài là ai? Mẹ ngài là

ai? Những người đồng hành của ngài là ai? Công việc bận rộn của ngài là gì?”

Người ăn xin không nói được gì, và anh choáng váng. Anh nài nỉ, “Tốt lắm, thế thì hãy nói cho tôi chi tiết về mọi chuyện ấy và chứng thực chúng cho tôi.”

Thừa tướng nói cho tên của những sự việc ấy và chỉ ra quê quán của anh; và ông cũng nói cho anh mọi sự về quận, lâu đài, thành phố, nhà, chỗ ngủ, gia đình và cha mẹ của anh. Bấy giờ người Bà la môn thông thái tắm cho hoàng tử, mặc áo quần cho, và đưa hoàng tử lên ngài, an lập hoàng tử trong cung điện. Ở đó hoàng tử được đội vương miện, mặc áo vua. Ngay lúc đó anh được giao tài sản của vua, một lễ đăng quang được thiết lập, và anh được giao cho vương quốc và cung điện. Anh trở thành giống như vua cha. Trong một khoảnh khắc, dù anh không chối bỏ mình là một kẻ ăn xin, anh không sống theo cách một người ăn xin nữa. Sự cùng khổ của một người lang thang lưu lạc tự biến mất, và vương quốc và mọi thần dân không trừ một ai đều ở dưới sự cai trị của anh. Và họ sống trong đại hoan hỷ và hạnh phúc.

Đây là một giải thích ngắn ý nghĩa của thí dụ này:

“Ngày xưa ở Go Phodrang Phardey trong xứ sở Ấn Độ”: Có giác ngộ nhưng không chứng ngộ, bèn có vòng sanh tử. Cái đó (giác ngộ) có từ trước mà không ai biết nó.

“trong trung tâm vùng Orgyan” nghĩa là không có kích cỡ và chiều hướng.

“có một kiến trúc xây bằng chất liệu quý” ám chỉ tinh túy trống không của mọi sự.

“vói năm cửa”: sự rộng rang vô ngại.

“và sự giàu có vô cùng”: không giảm bởi những lỗi lầm và không tăng bởi những phẩm tính tuyệt hảo.

“một lâu đài”: tinh túy có ở khắp của nền tảng.

“Vua Akasagarbha”: không rơi vào những cực đoan sanh tử hay Niết bàn. (Akasagarbha nghĩa là Hư Không Tạng.)

“Vói 84.000 quận”: làm chủ tất cả mọi chúng ngộ, và làm chủ 84.000 pháp môn.

“ông cai trị nhiều thần dân”: không bị thương tổn bởi mọi phiền não.

“Hoàng hậu của ông tên là Vimalaprabhinimanoja”: ở cùng với những xuất hiện của những trò phô diễn của quang minh của chính bạn.

“và con trai là Hoàng tử Kirana”: không chúng ngộ cũng không mê mờ bởi những diễn xuất sanh khởi trong khoảnh khắc của năng lực sáng tạo (của tánh giác) của chính bạn.

“chưa lớn mạnh”: chúng ngộ chưa biểu lộ.

“và còn nhỏ dại”: tự phát và không thể diễn tả.

“Thừa tướng thông thái của vua”: Đây là người

hướng dẫn tâm linh mà sự chứng ngộ đã biểu lộ bên trong.

“tên là Suryanasim”: biết làm thế nào để biểu lộ từ lòng bi.

“Tóm lại, ông có một tùy tùng, cõi giới, thần dân và thịnh vượng rực rỡ”: Sự phát lộ của sự toàn thiện đầy đầy của tất cả những hiện tượng của vòng sanh tử cũng như của giải thoát từ pháp giới của nền tảng toàn thể.

“Một lần”: khi có một sự thu hút đến mê lầm.

“gắn cung điện của Vua”: sự gắn gũi của nền tảng toàn thể đối với vòng sanh tử.

“ở giữa chợ”: địa điểm của phóng dật, tức là năm môi trường giác quan, chúng là những hình tướng xuất hiện của chính bạn.

“có một lễ hội lớn”: sự sanh khởi của những xuất hiện sáu môi trường của kinh nghiệm.

“Hoàng tử”: mê lầm thuộc ý niệm, nghĩa là, sự sanh khởi trong khoảng khắc những phân tán thuộc ý niệm.

“Kirana”: những tư tưởng và phân tích vô số.

“cùng với đoàn tùy tùng đến xem”: cùng với sự khởi tướng liên hệ đến năm giác quan.

“ảo”: sự sanh khởi của những xuất hiện khác nhau.

“những quang cảnh khác nhau do một nhà ảo thuật biểu diễn”: mọi loại xuất hiện của tự bạn và sự mê lầm.

“hoàng tử đến xem, và anh bị chúng lôi cuốn”: năng lực sáng tạo (của tánh giác) tự phát lộ nhờ năm giác quan sanh khởi trong khoảnh khắc.

“tách rời khỏi đoàn”: lang thang vào sáu môi trường kinh nghiệm.

“anh làm mất đường về cung điện”: không xác định được nền tảng.

“lạc đường”: không tìm thấy con đường đến giác ngộ, vốn là địa điểm xuất hiện của trí huệ bản nguyên, bạn đi vào khổ đau của hoạt động nghiệp do bám chấp những đối tượng nắm bắt cho là sự vật có thật.

“trong những vùng đất có nhiều dòng họ”: phân chia giữa vòng sanh tử và giải thoát.

“hoàng tử đi bộ lang thang”: bạn đi lòng vòng trong ba cõi và sáu loại chúng sanh, và những quả của mê làm chín.

“trở thành một kẻ nay đây mai đó”: như một người lưu lạc, bạn không ở trong nền tảng, mà lòng vòng nơi những công thành của những tử cung của những xuất hiện đối gạt.

“Anh quên mất quê nhà”: quên nền tảng bản tánh của hiện hữu.

“lang thang hết đô thị này sang đô thị khác”: Trong ý niệm người ta trở nên mê làm về những hoạt động và những tư tưởng xảy ra do năng lực khí năng động của ng-

hiệp; và bạn trở nên linh hoạt bởi sự bám chấp vào những đối tượng nắm bắt. Người ta kinh nghiệm những khổ đau cá nhân của sáu loại chúng sanh, và trở nên mê lầm giữa những tư tưởng phân tán và những khao khát.

“làm người ăn xin”: kinh nghiệm đủ loại khổ.

“rách rưới”: đi vào, hay ở trong những bám luyến nhị nguyên và năm độc.

“Sống với những người bị bỏ rơi”: sống với mê lầm do những xuất hiện lừa gạt của sáu loại đối tượng.

“anh không tìm ra chỗ nào để ngủ trừ nơi ngưỡng cửa”: ngủ giữa năm độc và những xuất hiện bên ngoài do khuynh hướng thói quen.

“và khốn khổ hết sức”: lang thang trong vòng sanh tử để kinh nghiệm những hành động và những kết quả của chúng.

“Nhiều năm tháng trôi qua”: với sự tách lìa khỏi nền tảng toàn thể của đại an lạc, bạn phiền não bởi vô số khổ đau trong vô số kiếp.

“vương quốc, đã mất hoàng tử nối ngôi, đang trên đà suy sụp”: bạn lạc khỏi Phật tánh.

“Người ta e rằng dòng Vua Akasagarbha phải chấm dứt”: sợ rằng dòng cao cả của ‘ngũ của Phật’ hay dòng họ của Phật phải chấm dứt.

“Lúc đó, hoàng tử trẻ ăn xin”: kinh nghiệm những tư

tưởng sanh khởi trong khoảnh khắc, nó chính là địa điểm của mê lầm.

“lang thang khắp nơi”: tiếp tục khổ đau của sáu loại hiện hữu chúng sanh.

“trong những thành phố”: đi đến mọi loại tái sanh thuận lợi và khổ đau.

“đến trước cửa nhà của thừa tướng thông thái Sury-anasim”: cuối cùng bắt đầu tỉnh ra với những cuộc lang thang do nghiệp, và gặp gỡ một người hướng dẫn tâm linh có những giáo lý thực hành.

“Thừa tướng”: người hướng dẫn tâm linh, chữa lành tâm mê lầm của học trò.

“nhận ra anh ta là”: nhận ra tự tâm chúng ta là Phật.

“hoàng tử”: tỉnh giác khoảnh khắc.

“kêu lên, ‘Ôi, hoàng tử của chúng ta bấy lâu đã mất tích nay đã trở về!’”: dù nền tảng toàn thể cho sự lang thang là Phật tánh, nó lang thang trong vòng sanh tử luân hồi.

“Ngài không cần đi xin”: chỉ ra rằng bạn không cần phải lang thang trong sanh tử.

“‘Hãy đến cung điện!’ và ông bắt đầu dẫn anh ta đến đó”: dẫn dắt bạn bằng cách xác nhận môi trường của riêng bạn chính là một cõi Phật.

“Hoàng tử ăn xin vội đáp”: không tin vào chính bạn, bạn nghĩ, “Tôi không phải là một vị Phật.”

“Tôi không phải là hoàng tử”: bạn không có những quả của niềm vui.

“Khi lục soát hết trí nhớ, tôi biết tôi chỉ là một kẻ cầu bơ cầu bắt”: đã quên cách thức căn bản của hiện hữu, bạn nhớ lại những khuynh hướng thói quen gắn liền với sanh tử, chúng chỉ làm cho bạn lang thang tiếp.

“Ngài đem tôi đến cung điện, nhưng tôi không xứng làm vua”: bạn nghĩ rằng tâm bạn không xứng là Phật.

“thế nên tôi sẽ không đi”: tâm bạn không đi vào bản thân thực tại, mà vẫn ám ảnh với những cư xử thấp kém.

“Thừa tướng trả lời”: vị hướng dẫn tâm linh.

“Khi còn là một hoàng tử trẻ”: chỉ sự lang thang của nền tảng toàn thể, và sự sanh khởi trong khoảnh khắc của năng lực sáng tạo của đệ tử.

“nhỏ dại”: sự chứng ngộ chưa biểu lộ.

“ngài đã đến xem diễn ảo thuật nơi chợ”: không biết chính bạn, bạn cư xử theo những năng lực khí lừa gạt.

“Bị thu hút bởi quang cảnh”: bị thu hút vào những đối tượng của sáu trường kinh nghiệm.

“ngài đã bỏ khuôn viên cung điện và đi lang thang”: nền tảng mà lang thang trong vòng sanh tử là do bám níu

vào những tư tưởng phân tán và vào tham luyến và sân hận.

“Bây giờ, dù ngài có sống như một người lêu lổng, ngài cũng thật là hoàng tử”: tinh túy của nền tảng toàn thể là Phật tánh.

“Thế nên ngài sẽ được trao ngài vàng”: bạn được đưa đến nền tảng.

“Nếu ngài cứ cố chấp với những nghi ngờ của ngài về việc ngài là hoàng tử”: cứ nghĩ rằng tâm bạn không phải là Phật.

“Nguyên quán ngài là gì?": chỉ rằng bạn sanh ra mà không biết gì về nền tảng toàn thể, và rằng những tư tưởng phân tán là những sanh khởi trong khoảnh khắc.

“Cung điện là gì?": trên nền tảng nào bạn đang hiện hữu?

“Thành phố là gì?": địa điểm của những tư tưởng phân tán của bạn là gì?

“Gia đình của ngài là gì?": đâu là chỗ ở của những tư tưởng sanh khởi trong khoảnh khắc được tạo ra của bạn?

“Giai cấp ngài là gì?": loại biến cố nào sanh khởi trong khoảnh khắc là những phân tán của tâm?

“Cha ngài là ai?": nguyên nhân.

“Mẹ ngài là ai?": điều kiện phụ thêm.

“Những người đồng hành của ngài là ai?": những biến cố đi kèm.

“Công việc bận rộn của ngài là gì?": xác quyết.

“Tôi hỏi”: tìm kiếm và thấy ra vị thầy, chủ nhân của các uẩn tâm sinh lý bằng cách tra hỏi về tác nhân của tánh khí, của những hy vọng và sợ hãi, và của chấp ngã.

“Người ăn xin không nói được gì”: ngay trên sự sụp đổ của những tư tưởng phân tán và những ám ảnh, có sự chứng ngộ tự thân thực tại căn bản, không do bất cứ bản chất gì thiết lập.

“anh choáng váng”: điều này nghĩa là bạn không biết làm sao nói ra lưu loát về nó.

“Tốt lắm, thế thì hãy nói cho tôi chi tiết về mọi chuyện ấy”: khi bạn tưởng tượng người hướng dẫn tâm linh trên đỉnh đầu bạn, bạn cảm thấy có thể rằng bạn là một vị Phật.

“chúng thực chúng cho tôi”: nghĩa là với sự tin cậy bạn xin người hướng dẫn tâm linh phát lộ những điều này.

“Thừa tướng”: một người hướng dẫn tâm linh có chứng ngộ đích thực.

“nói cho tên của những sự việc ấy”: đây là những giáo lý thực hành trình bày một thí dụ cùng với nghĩa của nó.

Cũng vậy, như hoàng tử không biết anh là một hoàng

tử và trở thành một người ăn xin, bạn không nhận biết tự tâm bạn là *Pháp thân*, và bạn lang thang trong vòng sanh tử. Như thừa tướng nhận biết hoàng tử và đem anh đến ngai vàng, người hướng dẫn tâm linh chứng nhận tự tâm bạn là *Pháp thân*; và ngay khi tự do khỏi khổ đau của vòng sanh tử, bạn thành tựu những phẩm tính tuyệt hảo của một vị Phật.

MỘT GIỚI THIỆU VÀO MỘT THÍ DỤ VÀ NGHĨA CỦA NÓ DO SIDDHA ORGYAN DẠY

Kể rằng trong xứ Ấn Độ có một thuyền trưởng sở hữu một viên ngọc (như ý) quý báu từ đại dương. Mọi nhu cầu và ước muốn của ông đều được viên ngọc ấy sinh ra, và nhà ông rất giàu có và sang trọng. Sau cùng ông thuyền trưởng này chết đi, và khi vợ và các con ông thấy tài sản họ cạn kiệt, họ trở nên rất nghèo cùng, và đi ăn xin. Khi gặp một người bạn của thuyền trưởng, họ nói với ông điều đã xảy ra với họ, và người bạn trả lời, “Các bạn không thể nào nghèo được! Chớ những thứ gì các bạn có ở nhà?”

“Chúng tôi không có gì cả ngoại trừ một cục đá nhẵn trong một cái mền bông”, họ trả lời. Người bạn kéo họ về nhà, và sau khi tìm cẩn thận, viên ngọc dơ bẩn được tìm thấy ở dưới một cái gối. Bấy giờ người bạn rửa nó với nước thơm, cột nó vào đỉnh một ngọn cờ chiến thắng, và làm vô số cúng dường, tán tụng và thỉnh cầu với nó. Kết quả là, mọi nhu cầu và ước muốn của họ lại được thành tựu tràn trề. Hơn nữa, nếu không nhờ người bạn, viên ngọc vẫn nằm dưới gối, và người mẹ và những người con phải chết đói.

Trong thí dụ này, tự tâm, *Pháp thân* vô sanh, vốn hiện diện trong bạn, nhưng nó giống như viên ngọc để dưới gôi. Không biết sự hiện hữu của *Pháp thân* trong bạn, kết quả là bạn lang thang trong vòng sanh tử. Như người bạn nhận ra viên ngọc, rồi cúng dường, ở đây nhờ một sự giới thiệu của một người hướng dẫn tâm linh thánh trí, bạn thấu hiểu tự tâm bạn chính là *Pháp thân*, bấy giờ sự an vui thịnh vượng của bạn và những người khác thành tựu tràn đầy.

– Vấn đề không phải là chúng ta có *Pháp thân* hay không, mà chúng ta có nhận biết nó hay không. Bạn không có một cái “bạn”. Bạn ở đâu? Bạn ở trong đâu, trong ngực hay trong chân? Toàn thể thân bạn có phải là bạn không? Bạn được tìm thấy ở đâu? Khi bạn không thể tìm thấy cái bạn này, giả định căn bản về sự hiện hữu của chính bạn bị phá sập. Chính công việc của người hướng dẫn tâm linh là chỉ ra bản tánh của bạn cho bạn. Bạn là *Pháp thân*. Nhân dạng đích thực của bạn là *Pháp thân*. Một khi bạn nhận ra điều này, bạn sẽ tự hỏi tại sao bạn đã tìm và tìm chân lý bao năm, trong khi chân lý bạn tìm thì luôn luôn ở nơi bạn. –

Một lần ở xứ Ấn Độ có một vị vua vĩ đại băng hà, để lại một đứa con mồ côi. Một thừa tướng bắt cóc đứa trẻ và bỏ rơi nó trong một nhóm người khờ. Đứa trẻ mồ côi rất khôn cùng và không thể nào phân biệt nữa với con của những người khờ. Cuối cùng một người Bà la môn xem xét những đặc điểm của nó và nhận ra nó có những tính chất của giai cấp vương giả. Ông tắm rửa nó với nước thơm, thấp hương, mặc quần áo sang trọng cho nó, trang hoàng nó bằng đồ trang sức, đặt nó lên một ngai cao, và xác nhận nó là người trị vì vương quốc. Như thế trong một

giây phút, nó thành vua, và mọi thần dân đều vui mừng và hạnh phúc.

Cũng thế, tự tâm bạn vốn nguyên là *Pháp thân* hằng hiện diện, nhưng nó bị che ám bởi những ô nhiễm ngoại sanh và tạm thời. Không nhận biết nó, bạn lang thang trong vòng sanh tử. Ngay khi nhận những ban phước của một vị thầy, bạn được giới thiệu vào nó; và ngay khi nhận diện tâm bạn vốn hiện diện một cách bản nguyên là *Pháp thân*, bạn giải thoát khỏi các khổ của sự lang thang trong sanh tử.

THÍ DỤ ÔNG GIÀ MẤT SỢI DÂY

Trong một vùng nọ có một người đàn ông già sống với vợ. Ở cuối thung lũng có một cuộc biểu diễn, và người đàn bà già nói chồng mình đi xem. “Tôi có thể làm chính tôi với một người khác, nên tôi không đi”, ông già trả lời.

“Ông sẽ không làm như thế nếu ông cột một đầu hiệu nhận dạng trên người” bà nói lại. Cột một sợi dây đỏ tía nơi chân ông, bà tiễn ông đi.

Để cho quang cảnh biểu diễn cuốn mình đi xa, ông để cho sợi dây trên chân bị đứt. Rồi, làm mình với người khác, ông đi quanh hỏi người ta, “Nào, tôi là ai? Tôi là ai?”

Những người kia trả lời, “Này ông khờ! ông chính là ông!” Nhưng ông không nhận ra chính mình. Cuối cùng ông chạy đến vợ mình và than phiền với bà, “Sáng nay tôi đã nói tôi đi thì tôi sẽ làm tôi với người khác mà bà không

chịu nghe. Chính do lỗi của bà mà tôi đã không nhận ra chính mình!” Và ông định đánh bà.

“Bổn tôn sẽ chỉ cho ông bản tánh của ông. Hãy lễ lạy bổn tôn”, bà nói, và đưa ông lạy nhiều lần bổn tôn. Sau một lúc ông mệt và ngủ. Khi ông ngủ say bà cột một sợi dây đỏ tía khác vào chân ông. Khi ông tỉnh dậy, ông nói, “Bây giờ tôi đây này!” và ông nhận ra chính mình. Dù khi người đàn ông già không nhận ra chính mình sau khi sợi dây bị đứt, cũng không có lý do nào cho sự mê lầm của ông. Trong khi ông hiện diện trong chính nhân dạng của mình, ông trở nên mê lầm về điều mà không có lý do nào để mê lầm.

Giải thích thí dụ: như ông già ban đầu trở nên mê lầm về điều mà không có lý do nào để mê lầm, khi tự tâm bạn vốn hiện diện như *Pháp thân*, bạn lại lang thang trong sanh tử vì không nhận ra nó. Như ông già nhận ra chính mình một khi sợi dây được cột vào chân, cũng thế bạn thấy khuôn mặt *Pháp thân* của bạn nhờ được giới thiệu vào bởi những giáo huấn khẩu truyền của một người hướng dẫn tâm linh; và điều này nhờ gốc của sự lang thang trong vòng sanh tử.

– Điểm then chốt của thí dụ này là ông già vẫn là chính ông dù người vợ có cột dây vào chân ông hay không, thế nên không có lý do gì cho việc tại sao ông lầm lẫn chính ông với người nào khác hay quên ông là ai. Tương tự, bản tánh bổn nguyên của chúng ta là Phật tánh, nhưng do bám níu vào những xuất hiện hình tướng cho là thật có, chúng ta không nhận ra bản tánh của chính mình. Chúng ta không biết mình là ai. Chúng ta phải tìm cho ra sự rối loạn này, nhưng chúng ta lại coi đó là hoàn toàn

bình thường. Khi một vị thầy chỉ cho chúng ta bản tánh của tâm thức chúng ta là *Pháp thân*, vị ấy đưa chúng ta vào bản tánh đích thực của con người chúng ta, và qua sự nhận biết này chúng ta chấm dứt lang thang trong sanh tử.

Đêm qua bạn mơ thấy bạn là một người nào đó, nhưng ai là cha mẹ bạn trong giấc mơ đó? Bạn sanh ra khi nào? Bạn sống ở đâu? Ai tạo ra bạn? Khi bạn thức dậy sáng nay, điều gì đã xảy ra cho cá nhân trong giấc mộng đó? Người đó chết rồi chăng? Hay là người đó đi đâu? Chúng ta có khuynh hướng nói rằng, “Ồ, khác nhau thôi. Cái kia chỉ là một giấc mộng và tưởng tượng, trong khi cái tôi đang kinh nghiệm đây là sự thật, không phải tưởng tượng.” Có phải đấy là điều chúng ta cảm thấy?

Từ một viễn tượng Phật giáo, cái thật nghĩa là bản tánh của chính bạn là bản tánh của Phật. Cái tưởng tượng là nhân dạng của bạn là một chúng sanh. Thế nên với điều đó trong tâm, hãy tự hỏi lại, “Tôi, như người trong giấc mộng đêm qua, đã đi đâu?” Suốt ngày bạn có thể cảm thấy rằng bạn đã thức tỉnh như thể bạn đã là một vị Phật, còn việc nhận biết nhân dạng của bạn, những tình huống của bạn... trong giấc mộng chỉ là tưởng tượng. Nếu thế, ban đêm bạn cũng mê mờ như thể bạn là một chúng sanh bình thường. Điều gì sẽ xảy ra khi bạn ngủ đêm nay? Cái gì sẽ xảy ra với “con người như Phật” là chính bạn bây giờ? Ở đâu những phẩm tính tuyệt hảo, những đức hạnh của bạn một khi bạn đi ngủ? Xin hãy chăm chú vào những điều này. –

THÍ DỤ THẤY MỘT SỢI DÂY THƯỜNG LÀ CON RẪN

Một lần nọ một người làm cho một sợi dây thừng nhiều màu chuyển động tới lui trong một bụi cây là một

con rắn độc. Cho rằng nó sẽ cắn anh và anh sẽ bị nọc độc của rắn chích vào người, anh sợ hãi khủng khiếp. Đây không phải là một trường hợp méo mó của thị giác, vì mắt anh ta chỉ thấy một sợi dây nhiều màu, không thấy da, miệng hay mắt của con rắn. Thế thì tại sao anh bị làm? Anh làm lầm bởi tâm thức anh gán cho sợi dây từng nhiều màu, vắn vẹo là một con rắn, thậm chí một con rắn độc, có những đặc tính độc hại v.v... Bấy giờ có người chỉ ra cho anh, “Đây không phải là một con rắn. Nó là một sợi dây”, và cầm lấy tay anh mà chỉ. Nhờ vậy anh thoát khỏi những sợ hãi của mình về con rắn độc.

Giải thích thí dụ: Từ ban đầu không có lý do để làm sợi dây với con rắn. Cũng thế, trong khi tự tâm hiện diện như là *Pháp thân*, bạn lại không nhận biết chính bạn. Và như vậy, bạn bị kéo ra xa bởi những ngọn sóng của vòng sanh tử và kinh nghiệm khổ đau. Cũng như anh kia thoát khỏi những sợ hãi của mình về con rắn độc nhờ ai đó làm cho anh nhận ra sợi dây, khi một vị thầy chỉ cho bạn bản tánh của tâm, khuôn mặt thật của chính bạn là *Pháp thân* được phát hiện; và bạn thành tựu một tự do nào đó với vòng sanh tử. Trường hợp bị làm về cái gì mà đối với nó không có lý do để mê lầm thì được nói là do “những ô nhiễm ngoại sanh tạm thời”. Ngược lại, việc nghĩ rằng dòng tâm trở nên xấu xa và nó kinh nghiệm khổ đau – trong khi không biết tác nhân gây cho bạn lang thang trong sanh tử chính là “những nhiễm ô ngoại sanh tạm thời” – sẽ khiến cho không xác định được bản tánh của tâm. Bạn cần nhiệt thành tìm cho ra ý nghĩa của điều này, và với ba thí dụ và ý nghĩa của chúng, hãy xác định cho

chính bạn cách thức mà tâm trở nên mê lầm.

– Từ ban đầu không có lý do gì cho anh ta nghĩ sợi dây là con rắn bởi vì sợi dây luôn luôn là sợi dây, không khi nào là con rắn. Đây đúng là bản tánh của nó. Nghĩ dòng tâm của bạn là vấn đề, chứ không phải những ô nhiễm ngoại sanh tạm thời làm méo mó và làm dơ nó, chỉ là một kết quả của việc không xác định được bản tánh thực của tâm. Trong mỗi thí dụ, sự thất bại này được tìm thấy: người ta không nhận biết bản tánh của tâm, và từ việc không nhận biết này mọi bám luyến và giận ghét sanh khởi. Hơn nữa, những phiền não như vậy khởi sanh do nắm lấy một cái gì không thực. Hãy khảo sát triệt để những điểm này.

Chúng ta có thể nghĩ chúng ta là những hành giả Dzogchen, nhưng trong khi đó, chúng ta lại nghĩ rằng những người khác có những vấn đề. Điểm cốt yếu của thực hành này là xoay vào bên trong và nhận biết bản tánh của chính mình. Thậm chí khi chúng ta tu hành cao, chúng ta có thể có cảm giác rằng có những sinh thể bên ngoài hỗ trợ chúng ta, như những chư thiên và dakini, và những sinh thể khác như các ma, muốn làm hại chúng ta. Trước khi giác ngộ, ngay cả Phật Thích Ca, với chư thiên và các loài khác tán thán, có vẻ như bị quân ma tấn công, nhưng tất cả cái ấy đều do tâm thức ngài tạo ra.

Chúng ta tạo ra tất cả những phiền não của chúng ta. Ngay khi chúng ta bắt đầu tìm thấy lỗi của những người khác, và ngay khi chúng ta định danh những người khác như những kẻ thù và những người bạn của chúng ta, chúng ta đã mê lầm. Những tư tưởng này sanh khởi bởi vì chúng ta đã không nhận biết bản tánh của chính chúng ta. Mọi cái lỗi nhai về việc chúng ta nhạy cảm, trong sạch và tốt đẹp như thế nào, ngược lại những người khác xấu như thế nào, đều thuần là tưởng tượng. Mê lầm như vậy là vấn đề của chúng ta, và khi những

ác cảm và những tham đắm ấy được áp dụng vào những truyền thống khác biệt, chủ nghĩa bộ phái và thành kiến sanh khởi, đó cũng là vấn đề của chúng ta. Vấn đề không ở tự thân những tôn giáo và truyền thống khác nhau.

Một lần nữa, điểm then chốt là mọi thích, ghét khởi lên trong tâm chúng ta mới là vấn đề của chúng ta. Đó cũng giống như mất sợi dây. Chúng ta có trách nhiệm về nó. Bất cứ trạng thái tâm thức nào chúng ta mắc vào, dù nó tốt hay xấu, mọi cái giống như ông già mất sợi dây của ông. Tất cả đều xảy ra trong một khung cảnh tưởng tượng, nơi chúng ta đã quên nhân dạng của chính mình. Một khi bạn đã chứng ngộ hai vô ngã – cá nhân vô ngã và hiện tượng vô ngã – bấy giờ tâm bạn giống như căn nhà trống. Không có cửa cho tham luyến, xung đột, khao khát... đi vào. Nó hoàn toàn là một nơi sáng sủa. Một khi bạn đã nhận biết bản tánh, đó giống như phiêu lưu vào một xứ sở mà mọi thứ đều làm bằng vàng, ngay cả một viên đá cuội. Tương tự, khi bạn nhận biết bản tánh, không có chỗ cho một tư tưởng hay một tri giác về sự dơ bẩn – không có đối tượng của tham muốn hay xung đột. Còn khi chúng ta đi vào một trạng thái tâm có ghét bỏ cho mặt kia và tham luyến cho mặt này của bạn, đó thực sự là một sự rối rắm bởi vì chúng ta chỉ đang dẫn mình vào tưởng tượng.

Đôi khi, chúng ta không nhận biết những lỗi của riêng mình và trở nên bị ám ảnh bám chấp vào những lỗi lầm của những người khác. Chúng ta khen những người thích chúng ta, chê những người không thích chúng ta. Chúng ta làm thế như thể chúng ta hoàn toàn khách quan. Khi chúng ta đi vào một trạng thái tâm thức như vậy, chúng ta không có thậm chí cả đức hạnh của một con kỳ sinh trùng trong ruột.

Để nhìn lại thí dụ, hãy xét nghiệm kinh nghiệm của bạn. Bạn đang có mê lầm hay không? Bạn có đi vào loại tưởng

tượng này hay không? Bạn đã tạo ra tất cả bạn và thù, những đối tượng của thương ghét. Chúng đều là những tưởng tượng của bạn. Những đối tượng của thương và ghét không phải là cái gì hiện hữu trong thực tế. Chúng là những tưởng tượng bạn tạo ra cho chính bạn và cho người mà bạn có những đáp ứng xúc cảm. Bạn cần phải xác định cho chính bạn, theo chính kinh nghiệm của bạn, bạn có bị mê lầm trong mặt này hay không, bạn có bị lừa dối bởi những tưởng tượng đó hay không. Nếu bạn thấy rằng bạn bị mê lầm, bây giờ hãy xác định nó là tích cực hay tiêu cực. Đặc biệt hãy khảo sát những đối tượng của tham luyến, giận dữ và thù ghét của bạn. Hãy xác định cho chính bạn là chúng có thực hay không. Nếu bạn nhận biết rằng chúng vốn không cố định, không nền tảng, bây giờ chúng không có hiện hữu nội tại riêng của chúng. Thế thì bạn không cần phải tạo tác thi thiết cái nào nữa. Bây giờ, hãy buông thả nó và xem thấy bản tánh của tâm bạn. –

Một lần nọ trong xứ Ấn Độ có một ông vua đã sùng tín Pháp nhưng có một người con không quan tâm đến thực hành tâm linh. Vua mời một nhà ảo thuật đến và ra lệnh cho ông, “Hãy tạo ra một màn ảo thuật như là một phương cách khiến cho con ta mến thích Pháp.”

Nhà ảo thuật hỏi, “Hoàng tử bị cái gì hấp dẫn?”

“Nó thích những con ngựa”, vua trả lời.

Sáng hôm sau nhà ảo thuật đem đến một con ngựa tốt trang hoàng bằng yên, cương đẹp đẽ và hỏi hoàng tử có muốn mua nó không. Hoàng tử ngắm nghía nó và trả lời, “Tôi muốn mua, nhưng trước tiên tôi sẽ cho nó đi vài bước”, và anh leo lên yên ngựa. Không thể kiểm soát con ngựa, anh cưỡi đi xa qua đồi và thung lũng. Sau khi đến

một vùng sa mạc trên bờ đại dương, con ngựa ném anh xuống rồi bơi vào đại dương. Không có cách gì hoàng tử trở lại quê nhà, và cũng không có ai gần đó. Khi anh sợ hãi và chán nản, một người đàn bà già, tóc hoang dại đi đến và bảo với anh vùng này hoàn toàn không có người ở. “Anh vốn từ đâu đến?”, bà hỏi, và anh kể cho bà câu chuyện của mình.

“Đây là bờ biển, không có người ở đây. Nhưng ta có một đứa con gái anh có muốn ở với nó không?”

Nghĩ rằng dù là một hoàng tử, anh cũng không có sự lựa chọn nào khác, anh sống với người con gái. Sau một thời gian, đôi vợ chồng đã có một trai và một gái. Sau đó người đàn bà già chết đi, và khi họ chôn xác bà trên đồi, vợ anh quá đau khổ nhảy vào một dòng sông. Khi cố cứu mẹ, đứa con gái nhỏ cũng rơi xuống dòng sông và bị nước cuốn đi. Khi hoàng tử đang nghĩ cách cứu nó, đứa con trai đang ngủ bị một con chó sói tha đi mất. Quá đau buồn, hoàng tử khóc, tát vào má, bứt tóc. Khi về già, tóc anh hoàn toàn bạc trắng.

Thế rồi nhà ảo thuật làm tan biến trò ảo hóa. Bảy giờ hoàng tử nhóm họp các quan lại và nói với họ anh sẽ kể cho họ nghe những thuận cảnh và nghịch cảnh của mình. Các quan nói rằng, “Không có thuận cảnh hay nghịch cảnh nào đã xảy ra với ngài. Ngài chưa từng rời khỏi ngai của ngài! Thức ăn trước mặt ngài vẫn chưa nguội kia mà.” Dù họ nói vậy, hoàng tử không nghe, và vẫn kể lại từng chi tiết. Khi kể xong, anh nói, “Không có một điểm nào là thật trong mọi sự ấy”, và anh từ bỏ ngai và đi vào

cửa Pháp.

Trong thí dụ này, trong khi hoàng tử không rời khỏi ngại, nhà ảo thuật làm anh mê lầm bởi năng lực của những chú thuật và chất thuốc, và anh đã đau khổ trong một thời gian lâu. Cũng thế, trong khi tự tâm của chúng ta là *Như Lai tạng*, nó không lìa khỏi bản tánh của *Pháp thân*, chúng ta đã không nhận biết bản tánh của chính mình; và bởi những năng lực của tội lỗi và những che chướng mà chúng ta đã tích tập, chúng ta lang thang trong sanh tử và kinh nghiệm khổ đau trong thời gian lâu. Cũng như hoàng tử không rời khỏi ngại dù khi anh bị huyền hóa làm mê mờ, dù chúng ta đang lang thang trong sanh tử, *Như Lai tạng* nhân địa không đi vào nhiễm ô và xấu ác.

– Trong đoạn này *Như Lai tạng* “nhân địa” ám chỉ *Như Lai tạng* là nguyên nhân, hay nền tảng, của con đường, và tuy nhiên, nó cũng là bản thân con đường, cũng là quả của con đường. Nếu không có *Như Lai tạng* chúng ta sẽ không có sự thực hành Pháp hay cái gì khác nữa cả. –

Hãy lấy thí dụ vàng ròng, không dơ nhiễm. Nếu một thợ vàng chùi vàng với bồ hóng nó sẽ trở nên dơ bẩn. Nhưng sau khi nấu chảy, nó có thể làm thành những đồ trang sức đẹp đẽ. Hay nấu chảy, nó có thể đúc thành một tượng Phật, và khi được tôn phong, nó có thể trở thành một đối tượng cho sự tôn thờ, đánh lễ của mọi người. Dù làm dơ bẩn, làm đồ trang sức hay làm tượng, tinh túy của vàng không biến đổi. Cũng thế, tất cả thời gian lang thang trong sanh tử, thành tựu những địa Bồ tát và những con đường, và cuối cùng đạt đến giác ngộ, tinh túy của tâm là không biến đổi.

Như một hòn đá thường không thể trở thành bạc dù có nấu chảy nó, nếu tinh túy của giác ngộ không hiện diện trong dòng tâm làm nhân, thì quả của giác ngộ sẽ không thành tựu dù có thực hành Pháp. Có nói, “Mọi hiện tượng đều sanh khởi từ những nguyên nhân”. Bởi vì bạc hiện diện trong quặng bạc, khi nấu chảy, ban đầu nó trở nên tinh chất một phần, rồi tinh chất hơn và cuối cùng thành bạc ròng chất. Cũng thế, bởi vì *Như Lai tạng* hiện diện trong dòng tâm, một khi chúng ta biết điều này và đi vào thực hành, chúng ngộ thực nghiệm (qua kinh nghiệm) đầu tiên sanh khởi. Rồi dần dần chúng ta tiến bộ theo những địa Bồ tát và những con đường, và cuối cùng chúng ta đạt đến giác ngộ.

– Chúng ngộ thực nghiệm (qua kinh nghiệm) đầu tiên là sự nhận biết bản tánh của tâm. Chiến thuật tiến bộ theo những địa và những con đường là trước hết đi vào những thực hành sơ bộ, nhờ đó thiết lập một nền tảng thích hợp. Tiếp theo, người ta làm những thực hành bổn tôn của hai giai đoạn phát sanh và thành tựu, và cuối cùng chúng ta có thể đi vào thực hành Dzogchen. Theo cách này, chúng ta đi vòng và nhận biết bản tánh của chính mình. –

Nghĩa Bên Trong Sáu Xa nói:

Tinh túy không nhiễm ô của chư Phật thì theo thứ tự bất tịnh, một phần bất tịnh một phần tịnh, và hoàn toàn thanh tịnh. Cũng thế, có nói rằng nó hiện diện như là chúng sanh và như là chư Phật. Thế nên hãy thấu hiểu nghĩa này.

Như thế tự tâm này hiện diện một cách bổn nguyên như tinh túy của *Pháp thân*. Thế nên hãy nhận dạng và

nhận biết nó với sự chắc chắn; và không tạo tác hay làm biến chất nó bằng những hy vọng và sợ hãi, chỉ đơn giản chú tâm vào tinh túy của bất cứ cái gì xuất hiện. Như một thí dụ tương tự, sau khi nặn đường thành những hình dạng thần linh, quỷ ma và người khác nhau, khi người ta ăn lần lượt, dù hình thức của chúng có khác nhau, tất cả chúng đều có cùng vị ngọt của đường. Tương tự, bất cứ tư tưởng tốt xấu nào sanh khởi trong tâm, bằng cách quan sát tinh túy của chúng, chúng sanh khởi như Đại Ấn, cũng như mọi hình tướng khác nhau của đường đều có cùng vị ngọt.

Đến đây chấm dứt phần bổ sung dẫn nhập vào những thí dụ.

– Cần thiết phải nhận rõ với sự chắc chắn rằng tự tâm của bạn là *Pháp thân*.

Để có được loại nhận biết này, hay nhận diện bản tánh của tâm bạn, bước đầu tiên là tìm ra một vị thầy đích thực, từ ngài bạn phải nhận những lời chỉ dạy. Rồi trong tiến trình, bạn cần có thể dứt ra khỏi những không xác định và những nghi ngờ. Cách bạn làm điều này là nghe những lời chỉ dạy và học hỏi. Không đi vào đoạn thứ nhất của tiến trình ba bước là nghe, suy nghĩ và thiền định, bạn sẽ có gì để thiền định? Làm thế nào bạn thiền định được nếu bạn không nghe lời chỉ dạy nào?

Ở Tây Tạng, có tục lệ đệ tử và thầy thử nghiệm lẫn nhau trong khoảng thời kỳ ba năm. Đệ tử sẽ quyết định vị thầy có đích thực chăng, và vị thầy sẽ xem đệ tử có là người mà ông muốn giao phó cho sự tu hành. Loại người hướng dẫn tâm linh đáng để nhận sự hướng dẫn là người, từ một động cơ thanh tịnh của lòng bi, dạy bản chất của những hành động và những hậu quả của chúng, nhân và quả.

Trước hết, hãy nghe những giáo lý. Nhưng chỉ có kiến thức thì không đủ. Nó sẽ không tịnh hóa hay chuyển hóa tâm thức. Đoạn tiếp theo là chiêm nghiệm những lời chỉ dạy ấy. Nhưng phân tích những chỉ dạy có thể làm sanh khởi cái hiểu lý thuyết, điều này chẳng có thể chuyển hóa tâm và nhỏ gốc khổ. Khi bạn đã loại trừ những nghi ngờ và không xác định và khai triển cái hiểu lành mạnh, đây là lúc để thực hành. Điều này giống như trồng một cây táo. Không đủ nếu chỉ có giống, bạn phải gieo nó. Một khi bạn đặt nó xuống đất, bạn không thể bỏ đi. Bạn cần bón phân, tưới nước để nó nảy mầm, lên cây. Bạn cần chăm bón nó cho đến khi trưởng thành ra cây. Rồi bạn canh chừng cho táo lớn và chín. Cuối cùng, kết thúc tiến trình này là trái cây đã chín, bạn sẵn sàng thu hoạch. —

CHƯƠNG NĂM

Một Sự Nhận Diện Qua Văn Xuôi

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Mục tiêu của lãnh nhận giáo huấn này về sự hợp nhất của Đại Ấn và Atiyoga là để biết bản tánh cốt lõi của tâm. Điều này quan trọng. Dù điều này đã được luận giải trong phần trình bày chính về nhận diện, tôi e rằng những người mới học còn chưa nhận diện được bản tánh của tâm; và dù có những người đã làm được việc đó, tôi sẽ trình bày một sự giới thiệu vào bằng văn xuôi để hiểu để cho sự xác tín của họ được tăng trưởng.

Sự hiểu biết này về bản tánh cốt lõi của tâm là cách tốt nhất để tịnh hóa những che chướng, như Kinh *Pháp Vương* ghi nhận:

Nếu người ta biết tâm không riêng biệt và bất nhị, điều này có thể so sánh với dùng một miếng vải chùi bụi đã tích tập trên một tấm gương cả ngàn năm. Nhờ cầm một cây đèn dầu đơn sơ, người ta xua tan bóng tối trong một nhà trống lây lất cả ngàn năm. Cũng thế, chỉ bằng cách biết sự thật rằng tâm không có tánh nhị nguyên, những tội lỗi đã tích tập từ vô số kiếp được tịnh hóa trong chỉ một khoảnh khắc.

– Chỉ do chúng ta không biết bản tánh cốt lõi của tâm mình mà chúng ta bám nắm một cách nhị nguyên vào những hình tướng

xuất hiện và định tướng chúng, bởi thế kéo dài sự hiện hữu của chúng ta trong sanh tử. Để phản kháng lại sự bám nắm và sự vật hóa này, chúng ta phải nhận biết bản tánh của tâm.

Đã thỏa nguyện chưa một khi bạn biết bản tánh của tự tâm bạn? Chưa. Như một đứa bé, được sanh ra là chưa đủ: nó phải được chăm sóc, nuôi nấng và được giáo dục và phát triển những phẩm tính tuyệt vời. Bây giờ khi trưởng thành và đã phát triển hiểu biết, nó mới sẵn sàng tự lo liệu để sống. Tương tự, về thực hành tâm linh, biết bản tánh của tâm thì chưa đủ, vì bây giờ bạn phải hộ trì, giữ gìn nó. Ban đầu là xác quyết bản tánh cốt lõi của tâm, nhưng nếu cái hiểu biết ở mức nào đó này bắt đầu mờ nhạt hay biến mất hoàn toàn, bây giờ bạn phải phục hồi lại nó. Đây là cách bạn hộ trì sự xác quyết và quán chiếu.

Trong truyền thống Phật giáo, có một số tuyên bố rằng những chúng sanh có *khả năng* giác ngộ, dù họ chưa giác ngộ. Trái lại, đặc biệt dòng Nyingma và Kagyu chủ trương rằng Phật tánh hay *tathagatagarbha* (Như Lai tạng), là một thực tại hiện tiền chứ không chỉ là một tiềm năng, cần phải được nhận biết và sự nhận biết phải được duy trì để cho sự chín muồi tâm linh thành tựu. Làm như vậy, tức là bạn chuyển hóa quả của giác ngộ viên mãn thành con đường thức tỉnh. –

Nếu bạn có thể thường trực giữ gìn tỉnh giác về bản tánh của tâm, thì thậm chí bạn không cần ẩn tu nhập thất. Kinh *Ngọn Đèn của Mặt Trăng* nói:

Nếu người ta biết bản tánh của tâm, dù thân người ta có ở nơi chợ búa, tâm người ta cũng sống trong chỗ hoang sơ. Trong chỗ hoang sơ của thân, Phật của tâm trú ngụ.

– Nếu bạn duy trì tỉnh giác về bản tánh của tâm, bạn không cần đi vào ẩn cư, vì bạn đang hộ trì trạng thái thiền định ấy bất cứ

bạn đang ở đâu. Chẳng hạn, bất cứ nơi nào Đức Ngài Dudjom Rinpoche đến, bất cứ hoạt động nào ngài làm, ngài thường trực duy trì cấp độ chứng ngộ ấy. Với viễn cảnh ấy, mọi hoạt động và biến cố sẽ được tri giác là những diễn xuất của tánh giác. –

Những thí dụ nào được trình bày cho sự chứng biết bản tánh của tâm? Kinh *Tinh Túy của Như Lai* nói:

Như một thí dụ, một người hầu gái gói một tượng Phật bằng chất quý trong một miếng vải có mùi và đặt nó trong áo. Rồi ông chủ của người hầu gái lấy nó từ áo choàng của cô và vất miếng vải có mùi, để cho tượng quý thành một vật cho chính ông thờ phụng và là một căn cứ cho những người khác tích tập công đức. Tương tự, Như Lai tạng, tâm sáng tỏ tự thân, bị che giấu bởi những nhiễm ô của phiền não, trụ trong thân của tất cả chúng sanh trong sanh tử, nhưng không được biết. Nhờ bạn lành, như ông chủ trong thí dụ này, người ta được giúp đỡ để biết Như Lai tạng, tâm quang minh tự thân. Bây giờ người ta tự mình giải thoát khỏi vòng sanh tử và giải thoát cho những người khác.

– Những tư tưởng không có nền tảng sanh khởi không phải là một chướng ngại nếu, khi chúng khởi và diệt bạn có thể tập chú vào tính quang minh sáng tỏ tự nhiên của chính những tư tưởng đó. Tuy nhiên, khi chúng khởi, nếu cái tâm phán đoán của bạn bám níu vào chúng và trở nên phiền não, đó mới là vấn đề. Nhưng chỉ sự sanh khởi và đi qua của bản thân những tư tưởng không nên được xem là một vấn đề. –

Kinh *Tư Tưởng Vô Nhiễm* nói:

Văn Thù Sư Lợi hỏi, “Thưa Thế Tôn, cái gì là

kinh nghiệm của một vị tăng tu định khi đi vào tham thiền?”

Đức Phật trả lời, “Nhu một thí dụ, nếu người ta dập tắt lửa bằng bất cứ phương tiện gì, khói không bốc ra nữa. Cũng thế, trên sự nhận biết tâm là tánh giác trống không, người ta kinh nghiệm những xuất hiện trống không của những sắc, những âm thanh trống không, hương trống không, vị trống không, và xúc trống không. Nếu nước không bị lay động, nó trong trẻo, nếu bầu trời không bị che, nó trong sáng; nếu tâm không biến chất, nó là an lạc.

Về chuyện này, có nói rằng:

Một người tham thiền biết bản tánh của tâm
An trụ trong bản tánh của thiền định
Và trong thực tại bản nguyên
Mặc cho người ấy có làm gì.

Đó được nói là kinh nghiệm của định (*samadhi*).

– Kỳ lạ biết bao nhiêu khi xác nhận rằng khi tâm không biến chất, không sửa sang, nó ở trong một trạng thái an lạc! Mọi sự chúng ta làm đối với tâm – nhận lấy một số hạnh kiểm nào đó và tránh những cái khác – đều kéo theo sự sửa sang, biến đổi của tâm. Cái lạc này hoàn toàn vượt khỏi thế giới quy ước. Trong trạng thái tự nhiên của nó, tâm là an lạc và giải thoát. Như nước không bị xáo trộn thì trong trẻo và sáng láng, tâm cũng thật như vậy. Mỗi cái chúng ta lấy và bỏ đều kéo theo những biến đổi làm hỗn loạn tâm, kéo theo sự nắm bắt nhị nguyên. Thế nên, trong giai đoạn thực hành này bạn đừng mọi cái đó lại và để tâm ở trong một trạng thái không biến đổi.

Nhiều loại khởi niệm tự nhiên sanh khởi, và chúng tự sanh và tự diệt. Chúng tự nhiên tan biến. Trong diễn tiến sự tự nhiên sanh khởi và tan biến, chúng không làm hại hay ban cho lợi lạc. Trong phẩm tính này của tánh giác bạn hoàn toàn ở bên trên lãnh vực làm hại hay có lợi đối với tâm. Thật vậy, trong bối cảnh này, những tư tưởng sanh khởi thì không khác với bản tánh của tâm, như sóng khởi trên mặt đại dương không khác với đại dương. –

Kinh Những Câu Hỏi của Vua Miyowa nói:

Khi những xuất hiện hình tướng trong sáng một cách tự nhiên, không có bám níu hay chấp thủ, chúng là thanh tịnh trong trạng thái của chính chúng. Chớ có nghĩ khác.

Kinh Những Câu Hỏi của Ngangpa Giryin nói:

Hãy biết rằng nếu không có xao lãng, đây là sự tham thiền về quang minh tự nhiên của tự thân thực tại.

Kinh Những Câu Hỏi của Maitreya nói:

Hãy an trụ không có ý niệm trong cái nhìn thấy kiên cố về những xuất hiện hình tướng. Chỉ có cái đó là tốt nhất của những thiền định.

– Không ý niệm, hãy để cho tánh giác của bạn, y như nó là, trong cái nhìn thấy kiên cố về những xuất hiện. Nếu bạn có thể làm như thế, đó thật sự là cái tốt nhất trong những thiền định. Về nhận biết tánh giác, những vị hướng dẫn tâm linh trong quá khứ, gồm cả Đức Ngài Dudjom Rinpoche, nhận xét rằng nó có thể được xác quyết trong khoảng hở theo sau sự diệt dứt của một tư tưởng và trước sự khởi sanh của tư tưởng kế tiếp. Trong

khoảng hở đó có tánh không. Khoảng hở đó dài bao nhiêu? Là một sai lầm khi nghĩ nó ngăn ngại. Hơn nữa, nó chính là bản tánh của cả sanh tử và niết bàn. Trong cái nhìn thấy rất kiên cố những xuất hiện hình tướng, ngay trong khoảnh khắc đó, trong cái nhìn thấy tức thời của khoảnh khắc tức thời của những xuất hiện, bạn có thể nhận ra bản tánh của tâm. Có nói rằng tất cả chư Phật có thể được tìm thấy trong chỉ một nguyên tử, điều này chỉ ra bản tánh đơn nhất của toàn thể sanh tử và Niết bàn. –

Kinh Những Câu Hỏi của Dewa Lodro nói:

Không nghĩ đến cái gì cả gọi là thiền định vĩ đại.

Kinh Những Câu Hỏi của Srimatibrahmani nói:

“Tịnh quang tự nhiên của tất cả mọi hiện tượng” ám chỉ tánh giác bản nguyên, nó thoát ngoài mọi hôn trầm và trạo cử. Tại sao? Bởi vì tánh giác là bất sanh, bất diệt và bản nhiên.

Kinh về Sở Hữu những Thiện Căn nói:

Trí huệ bản nguyên của chính mình là cái thức trong sáng, an lạc nó không ý niệm hóa bất cứ cái gì, và nó được thấu hiểu là Pháp thân.

Có nói rằng: “Không kinh nghiệm những sự vật như là ở ngoài tâm, và không nghĩ chúng là ở trong tâm, đó là cái tốt nhất của những an trụ thiền định.

Kinh Những Câu Hỏi của Vua Katsal nói:

“Cái thấy” là không phân tích bản tâm; đó là kinh nghiệm tốt nhất về thực tại.

– “Không phân tích bản tâm” nghĩa là xa lìa mọi chấp nhận

và từ chối, hay mọi thiên vị yêu chuộng. Nhưng hãy biết rằng thực hành này không phải chỉ là làm trống trơn hay rơi vào một con mê mẩn. Hãy nhớ rằng cho đến khi nào bạn xác quyết được bản tánh của tâm, bạn cần tiếp tục những thực hành từ bỏ hạnh xấu và nhận lấy hạnh tốt. –

Kinh Những Câu Hỏi của Bà La Môn Tsangpa nói:

Thức của sự hợp nhất của thiên định và cái thấy là an trụ liên tục trong sự trong sáng và vô niệm. Cái đó tương đương với tâm của Phật.

– Thông thường cái thấy đi trước, và sau đó là thiên định, thiên định về cái thấy. Nhưng ở đây có một trạng thái sâu hơn: qua thiên định, bạn an trụ trong cái thấy, và đó là quả của con đường. Đây thực sự là sự chuyển hóa quả thành con đường. Cái gì là quả? Nó là cái thấy và cái thấy trở thành con đường. Đây là một điểm rất quan trọng: cái thấy là quả, thiên định là quả. Cả hai, cái thấy và thiên định đồng thời là quả. –

Kinh Những Câu Hỏi của Cô Gái Regoma nói:

Với tâm mình ở trong thực tại của chính nó, không tích tập công đức, những che chướng được tịnh hóa; và không tái sanh, người ta chắc chắn sẽ đạt đến trạng thái thức tỉnh tâm linh ngay trong đời này.

Kinh Những Câu Hỏi của Vua Dewa nói:

Người nào biết làm sao dùng tâm quan sát tâm là người tham thiền tốt nhất.

Kinh Trí Huệ Ba La Mật nói:

Khi dòng tỉnh giác không ngừng, với tâm không sự vật hóa, tự thân thực tại được biết rõ ràng.

Kinh *Những Câu Hỏi của Vua Dejin* nói:

Không rút lui tâm mình, mà để nó ở trong bản tánh của chính nó, đó là thiền định tốt nhất.

Kinh *Những Câu Hỏi của Phạm Thiên* nói:

Để tâm nhất như trong tâm, tâm bèn không bị đối tượng hóa bởi tâm.

– Trong thực hành này, bạn để yên tâm trong tâm, nhưng tâm không phải là một đối tượng để tập trung. Thế thì làm sao thực hiện điều này? Dudjom Lingpa bình giảng, “Chớ bao giờ lia khỏi hư không (không gian).” Nghĩa là, luôn luôn để cho cái nhìn ngắm của bạn ở yên giữa hư không (không gian). –

Vua của những Tantra Đẳng Đẳng với Không Gian nói:

Khi tâm trở nên hợp nhất với một thân bình thường, người chứng ngộ được tâm mình là Pháp thân trở thành một vị Phật ngay trong đời này. Vì sao? Vì gốc rễ của vô minh bị cắt đứt.

Tilopa hỏi một *dakini* trí huệ bản nguyên, “Phật giống như cái gì?” *Dakini* trí huệ bản nguyên trả lời, “Tilopa, nếu tâm quan sát tâm, cái đang quan sát là tâm của chính ông, và cái đang được quan sát cũng là tâm của chính ông. Như thế, khi tâm được quan sát, như không gian không thể nhìn thấy, cả người quan sát và cái được quan sát được tịnh hóa. Bây giờ khi quang minh này được chứng ngộ, đó là Phật hiện tiền tự nhiên; nó là Phật đi vào con đường; và nó cũng là Phật biểu hiện chứng ngộ. Khi điều này được thấu hiểu, tâm là bất sanh và bất diệt, thế

nên ma Thần Chết bị hàng phục. Tâm được xác quyết là trí huệ bản nguyên vô tự tánh, thế nên ma nghi ngờ và giải đãi bị hàng phục. Tâm không có chỗ trụ trong năm uẩn, nên ngũ ấm ma bị hàng phục. Tâm không có phiền não, nên ma phiền não bị hàng phục. Theo cách đó, khi bốn loại ma đã bị đánh tan, tất cả vô số tư tưởng về những xuất hiện tạo thành đối tượng được xác quyết là tâm của chính ông; và khi chúng được xác quyết là tâm, tâm được gọi là Pháp thân bất sanh bất diệt. Tilopa, hãy biết cái này!”

– Khi người quan sát và cái được quan sát được tịnh hóa, chúng không phải được lau chùi sạch, mà chúng biến mất, vì cả hai vốn không có nền tảng. Trong khảo sát ban đầu về tâm, người ta xác định rằng tâm không có màu sắc, hình dáng và không có bản chất, và vì thế như hư không (không gian). Hơn nữa, nó vốn không nền tảng (vô trụ) bởi vì dù nó xuất hiện, nó không có hiện hữu bẩm sinh (vô tự tánh), thế nên nó không thực sự hiện hữu. Như thế, bản tánh của tâm siêu khỏi ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai, và nó siêu khỏi sanh, trụ, diệt.

Vô số tư tưởng, chúng là thuần túy chủ thể, hay cả chủ thể lẫn khách thể. Những tư tưởng tạo ra cả chủ thể và khách thể, và nếu bạn nhận biết bản tánh của những tư tưởng, bạn sẽ thấy chúng đích thị là bản tánh sâu xa của tánh giác. Mọi hiện tượng vừa được định danh bởi tư tưởng vừa là những phát biểu sáng tạo của tánh giác. –

Cái thức không do kiến tạo này của cái hiện tiền, khoảnh khắc vĩnh viễn đứng ngoài mọi can thiệp của trí óc, được gọi là Đại Ấn. Vì nó không dơ nhiễm bởi những nhiễm ô, dù nó có xuất hiện, nó cũng vô nhiễm suốt ba thời. Thức tức thời khoảnh khắc này không cưỡng chống cái xấu và không khẳng định cái tốt; nó không có con

đường để tiến bộ; và nó không có phiền não hay đối trị để vượt qua. Bởi vì nó không hiện hữu, nó không thể tìm thấy dù có tìm kiếm. Mọi sự đều bao hàm trong cái thức khoảnh khắc này của hiện tiền, thế nên đó gọi là hiện thân của tất cả chư Phật; và khi bạn đến được kết luận này, không thể còn bàn luận tranh luận nào nữa. Thức của cái hiện tại này là nền tảng căn bản của mọi phẩm tính tuyệt hảo, thế nên không có mâu thuẫn trong việc xem nó như nền tảng. Thức hiện tiền này không do ai tạo ra, thế nên không mâu thuẫn khi nói rằng nó là hiện diện tự nhiên. Nếu bạn nói, “Thật ra nó giống như thế này...”, thì nó không tác động như một đối tượng cho bất kỳ một tâm nào, cũng không có bất kỳ bản chất nào, thế nên nó là bất nhị. Thức hiện tiền này thì thoát khỏi bất kỳ một căn cứ nào cho sự gán ghép hay phủ nhận, vì nó là không gian tuyệt đối của những đối tượng, lìa ngoài sanh, diệt và trụ, và nó hiện diện như là Pháp thân vĩ đại.

– Trong thức hiện tiền này không có phê phán. Không có những tư tưởng xấu. Không có những tư tưởng tốt. Không có muốn dứt bỏ cái này hay muốn trau dồi cái kia. Nếu chúng ta muốn tìm ra phiền não, chắc chắn chúng dễ tìm; chúng ở ngay trước chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tìm tâm, nó không thể được tìm thấy, bởi vì nó vốn không có nền tảng; dầu nó xuất hiện, nó không có hiện hữu bẩm sinh. Nếu nó có nền tảng, nó phải thật sự có phiền não, và sẽ có những đối trị cho chúng. Nhưng bởi vì tự tâm vốn không nền tảng, thì không có phiền não hay những đối trị để chiến thắng phiền não. Mọi thứ hiện diện trong thức khoảnh khắc của cái hiện tiền này. –

Nếu bạn nghiên cứu tìm tòi xem cái thực tại ấy có sự sanh sự trụ nào? Có bản chất nào? Có hình dáng nào? Có

thức nào? Có xuất hiện nào? Có tánh không nào? Có Phật nào? Có chúng sanh nào? Có tánh giác nào? Có vô minh nào? Nếu bạn quan sát cẩn thận, không có cái gì có thể quan sát được bởi bất kỳ chủ thể nào trong bất cứ phương diện nào. Cái nhìn thấy như vậy là cái nhìn thấy vĩ đại, vì đó là cái nhìn thấy như thị. Nó không phải là một cái nhìn thấy cái gì hiện hữu. Như thế, *Tantra của Vô Trụ* nói:

Đây là Đại Ấn: nó không dơ bẩn bởi những nhiễm ô, nó không phủ định hay xác định, và không có con đường hay những đối trị được tìm thấy. Cái này là hiện thân của tất cả chư Phật. Đây là căn cứ của tất cả những phẩm tính tuyệt hảo. Cái này là hiện diện tự nhiên. Nó không dính dáng với cái gì và không có bất cứ loại nhị nguyên nào. Nó thoát khỏi những gán ghép và phủ nhận, hiện tiền như Pháp thân vĩ đại. Nếu sanh, trụ, bản chất và diệt được quan sát, trong đó không có cái gì được thấy. Đây là cái nhìn thấy vĩ đại tánh như.

Một *tantra* như vậy chỉ nhận lãnh được bằng sự thanh tịnh của dòng tâm mình và thần lực của vị hướng dẫn tâm linh của mình. Cũng bản văn trên nói, “Nhờ những ban phước, cái này được nhận từ vị hướng dẫn tâm linh của mình.”

– Làm sao có thể kinh nghiệm được sự thanh tịnh của dòng tâm bạn? Qua những thực hành như thiền định về Vajrasattva. Làm sao bạn có thể nhận lãnh thần lực của thầy bạn? Bằng những ban phước của thầy. Chẳng hạn, khi bạn nhận một quán đảnh truyền pháp, bạn cần thấy vị thầy kim cương như Phật, từ ngài bạn trực tiếp nhận quán đảnh. Bởi thế, nhận lãnh *tantra* ở trên, một học trò phải có niềm tin và cái nhìn thấy thanh tịnh

về vị hướng dẫn tâm linh.

Chính bây giờ công việc vị thầy là ban quán đánh truyền pháp, sự trao truyền bằng lời, và giải thích. Bởi sự hội tụ của hai cái này – cái thầy đem đến cho mỗi tương quan và cái bạn với tư cách là học trò đem đến cho mỗi tương quan đó – bạn có thể nhận lãnh cái mà bạn đã sẵn có, tức là, bạn nhận biết cái vốn đã là của bạn. –

Trong một bài kệ, *Tantra Giải Thoát Toàn Thể Thế Giới: Một Bình Giảng về Nghĩa của Đại Bi* dạy:

Hãy cắt đứt gốc rễ của ba thời.

Không xếp đặt, hãy giải phóng ba cửa và tập trung.

Thực tại bốn nguyên ấy, thoát khỏi ba căn bản,

Vốn giữ gìn định và quán.

– Thực tại bốn nguyên ám chỉ tánh giác, thoát khỏi ba căn bản. Ba căn bản là gì? Có thể hiểu theo hai cách: là quá khứ, hiện tại, vị lai; hay là ba cửa thân, ngữ, tâm. –

Từ cái gì tâm bạn sanh khởi? Bây giờ nó trụ ở đâu? Cuối cùng nó đi đâu? Bạn có thể trông tìm, nhưng mọi sự đều trống không, rớt ráo không nền tảng. Khi đang trong kinh nghiệm này, hãy ở yên không chuyển động thân, không nói, và không biến đổi tâm bạn. Như một thí dụ, nếu một người trông giữ voi quá chặt chẽ, voi sẽ nổi giận; và nếu y không trông chừng voi, nó sẽ trốn thoát. Như vậy, y thư giãn và tập trung, và trông chừng từ xa. Cũng thế, nếu tâm bạn quá siết chặt, nó sẽ mệt mỏi, và tư tưởng sẽ sinh sôi; và nếu bạn không thiên định, những khuynh hướng thói quen sẽ tự động tiếp diễn. Thế nên hãy

thư giãn và tập trung. Với người lính gác nội quan hãy nhận biết tánh giác. Khi bạn để cho nó như là nó, không sửa sang, giữa những tư tưởng quá khứ, hiện tại, tương lai, và nền tảng không sửa sang, tạo tác, bạn bèn thoát khỏi những tư tưởng đó. Không bám níu, hãy duy trì định tĩnh, nó an trụ mà không có sửa sang, và quán chiếu khởi sanh một cách tươi mới như trí huệ bản nguyên, vô nhiễm và thực nghiệm.

– Sự phát sanh của tâm là trống không, và chỗ trú hiện tại và chỗ đến sau đó là trống không và không nền tảng, thế nên trong thực tế nó không có gốc rễ hay căn cứ. Với người lính canh của chú ý, kết hợp với cần trọng và nội quan, hãy nhận biết tánh giác. Hãy ghi nhận những phẩm tính của thiền định mà Karma Chagmé nhấn mạnh: một đường lối trung đạo không quá ít hay quá nhiều căng thẳng, trong khi trau dồi chánh niệm, nội quan và cẩn thận chăm chú.

Chúng ta cần trau dồi mọi mặt này của con đường. Những chỗ khác của bản văn nói cần không có sự thiền định, người thiền định và không có gì để thiền định. Vậy hai nhận xét này là không nhất quán sao? Không, chúng không phải không tương hợp. Thật tánh của Đại Toàn Thiện là không có thiền định, người thiền định và đối tượng thiền định. Nhưng chừng nào chúng ta còn bị trói buộc vào bám chấp nhị nguyên, khi ấy chúng ta còn cần khép mình theo con đường và đó là lý do tại sao tác giả chỉ ra điều này.

Khi bạn thư giãn và tập trung với nội quan và không chỉnh trị, bạn thoát khỏi những tư tưởng về quá khứ, hiện tại, tương lai, cũng như ám ảnh về nền tảng không tạo tác. Khi bạn thoát khỏi những tư tưởng, bạn đi đâu? Không có chỗ để đi, thế nên bạn ở trong nền tảng không tạo tác. Tâm an trụ này, không tạo tác, chỉnh trị, là định tĩnh, và cái quán chiếu soi suốt

tánh không này là vô niệm. Hai trạng thái này cần được duy trì: định tĩnh an trụ không tạo tác và quán chiếu tươi mới sanh khởi như là trí huệ bản nguyên vô nhiễm. Khi quán chiếu này sanh khởi, nếu có một cảm thức bám nắm vào nó khởi lên, nó không là quán chiếu nữa. Quán chiếu chỉ được duy trì nếu vắng mặt bám nắm. Đó giống như cái nhìn yên nghỉ trong không gian trước mặt – không phải vào một đối tượng để thấy, mà ở trong chính không gian, không có gì để bám nắm, không có gì để dính bám. –

Cũng thế, *Một Bản Văn Giáo Huấn của Ánh Sáng Đại Bi Tối Thượng* nói:

Hãy nhận biết khởi niệm chính là tâm con; nó sanh khởi từ tâm và giải phóng như là tâm. Biết nó tạo bởi tâm, hãy biết nó là tâm; và bất cứ cái gì xuất hiện, hãy biết nó là tâm của chính con, không phủ định hay xác định. Đó là sự mọc lên của hóa thân chưa biết của tánh giác, một trạng thái lạc, không và đồng nhất vi tế và tinh khiết. Nó là bản tánh vốn hiện tiền của mình: thức bình thường không phóng dật, không chinh trị. Khi tánh không không thể bám nắm như một vật, nó là tự soi chiếu, và được kinh nghiệm bởi sự không có bám nắm; thế nên đó là kinh nghiệm của sự thọ hưởng trọn vẹn trí huệ bản nguyên của tánh giác.

Hãy chứng biết mọi tạo tác tư tưởng bên ngoài là tâm của bạn. Hãy chứng biết tự tâm bên trong là không có tự tánh. Hãy chứng biết kinh nghiệm khoảng giữa là đại lạc. Sự xảy ra không khác biệt của bên ngoài, bên trong và khoảng giữa được giải phóng như là một nhất thể. Bây giờ nhất thể đó thoát khỏi những cực đoan một và nhiều,

ngoài và trong; nó là không có những phạm trù và toàn khắp. Tánh giác sống động, không có bản chất, trong sáng tự nhiên, không trung gian, không nền tảng, không sáng tỏ cũng không che ám chính là Pháp thân.

– “Sự mọc lên của Hóa thân chưa biết của tánh giác”, được nói là chưa biết vì trước đó nó chưa được nhận ra. Bởi thế, vào giây phút người ta nhận biết nó lần thứ nhất, cái chưa biết ấy trở thành cái được biết. Nó vốn hiện tiền từ xưa nay.

Tôi tin rằng “tạo tác tư tưởng bên ngoài” ám chỉ môi trường bên ngoài gồm các nguyên tố v.v... Nó được gọi là tạo tác tư tưởng vì môi trường bên ngoài được tạo thành bởi những tư tưởng, thế nên bạn cần chứng biết rằng cái thế giới bên ngoài ấy chính là tâm bạn. Hãy ghi nhớ mười thí dụ về mọi hiện tượng như những phản chiếu v.v..., và cuối cùng chứng biết kinh nghiệm khoảng giữa là đại lạc. Sự kiện không khác biệt của bên ngoài, bên trong và khoảng giữa này thì tương tự với tinh túy, bản tánh và lòng bi toàn khắp của tánh giác, ám chỉ Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Cả ba cái này được chứng ngộ một lần. Việc này giống như một viên thuốc trị bá bệnh, hay một chìa khóa mở vô số cánh cửa của hiểu biết. Đúng như câu nói: Nếu bạn biết một điều, tất cả được giải thoát. Đây là tánh giác lộ toàn thân, tươi mới và không biến chất. Nó vượt khỏi lợi hay hại. Nó không được sáng tỏ bởi cái gì, cũng không có cái gì có thể che ám.

Khi bạn trở nên quen với tánh giác này, bạn sẽ ở trong một vị trí để sẵn sàng hỏi những câu hỏi. Sự trình bày bằng văn xuôi này giống như một bản đồ, nên khi bạn đọc đoạn này, nhiều câu hỏi phải sanh khởi. Và điều đó là tốt, nhưng quan trọng nhất là nêu lên những câu hỏi thích đáng để hỏi những hành giả đã chứng ngộ. Hãy chăm chú kỹ vào những lời dạy và chớ quên hay rời bỏ chúng sau khi đọc một lần. Bạn cần đem

những lời dạy này vào thực hành, và đó là cách duy nhất để có những câu hỏi xứng đáng đặt ra. –

Vua Trisong Deutsen hỏi Orgyen Rinpoche Padma-sambhava, “Đại sư, để cho chúng sanh là nhân thành tựu quả Phật, vào lúc mới bắt đầu cái thấy của chúng ngộ là cốt yếu. Thế thì ai được phú bẩm cái thấy của chúng ngộ?”

– Những cái thấy khác nhau được bàn luận trong bản văn này. Thứ nhất là cái thấy của thiền định; thứ hai là cái thấy của chúng ngộ; và thứ ba là cái thấy của quả. Ban đầu, bạn nhận lãnh những giáo huấn thực hành từ một vị thầy; rồi bạn có một cái hiểu nào đó, và trên nền tảng đó bạn thực hành. Như một kết quả của thiền định, cuối cùng chúng ngộ sanh khởi, và đó là cái thấy của chúng ngộ. Khi bạn duy trì và trau dồi chúng ngộ như vậy, cuối cùng bạn hoàn thành cái thấy của quả. Vào thời điểm đó bạn hoàn toàn vượt khỏi những nghi vấn hay những câu hỏi; sự xác quyết của bạn rớt ráo trọn vẹn. Bạn tuyệt đối tin vào sự chứng ngộ của bạn đến độ tất cả chư Phật và chư Bồ tát có nói với bạn là bạn sai lầm, bạn cũng hoàn toàn không lay chuyển. –

Đạo sư trả lời, “Chót đỉnh của mọi cái thấy nằm ở những giáo huấn tinh túy thực hành cho giác ngộ. Tất cả những thiên hà, tất cả những chư Như Lai của ba đời và mười phương, và tất cả chúng sanh của ba cõi đều đồng một thực tại: họ đều bao gồm trong tâm căn bản của Bồ đề tâm. Cái gọi là “tâm” này thì vô sanh và biểu lộ thành muôn ngàn cách thức.”

“Thế thì, đâu là sự khác biệt giữa chư Phật và chúng sanh?”

“Không khác nhau chỗ nào ngoài sự biết và không biết tâm. Dù ngài không biết, Phật đang hiện diện ở tâm ngài. Do không nhận biết bản tánh của tâm, ngài lang thang trong sáu trạng thái sanh tử.”

– Chúng ta lang thang trong sáu cõi vì bám níu vào cái không có mà cho là có, vào cái không thật mà cho là thật. Sự bám níu này tạo thêm những nguyên nhân nữa để tái sanh. Như bánh xe do nước quay, chúng ta tích tập nghiệp, tức là những nguyên nhân cho tái sanh tiếp diễn. –

“Thế thì, có phương pháp nào để thấu đạt cái tâm?”

“Để được vậy, những giáo huấn thực hành của một vị thầy là cần thiết.

“Cái gọi là tâm hiện hữu như một kinh nghiệm của chánh niệm và hiểu biết. Chớ quan sát tâm theo cách ở ngoài mà theo cách ở trong. Hãy tìm tâm với tâm. Hãy xác minh tự tâm bằng tâm. Hãy quan sát: từ đâu ban đầu tâm sanh khởi, bây giờ nó trụ ở đâu, và cuối cùng nó đi về đâu? Về mặt này, do tự mình quan sát tâm này, không chỗ khởi nguồn, không chỗ ở, và không chỗ đến có thể được tìm thấy. Không có cách gì để chỉ ra bản tánh của nó bằng cách nói, “Nó giống thế này...” Như vậy, không có bên ngoài hay bên trong, và không có người quan sát hoặc cái được quan sát, tâm là trí huệ bản nguyên vĩ đại, không chu vi và trung tâm, trí huệ bản nguyên vĩ đại trống không, vốn tự do và toàn khắp. Trí huệ bản nguyên, hiện diện tự nhiên trong hiện thể của nó, không phải là cái gì được tạo ra. Sự nhận biết sự hiện diện của trí huệ bản nguyên là cái thấy. Hãy cố gắng thấu đạt nó!

“Nền tảng và cái có nền tảng thì giống như không gian, hiện diện tự nhiên, bản nguyên. Nó giống như mặt trời, không có chỗ cho vô minh bám rễ. Nó giống như một hoa sen, không dính nhiễm. Nó giống như vàng, không thay đổi khỏi bản tánh của tự thân thực tại. Nó giống như đại dương, không chuyển động. Nó giống như một dòng sông, không đứt đoạn. Nó giống như một sự hiện diện, không có gặp gỡ hay xa lìa. Nó giống như Núi Tu Di, không chuyển động và biến đổi. Ngay trên sự dò thấu một thực tại như vậy, chứng ngộ hiện ra cùng lúc với xác tín.”

– Trong tánh giác không có nền tảng, thế nên nó giống như không gian, vốn hiện diện tự nhiên. Năm ấm của thân và tâm, khởi sanh do nghiệp lực trước kia, không làm hại hay giúp đỡ cho tánh giác. Nó không thấm năm độc, nên đối với những người đã chứng ngộ tánh giác, năm độc này không thể làm hại. Trái lại, khi chúng sanh khởi, họ chỉ việc nhận biết sự sanh khởi của chúng và tri giác chúng là trí huệ bản nguyên. Bởi thế, chúng không có quyền lực ngăn che, làm hại hay che ám.

Tánh giác như vàng, không biến đổi, không bị sanh tử làm hại hay niết bàn làm lợi lạc. Tánh giác này là bản tánh của cả sanh tử lẫn niết bàn. Nó là bản tánh của chư Phật và hiện diện nơi tất cả chúng sanh. Nó không khuyết hụt chỗ nào, dù với chúng sanh địa ngục hay với người đạt đến Phật quả, tánh giác tương tục hiện diện. Người ta không hề lìa nó dù trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Khi bạn chứng ngộ bản tánh cốt lõi của tánh giác của bạn, bạn chứng ngộ bản tánh của tất cả chư Phật. Bạn gặp tất cả chư Phật. Bạn chứng ngộ bản tánh cốt lõi của tất cả các vị thầy. Bạn nhận tất cả những quán đảnh. Bạn nhận tất cả những ban phước. Bạn nhận sự chứng ngộ của cả hai giai đoạn phát

sanh và thành tựu. Đây là sự chứng ngộ Đại Ân, sự chứng ngộ Đại Toàn Thiện và sự chứng ngộ sự hợp nhất của Đại Ân và Đại Toàn Thiện. –

Orgyen Rinpoche giới thiệu (tánh giác) cho những đệ tử của ngài, trong đó có vua và triều thần. Đây là lời chỉ dạy cho Đức Bà Yeshe Tsogyal: “Hỡi người thành tín, hãy nghe! Tâm không có tự tánh, thế nên hãy để nó trong trạng thái tự nhiên, không biến đổi, tự nhiên hiện tiền, không có thiền định. Do trụ trong trạng thái này, tự tâm sẽ tự nhiên giải thoát, và con sẽ thành Phật.” Như vậy, Tsogyal giải thoát ngay lúc bấy giờ.

– Tánh giác, như đại dương, là một trạng thái tự nhiên hiện diện, không có thiền định. Không cần làm gì đặc biệt, không cần tư thế, không có đối tượng thiền định. Hãy chỉ để cho bạn nghỉ ngơi, không quấy nhiễu nó. Như nước tự nhiên chảy thành dòng, bạn không cần làm gì cả với nó. Như những bọt nước tự nhiên sanh và tan vào nước, bạn chẳng cần làm gì cả; chúng tự-sanh khởi và tự-giải phóng. Tương tự, nếu những tư tưởng khác nhau sanh khởi trong tâm, bạn không cần làm gì với chúng. Chỉ để tâm nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của nó và bùn đất của tâm sẽ bị lắng xuống. Như những đám mây sanh khởi và tan tự nhiên trong bầu trời, tự tâm tự nhiên giải thoát, tự nhiên giải phóng như vậy.

Đã bao nhiêu lần bạn nghe câu nói, “Hãy để tâm bạn trong trạng thái không sửa sang, không tạo tác, không thi thiết?” Thế mà chúng ta chỉ làm cái ngược lại. Tại sao? Bởi vì chúng ta không thỏa mãn chỉ để tâm nghỉ ngơi trong trạng thái của tự nó. Tại sao? Bởi vì chúng ta chạy theo trăm hướng khác nhau để tìm cái gì mới, đi tìm thỏa mãn. Nhưng rồi chúng ta chẳng tìm được cái gì cả, bởi vì tất cả chỉ là thi thiết, giả tạo.

Kết quả là càng ngày chúng ta càng lún sâu thêm vào sanh tử. Cho nên, hãy thực hành Pháp một cách chân chánh! –

Lời chỉ dạy của ngài cho Lang Palgyi Sengge: “Đứa con của dòng họ tốt đẹp (thiện nam tử), hãy nghe! Tất cả mọi hiện tượng là tự tâm, và không có cái gì khởi lên từ cái nào khác. Tâm không có tự tánh, thế nên nó vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng. Hãy yên nghỉ một cách sáng tỏ trong trạng thái không biến dạng, nó không có những phân biệt tốt xấu, lấy bỏ, phủ nhận và xác nhận, hay trong và ngoài. Trong trạng thái này thân và tâm an lạc, và thức bất sanh bất diệt được kinh nghiệm. Đây là những chỉ báo của hơi nóng của chúng ngộ, thế nên vào lúc đó con sẽ đạt đến sự chứng ngộ của Phật.” Như vậy, Lang Palgyi Sengge cũng giải thoát.

Ngài dạy Vairocana: “Đứa con của dòng họ tốt đẹp, hãy nghe! Mọi hiện tượng sanh khởi từ tâm. Tâm không phải là một cái gì cả để có thể nắm hiểu; nó không chu vi hay trung tâm, không trụ không tán. Hãy an nghỉ không xao lãng trong trạng thái không tạo tác của đại bình đẳng. Do thiên định theo cách này, khởi niệm sẽ sanh khởi như trí huệ bản nguyên và cái ấy tự nó là thức tỉnh tâm linh.” Như vậy, Vairocana được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Nup Namkhey Nyingpo: “Namkhey Nyingpo, hãy nghe! Tâm thì thoát khỏi những tạo tác ý niệm. Hãy an nghỉ trong trạng thái không sửa sang, không biến chất, nó không có cái ta; nó tự sanh khởi và tự an lặng. Do ở trong trạng thái này, những dấu báo của hơi nóng chúng ngộ sẽ tự nhiên xảy ra; và chính trạng

thái ấy là bản thân sự thức tỉnh tâm linh.” Như vậy, Namkhey Nyingpo được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Kumara: “Jnana, hãy nghe! Tâm vốn không do những nguyên nhân mà có, và không bị hoại diệt bởi những nguyên nhân. Hãy yên nghỉ trong trạng thái vô sanh thoát khỏi hoạt động và nỗ lực, không liên kết ngữ ngôn. Trong trạng thái đó, con sẽ tìm thấy quả mà không phải tìm kiếm. Thức tỉnh tâm linh không chỗ nào khác ngoài cái đó.” Như vậy, Kumara được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Ngenlam Gyalwa Chogyang: “Gyalwa Chogyang, hãy nghe! Tánh giác không thể được trau dồi trong thiền định, cũng không thể quan niệm được. Hãy an nghỉ không phân tán ra hay thu rút về, để cho các giác quan tự nhiên, khởi niệm tự lặng. Trong trạng thái đó, chánh niệm tự lặng sẽ sanh khởi trong tâm, và thức tỉnh tâm linh hiện thành ngay tại chỗ đó.” Như vậy, Gyalwa Chogyang được giải thoát ngay liền.

Lời chỉ dạy của ngài cho Nanam Dorje Dudjom: Dorje Dudjom, hãy nghe! Tánh giác là vốn tự-sanh khởi, vốn tự-hiện diện, không có chu vi hay trung tâm. Hãy yên nghỉ trong quang minh tự nhiên, tự sanh khởi, không có căn cứ, nền tảng nào. An nghỉ như vậy, và con thoát khỏi những sanh sôi của tâm, đó chính là sự thức tỉnh tâm linh.” Như vậy, Dorje Dudjom được giải thoát và đạt được *siddhi*.

Lời chỉ dạy của ngài cho Pal Yeshe Yang: “Yeshe Yang, hãy nghe! Trong tâm không có nhị nguyên chủ thể-

đối tượng, thế nên nó không có sự sinh sôi hay chuyển động, không có hành động hay nỗ lực. Hãy yên nghỉ trong trạng thái không biến chất, không có hy vọng hay lo sợ, không phân tán hay thu rút. Không xao lãng khỏi thực tại này là Phật quả.” Như vậy, Yeshe Yang được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Sogpo Lha Palgyi Yeshe: “Lha Palgyi Yeshe, hãy nghe! Bồ đề tâm (tâm giác ngộ) thì không có hoạt động, thế nên, không tìm kiếm nó, nó tự-sanh khởi. Nó không có nỗ lực hay thành tựu, thế nên hãy an nghỉ trong trạng thái không biến chất của quang minh tự nhiên. Trong trạng thái đó dòng sanh sôi và chuyển động sẽ dừng dứt. Ngay lúc đó, hãy biết rằng con là Phật.” Như vậy, Palgyi Yeshe được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Yeshe Dey: “Yeshe Dey, hãy nghe! Tâm đây không có phủ định hay xác định, không có tác nhân hay hành động, không có chủ thể hay đối tượng, không có chính trị hay cố gắng. Hãy an nghỉ không chấp nhận hay bác bỏ. Nếu con an trụ trong trạng thái này mà không xao lãng, đó chính là bản thân sự thức tỉnh tâm linh.” Như vậy, Yeshe Dey được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Kharchen Palgyi Wangchuk: “Palgyi Wangchuk, hãy nghe! Tâm vốn không có tự tánh, không có cái gì để thiên định cả. Đối với trí năng, nó là không có nền tảng và không biến chất. Hãy để nó tự-sanh khởi và tự-phô diễn. Ở trong trạng thái đó, con thành Phật mà không từ chối vòng sanh tử.” Như vậy, Palgyi Wangchuk được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Dram Gyalwey Lodro: “Tâm này là không thể quan niệm và không thể đối tượng hóa, vượt khỏi có và không, thường và đoạn. Hãy để nó là mà không có người thiên định hay đối tượng để thiên định. Nếu không có sự dao động hay lia khỏi trạng thái này, đó gọi là *Pháp thân*.” Như vậy, vị này được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho O Palgyl Chungwa: “Tâm không có hiểu biết hay người hiểu biết, không có sự nắm hiểu hay người nắm hiểu. Hãy an nghỉ trong một trạng thái trong sáng không có tự tánh. Nơi đây, nếu thức vô niệm không biến đổi, đó gọi là Phật.” Như vậy, vị này được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Drenpa Namkha: “Tâm này xuất hiện nhưng không có tự tánh; nó trong sáng, nhưng không có sự ý niệm hóa; nó không thể nắm bắt bằng tạo tác ý niệm và không thể diễn tả. Hãy để sự chứng ngộ qua kinh nghiệm của con tự do khỏi những chuyển động của tâm. Ở trong thực tại này, dù thân con là thân người, tâm con được gọi là Phật.” Như vậy, Drenpa Namkha thành tựu *siddhi*.

Lời chỉ dạy của ngài cho Odren Palgyi Wangchuk: “Bồ đề tâm xuất hiện nhưng trống không; nó là ánh sáng trống không và thanh tịnh; và nó không có gì để sửa sang hay trau dồi. Hãy an nghỉ trong trạng thái của trí huệ bản nguyên vĩ đại tự-sanh khởi. Chớ lia khỏi cái gọi là Bồ đề tâm này.” Như thế, vị này được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài dành cho Ma Rinchen Chok:

“Tâm hoàn toàn không có bản chất cốt lõi nào cả. Không có một cái gì để ổn định cũng không có cái gì để thiên định. Nó thì không biến chất, tự-sanh khởi và tươi mới trẻ trung. Hãy an nghỉ trong trạng thái của cái hiện tiền bản nhiên tự tại này; đó là thiên định một cách sáng tỏ. Trong trạng thái đó tâm thoát khỏi chuyển động, và không có quả nào khác ngoài cái đó.” Như vậy, vị này thành tựu *siddhi*.

Lời chỉ dạy của ngài cho Nup Sangye Yeshe: “Bồ đề tâm xuất hiện nhưng trống không. Hãy an nghỉ trong trạng thái hình tướng xuất hiện và tánh không là không thể phân chia, trong trạng thái tánh giác và tánh không không thể phân chia. Không dao động, hãy an nghỉ trong trạng thái không lời nói, ngữ ngôn. Ở trong trạng thái đó gọi là *Pháp thân*.” Như vậy, Sangye Yeshe được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Langdro Konchok Jungney: “Tự tâm là không bản chất và vốn tinh khôi. Nó là trống không mọi bản chất nội tại và không biến chất. Hãy an nghỉ trong trạng thái không có một đối tượng của thiên định nào hay một người thiên định nào. Từ cái độc nhất ấy, kết quả của sự thức tỉnh tâm linh được thành tựu.” Như vậy, vị ấy được giải thoát.

Lời chỉ dạy của ngài cho Lasun Gyalwa Jangchup: “Tự tâm là bất sanh và bất diệt, thoát khỏi bản chất và hình tướng. Trống không, không có tự tánh, nó là trong sáng và không dứt. Nếu không có lay động dạt khởi thực tại của duy chỉ cái ấy, đó gọi là “thức tỉnh tâm linh”. Đó là sự chứng ngộ *Pháp thân*.” Như vậy, Gyalwa Jangchup

được giải thoát.

Những Giai Đoạn của Con Đường Mật Chú của Orgyen Rinpoche nói rằng:

Có ba phương diện cốt yếu của việc an định tâm: (1) Không dao động như thường lệ; (2) không bị phân tán bởi ý niệm hóa; (3) nhưng không có tạo tác, chinh trị nào, chỉ bình thản để cho thức trong trạng thái của chính nó. Do làm như vậy, thiền định sẽ tự đến. Nếu có dao động và phân tán, trạng thái thiền định sẽ không sanh khởi.

Thứ hai, đây là bản tánh của trạng thái thiền định hiện khởi: do để nó như vậy trong trạng thái của chính nó, mọi khởi tướng thô và tế ngủ ngay tại chỗ. Một khi tâm đã bình lặng, tâm sẽ ở một cách sáng suốt trong trạng thái của chính nó. Đó gọi là “định tĩnh”. Với sự không ngừng của sự rục rờ của cái đó, một quang minh sáng tỏ, trực tiếp, không đối tượng và tự nhiên sẽ hiện đến. Đó gọi là “quán chiếu”. Cả hai cái này, định và quán, cũng an trụ kiên cố trong bản tánh của một khoảnh khắc đơn nhất, không thể phân chia của thức. Bản thân cái ấy gọi là “định và quán”. Nếu người ta an trụ trên một đối tượng, đó là kinh nghiệm thiền định. Nếu người ta an trụ không có đối tượng, đó là thấu hiểu. Nếu người ta hiện diện kiên cố trong bản tánh của thức ấy, đó là chứng ngộ. Cái ấy được gọi là sự chứng ngộ của chư Phật ba đời. Cái ấy không được tạo ra bằng những giáo huấn thực hành của một vị thầy, cũng không khởi sanh từ một đại trí huệ của đệ

tử. Nó được gọi là đạt đến bản tánh của mình hay tính chất của tánh giác.

Bốn Âm của Đại Ấn nói:

Hãy an thân trong tư thế Vairocana, với bảy đặc điểm. Như một kim xí điều vĩ đại bay vút trong bầu trời, hãy an nghỉ trong trạng thái bản nguyên, không biến chất, không có nỗ lực hay hoàn thành. Như một đại dương tự do khỏi các sóng, hãy an nghỉ mà không có tư tưởng hay chuyển động. Như mặt trời tự do khỏi những đám mây, hãy an nghỉ với một sự rực rỡ chiếu khắp. Hãy an nghỉ trong hiểu biết rằng mọi cảm nhận, giống như những ngọn sóng trong nước, chỉ là tâm. Như một em bé nhìn chăm chú vào một bàn thờ, hãy an nghỉ với sự trong sáng không dứt và không nắm bắt. Như một con chim bay qua bầu trời, hãy an nghỉ không để lại dấu vết gì.

Sự Đột Ngột Đại Ấn nói:

Hãy an thân trong tư thế Vairocana bảy điểm. Với thân tâm thư giãn bên trong, không đem đến tâm bất cứ cái gì của ba thời quá khứ hiện tại vị lai. Bằng cách để cho tâm ở trong một trạng thái không tạo tác, tâm trước đã qua, tâm tương lai chưa sanh khởi; và cái thức thuần túy của hiện tại tồn tại như không gian, trong sáng, trống không và thoát khỏi tạo tác. Bản thân cái đó gọi là “thức không mê lầm”, “tịnh quang của tự tâm”, “lạc bản nhiên”, và “đại lạc của Pháp thân”. Lập tức an nghỉ trong trạng thái chỉ nhận biết cái đó, không sửa tạo, thoát khỏi nỗ lực hay hoàn thành.

An nghỉ trong sự quan sát thức mê lầm bao gồm quan sát một cách kiên cố với đôi mắt của trí huệ bất kỳ loại niệm tưởng tốt, xấu và trung tính nào sanh khởi. Sau cùng sự khởi niệm đã được quan sát trở nên bình lặng, tâm không phải không hiện hữu, mà hơn nữa, bản tánh trống không, trong sáng, trong trẻo, tinh khiết và sống động của tâm là sự bất nhị của không gian tuyệt đối và trí huệ bản nguyên. Bất cứ bản tánh cốt lõi nào được thấy, là tâm được thấy. Người ta thấy rằng từ vô thủy, nó không tụ không tán; nó ở khắp tất cả hiện tượng; nó siêu vượt khỏi những trường kinh nghiệm của sáu giác quan; và rốt ráo nó không trụ trong màu sắc, hình dạng...

Sự thống nhất bất nhị của mê lầm và không mê lầm: Do quan sát một cách vững chắc với con mắt trí huệ bất kỳ tư tưởng nào sanh khởi, không có cái gì được nhận biết cả. Khởi niệm tự tan và trống không. Hơn nữa, sự tự tan vốn trống không này khởi từ trạng thái trống không của tự tâm; nó trụ trong trạng thái trống không của tự tâm; và nó an lặng trong trạng thái trống không của tự tâm. Lìa ngoài trạng thái trống không của tự tâm, không có tư tưởng xấu nào để bỏ. Như đại dương và những làn sóng của nó, không có phân biệt giữa thức mê lầm và thức không mê lầm. Như thế, bất cứ khởi niệm nào sanh khởi hãy tức thời và kiên cố quan sát nó, và không dao động, hãy đột ngột ở trong trạng thái đó.

Giáo Huấn Viên Ngọc Như Ý về Tâm nói:

Không dao động và không thiên định. Hãy giải

phóng tham cầu và an nghỉ.

“Không dao động” là không đi vào những xao lãng về quá khứ, hiện tại hay tương lai. “Không thiền định” là không đi vào bất cứ đối tượng nào của sự nhận biết. “Tham cầu” nghĩa là tiến hành bằng cách lìa bỏ mọi nỗ lực tâm ý. Từ trạng thái không dao động và không thiền định, những tư tưởng thành linh khởi lên; bây giờ, không theo chúng, hãy áp dụng chánh niệm không dao động vào bất cứ tư tưởng nào sanh khởi.

Gyalsey Thogmé nói:

Nếu bạn quan sát bản tánh của sáng chói trong trạng thái vô niệm của tâm, bạn ở trong tánh không hoàn toàn, nó không đặt nền trên bất cứ cái gì. Đó gọi là thức trong sáng trống không, không có bám nắm. Từ ban đầu nó bị che chướng bởi khởi tưởng nhị nguyên về có và không đối với mọi hiện tượng, thế nên nó không được nhận biết. Bạn đang thấy bản tánh của nó bởi thần lực của sự thực hành của bạn, thế nên hãy quán sát bản tánh trống không này của tâm trong khi cẩn thận loại bỏ bất kỳ những gán ghép đặt tên nào. Theo cách này, những phẩm tính tuyệt hảo sanh khởi càng lúc càng trọn vẹn, và đây là con đường được dùng như nguyên nhân cho *siddhi* tối thượng. Thế nên hãy tùy hỷ cái này và thực hành!

Gyatonpa Chokyi Zangpo nói:

Do an định thân, ngữ, tâm của bạn một cách không cố gắng và buông lỏng, giữa sự ngừng dứt của thức quá khứ và sự sanh khởi của thức tương lai, cái

thức quang minh, vô niệm là nền tảng. Do ổn định cái nhìn ngắm một cách sáng tỏ và không dao động vào cái đó, không đối tượng quan sát cũng không người quan sát, nếu bạn kinh nghiệm tánh Không trong sáng, thoát khỏi tạo tác ý niệm và vắng bật mọi nhận thức, đó là sự nhận diện (tánh giác). Nếu không thấy, thì không có sự nhận diện. Bằng cách an nghỉ như vậy, nếu những tư tưởng nhị nguyên thành linh khởi lên, đó là vòng sanh tử; và toàn bộ thế giới hiện tượng không gì khác hơn là những xuất hiện của khởi tướng. Nếu khởi tướng được tịnh hóa, Niết bàn không phải tìm kiếm ở đâu khác; vì tịnh quang của tâm bạn là Phật. Do quan sát bất cứ tư tưởng nào sanh khởi, tánh Không trong sáng không một dấu vết trở nên rõ ràng, và đó là niết bàn. Toàn bộ Niết bàn không gì khác hơn là sự sanh khởi của tướng và niệm như là trí huệ bản nguyên.

Cái gì là sự thực hành? Khởi tướng được gán ghép bởi trí óc. Sự không sanh trước đó, sự khởi sanh ở khoảng giữa, và sự mở thoát cuối cùng của nó, cả ba đều không có tự tánh. Ngay nơi việc để cho nó trong trạng thái của chính nó mà không sửa tạo, nếu nó tồn tại, hãy quan sát bản tánh của sự tồn tại của nó. Nếu nó tiêu tan, không có gì để làm ngoài việc hãy quan sát bản tánh của sự tiêu tan của nó. Quang minh khi đơn giản không dao động khỏi trạng thái của lạc và quang minh căn bản, cả hai là cốt lõi của sự thực hành. Bằng cách ở yên trong trạng thái này, những phẩm tính tuyệt hảo sẽ dần dần sanh khởi, thế nên nó cần phải được duy trì, dù có những hoàn cảnh lỡ lầm hay không.

Bạn phải thực hành bằng cách giải phóng, mở thoát tâm, không vui hay thất vọng về những kinh nghiệm tốt xấu. Nói chung, sự việc không có mong mỗi thiên định sẽ tụ hội những điều tốt đẹp; hơn nữa, tâm phải được duy trì và hòa lẫn với bất cứ sự gì xảy ra. Dù vui hay buồn, đau yếu hay chướng ngại xảy ra, hãy kiên cố quan sát chúng. Hãy dựng thẳng sự cảnh giác lên và canh chừng. Dù bạn có sẵn sàng hay không, hãy thường trực canh chừng, và sau một lúc tâm sẽ trở nên bình thản. Với điều đó như một chỉ báo, hãy hòa lẫn với bất kỳ tư tưởng không kiểm soát được nào xảy ra, và sẽ có tiến bộ.

Tantra Tổng Hợp Tinh Túy của Đại Bi nói:

Hãy chuyển hóa những ký ức và những tư tưởng tự-giải phóng thành tâm giác ngộ.

Bất cứ tư tưởng nào bạn nhớ về quá khứ, hiện tại và tương lai, đối tượng được nhớ đến và người nhớ đều tự-xuất hiện, và chánh niệm vẫn duy trì. Chúng trống không và được giải phóng khi chúng thật là vô tự tánh. Đó là tâm của Như Lai, và sự nhớ tưởng trống không này về những hiện tượng là sự chuyển hóa thành con đường của tâm giác ngộ. Đến đây kết thúc giáo lý nhận diện tâm qua văn xuôi.

CHƯƠNG SÁU

Sự Nhận Diện Đại Ân

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Những giáo lý của những kinh, tantra và của những siddha (thành tựu giả) về nhận diện tự tâm mình và tánh giác này là Đại Ân giống như lời khuyên được ban cho trong bí mật, thế nên hãy cố hiểu chắc chắn (về điểm này).

– Bản tánh của tâm của chính bạn là *sugatagarbha*. Một *sugata* là người đã đạt đến an lạc, và *garbha* là một phôi mầm, tử cung hay tinh túy; *sugatagarbha* là Như Lai tạng. Bản tánh này hiện diện ở đâu? Bạn có thể nói nó hiện diện trong bản thân bạn, nhưng chính xác hơn là nói đơn giản: nó là bạn. Do nhận diện bản tánh của chính bạn, bạn cắt đứt mọi tạo tác ý niệm và đơn thuần an trụ trong bản tánh của tánh giác của chính bạn. Bản tánh này không hình dạng, màu sắc. Nó không ngẫu nhiên, cũng không xảy ra ở một thời gian sau này; hơn thế, nó tự do một cách bền nguyên, một cách viên mãn bởi tự tánh của nó, trần trụi lộ bày và trình nguyên, tươi mới.

Bằng cách dần dần trở nên quen biết với bản tánh này, sẽ có được quán chiếu đích thực, nó đạt đến tột đỉnh với sự có được tự tin. Một khi đã có tự tin này, bạn chỉ đơn giản ở trong trạng thái đó và giữ gìn sự tự tin đó mà không thêm vào bất kỳ tạo tác nào. Bản tánh tối vi tế này không nhiễm ô bởi những lỗi lầm của sanh tử, thế nên chớ trộn lẫn nó với bất kỳ cái gì khác. Chớ cố gắng tìm kiếm cái gì khác để làm; chỉ đơn giản ở trong

sự tự tin đã đạt được. Hãy an trụ thường hằng trong trạng thái này và thỏa mãn với sự nhận biết đó.

Để có được một chứng ngộ trần trụi thoát thể như vậy, cốt yếu là đệ tử phải được chín muồi về tâm linh qua chuẩn bị. Một khi bạn thấy vị hướng dẫn tâm linh của bạn như một vị Phật, cảm thấy lòng bi chân thật đối với những người khác, và có niềm tin vào Phật và Pháp, bạn có thể được đưa vào bản tánh của tánh giác, và điều đó làm khởi lên cái thấy chân chánh và cho phép một số huệ quán nào đó sanh khởi.

Như một sản phẩm phụ của việc ở trên con đường và có được quán chiếu chân chánh, những đệ tử có thể có được những khả năng siêu phàm như thấu thị. Nếu được dùng với một động cơ không thích đáng, bạn chỉ làm lầm lạc chính mình và người khác đến độ cả hai đều bại vong, như tra tay vào còng. Bởi thế, những phô diễn siêu phàm này được xem như là những cám dỗ của ma. Dù có nhiều người đã đạt được những *siddhi* (thành tựu), như bay trên trời hay đi qua dưới đất, chúng cần được nghĩ đến như những nguy hiểm tiềm tàng cho đến khi người ta đạt đến trạng thái “tắt mắt, tịch diệt vào bản thân thực tại”, là pha cuối cùng của giai đoạn Nhảy Qua trong thực hành Dzogchen. Cho đến lúc đó, người ta phải có một cái thấy (kiến) bao la như không gian, nhưng những hành động (hạnh) phải cực kỳ chính xác và chu đáo. –

Kinh Đồng Ngọc nói:

Thực tại bí mật của tất cả chư Phật

Không dính dáng gì đến tạo tác ý niệm và không
có tự tánh.

Nó là vô tự tánh và bất biến.

Cái này được những vị tham thiền hiểu biết.

– Thực tại bí mật ấy bạn cần phải nhận biết nó là bản tánh hiện tiền của chính bạn. Những giáo lý của những kinh, những tantra, giai đoạn phát triển và thành tựu v.v... là để cho phép chúng ta nhận ra bản tánh thực sự của quả – tự tánh của chính chúng ta.

Chớ hỏi sanh tử hay Niết bàn có hiện hữu không. Hãy hỏi chính bạn, “Tôi có thực sự hiện hữu?” Hãy lấy chính bạn làm đối tượng tra vấn, “Nếu tôi hiện hữu, thì tôi hiện hữu ở đâu?” Tiếp theo, hãy nghiên cứu thân bạn, xem cái “tôi” này có được tìm thấy chăng. Sự tiến bộ hiệu quả nhất để theo đuổi việc này là bắt đầu với những thực hành sơ bộ, đi tiếp vào tĩnh lặng, rồi đến điểm khảo sát bản chất của sự hiện hữu của bạn, tự hỏi bạn có thực sự hiện hữu hay không. Theo tiến trình này, bạn sẽ thấy rằng không thể biện hộ để kết luận rằng bạn hiện hữu; nhưng cũng có vẻ không thuyết phục rằng bạn không hiện hữu! –

Kinh Đại Tổng Hợp nói:

Mọi sự đều bao hàm trong trạng thái của tự thân thực tại,

Thế nên nó là Đại Toàn Thiện.

Những Câu Hỏi của Kinh Nairatmya nói:

Những hiện tượng thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm.

Đó là *bindu* duy nhất.

– *Bindu* duy nhất là bản tánh nhất thể của toàn thể sanh tử và niết bàn. *Bindu* được tượng trưng là hình cầu, vì nó không có trung tâm hay chu vi. Điều đó cũng đúng với sanh tử và Niết bàn, chúng không có trung tâm hay chu vi. *Bindu* này là bản

tánh của ba thân của Phật, và bởi thế của tất cả chư Phật.

Có đúng là tất cả chúng sanh thật ra là những vị Phật bởi vì mọi sự đồng một bản tánh? Đúng vậy. Sự khác biệt duy nhất là những vị Phật thì đã biết tự tánh của các vị, trong khi chúng ta thì chưa thấu rõ tự tánh chúng ta. Bởi thế, chúng sanh vẫn là những vị Phật chưa biểu lộ.

Kinh Đông Ngọc cũng nói rằng bản tánh của tất cả chư Phật là *bindu* duy nhất. Đây là điềm của những giáo lý bí mật của chư Phật và những đại thành tựu giả trong quá khứ. Cái gì là bản tánh của *bindu* duy nhất này? Đó là bạn, chính bạn. Nếu bạn nhận biết bản tánh của chính bạn, bấy giờ bạn sẽ thấy nó là *bindu* duy nhất này. Do thực tại của *bindu* duy nhất này, mọi sự phân biệt ta-người... phải không hiện hữu. –

Kinh *Hội Chúng Rạng Rỡ* nói:

Nó không được tạo ra từ ban đầu bởi các học giả;
Bản tánh của nó không bị biến chất bởi những
sự vật;
Khi được chứng ngộ, nó là Đại Ấn.

Tantra Bhairava Vinh Quang nói:

Nếu tự tâm con, nguồn gốc của mọi hiện tượng,
Không được chứng biết,
Thì dù con tu hành toàn hảo việc nghe, tư duy và
thiền định,
Kết quả sẽ không thành tựu.
Con sẽ giống như một người mù không ai dẫn
đắt.

Thế nên hãy chứng biết tâm của chính con.

– Sự nhận biết bản tánh của tự tâm bạn thì giống như một phương thuốc độc nhất chữa lành một trăm thứ bệnh hay một chìa khóa mở được hàng trăm cánh cửa. Không có sự chứng biết đó, dù bạn có nghe nhiều giáo lý, nghiên cứu đủ kinh điển luận lý, và thậm chí thiền định kịch liệt, kết quả không thể thành.

Xin nhớ cho điều này: Dù bạn có tập trung nghiên cứu một ngàn năm, bạn cũng không thể hiểu toàn thân những giáo lý trong các kinh, *tantra*, vân vân. Thậm chí có thuộc lòng chúng cũng không đưa lại chứng ngộ hoặc giải thoát. Dù có một ban phước, nó cũng không chuyển hóa tận gốc tâm thức bạn. Với nghe và suy nghĩ như một nền tảng thiết yếu, hãy mạo hiểm vào thực hành. Điểm tối yếu này, nhận biết bản tánh của chính bạn, là kết quả của nghe và suy nghĩ, rồi thực hành. Đây là chìa khóa độc nhất, phương thuốc độc nhất. –

Tantra của Hai Bindu nói:

Nếu con thiếu chứng ngộ thực sự tự tâm,
Con sẽ không thành Phật dù con có vẽ đủ hết mạn
đà la

Tantra Sánh Đường Kim Cương nói:

Sự tham thiền này là sự chứng ngộ tối thượng về
tâm
Không nương dựa vào cái này, (chứng ngộ) sẽ
không có;
Thế nên dù những samadhi (định) tinh vi của
những thừa thấp có được xem xét,

Cũng chẳng thể dò tới Đại Ân.
Nếu gốc vô minh không bị cắt,
Mọi thứ nghe, tư duy và thiền định
Chỉ vẫn là những giả danh của lời nói phù hợp
với những khuynh hướng thói quen;
Nhưng tinh túy của chính mình không được
chứng biết.
Bởi thế, hãy thâm nhập vào nó từ bắt đầu cho đến
chấm dứt.

Kinh Những Câu Hỏi của Vua Dewa Lodro nói:

Người thiền định về tánh Không và quang minh
Vượt khỏi những người khác.
Đây là cách thế sống của một đại thiền giả,
Thế nên nhờ chúng biết tâm,
Giác ngộ nhất định xảy ra.

Tantra Đi Vào Đời Sống Từ Bỏ nói:

Tính chất của tự tâm con
Vẫn là giác ngộ viên mãn – sự bí mật vĩ đại.
Nó chẳng hề được biết bởi mọi nhà trí thức,
Thế nên ta sẽ giải thích mọi sự cho con.

– Một nhà trí thức ở đây được định nghĩa như một người chỉ biết tìm ở bên ngoài. Người như thế dù có hành trì hàng trăm pháp môn cũng vẫn là người bình thường, với sự bí mật vĩ đại của tự tâm họ vẫn còn che giấu đối với họ. –

Tantra của Bindu Duy Nhất nói:

Có một lý do để con tập trung toàn bộ con người của con vào tâm: chớ bám vào bất cứ cái gì cả! Hãy làm điều này vào mọi lúc.

– Đoạn hướng dẫn ngắn này về những tư tưởng khởi sinh trong tâm thường được các *lama* dạy: Bất cứ cái gì đến, chỉ để nó đến; bất cứ cái gì đi, chỉ để nó đi. Không chấp nhận cũng không khước từ, bất cứ cái gì đến với tâm, hãy để nó thế.

Đây là sự thực hành của bậc đại căn, ở ngưỡng cửa của giác ngộ, có thể đi trực tiếp vào những thực hành này, và khi chết, họ đạt giải thoát. Nghe những giáo lý Đại Án này, một số người mới học bị hấp dẫn đến độ muốn tức thời lấy đó làm thực hành ban đầu của mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta đi thẳng vào vào thực hành này, chúng ta phải làm tốt những thực hành khác, dầu chúng ta có muốn chỉ tập trung vào mỗi thực hành bao nhiêu đi nữa. Thay vì để mặc cho những tư tưởng, rất có khả năng chúng ta sẽ chạy theo chúng và để chúng mang đi đến đâu không biết, và đó không phải là thực hành chút nào.

Để có tiến bộ thực sự, hãy theo trình tự nghe, suy nghĩ và thiền định, trau dồi tĩnh lặng và sau đó quán chiếu, rồi trên căn bản này, bạn sẽ có thể đi vào thực hành Dzog-chen và thấy tất cả mọi hiện tượng như là những trò phô diễn hay những biểu hiện sáng tạo của tánh giác. Từ điểm đó của thực hành, hãy để cho việc khởi niệm cứ mặc nó. Về tánh giác và những phô diễn của nó, tất cả xuất hiện với tâm như là nước và tánh ướt, như lửa và sức nóng. Cái sau chỉ là những biểu hiện của cái trước. Bạn sẽ không nhìn thấy sanh tử như là vấn nạn nữa, cũng không thấy những phẩm tính của Phật là phi thường. Chúng sẽ chỉ một vị.

Qua thực hành đúng đắn, cuối cùng người ta sẽ đạt được

chứng ngộ, nhưng tự nó thì không đủ. Cần nuôi dưỡng, hộ trì và làm sâu thêm quán chiếu đó mà không để cho tính khí của bạn làm hỏng đi. Chớ nghĩ rằng bạn có thể làm điều bạn cảm thấy thích. Sự chứng ngộ của bạn phải cân bằng với hạnh thích đáng. Mặt khác cũng chớ để những luật lệ trói buộc, đến độ bạn quá cố chấp và hạnh kiểm của bạn làm che tối chứng ngộ. Thực đơn giản: hãy ghi nhớ cả hai cái đó và giữ cả hai cân bằng. –

Tantra của sự Giác Ngộ Trọn Vẹn của Vajrasattva
nói:

Gốc của những hiện tượng của sanh tử và Niết
bàn

Chính là tự tâm con.

Bất cứ nhớ tưởng và tư tưởng nào xuất hiện với
tâm,

Giống như sương mỏng trong bầu trời,

Chúng không đặt nền trên chất liệu nào.

Chúng không có màu sắc, hình dạng,

Và dù đôi mắt của trí huệ bản nguyên của Phật

Cũng không thấy chúng thậm chí là một hạt vi
trần.

– Hiện tượng độc nhất này, tự tâm bạn, là gốc rễ của toàn thể sanh tử và Niết bàn, nhưng bạn kinh nghiệm về nó khác nhau tùy theo bạn chứng ngộ bản tánh của chính bạn hay chưa. –

Tantra của sự Giác Ngộ Trọn Vẹn của Vairocana
nói:

Bởi vì nó bị bỏ quên bởi mọi phân biệt có và không,
Và bởi vì nó không thể tự phát âm,
Thực tế của bản thân trí huệ bản nguyên
Được gọi là Như Lai.

Tantra của sự Trình Bày Chánh Định nói:

Thực tại cốt lõi của tâm con
Không nền tảng chất thể, và nó siêu vượt những
dấu hiệu
Lìa khỏi sự tương tục của tánh giác,
Bản thân tâm kim cương thì không thể chứng
minh.

– Bản thân tâm kim cương là không hiện hữu? Không, vì nó là bản tánh của cả sanh tử và niết bàn. Thế nghĩa là nó hiện hữu? Không, bởi vì nó không được thấy bởi bất kỳ vị Phật nào của ba thời. Bởi thế, nó là không thể chứng minh. –

Tantra của Nhận Diện Tánh Giác Tự-Sanh nói:

Về cái thấy, hãy quan sát tự tâm con.
Nó là Pháp thân trong sáng, ngoài nó không có
vật gì.
Nếu con thường trực không rời lìa khỏi nó,
Thì thật tế không có dù một chút biến dịch nào.

Tantra của Sợ Đen của Yama nói:

Nó vốn bất nhị, như bản tánh của không gian;

Xa lìa lời nói và những quy ước, và không chính trị;

Hiện tiền xưa nay, nó không cần phải tìm kiếm đâu khác.

Sự Trau Dồi Bồ Đề Tâm nói:

Tâm và tự thân thực tại vốn là bất nhị.

Dù cho con có tìm kiếm bản tánh của tâm, nó không thể nắm bắt.

Nó không thể chỉ cho người khác bằng cách nói.
“Nó giống như thế này...”

Tantra Đông Đẳng với Không Gian nói:

Trước khi có một vị Phật,

Không có cả danh từ “chúng sanh”.

Tinh túy của Pháp là Ta, Tự Ta.

Khi cái ấy được chúng ngộ, nó là Pháp thân.

Nếu con đánh lễ (tức là nhận biết) ta, liền hiển hiện sự thức tỉnh tâm linh.

Tantra của An Lạc Tự-Sanh nói:

Có cái thấy nhờ đó con xác tín tánh giác của chính con,

Không xao lãng, hãy quan sát tâm con.

Nó vốn không một vật.

Quan sát chính mình, tâm là trong trẻo.

Tantra của Tất Cả Những Cái Thấy nói:

Bồ Đề Tâm là thực tại của cái biết.

Cái đã qua chỉ là những khuynh hướng thói quen;

Cái sanh khởi về sau chỉ là những phiền não;

Những tư tưởng sanh khởi như là năm cửa (của tri giác);

Không nghiêng ngã theo ba cái này, đó là bản tánh bản nguyên.

Không có gì cho mắt bám nắm, nó tự nhiên trong trẻo;

Đó là bản thân trí huệ bản nguyên không ngăn ngại.

Bản tánh cốt lõi của chính con là Pháp thân.

Nó không bản chất và được xác định là thức.

Tự tâm con là không sửa sang chỉnh trị.

Tự tâm con không phát sanh từ cái gì khác.

– Bồ đề tâm là bản tánh cốt lõi của cái biết. Không bám nắm bất cứ cái gì sanh khởi như là quá khứ hoặc tương lai, hay những tư tưởng sanh khởi như là năm cửa của tri giác, đó là bản tánh bản nguyên, cách thể tối hậu của hiện thể. Khi cái thấu hiểu này lộ dạng cho những người đang trên con đường, nó như mặt trời soi sáng mọi sự. Sáng tỏ hiện ra. Mặt khác, với người ở trong thực tại, không có gì sanh khởi hay không có gì được chiếu sáng. Đây chỉ đơn giản là bản tánh của thực tại. –

Tantra Vinh Quang của Hoan Hỷ Kim Cương nói:

Đại trí huệ bản nguyên trụ trong thân.

Nó rốt ráo tự do với mọi khởi niệm,
Và nó thấu qua khắp và hiểu biết mọi sự.

Tantra của Giai Cấp Tối Thượng của Kila nói:

Mọi sự xuất hiện như là những hiện tượng
Là *kila*⁽⁵⁾ của trí huệ bản nguyên của chính con.
Bản tánh của tâm là không thể nắm hiểu.
Bản tánh của không gian là không có bản chất.

Tinh Túy của những Tantra nói:

Quang minh của thế giới hiện tượng là tinh túy.
Quang minh của thức là Pháp thân.
Không bám trước, nó hiện tiền tự nhiên.

Tantra của Bindu Duy Nhất nói:

Hãy biết rằng dù Tam Bảo có hình tướng
Thực ra là không có hình tướng.
Hãy chứng biết tâm con, không hình tướng, là
Pháp thân.
Do đó, Tam Bảo là trọn vẹn trong con.

Tantra của Không Gian Vĩ Đại nói:

An trụ không sửa sang trong bản thân thực tại,
Không có những hình tướng xuất hiện, là thiền
định.

Tantra Đẳng Đẳng với Không Gian nói:

Bất cứ dấu vết gì của khởi niệm xảy ra,
Chúng đều là sự vô ngại, sự tự-sanh khởi và sự tự
an lặng vĩ đại.
Không biến chất và vô sanh, chúng vốn quang
minh tự nhiên.
Nếu con an trụ trong trạng thái không biến chất,
không sửa sang của đại bình thân,
Thì cái gọi là “thiền định” chỉ là một quy ước giả
danh.

Tantra Thoát Khởi Tranh Cãi nói:

Chánh niệm không phóng dật là sự trì tụng.

Làm theo cái đó là sự thành tựu.

– Trong giai đoạn phát sanh, những *sadhana* được đọc và những *mantra* được tụng, nhưng trong giai đoạn thực hành này, chánh niệm tỉnh giác đơn giản và không xao lãng thì đáp ứng cho mục tiêu của những trì tụng này, và hành động theo đó là sự thành tựu của quả. Chánh niệm tỉnh giác này không chỉ gồm một tâm an bình, mà nhận biết thực sự bản tánh của cái giác của chính bạn. Do làm thế, mục tiêu của mọi trì tụng đã được hoàn thành. –

Tantra của sự Tổng Hợp của Tánh Giác nói:

Nền tảng là tánh Không, Pháp thân.

Nếu người trí không quên thực tại này,

Đại định sẽ trôi chảy không gián đoạn.

Tâm là nền tảng đích thực.

Như trong bầu trời không có dấu chim,
Không có bản tánh nội tại nào trong này.
Đó được gọi là chánh niệm của sự biến đổi
thường xuyên
Của những khoảnh khắc của tâm.

Tinh Túy của cái Thấy Tự-Sanh nói:

Sự nhận biết trí huệ bản nguyên tự biết của con
Là thực tại của bản tánh tự sanh của mọi sự
Thanh tịnh như bầu trời, sáng láng như mặt trời,
Nó chính là quang minh không hao hụt.
Nó toàn khắp, không bản chất.
Nó không phải không có, vì nó nhận thức và hiểu
biết.
Nó chính là tánh giác, bản tánh trống không.

Tantra của An Lạc Tự-Sanh nói:

Do nhận ra tự tâm con là Pháp thân,
Nó được thấy là rạng rỡ tự nhiên, không nắm bắt
một đối tượng nào.
Hiện tiền xưa nay, không tăng không giảm,
Vĩnh viễn xa lìa những hoạt động của thân và
tâm.
Cũng luận ấy nói:
Người lính gác tự tri ấy không có bản chất và tự
do.

Chánh niệm tỉnh giác không lầm lỗi không đi không đến.

Bất cứ niệm tưởng và hiểu biết nào xảy ra,

Đều vô tự tánh ngay khi sanh khởi.

Tantra của Cõi Giới Bao La của Không Gian nói:

Pháp thân thanh tịnh, sâu thẳm

Thì không sanh không diệt.

Những dấu vết động niệm đều thanh tịnh từ căn bản,

Và nó tự do khỏi bản chất của phiền não.

– Đây là sự liên hệ giữa Pháp thân và phiền não? Thay vì thấy phiền não là bất tịnh để đoạn trừ và Pháp thân là thanh tịnh để chứng ngộ, bạn cần xác quyết rằng bản tánh của những phiền não của bạn không gì khác hơn là Pháp thân. Nếu không chứng biết bản tánh của những phiền não, bạn sẽ một lần nữa rơi vào và bị nhốt trong suy nghĩ nhị nguyên. –

Tantra của Định Tối Thượng nói:

Thức trong nguyên thể của nó thì trình nguyên.

Không xao lãng đến cái gì khác, hãy quan sát tâm.

Ngay trên sự quan sát, thức được thấy là vô tự tánh và quang minh.

Hãy chỉ làm điều đó liên tục, không xao lãng,

Vì thiền định không được tìm ở đâu khác.

Kinh *Trí Huệ Bốn Nguyên Giải Thoát* nói:

Tự tâm là tịnh quang.

Bất cứ hình tướng xuất hiện nào khởi lên từ nó,
Chúng được phát hiện là thực tại của cái vô sanh.

Chánh niệm về cái vô sanh

Được gọi là ở thường trực trong Pháp thân.

Tantra của sự Gom Tụ những Bí Mật về Vô Tâm nói:

Nếu con chứng ngộ thực tại tuyệt vời của tâm,

Sẽ có sự thành tựu trong một đời.

– Chúng biết bản tánh của dù chỉ một tư tưởng sẽ rải ánh sáng trên bản tánh của tất cả những biến cố của tâm thức. Nếu bạn giải thoát khỏi một biến cố tâm thức, bạn được giải thoát khỏi tất cả chúng. Chúng biết bản tánh của một biến cố tâm thức thì giống như chúng biết bản tánh của một bọt nước. Nhưng chưa đủ. Bạn phải chứng biết rằng bản tánh của đại dương thì không khác với bản tánh của một bọt nước đó. Bằng cách nhận biết sự liên hệ giữa bọt nước và đại dương, bạn sẽ không nhìn thấy một bọt nước là một biến cố tách lìa ngoài đại dương nữa, mà thay vì thế, bạn chứng biết bản tánh của toàn thể đại dương.

Áp dụng tiến trình này cho một khởi niệm, bạn sẽ hiểu rằng nó không khác với bản tánh của tâm, được ví với đại dương. Do chúng biết bản tánh của chỉ một tư tưởng, mọi tư tưởng sẽ được giải thoát. Khi thực hành, bạn cần tiếp tục giải thoát theo cách đó những tư tưởng khi nào chúng khởi. Chớ nghĩ chỉ làm một vài lần là đủ. –

Tantra của những Bí Mật Không Thể Nghĩ Bàn nói:

Chót đỉnh của mọi hiện tượng
Là không gian tuyệt đối, không có bản chất.
Một tâm không có cái thấy nào
Quan sát thấy Đại Án.
Tâm con là bản tánh của mọi sự.

Tantra Đông Đẳng với Không Gian nói:

Mê và ngộ cùng một bản tánh.
Một chúng sanh không có hai dòng tâm –
Đây là tánh giác tịnh quang.
Hãy để cho tánh giác không hề biến chất được là
chính nó.

– Cả hai trạng thái mê và ngộ của tâm thức đều nguyên là bản tánh của *sugatagarbha*, Phật tánh. Bản tánh của dòng tâm thức là tánh giác tịnh quang này. Nếu bạn thâm nhập bản tánh của một tư tưởng, bạn thâm nhập mọi tư tưởng. Hãy để cho bản tánh bất biến của bạn được là chính nó.

Có bốn loại “để cho là”. Cái thứ nhất là để cho cái thấy được là, như một trái núi. Khi bạn để cho nó là chính nó, bạn thành như một trái núi chẳng động. Hãy nhớ lại rằng người đã sẵn sàng cho thực hành này có thể vào trạng thái này như chim *garuda* (kim xí điểu) tức thời bay lên khỏi vỏ trứng, nhưng hầu hết người thường phải theo một con đường tiệm tiến hơn.

Thứ hai là để cho thiền định là, giống như để cho đại dương là. Không có cái thấy, thiền định không thể theo sau. Trong sự để cho là này, thân thể vẫn hoàn toàn bất động, yên lặng. Ngủ, như những dây đàn đã bị cắt, hoàn toàn im lặng. Cái nhìn cố định và vững chắc không có đích điểm. Như đại

dương, tâm bất động, thân bất động, ngữ bất động và cái nhìn cố định không chớp mắt.

Thứ ba là để cho những hình tướng xuất hiện là. Hãy để cho tất cả xuất hiện với sáu cửa của tri giác – tích cực hay tiêu cực, tốt hay xấu – đơn giản sanh khởi. Bất cứ cái gì sanh khởi với tâm, hãy để chúng sanh khởi. Không theo, không nắm, không ngăn chặn, và không đáp trả với hy vọng hay lo sợ. Những xuất hiện này giống như những làn sóng trôi dạt trên mặt đại dương, khi ấy bản tánh của nó thì không khác với đại dương. Chúng cũng giống như những tia sáng của mặt trời không khác với mặt trời. Đó là sự thực hành để cho những xuất hiện là.

Thứ tư là để cho quả là, tức là để cho tánh giác là. Điều này thoát khỏi cảm thức có cái gì để đạt được hay có ai để đạt được. Bạn thoát khỏi mọi mong cầu – dù là hy vọng với sự thức tỉnh tâm linh. Qua việc để cho tánh giác là, bạn xác quyết bản chất chân thật của tánh giác, và bạn biết bản tánh của tánh giác là Phật. Một vị Phật không mong thành Phật, không sợ không thành Phật. Khi bạn chứng ngộ bản tánh của tánh giác của bạn, bạn sẽ biết không có cái gì để đạt được. Bạn sẽ biết không có Phật tánh ở đâu khác phải tìm.

Có được thành công trong thực hành “để cho là” giống như gì? Khi bạn thiện nghệ trong việc để cho là như một trái núi, đấy giống như leo lên đỉnh cao nhất của một rặng núi. Từ đỉnh cao đó bạn có thể nhìn toàn bộ các dãy núi. Một khi bạn đã chứng ngộ cái thấy đích thực này, mọi sự khác có thể thấy được. Trong trạng thái này không có sự khác biệt giữa định và sau định. Có tính đồng nhất trọn vẹn giữa định đích thực và trạng thái sau định.

Một khi bạn đã có kinh nghiệm để cho là như một đại dương, bạn hoàn toàn siêu vượt khỏi sự phân biệt ba cái: người

thiền định, đối tượng thiền định và sự thiền định. Mọi hiện tượng trong sanh tử và Niết bàn xuất hiện với tâm trong sự trong suốt cao tột, như thể bạn nhìn một đại dương bao la trong đó nước hoàn toàn trong suốt và sáng ngời. Ấy giống như nhìn những hình ảnh trong một tấm gương rất trong sáng. Trong trạng thái này, ngược với hiện trạng của chúng ta, có một phẩm tính biết khắp của tánh giác của bạn. Bạn có hai loại hiểu biết: bản thể và hiện tượng. Hơn nữa, bạn có tự tin. Mọi hiện tượng ở trong tánh giác của bạn trở nên trong sáng, và bạn có sự tự tin của một con kim xí điều đang bay, không lo lắng bị rơi xuống đất. Tương tự, bạn đạt được sự tự tin về tự do viên mãn. Hơn nữa, mọi biến cố xấu tốt xuất hiện như những tự-phô diễn, hay những biểu hiện sáng tạo, của tánh giác, như sóng khởi từ đại dương.

Liên kết chặt chẽ với chứng ngộ này là việc thấy *bindu* độc nhất, nó là nhất tánh nền tảng của toàn thể sanh tử và Niết bàn, tự chứng nghiệm thấy một vị của sanh tử và Niết bàn. Chi tiết hơn: Ba hiện thân, Pháp thân, Báo thân và Hóa thân, tương đương với tinh túy, bản tánh và lòng bi toàn khắp của tánh giác. Báo thân khởi lên như một phô diễn sáng tạo của Pháp thân, và Hóa thân là một phô diễn sáng tạo của Báo thân. Điều này liên hệ với sự khẳng định rằng nếu người ta nhận biết bản tánh của một tư tưởng, việc đó soi sáng về bản tánh của mọi khởi niệm. Bằng cách hiểu biết bản tánh của một tư tưởng, bạn biết bản tánh của tất cả mọi tư tưởng.

Trạng thái để cho những xuất hiện là, cũng được gọi là “để cho các hạnh của bạn là”, và để cho tánh giác là, cả hai đều là những trạng thái siêu việt không thể diễn tả bằng lời nói. Trong thực hành bạn đạt đến bốn cấp độ chứng ngộ này một cách thứ lớp, bằng cách trước tiên trau dồi sự phát tâm và rất tỉ mỉ về thái độ cư xử và những hậu quả đạo đức của nó. –

Tantra của Vô niệm nói:

Tâm vốn sẵn, vô trụ một cách bản nguyên,
Là Đại Ấn, nó không sanh tướng điều gì,
Tất cả những hiện tượng không thể chạm đến,
Hãy an trụ trong trạng thái bất biến đó.

Tantra của Vô Trụ nói:

Trong gổ thuần khiết của mọi khởi
Ngọn lửa vĩ đại của tịnh quang
Cháy sáng không cùng như là Đại Ấn
Đó là công đức tối thượng của bình đẳng.
Vốn giác ngộ từ sơ thủy
Trí huệ bản nguyên trụ trong dòng tâm thức của
con
Về ba pháp tu tâm
Không chắc chắn điều con mong muốn sẽ xảy ra.
Chỉ với dòng tương tục của chánh niệm không
phóng dật
Tinh túy sẽ xảy ra ngay lúc đó.
Với sự lớn mạnh và hoàn thiện của lòng bi vô
niệm,
Đó là Đại thừa.
Không có trạng thái thiền định và sau thiền định,
Thì không có đứt đoạn trong dòng tâm thức này.

Những nhà tham thiền vĩ đại trau dồi cái này
Họ không trở nên mạnh mẽ.

– Những tư tưởng, hình ảnh... sanh khởi trong tâm như một khu rừng vô tận. Chẳng lẽ chúng ta đốn từng cây một? Hãy để cho tất cả bị cháy thiêu trong ngọn lửa lớn của tịnh quang của Đại Án.

Ba pháp ám chỉ sự sai khác của những phương pháp tu hành tâm thức. Bạn có thể dẫn thân vào những phương pháp này, nhưng không bảo đảm bạn sẽ thành tựu đúng kết quả mà bạn nghĩ. Như một kết quả của thiền định, có người bước đầu kinh nghiệm về lạc, hoặc trong sáng, hoặc vô niệm. Bám chấp vào ba kinh nghiệm đó sẽ dẫn đến cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc theo thứ tự. Còn không bám chấp vào chúng, bạn sẽ đến chỗ chứng ngộ bản tánh cốt lõi của chúng là ba thân Phật. Bản chất thật sự của lạc là Hóa thân, của trong sáng là Báo thân và của vô niệm là Pháp thân. Trong thực hành này ba thân không được hoàn thành từng cái một, mà đồng thời. Vì thế tâm của những nhà tham thiền vĩ đại tu hành pháp này không bị trở nên mạnh mẽ. –

Tantra của Bất Khả Tư Nghì nói:

Tâm là Pháp thân, nên nó không là gì hết thảy.

Thân là Báo thân, với những tướng tốt.

Bởi vì nó có thể soi sáng những hiện tượng, nó là Hóa thân.

Hãy luôn luôn thờ phụng mạn đà la của ba hiện thân này.

Bởi vì nó biểu lộ những kết quả tướng tốt,

Cái này được gọi là cái thấy cao cấp, không thể

nghĩ bàn

Với một tiếng nói duy nhất của ngữ của tất cả
chư Phật,

Cái này được tuyên bố là *tantra* vĩ đại, vô thượng.

Tantra của Sambhuta nói:

Khi quay lưng lại với chính mình,

Và tìm kiếm mọi nơi trong mọi cõi vũ trụ,

Phật không được tìm thấy ở nơi nào khác.

Tantra của những Bí Mật Không Thể Nghĩ Bàn nói:

Chót đỉnh của mọi hiện tượng

Là không gian tuyệt đối không có bản chất.

Một tâm không có cái thấy nào

Quán thấy Đại Ấn.

Tantra Sảnh Đường Kim Cương nói:

Ngoài viên ngọc tâm

Không có chư Phật không có chúng sanh.

Tantra Vinh Quang của Hoạt Động Bí Mật nói:

Mọi hiện tượng có bản tánh là tâm,

Và tâm có bản tánh của tánh Không.

Mọi sự là trống không, một vị.

Đây là không gian tuyệt đối, trong đó không có
lấy hay bỏ.

Tantra Vajra Daka Bí Mật nói:

Do chúng ngộ tự tâm cho chính mình,
Chúng sanh vốn là Phật.

Năm Giai Đoạn nói:

Như thế, ba trí huệ bản nguyên
Sanh khởi từ tịnh quang thuần khiết,
Mang ba mươi hai tướng chánh,
Và tám mươi tướng phụ.
Bậc Toàn Giác, với mọi phương tiện tối thượng,
Sanh khởi từ cái đó.

Tantra Vinh Quang của Hoạt Động Bí Mật nói:

Người nắm hiểu và cái được nắm hiểu
Làm hiện hình mọi vật.
Bởi vì tự tâm là không thể quan niệm,
Chớ quan niệm ra cái gì.

– Những thực hành khác, như giai đoạn phát sanh và một số thực hành trong giai đoạn thành tựu bao gồm sự sử dụng tư tưởng và sự bám nắm ý niệm. Nhưng trọng điểm của đoạn trích dẫn này nói bởi vì từ sơ thủy bản tánh của tâm vừa vô niệm vừa không thể quan niệm, thế nên hãy làm thực hành đơn giản nhất: chớ quan niệm ra cái gì. Hãy vượt lên khỏi mọi việc đối tượng hóa và bám nắm gồm trong những thực hành khác nhau của những giai đoạn phát triển và thành tựu. –

Tantra Guhyasamaja nói:

Về thực tại tối hậu,
Hãy thiền định về những sự vật của ba cõi là vô
tự tánh.
Sự thiền định thực sự về vô tự tánh
Là sự thiền định không có gì để thiền định.
Bởi thế, sự thiền định về những cái có bản chất
và không bản chất
Là không có đối vật nào.

Tantra Nguyên Thủy nói:

Sự trau dồi tham thiền nhất tâm
Bao gồm suy nghĩ về “không một vật”.

Tantra Vinh Quang của Cam Lộ Vương Giả nói:

Thiền định về tịnh quang, bản tánh của nó là
trống không,
Nó không thể tìm được,
Cũng không thể tìm được bằng cách không thiền
định.
Bản thân thiền định là sự ý niệm hóa,
Và không thiền định cũng là sự ý niệm hóa,
Không có một điểm nào để thiền định,
Chớ bị xao lãng dù chỉ một giây.

– Một mặt, bạn cố gắng rất nhiều để thiền định, nhưng trạng
thái thiền định không sanh khởi. Sau đó, bạn bỏ thiền định,
và trạng thái thiền định vẫn không sanh khởi. Ngược lại, nếu

bạn thực sự nhận biết bản tánh tịnh quang của tự tâm bạn, thì không cần thiền định... và không cần không thiền định. –

Kinh Những Câu Hỏi của Madropa nói:

Người ta thấy bằng cách nhìn với đôi mắt của trí huệ.

Thấy mà không thấy là thấy tánh (thấy thực tại).

Thấy cái bất động với đôi mắt của trí huệ

Là thấy Phật.

– Thấy vượt qua thực tại quy ước là thấy với cái nhìn thấy của Phật. Thực hành này giống như chỉ vào khắp nơi mà hỏi, “Tôi ở đâu? Tôi ở đâu?” Cuối cùng ngón tay của bạn đi vòng vòng, rồi chỉ vào chính cái mũi của bạn, và bạn nhận ra bản tánh của chính bạn. –

Trang Hoàng cho Chứng Ngộ Cao Hơn nói:

Đối tượng của cái này là không có tự tánh.

Và tác nhân được nói là chánh niệm tỉnh giác.

Doha Vua nói:

Không chánh niệm tỉnh giác về chân lý quy ước,

Tâm trở thành vô tâm.

Sự chuyển hóa là cái tốt nhất của cái tốt nhất.

Hãy biết rằng cái này là tối hậu, tối thượng.

Tâm được thống nhất trong định không cần chánh niệm,

Và đó là sự tịnh hóa triệt để những phiền não.

Như một hoa sen từ bùn sanh ra không dơ nhiễm
bởi bùn,

Người ta chẳng hề dính nhiễm bởi đại dương lỗi
lầm của sanh tử.

– Một *doha* là một bài ca tự phát của chứng ngộ. Trong trạng thái chứng ngộ nói ở đây, tánh giác vượt khỏi mọi chánh niệm, và như thế tâm thành vô tâm, nghĩa là tâm vô tự tánh. Đây là cái tốt nhất của cái tốt nhất. Hãy ghi nhớ và tin chắc rằng Phật tánh vốn thanh tịnh. Như hoa sen không nhiễm bùn, Phật tánh không nhiễm ô bởi những lỗi lầm của sanh tử. –

Kho Tàng Doha trong Một Trăm Mười Bài Kệ nói:

Cái tâm không nhìn bên ngoài cũng không nhìn
bên trong

Thì không nghĩ đến cái gì cũng không toan tính
cái gì.

Cái tâm có khi phóng dật trong những tạo tác ý
niệm liên hệ đến những hình thể hợp tạo

Tỏ rõ bản tánh không có chuyển di hay tham dự.

Hãy thiền định về tinh túy bình thường của tâm.

Tâm này giống như tâm trí một người điên không
dính dáng gì đến hành động.

Hãy thiền định về trí huệ bản nguyên, nó không
bị nhiễm ô bởi những biên kiến.

Hỡi những nhà tham thiền không nhắm mắt và
không thiền định,

Họ ngồi trên một cái đệm tịch lặng, không quê

hương,

Hãy thiền định về bản tánh cốt lõi của tâm,
Thực tại không hề có dấu vết nhiễm ô của duyên
ái và ghét hờn.

Sự không thể phân chia này của nhân và quả là
tâm cốt lõi.

Không cần nỗ lực cho lắm để kinh nghiệm được
nó.

Một Trăm Sáu Mươi Bài Kệ của Doha Công Khai
nói:

Hỡi những người ngu, ngay trên chứng ngộ tâm
của tâm,

Mọi quan kiến có hại sẽ tự nhiên được giải phóng.

Nhờ do thần lực của đại lạc tối thượng,

Nếu bạn trụ trong đó, *siddhi* tối hậu sẽ được kinh
nghiệm.

– Ngay trên sự chứng ngộ bản tánh của chính bạn, mọi quan
điểm, cái thấy, ý kiến, niềm tin và viễn cảnh sẽ tự nhiên được
giải phóng. Chính xác hơn, không phải những cái thấy kia là
sai lầm mà chính sự bám chấp vào chúng làm chúng trở nên có
hại. Trên sự chứng ngộ bản tánh, sự bám chấp vào những cái
thấy, cùng những khuynh hướng thói quen thúc đẩy làm như
vậy, sẽ tự nhiên giải thoát. –

Luận Văn Kho Tàng của Hiện Thân Bí Mật nói:

Đại Án không nương dựa trên cái gì khác,

Thế nên đối tượng của thiền định là chính con, và

thiền giả là tự tâm con.

Trong trạng thái vượt khỏi trí năng, có tự do khỏi
tính đối tượng.

Bởi vì đó là quả, không có nương dựa vào cái gì
khác.

Thiền định, thành tựu và trì chú là tự tâm con.

Bổn tôn đã chọn của con cũng là tự tâm con,

Thế nên những tiên tri của những dakini và vân
vân là tự tâm con.

Trong trạng thái vượt khỏi trí năng, có tự do khỏi
tính đối tượng.

– Thiền giả, đối tượng của thiền định và sự thiền định là bản
tánh của chính bạn. Trong trạng thái vượt khỏi trí năng, bạn xa
lìa khỏi mọi quy chiếu đối tượng. Bạn không bám nắm cái gì
với tánh giác của bạn. Thậm chí bổn tôn đã chọn lựa là tâm của
chính bạn, dù nam hay nữ, bình an hay hung nộ. Điều này cũng
đúng cho những cõi tịnh độ.–

Kho Tàng của Ngũ Bí Mật nói:

Ồ, như thế nào vòng hiện hữu bị bỏ lại đằng sau?

Không có những nguyên nhân hay trợ duyên,
tánh Như của tâm,

Nó không phải là một đối tượng của tư tưởng,
vốn nguyên là Đại Ấn.

Do thần lực của tánh Như, người ta thoát khỏi
những hình tướng,

Và Đại Ấn được chứng ngộ trong chỉ một đời.

– Nếu bạn thực sự nhận biết bản tánh của sanh tử, bạn sẽ thấy rằng thế giới hiện tượng này, không có nền tảng, không có tự tánh, không cần từ bỏ hay khước từ. Bạn chỉ cần thấu hiểu bản tánh thực sự của nó. Một lần nữa, hãy ghi nhớ trong tâm rằng bản tánh của sanh tử và niết bàn là tâm của chính bạn. Sự huy hoàng của niết bàn là tự tâm bạn, những khủng khiếp của ba cõi thấp của sanh tử là tự tâm bạn. Nếu bạn nhận biết bản tánh của sanh tử và Niết bàn là tâm của bạn, bấy giờ trong chỉ một đời, Đại Án sẽ được chứng ngộ. –

Kho Tàng của Tâm Bí Mật nói:

Với sự phát hiện những tính chất của Đại Án,
Thoát khỏi người nắm hiểu và cái được nắm hiểu,
những lỗi lầm v.v... bị thiêu ra tro.

Nếu nó được quan sát một cách nhất tâm, đây là
sự tuyệt hảo nhất.

Làm thế một cách nhất tâm, không có sự trau dồi
những phẩm tính tuyệt hảo.

Những tư tưởng là tự-soi sáng, và chúng được
bình lặng trong trạng thái không vết dơ.

Không có chánh niệm và không có hình tướng,
chúng giống như những phản chiếu trong
gương.

– Những khuyết điểm chỉ hiện hữu như những khuyết điểm nếu bạn không nhận biết thực tánh của chúng. Nếu bạn nhận biết bản tánh của chúng, bạn thấy chúng là bản tánh của Đại Án. Chỉ đơn giản quan sát nó một cách nhất tâm là sự trau dồi (tu hành) tuyệt hảo nhất, và không có cái nào khác cần thiết. Những tư tưởng này và những hiện tượng khác là tự-soi sáng

– chúng xuất hiện, nhưng chúng không có nền tảng và không bản chất như bóng trong gương. –

Sự Không Đỉnh Đáng đến Thức của Ba Hiện Thân
nói:

Nơi nào có sự không rời lìa khỏi cái này,
Trong một khoảnh khắc có tự do khỏi những đối
tượng của chánh niệm và bám níu.
Khó mà truy tìm tâm kim cương.
Cái nhìn thấy tâm như là tâm thì có một vị bình
đẳng,
Và nó được phát hiện bởi chót đỉnh của an định
bên ngoài và bên trong.
Sự tham thiền an trụ trong thực tại bản nhiên
Được hoàn thiện trong không gian bí mật, tuyệt
đối của trí huệ bản nguyên.

– Vị bình đẳng có thể giải thích: Người ta thấy ba hiện thân Pháp thân, Báo thân, Hóa thân như một vị, một bản tánh. Giải thích khác nói đến Bồ đề tâm, trong đó người ta nhìn những người khác một cách bình đẳng, không thân không sơ. Cuối cùng, có một vị của sanh tử và niết bàn. Sự tham thiền trụ trong thực tại bản nhiên, tánh thanh tịnh tự nhiên, được hoàn thiện trong không gian tuyệt đối của trí huệ bản nguyên. Đây là Dzogchen, Đại Toàn Thiện; đây là Mahamudra, Đại Ấn. –

Doha của ẩn sĩ Saraha vinh quang nói:

Ồ, hãy để tâm quan sát chính nó không phóng
dật!

Nếu bạn chứng ngộ tánh như của chính bạn,
Thậm chí tâm phóng dật sẽ khởi lên như Đại Án.
Đây là trạng thái của đại an lạc, trong đó những
dấu vết hình tướng tự-giải phóng.

– Chớ làm gì khác, chớ tham dự vào cái gì bên ngoài, chỉ thức
giác về tự tâm bạn. Chứng ngộ bản tánh của tâm, thì ngay cả
tâm phóng dật khởi sanh như là Đại Án. Điều này liên hệ chặt
chẽ với khẳng định rằng giải thoát một tư tưởng thì tất cả tư
tưởng được giải thoát; bằng cách có quán chiếu vào một tư
tưởng thì có quán chiếu vào tất cả tư tưởng. Chừng nào người
ta ở trong trạng thái tánh giác này, bèn không có tư tưởng, phân
biệt. Qua sự chứng ngộ bản tánh của tâm bạn, bạn chứng ngộ
một vị của sanh tử và Niết bàn. –

Doha của Virupa nói:

Cõi giới của tự thân thực tại của tâm không hiện
hữu như “nó là cái này”.

Như thế, trong đó không có nhị nguyên thiên
định và đối tượng của thiên định.

Hãy an trụ không phóng dật trong trạng thái trong
đó không có những tư tưởng về có hay không.

Doha của Tilopa nói:

Tôi, Tilopa, không có cái gì để bộc lộ.

Chỗ ở của tôi thì không cô đơn cũng không phải
không cô đơn.

Mắt tôi không mở cũng không nhắm.

Tâm tôi không được tạo dựng cũng không phải

không tạo dựng.

Hãy biết rằng cái bản sinh vốn sẵn không thể đem đến cho tâm.

Doha của Nagpopa nói:

Khi trên con đường, bạn thoát khỏi cố gắng, đó là trạng thái vốn sẵn.

Không cách gì toan tính tánh như bằng những ý niệm.

Khi bạn thấy nghĩa rốt ráo là không thể toan tính và không thể sai lầm,

Không có bám níu nhị nguyên vào “trống không” hay “chẳng trống không”.

Hãy tiến đến cực điểm của sự tịch diệt của những hiện tượng và sự tịch diệt của trí năng.

Doha của Maitripa nói:

Nếu bạn biết tâm bạn vốn thống nhất với tâm giác ngộ, đó là bản tôn được chọn.

Chớ rút lui thức của bạn, mà chỉ dần dần loại bỏ tư tưởng.

Nếu khởi niệm xảy ra trong tâm, thiền giả

Đề cho nó buông xả và không tạo dựng, như một mảnh bông gòn lơ lửng.

Hãy loại bỏ tạo tác và để cho tâm bạn quan sát chính nó.

Mahamudra Gangama nói:

Tâm, như tinh túy của không gian, siêu vượt khỏi những đối tượng của khởi niệm.

Hãy thư giãn trong trạng thái này, không điều khiển hay đặt định nó.

Khi tâm không có đối tượng hữu ý, đó là Đại Án.

Nếu bạn tự mình làm quen với nó, giác ngộ vô thượng sẽ thành.

Tổng Hợp Cái Thấy của Naropa nói:

Có nói rằng tâm thường trụ như không gian,

Và bản thân cái giác, thoát khỏi tạo tác ý niệm,

Xuất hiện và trống không, trống không và xuất hiện.

Như thế, nó là xuất hiện và trống không không thể phân chia.

Tổng Hợp Những Lời của Maitripa về Đại Án nói:

Hãy ở yên trong bản tánh vô sanh.

Cái không thể suy nghĩ là Pháp thân.

Ở yên không chỉnh sửa trong thiền định;

Tìm kiếm và thiền định chỉ bao gồm trí năng lừa dối.

Chín Hạt Giống của Lời Khuyên Thực Hành Quý Báu của Panchen Sakyasuri nói:

Bất cứ cái gì xuất hiện, nếu bạn để cho nó nơi
chỗ của nó, là sự hiện diện tự nhiên, thoát khỏi
hành.

Nếu bạn thấu rõ bất cứ cái gì sanh khởi, tỉnh giác
được giải thoát ngay chỗ của nó.

Nếu bạn cắt đứt sự tìm cầu phân tán, mọi tư tưởng
tan biến vào không gian tuyệt đối.

Ba cái này là bản tánh hiện trạng của tâm bạn, thế
nên hãy trau dồi chúng như thực hành chính
yếu.

Truyền Thống Zhijepa của Phadampa nói:

Tâm của chính bạn thoát khỏi bám nắm,
Không có thức rải rắc
Phân tán theo những xuất hiện của năm giác quan,
Là phương pháp vĩ đại của sự an tâm.

Sự Tiết Lộ Những Bí Mật của Songtsen Gampo nói:

Khi nhìn, không có đối tượng được thấy,
Nhưng bằng ở yên không nhìn, bản thân thực tại
được thấy.

Bằng ở yên không hoàn thành, bản thân tâm được
hiện thể.

Không bám nắm và không buông thả, (tâm) được
giải thoát ngay chỗ của nó.

Hãy ở yên không bám nắm bất cứ chút gì.

Khi có nhận biết, (tâm) được giải thoát trong thái
của chính nó.

Trong Đại Toàn Thiện nhiều phân biệt giữa tâm và
tánh giác được bàn luận, nhưng chúng đều quy về một
điểm. *Tantra của Cõi Giới Trong Sáng Chói Ngời của
những Dakini* nói:

Cái được gọi là “tánh giác, tánh giác”

Là tánh giác tỏ biết và trong sáng.

Khởi niệm trước được giải thoát ngay chỗ của
nó;

Bám nắm sắp tới không sanh khởi;

Trong khoảng giữa ấy có tự do khỏi tạo dựng và
nhiễm ô của các cực đoan.

Khoảng hở này và chỗ chia cách này, thoát khỏi
dấu vết nhiễm ô,

Được nhận biết như là tánh giác.

Tinh túy của nó là trống không, bản tánh của nó
là trong sáng,

Và lòng bi của nó có thể xuất hiện với tất cả.

Đó là bản tánh hiện trạng của tánh giác.

Thơ của Dechen Lingpa nói:

Tánh giác hiện hữu bốn nguyên, Pháp thân này,

Là tự-sanh, tự-hiện. Không biết bản tánh cốt lõi
của nó,

Người ta xoay tròn trong chuỗi sanh tử.
Ngay bây giờ hãy biết bản tánh cốt lõi của bạn!
Bạn là tất cả hình thái của những sự vật;
Cũng thế, nếu bạn bác bỏ hay khẳng định cái này
cái nọ, bạn bị trói buộc.
Trong thực tế những hiện tượng là không nền
tảng,
không trụ;
Không thực có, những xuất hiện hư vọng không
thể có được bằng nắm bắt.
Cái này, nó tự nhiên an trụ, không tạo dựng, trình
nguyên và thành thời,
Vốn là Phật xưa nay.
Không dẫn mình vào sửa đổi, nhiễm ô, truy tìm
hay phân tích tốt xấu,
Thường trực canh giữ góc canh của chánh niệm
thoát khỏi phóng dật.
Tánh đồng nhất vĩ đại, toàn khắp của vị bình đẳng
giữa sanh tử và giải thoát,
Tại sao bạn gọi cái này là “sự không sanh khởi
của vô minh?”
Mặc kệ tư tưởng nỗ lực chuyên cần với Pháp,
Hãy an trụ trong trạng thái không hành vi, thoát
khỏi cố gắng.
Cái thức tươi mới trình nguyên này của khoảnh
khắc hiện tại

Là Đại Án, sự tham thiên của những bậc Điều Ngự.

Hãy yên nghỉ không tham cầu thành tựu định và sau định,

Kinh nghiệm chứng ngộ, trí huệ bốn nguyên v.v...

Nếu bạn đã hoàn thành sự thức tỉnh tâm linh, bạn chỉ là tánh giác.

Trong vòng sanh tử những trạng thái khổ đau, chỉ là bạn đã mê mờ tánh giác này.

Bởi thế, ngoài chỉ tánh giác của bạn,

Chớ chăm sóc hy vọng hay lo sợ, lấy hay bỏ, xác định hay phủ định.

Rendawa Zhonnu Lodro nói:

Theo cách này hãy quan sát không gian tuyệt đối của tâm bốn nhiên:

Đây là sự không thể chia tách của phương tiện thiện xảo và trí huệ và Đại Án của một vị.

Nó là tâm nguyên sơ, xa lìa mê ngộ, hôn trầm và trạo cử.

Hãy ở yên trong hiện trạng của chính bạn, không làm nhiễm ô nó bằng tư tưởng muốn thiên định.

Hãy ở yên thông dong, và canh gác tháp canh của tỉnh giác.

Như một con chim bay khỏi một chiếc tàu trong đại dương,

Bay vòng và trở lại yên nghỉ trên con tàu,
Dù có nhiều khối tư tưởng tuôn ra,
Cuối cùng chúng cũng trở về yên nghỉ nơi chỗ
ở của chính chúng, không gian tuyệt đối của
những hiện tượng.
Như thế, nào cần có một điểm dừng cho sự khởi
niệm.
Hãy giải phóng trong rỗng rang, và canh gác tháp
canh của tỉnh giác.
Như áp dụng một thần chú cho thuốc độc,
Những tư tưởng và phiền não sanh khởi như đại
trí huệ bản nguyên.
Chớ nghĩ điều này được thành tựu bằng sự cố
gắng.
Bóng tối của những che chướng được xua tan bởi
tịnh quang tự-sanh.
Như thế, hỏi những nhà tham thiền, nếu các bạn
muốn kinh nghiệm tịnh quang tự-sanh,
Chớ thành tựu nó bằng vào vô niệm.
Nếu các bạn muốn làm bình lặng những làn sóng,
Khi bạn cố gắng khiến điều này xảy ra, chúng lại
sanh khởi nhiều thêm.
Cũng thế, dù bạn áp dụng những đối trị để dừng
khởi niệm,
Những sóng tư tưởng sẽ lại tuôn trào.
Khi bạn chỉ bỏ mặc chúng một mình,

Sau một lúc những làn sóng sẽ lắng.
Cũng thế, nếu bạn biết thực hành thông dong thế
nào, không ra công,
Những sóng khởi niệm sẽ tự nhiên bình lặng.
Sự giải phóng khởi niệm vào không gian tuyệt
đối là định;
Ngay nơi sự cắt đứt những thêm thắt ý niệm, đó
là quán;
Và khi những xuất hiện hình tướng và tâm hòa
lẫn không thể phân chia, đó là hợp nhất.
Giống như một bình pha lê có nước,
Trong không gian tuyệt đối tinh khôi, vốn hiện
tiên tự nhiên,
Không có những khuynh hướng thói quen nhiễm
ô của phiền não để đoạn trừ,
Cũng không phải chỉnh sửa tâm với những đối trị
để thành vô niệm;
Thế thì căn cứ vào đâu để bạn thiền định với đối
trị nào?
Khi tâm vô sanh của bạn trụ trong không gian
tuyệt đối,
Không thấy có những dấu vết của những vấn đề
và những đối trị hay lấy và bỏ,
Và khi không có gì để thiền định và ai là người
thiền định,
Những rắc rối tự-giải thoát, và những phương

thuộc tự-xuất hiện.

Ban đầu, con đường để đi thì giống như một dòng
suối đổ xuống một hẻm núi;

Ở lúc giữa, con đường thánh thì giống như dòng
sông Hằng;

Cuối cùng, giống như sự bao la của đại dương,
Nó không động bởi bất cứ cái gì, và đó là con
đường của toàn giác.

Kyemé Zhang Rinpoche nói:

Thiền định về Đại Ân,

Không buộc mình vào một pháp môn đã chế định,
Bạn chắc chắn không cần tính toán theo những
giai đoạn

Của những sơ bộ, thực hành chính và kết thúc.

Không cần tính toán những chu kỳ của thời gian
hay ngày theo trăng.

Bất cứ khi nào bạn nhớ đến chuyện làm như vậy,
hãy an nghỉ trong trống rỗng.

Không có bắt đầu, chặng giữa hay cuối cùng.

Dòng tương tục của tâm vô sanh của bạn không
bao giờ ngừng dứt.

Về sự đông đầy những làn sóng tư tưởng

Nó sẽ trở thành thanh tịnh nếu nó được để một
mình không tác động gì đến nó.

Nếu tấm màn những che ám của những tư tưởng

bạn

Được để một mình không chính trị, sửa sang, nó
sẽ thanh tịnh như là Pháp thân.

Không biến đổi cái gì cả, hãy an nghỉ trong trống
rộng.

Không rút lại thức của bạn, mà để nó đi tự do
Không ham hố cái gì, mà nghỉ ngơi trong rỗng
rang.

Không dẫn thân vào nhiều việc, mà nghỉ ngơi
trong cái hiện tiền.

Không cố gắng hướng dẫn tâm,

Hãy để nó vô trụ, như khoảng không gian.

Không nghĩ đến quá khứ, tương lai hay hiện tại,

Hãy để tâm thức bạn trinh nguyên, tươi trẻ.

Dù có tư tưởng tuôn ra hay không,

Chớ làm ra một điểm thiên định, mà an ổn thông
dong.

Tóm lại, không thiên định về bất cứ cái gì,

Hãy để tâm thức bạn rong chơi tự do.

Không cần lo lắng về bất cứ điều gì.

Hãy hiện diện sống động trong kinh nghiệm về
Pháp thân.

Bốn Pháp để Hàng Phục những Ranh Giới do Ser-
lingpa dạy nói rằng:

Vứt nó xa và để nó tự do;
Để nó lỏng lẻo và để nó là.

Sakya Dragpa Gyalsen vinh quang nói:

Hãy quan sát tâm của tâm, nó là vô tâm.
Nếu có cái gì để thấy, đó không phải là tâm tự
thân.
Thấy cái không thấy là cái nhìn thấy của tâm.
Hãy an nghỉ không phóng dật trong tâm không
thể thấy.

Tám Bài Kệ của Sakya Pandita nói:

Nếu gọi nó đi xa, nó không đi;
Nếu buộc chặt nó, nó không dừng;
Nếu nó được xem xét kỹ, nó là vô trụ;
Thế thì đâu là bản tánh của nó?
Chừng nào bạn còn một chút tham cầu nó,
Bạn sẽ bị trói buộc.
Nếu bạn biết bản tánh của nó,
Bạn sẽ được giải phóng khỏi mọi buộc ràng.

*Những Giáo Lý Được Tuyển Tập của Phu Nhân
Lab-dron* nói:

Bởi thế, hãy an trụ trong trạng thái không suy
nghĩ.
Chớ đi theo những dấu chân cảm thọ và tư tưởng.

Như sự sáng tỏ tự nhiên của một tia sấm chớp
trong bầu trời,

Bất cứ tư tưởng gì khởi lên, hãy để chúng là như
vậy.

Và:

Cũng thế, nếu bạn nhận biết tâm bạn,

Thì không cần hoàn thành thức tỉnh tâm linh ở
nơi nào khác.

Theo những lời dạy của Gyalsey Thogmé, xuất hiện
về sau đó:

Những hình tướng xuất hiện này thật ra là chính
tâm bạn.

Tự tâm vốn tự do khỏi những cực biên của tạo
tác ý niệm.

Nếu nó được biết, những dấu vết của cái được
nắm hiểu và người nắm hiểu

Không xảy ra với tâm – đó là sự thực hành của
những người con của chư Phật.

Và:

Hãy giải phóng một cách tự do hoạt động của
thân,

Như một bó rơm bị cắt đứt.

Hãy giải phóng một cách tự do hoạt động của
ngữ,

Như một đàn luyến bị cắt hết dây.
Hãy giải phóng một cách tự do hoạt động của ý,
Như một sợi dây thừng đã đứt.

Đức Marpa Lotsawa nói:

Những phân tán nhị nguyên của tâm
Tan vào không gian tuyệt đối của những hiện
tượng, tự do với mọi tạo tác ý niệm.
Cơ cấu huyền hóa này của những xuất hiện ở bên
ngoài
Được chứng ngộ là cái toàn khắp vô sanh.
Bản tánh cốt lõi của tâm, người nắm hiểu ở bên
trong,
Thì giống như gặp một người mà bạn đã từng
quen biết.

Và:

Đối tượng xuất hiện này của tâm, nó được nắm
hiểu ở bên ngoài,
Thì không ngừng là cái toàn khắp vĩ đại,
Và nó được thấu hiểu là Pháp thân vô sanh.

Đức Milarepa nói:

Cả hai, những chúng sanh của ba cõi sanh tử
Và chư Phật trong niết bàn
Được bao hàm trong thân của thực tại.

Và:

Những hiện tượng khách quan xuất hiện với sáu
căn

Và tâm vô sanh của bạn

Cả hai cùng khởi một cách bất nhị.

Đức Rechungpa nói:

Kỳ diệu thay! Những hiện tượng lạ lùng và đẹp
đẽ

Của những sắc tướng là sự bất nhị của những
hình tướng và tánh Không;

Những âm thanh không thể diễn tả, tiếng động
trống không.

Sự chứng ngộ này là sự hợp nhất của Lạc và
Không.

Và:

Trong bản tánh của Pháp thân hiển lộ

Là sự chứng ngộ đối tượng quan sát và người
quan sát không thể phân hai.

Đức Gampopa nói:

Giờ đây hãy biết bản tánh cốt lõi trống không,
trong sáng này của những xuất hiện và tánh
giác.

Chính là Pháp thân.

Và:

Do biết những hình tướng và âm thanh là tâm,
Có một dòng tương tục của hỷ lạc.
Điểm cốt yếu của đại lạc được khám phá.

Dusum Khyenpa nói:

Phật được tìm thấy trong tâm của chính bạn.
Không dính dáng gì đến việc ước muốn thành tựu
những siddhi.
Bằng cách biết một cái, người ta biết rằng tất cả
vốn giải thoát.
Không dính dáng gì đến việc nghe và suy nghĩ.
Hãy thấu biết tánh bất nhị của sanh tử và tịch
diệt.
Không dính dáng gì đến việc chờ đợi thời gian
thức tỉnh tâm linh.

Bậc Bảo Hộ của Thế Giới Rechenpa nói:

Lơ lửng trong tánh giác trần trụi,
Chớ mặc áo quần của những dấu vết khởi tướng.
Trong chỗ an trú tự nhiên của tinh túy vốn sẵn
Không có điểm nào để cân phân trói buộc và giải
thoát.

Tromdragpa nói:

Với sự nhận biết trong sáng tánh giác tự-sanh

SỰ NHẬN DIỆN ĐẠI ÁN

Sự tham thiền của bạn không bị xao lãng dù trong
khoảng khắc

Như ngọn đèn chiếu sáng trong đêm tối,
Không có chút lỗi lầm hay che chướng – kỳ diệu
thay!

Karma Paksi (Karmapa thứ Hai) nói:

Không qua thành tựu ba hiện thân,
Đại Án này, tự tâm của bạn, được tự nhiên khám
phá như là nền tảng;
Thế nên không cần tìm kiếm nó.

Và:

Tánh giác này, tự tâm vốn sẵn, không sửa sang
của bạn,
Được nhận biết cho chính bạn, và nó được để cho
là trong bất cứ cái gì xuất hiện.

Và:

Thoát khỏi trí năng và không có trí óc tham dự,
Là sự thực hành trong thời gian định.
Và làm điều này với quang minh và tính giác
Là lời khuyên thực tiễn để tránh chạm bẫy.
Tu hành thấy tất cả cái gì xuất hiện đều huyền
hóa,
Và tu hành thấy mọi sự là những phô diễn không
ngừng của tánh giác.

Đó là sự thực hành hậu-định.

Orgyenpa nói:

Tánh giác bình thường nhận biết chính nó.
Thiền định về bản tánh của vòng sanh tử,
Thì không cần hoàn thành giải thoát.
Thiền định về sự đa thù của những xuất hiện
Thì không cần nhập định.
Trong Đại Ấn của chánh niệm về những xuất hiện
Không cần ngưng dứt những xuất hiện.
Trong sự gặp gỡ của tịnh quang mẹ và con
Không cần nắm giữ cái gì với chánh niệm.

Rangjung Dorje (Karmapa thứ Ba) nói:

Tổng quát, khi bạn nói “cái thấy, cái thấy”,
Đối với cái thấy, hãy quan sát tâm bạn.
Nếu không có cái gì để thấy khi nhìn
Chính đó là cái nhìn thấy tối cao.
Hãy nhìn lại! Hãy nhìn lại! Hãy quan sát tâm!
Trong lâu đài của tâm vô sanh
Pháp thân của an lạc bất biên trú ngụ.
Khi tâm thấy bản tánh cốt lõi của tánh giác của
chính nó,
Làm sao nó có thể tìm được ở đâu khác?

Rolpey Dorje (Karmapa thứ Tư) nói:

Hãy biết thức bình thường, nguyên sơ này

Là Pháp thân.

Hãy biết những tư tưởng đủ mọi loài này

Là trí huệ bốn nguyên.

Khacho Wangpo nói:

Nếu bạn nhận biết tự tâm, bạn là Phật.

Sự giải thoát tự nhiên của bất cứ cái gì được thấy
chính là con đường của giác ngộ.

Những lời dạy của Drungkyi Kunga Namgyal nói:

Thành tựu hơi ấm của kinh nghiệm là một điềm
báo của chứng ngộ,

Tâm thành tựu sự dùng được của lạc, trong sáng
và vô niệm.

Sự tự do này thoát khỏi những lỗi lầm của những
cạm bẫy gọi là *nhất tâm*.

Đã tịnh hóa sự bám chấp vào những kinh nghiệm;
bèn không có đối tượng;

Và bạn chứng ngộ không gian tuyệt đối và tánh
giác là trống không.

Trong định bạn thoát khỏi năm ấm và trong trạng
thái thiền định bạn kinh nghiệm (những hiện
tượng là) huyền hóa.

Hãy thấy bản tánh cốt lõi thoát khỏi những vết

như làm cho suy nhược.

Con đường thấy, thoát khỏi những tạo tác ý niệm, được gọi là *trí huệ bốn nguyên vô niệm*.

Mọi hiện tượng bao gồm trong vòng sanh tử và giải thoát

Được chứng ngộ là những tính chất của tâm của sự hợp nhất.

Thoát khỏi nỗ lực và trong lãnh địa của những tự-xuất hiện,

Sự chứng ngộ trí huệ sâu thẳm và bao la được gọi là *một vị*

Do cái này có giải thoát, và sự bám chấp của ngày và đêm được tịnh hóa.

Vương quốc vốn sẵn, tinh khôi, tự-xuất hiện được phát hiện.

Không gian tuyệt đối và tánh giác được thống nhất, và tịnh quang mẹ và con được nối kết.

Sự thành tựu tự nhiên của ba thân được gọi là *không-thiền định*.

Những lời dạy như vậy dần dần trở nên rõ ràng. Đến đây kết thúc sự nhận diện.

– Với lạc, trong sáng và vô niệm tâm trở nên có thể dùng được. Trong đoạn này từ “nhất tâm” ám chỉ sự nhận biết thực tại. Bám chấp dừng lại, kết quả là không còn đối tượng. Rất khó thành tựu trạng thái chứng ngộ này trong đó chúng ta không xác nhận cũng không phủ nhận, thế nên chúng ta có thể thấy những hiện tượng và tư tưởng là trò chơi của tâm, và có được

quán chiếu quyết định thoát khỏi mọi bám nắm. Đầy hy vọng chúng ta sẽ thực hành và sống cuộc đời sao cho không có hối hận vào lúc chết, không phá vỡ giới luật hay để cho *samaya* hư hỏng. Vì người mới học dễ bị quấy rầy, chúng ta thường được khuyến khích sống đơn giản và tương đối cô tịch không có những phóng dật. Trong môi trường giản dị đó chúng ta có thể thực hành từng cấp một.

Chìa khóa thực hành nào có thể mở cánh cửa đi vào con đường? Đó là thiên định về vô thường – sự chắc chắn của cái chết và sự thật của vô thường. Hãy cố gắng chuyên cần thấu hiểu những chân lý này, bởi vì chúng cho chúng ta sự quán chiếu vào sự thực hành đích thực. Nếu bạn không biết làm sao thiên định, hãy tìm một người hướng dẫn tâm linh chân chính, người thông thạo kinh và tantra và có động lực là Bồ đề tâm. Dưới sự hướng dẫn của một người như vậy, bạn có thể chuẩn bị bước đi trên con đường Đại Toàn Thiện, làm thế vì lợi lạc cho chính mình và mọi người khác. –

CHƯƠNG BẢY

Làm thế nào để tu theo Con Đường Nhảy Qua

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

– Chỉ bằng cách tích lũy một cái hiểu thấu suốt về cả Đại Ấn và Đại Toàn Thiện mà bạn có thể đặt một nền tảng chắc thật cho giai đoạn những giáo lý này. Không có một căn bản thích hợp, phần thực hành Nhảy Qua sẽ không có ý nghĩa và kết quả. Đối với sự thực hành của cả Đại Ấn và giai đoạn Phá Thấu của Đại Toàn Thiện, sự trau dồi định và quán là những nền tảng không thể thiếu. Đối với sự trau dồi định và quán, những thực hành sơ bộ, gồm những giai đoạn phát sanh và thành tựu, là thiết yếu. Đây là chuỗi thực hành truyền thống cho sự tu hành này.

Không có một nền tảng thích hợp, bạn có nguy cơ bị lật ngửa như một lama ở Tây Tạng khi có một đệ tử hỏi, “Lama, ngài đang thiền định về cái gì?” Vị lama trả lời, “Ta đang thiền định về nhãn nhục.” Lâu sau cậu bé trở lại và hỏi, “Lama, bây giờ ngài đang thiền định về cái gì?” Rất ngay thẳng, lama trả lời, “Nhãn nhục.” Trở lại lần thứ ba, cậu bé hỏi, “Lama, ngài đang thiền định về cái gì?” Vị hướng dẫn tâm linh lại nói, “Ta đang thiền định về nhãn nhục.” Cậu bé nói, “Ô Lama, đi ăn cút đi!” Tức khắc vị lama hét lên, “Ta ăn cút? Chính mày ăn cút!”

Sự thực hành định có trong Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa. Thật vậy, nó có mặt suốt trọn con đường đến sự thức tỉnh tâm linh và bao gồm sự thức tỉnh này. Mọi thừa và mọi loại thực hành đều thấm nhuần quán và định. Để nhấn mạnh điểm này: định và quán có ý nghĩa với mọi người, không chỉ cho người Phật tử, cho đến khi mỗi chúng sanh giải thoát

khởi sanh tử, vì không có định và quán này, chúng ta vẫn lệ thuộc vào phiền não. –

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Đã trình bày những giới thiệu cả hai giai đoạn Phá Thấu⁽⁶⁾ và Nhảy Qua⁽⁷⁾ của Đại Toàn Thiện, lý do tại sao cần hợp nhất hai cái này được nói đến trong *Tantra Bí Mật của Mặt Trời của Cõi Giới Trong Sáng Rực Rỡ của những Dakini*:

Không có Phá Thấu, sẽ không có Nhảy Qua.

Không có Nhảy Qua, sẽ không có Phá Thấu.

Tantra Trích yếu những Tham Thiền của Samanta-bhadra nói:

Nếu nghĩa của Phá Thấu này không được chứng ngộ,

Thì dù Nhảy Qua được kinh nghiệm, nó vẫn sẽ là nhị nguyên.

Lầm lộn nghĩa với thứ tào lao không thể nghiệm

Thì giống như ném vụn vàng vào suối nước.

Như thế, sự hợp nhất cái nhìn thấy về nền tảng – tức là để tâm vào bản tánh thiết yếu của Phá Thấu, Đại Ấn – và con đường – tức là tịnh quang của sự Nhảy Qua – là chót đỉnh của chín thừa.

Tịnh quang của Nhảy Qua cần được thực hành. Về việc này có bốn đề mục: (A) trước hết đánh vào những điểm trọng yếu về thân, ngữ và tâm; (B) trên căn bản của

ba trọng yếu, để cho tri giác trực tiếp đến với bạn; (C) những giáo lý về cách bốn cái nhìn thấy xuất hiện nếu bạn thực hành; và (D) lời khuyên kết thúc.

A. ĐÁNH VÀO NHỮNG ĐIỂM TRỌNG YẾU

Đây có ba đề mục: (1) những điểm trọng yếu của thân, (2) những điểm trọng yếu của ngữ, và (3) những điểm trọng yếu của tâm.

1. Đánh vào những Điểm Trọng Yếu của Thân

Có ba đề mục: (a) tư thế *hóa thân* giống như một *rishi* ngồi xõm, (b) tư thế *báo thân* giống như một con voi nằm tựa và (c) tư thế *Pháp thân* giống như một sư tử ngồi trong tư thế một con chó. *Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh* nói:

Trong tư thế *Pháp thân* của một con sư tử, người ta thoát khỏi mọi sợ hãi mê lầm và thấy với đôi mắt kim cương. Trong tư thế *Báo thân* nằm dựa như một con voi, người ta kinh nghiệm bản thân thực tại và thấy với đôi mắt hoa sen. Trong tư thế *Hóa thân* của một *rishi* ngồi xõm, người ta biểu lộ trong hình dáng của bản thân thực tại và thấy với đôi mắt Pháp.

Nếu có nhiều người thực hành, tư thế *Hóa thân* là đủ. Nếu có số ít đệ tử và không phải là một giáo lý công khai, hãy không quá bảy người. Khi trời trong và không gió, hãy dẫn các đệ tử của bạn đến một chỗ im vắng.

a. Tư thế Pháp thân của một con Sư tử ngồi trong Tư thế một con Chó

Xếp đặt thân bạn trong tư thế của một con chó: hai lòng bàn chân trên đất; siết chặt hai tay thành nắm kim cương; cắm hai ngón chân cái trên mặt đất. Như sư tử, vươn phần trên hướng lên, duỗi mình oai nghiêm trên đất; và hướng cái nhìn đến mục tiêu.

– Hai lòng bàn chân sát đất. Cắm hai ngón chân cái trên đất và giống như một con sư tử vươn ngực lên. Để làm thành nắm tay kim cương, thu các ngón tay cái vào lòng bàn tay, chạm vào phần chót ngón tay đeo nhẫn, và những ngón còn lại nắm vào quanh ngón đeo nhẫn. Không cong cổ tay, đặt cánh tay thẳng giữa hai đùi, chúng hướng ra hai bên. Mạnh mẽ duỗi mình trên đất trong tư thế oai hùng. Trong một số truyền thống, người ta đặt nắm tay trên đất trước chân họ; những truyền thống khác lui sau một tí. Hơi ngẩng cằm và hai mắt, và hướng cái nhìn đến đối tượng, tức là không gian trống không. –

b. Tư thế Báo thân giống như một con Voi dựa

Nằm úp xuống như một con voi; ép hai đùi vào ngực; để những ngón chân cái chĩa ra ngoài; cắm hai khuỷu tay trên đất và hơi ngẩng cằm lên.

– Trong tư thế này hai mắt bạn không hướng lên cũng không hướng xuống, mà nhìn thẳng phía trước (song song với mặt đất) hay qua phải hay trái. Trong ba tư thế, cái này được xem là dễ nhất. Đùi và ngực đối diện với mặt đất, cho phép những ngón chân chĩa ra tự nhiên đến độ bạn cảm thấy mình là cái gì ở trên bụng, duỗi phần trên của ngực, và để cằm trong lòng bàn tay. –

c. Tư thế Hóa thân như một Rishi ngồi xỏm

Ngồi thẳng lên với hai cổ chân gần nhau, bàn chân

trên mặt đất; để thân bạn dựng thẳng; đùi ép vào ngực, khoanh cánh tay (từ khuỷu tay trở ra) ôm chặt lấy đùi; và để cho xương sống thẳng đứng.

– Để hai lòng bàn tay sát đất, ngồi với đùi cong và cổ chân sát nhau. Ép đùi vào ngực, để khuỷu tay trên đùi, vòng cánh tay phải qua cánh tay trái, và để hai tay trên vai. Giữ phần trên thẳng lên và xương sống thẳng –

Bằng cách đánh vào ba điểm trọng yếu của thân theo cách này, trí huệ bốn nguyên của tánh giác hiện diện trong thân thể bạn sẽ khởi lên lộ diện. Như một thí dụ, dù một con rắn có các phần thân, nếu nó không trườn dài thì những phần thân đó khó có thể thấy.

2. Những Điểm Trọng Yếu của Ngữ

Ở đây có ba đề mục: (a) để lộ ngữ, (b) làm yên lặng ngữ, và (c) ổn định ngữ. Về để lộ ngữ, trong ba hay bốn ngày hãy để cho ngữ lắng xuống đến sự im lặng. Về làm yên lặng ngữ, hoàn toàn im lặng ngữ của bạn, không để cho nó trộn lẫn với lời của ai khác. Về ổn định ngữ, ổn định bằng cách không nói điều gì như bạn đã tâm.

– Hoàn toàn làm yên lặng ngữ của bạn như sự im lặng của những sợi dây đàn đã đứt. Qua phần thực hành này, bạn đi vào một trạng thái không thể nghĩ bàn. Khởi lên từ kinh nghiệm sâu thẳm này và hòa vào một kinh nghiệm tánh Không, bạn hoàn toàn làm im lặng ngữ của bạn. Ngừng nói là một phần của kinh nghiệm không thể nghĩ bàn này, nhưng kinh nghiệm đó hoàn toàn khác với một quyết định cố ý không nói trong một thời gian, chuyện này thực ra không có gì đặc biệt. –

3. Những Điểm Trọng Yếu của Tâm

Không để cho tỉnh giác của bạn xao lãng đi đâu khác. Không để cho nó rời khỏi điểm ngắm.

– Dù bản văn dùng từ “điểm ngắm”, nó liên quan đến ba tư thế. Về *Pháp thân*, cái nhìn hướng lên không gian, đó là điểm ngắm của bạn. Không cho cái nhìn hay sự chú ý của bạn đi khỏi chỗ đó, điều này rất quan trọng. Hãy giữ nó đúng vào điểm ngắm. Trong tư thế *Báo thân*, cái nhìn nằm ngang, thế nên bất cứ cái gì xuất hiện trong khoảng ấy là điểm ngắm của bạn. Trong tư thế *Hóa thân* hãy hướng cái nhìn xuống dưới, khoảng vài chiều dài ngón tay dưới chót mũi, không để cho cái nhìn hay sự chú ý đi lang thang khỏi chỗ đó. Trọng yếu là tìm ra một con đường trung dung trong tư thế của bạn, không chặt quá hay lỏng quá. Nếu nó lồi thối, toàn bộ ý nghĩa sẽ mất. Ngược lại, không nên cứng cõi quá mức. Cố gắng trung dung. –

B. TRÊN CĂN BẢN BA ĐIỂM TRỌNG YẾU, ĐỂ TRI GIÁC TRỰC TIẾP ĐẾN VỚI BẠN

Đây có ba đề mục: (1) những điểm trọng yếu về chỗ mở, (2) những điểm trọng yếu về đối tượng, và (3) những điểm trọng yếu về sinh khí.

– Những chỗ mở ám chỉ hai mắt; đối tượng là không gian, và những điểm trọng yếu về hơi thở thuộc về sinh lực. –

1. Những Điểm Trọng Yếu về những Chỗ Mở

Những điểm trọng yếu về những chỗ mở là hai mắt, như *Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh* nói:

Về những chỗ mở, hãy ngắm bằng hai mắt phù hợp với ba thân.

Không Chử nói:

Hãy nhắm bằng hai mắt vào khoảng không gian.

Tràng Ngọc Trai nói:

Về những chỗ mở, chớ lia khỏi cái vốn như vậy.

Ở đây có ba đề mục: (a) với sự ngắm *Pháp thân* bạn nhìn lên để ngừng lập tức những hình tướng xuất hiện hư vọng; (b) với sự ngắm *Báo thân* bạn nhìn ngang để thấy bản tánh cốt lõi một cách trần trụi; và (c) với sự ngắm *Hóa thân* bạn nhìn xuống để kiểm soát được những sinh khí và tâm thức. Chớ bỏ ba loại ngắm nhìn này.

2. Những Điểm Trọng Yếu về Đối Tượng

Điều này gồm không gian tuyệt đối ở bên ngoài và không gian tuyệt đối ở bên trong. *Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh* nói:

Không gian tuyệt đối thì ở bên ngoài và bên trong: cái bên ngoài là một bầu trời không mây, và cái bên trong như một con đường có thấp đèn.

– Bầu trời không mây này không có dù chỉ một màn sương mỏng. Con đường bên trong có thấp đèn là kinh mạch của tỉnh giác chạy từ tim đến hai mắt và rồi đi ra ngoài trong trường nhìn của bạn. Ngắm chứa trong cái này là phương diện của tánh Không, thế nên khi bạn có được kinh nghiệm, sự phân biệt bên trong và bên ngoài tan biến, và tánh bất nhị của trong và ngoài được chứng nghiệm. Bằng cách nhìn ra ngoài không gian, bạn thực sự trau dồi, tịnh hóa và làm biểu lộ hơn cái bên trong, cụ thể là tánh giác. Qua cái bên ngoài, cái bên trong trở thành biểu lộ. –

Ngọn Đèn Chói Sáng nói:

Bằng cách an định tỉnh giác của bạn vào không gian tuyệt đối ở bên ngoài, bản thân tánh giác được tịnh hóa và soi chiếu trong trạng thái của chính nó.

Tantra của Tánh Giác Sanh Khởi Tự Nhiên nói:

Bản tánh của không gian tuyệt đối là một vòng hào quang.

– Sự liên hệ giữa ngoài và trong có thể hiểu bằng ẩn dụ rót một tách nước vào đại dương, vào lúc đó nó không còn phân biệt với đại dương. Tương tự, nếu bạn chụm hai tay lại, không gian được gói kín trong lòng hai bàn tay, nhưng khi mở tay ra, nó không phân biệt với không gian chung quanh. –

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Điểm trọng yếu của đối tượng là bầu trời, thoát khỏi mọi điều kiện. Không gian tuyệt đối bên trong là ngọn đèn tinh khôi. Hơn nữa, không có đối tượng để bám nắm trong không gian trống rỗng, thế nên do tập chú vào điểm trọng yếu của đối tượng, tức là không gian tuyệt đối, trí huệ bản nguyên an nghỉ thông dong.

3. Những Điểm Trọng Yếu của những Sinh Khí

Có ba điểm trọng yếu của những sinh lực: (a) giữ lại, (b) tổng ra, và (c) sự chậm chạp và vững chắc. *Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh* nói:

Điểm trọng yếu của những sinh khí đến từ sự giữ chúng lại một cách vững chắc và trực xuất chúng hoàn toàn.

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Điểm trọng yếu của những sinh khí được phát lộ trong sự rất chậm của chúng.

Trước hết giữ hơi thở lại một cách nhẹ nhàng, rồi tổng nó ra ngoài xa như bạn tổng một mũi tên. Sau đó, hãy để hơi thở rất chậm như nó tự nhiên ổn định. Về điểm trọng yếu của tỉnh giác, hãy giam giữ những sợi dây bện.
(⁸) *Không Chử* nói:

Bản tánh cốt lõi khởi hiện như những chuỗi dây, tinh tế, lấp lánh.

– Hãy để cho hơi thở, nó cùng một bản chất với những sinh khí, được tự nhiên, không làm biến đổi nó dù cách nào. Những điểm cốt yếu của thực hành là chỗ ngắm của mắt, tư thế, và để hơi thở được tự nhiên. Chăm giữ những chuỗi dây kim cương sáng lung linh của tánh giác bằng cách chú ý vào chúng.

Về phần thực hành, khi bạn hướng tâm ngắm trước mặt, những chuỗi dây kim cương của tánh giác này sẽ xuất hiện trong không gian trước mặt bạn. Nếu những sợi dây *bindu* này bắt đầu chuyển động, chớ liếc mắt qua chung quanh hay cố gắng giữ chúng bằng cách xoay qua trái hay phải. Hơn nữa, “giam giữ” những chuỗi dây này bằng cách giữ sự ngắm rất vững chãi, và dần dần những chuỗi dây kim cương này sẽ trở nên an định, và những phẩm tính và chứng nghiệm tuyệt hảo sẽ khởi lên từ việc đó. Ngược lại, nếu bạn áp dụng một kinh nghiệm như vậy cho tâm thức bình thường và loạn thần của bạn, thì chẳng có một ổn định hay phẩm tính tuyệt hảo nào phát sanh cả. –

Tantra của Tánh Giác Sanh Khởi Tự Nhiên nói:

Những hiện thân của ánh sáng, thâm nhuần năm
trí huệ bốn nguyên,
Biểu lộ sống động như những chuỗi dây.
Chúng đến và đi,
Dao động và trải ra.

Sự Hoàn Thành của Năng Lực của Trí Huệ Bốn Nguyên nói:

Bậc tự-xuất hiện của tánh giác
Trụ như những chuỗi dây của trí huệ bốn nguyên.

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Hãy giữ những chuỗi dây trong nhà tù của tình
giác.

Theo cách này, hãy để cho tình giác của bạn, không
hề lìa khỏi ba địa điểm, quan sát những chuỗi. Ban đầu
hãy có nhiều thời khóa ngắn rồi dần dần tăng thêm độ dài
của những thời khóa. Bảy giờ thực hành vào những thời
điểm đặc biệt suốt ngày và đêm, một kết quả của việc đó
là bạn sẽ tu hành một tháng rưỡi.

C. BÓN CÁI NHÌN THẤY XUẤT HIỆN NHƯ THỂ NÀO

Cách những cái nhìn thấy sanh khởi như một kết
quả của thực hành như thế được dạy trong *Những Giáo
Huấn Màu Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩa của Tham
Thiền Ban Ngày*. Cái nhìn thấy thuộc tri giác về tự thân

thực tại, được gọi là “chuỗi dây kim cương của tánh giác”, thì giống như một chuỗi hạt pha lê. Không chao động, mạnh mẽ tập chú vào cái nhìn thấy này, nó thoát khỏi hai cực biên là những hình tướng xuất hiện và tánh Không, ở điểm ngang giữa hai lông mày.⁽⁹⁾ Do làm như vậy, sẽ sanh khởi những cái nhìn thấy do những sinh khí năng động tiêu tan ở bên ngoài, và sinh khí của trí huệ bản nguyên được đi vào kinh mạch trung ương. Chúng được gọi là “sáu dấu hiệu ban ngày”. *Sự Diễn Tả Toàn Hảo những Danh Hiệu của Văn Thù* nói:

Đống lửa lớn của trí huệ và tánh giác bản nguyên
Khởi sanh từ không gian và khởi sanh từ chính
nó.

Do sinh khí của những kinh mạch phía sau đi vào kinh mạch trung ương, có sự được gọi là một màu đỏ chiếu sáng như một ngọn lửa hùng, gọi là “sự sáng chiếu của ánh sáng lớn”. Do sự hội tụ của sinh khí của những kinh mạch phía trước vào kinh mạch trung ương, có sự được gọi là một tia chớp như sấm chớp, gọi là “hình tướng xuất hiện sáng chiếu của trí huệ bản nguyên”. Do sự hội tụ của sinh khí phía bên trái, có một màu trắng lung linh như mặt trăng, gọi là “ngọn lửa của thế giới”. Do sự hội tụ của những năng lực nghiệp phía phải, có một màu đỏ lung linh như mặt trời, gọi là “ngọn đèn của trí huệ bản nguyên”. Do sự hội tụ của sinh khí phía trên, có một màu đen như Rahu, gọi là “tịnh quang vinh quang vĩ đại”. Do sự hội tụ của sinh khí trong kinh mạch trung ương, có nói rằng có xuất hiện một *bindu* tinh tế, màu sẫm của ánh sáng cầu vòng.

– Ở trên là những ám chỉ đến những loại cái nhìn thấy mà người ta có thể kinh nghiệm trong thực hành này. Những cái ấy thực sự là những tri giác thị giác, không phải là những hình ảnh ý niệm, không phải của chư Phật hay của các sinh thể thiêng liêng khác, mà của cái tánh giác của chính bạn. Chừng nào bạn có một cái nhìn thấy trực tiếp tánh giác của chính bạn, bạn là một vị Phật. Đôi khi người ta có một cái nhìn thấy, họ nghĩ là họ đã nhận được một trao truyền lạ lùng hay một mặc khải huyền bí, và lập tức họ nói cho người khác nghe. Khi làm thế, người ta nên lấy làm ngượng. Do có được một chứng ngộ đích thực bản tánh của tánh giác của chính mình, chúng ta chuyển hóa những phiền não của năm độc thành năm trí huệ bản nguyên. Đó là lý do chúng ta thực hành. Một chứng ngộ đích thực khởi lên, không cần thiết nói với ai chúng ta đã có một số cái nhìn thấy nào đó. Những ai thực sự có những kinh nghiệm đích thực thì không cảm thấy cần nói về chúng! –

Viên Ngọc Như Ý: Những Giáo Huấn về Tinh Túy của Cõi Giới Trong Sáng của Ratna Lingpa nói:

Thiền định theo cách đó, trước tiên, ở điểm giữa hai lông mày xuất hiện cái gì giống như ánh sáng cầu vồng, gọi là “ngọn đèn nguyên sơ của không gian tuyệt đối”. Trong đó là “*bindu* của ngọn đèn trống không”, nó giống như những vòng tròn đồng tâm do ném một viên đá (xuống một cái ao). Trong đó, giống như một đĩa tròn của áo giáp, xuất hiện một *bindu* cỡ bằng một hạt mù tạt hay hạt đậu. Trong đó là “những chuỗi dây kim cương của tánh giác”, chúng tinh tế như những nút trên lông đuôi ngựa, như những viên ngọc trai treo trên một sợi dây, như những xích sắt, như những tràng hoa xào xạt trong gió v.v... Chúng đều xuất hiện thành

bộ hai, ba... Chúng là tánh giác của chính bạn, gọi là “chuỗi kim cương”, và “*bindu* độc nhất”.

Không gian tuyệt đối và tánh giác hiện diện không hợp nhất cũng không chia lìa, như mặt trời và những tia sáng của nó. Dấu hiệu của không gian tuyệt đối là một vòng hào quang, dấu hiệu của trí huệ bốn nguyên là một *bindu*, và những dấu hiệu của những hiện thân là những chuỗi. Về chỗ của chúng, khi ở trong tâm thức (*citta*), *bindu* là dấu hiệu của trí huệ bốn nguyên và chuỗi là dấu hiệu của những hiện thân xuất hiện một cách tri giác trong đường lối của những giác quan. Điều này xua tan những cái thấy do sự bám nắm của tính toán, những cái thấy phân tích của trí thông minh được tạo dựng bởi lời nói, trí năng v.v...

– Trong giai đoạn thực hành này, tư thế thông thường nhất là tư thế của một *rīsī* ngồi xổm, nhưng cũng có thể thực hành ngồi chéo chân bình thường. Về nơi chốn, những *bindu* thực sự nằm ở trong *citta* (tâm thức), tức là trái tim, nhưng chúng xuất hiện trong đường lối những giác quan – đôi mắt. Trong đĩa tròn của áo giáp xuất hiện một *bindu*, cỡ hạt đậu. Tuy nhiên, một số người thấy một *bindu* cỡ khác, và một số không thấy một *bindu* nào cả. Chuỗi kim cương được tạo bằng những *bindu* tinh tế, xâu thành chuỗi. Hai, ba hay hơn nữa những chuỗi kim cương này của tánh giác xuất hiện trong mỗi *bindu*, và những chuỗi kim cương bản thân chúng gồm có những *bindu* như hạt trai trên một xâu chuỗi. Có thể có hai, ba hay nhiều hơn các hạt trai này trên một xâu chuỗi kim cương. Bởi thế số chuỗi kim cương trong mỗi *bindu* và số lượng *bindu* trong một chuỗi có thể khác nhau nhiều.

Như khi mặt trời lặn xuống chân trời, những cái nhìn

thấy và những chứng nghiệm từ giai đoạn thực hành này xua tan mọi cái thấy trí thức, ý niệm đã trau dồi trong quá khứ. Những cái thấy này không sanh khởi do thông minh, học vấn. Chúng xuất hiện do bạn tin vào một vị thầy tâm linh đích thực và thực hành những tư thế và ngắm nhìn đúng. Rồi dần dần, từng giai đoạn, những phẩm tính bên trong của chính bạn biểu lộ ra bên ngoài thành những cái nhìn thấy này. Ngược lại, nếu bạn nhảy vào thực hành này mà không có sự hướng dẫn của thầy, không theo đúng trình tự thực hành, những chứng ngại sẽ khởi lên.

Thật ra, sự thực hành chính thống của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện gồm một sự hợp nhất của quang minh và tánh Không. Sự thực hành Dzogchen siêu vượt tư tưởng và tâm thức quy ước, và trong Đại Ấn không có sự tham dự của trí óc. Sự thực hành đó là một xa lìa khỏi tâm thức quy ước vẫn xem thực tại quy ước là đối tượng. Bởi thế ý nghĩa thực của thực hành này là bạn siêu vượt tâm thức quy ước và thâm nhập thực tại.

Khi chúng ta nghiên cứu những thực hành của giai đoạn Nhảy Qua này, chúng ta như đi từ đỉnh xuống. Bốn cái nhìn thấy của Nhảy Qua được gọi là những cái nhìn thấy (thị kiến) bởi vì chúng xuất hiện với bạn một cách trực tiếp. Cái thứ nhất là cái nhìn thấy trực tiếp về tự thân thực tại. Cái này kéo theo một cái nhìn thấy trực tiếp về cách thể tối hậu của hiện hữu của tất cả hiện tượng. Nó là trực tiếp, vì nó là một quán chiếu không qua trung gian mà thuộc tri giác hơn là một kinh nghiệm do ý niệm, ngôn ngữ... tạo dựng. Điều này chỉ xảy ra sau khi người ta đã nhận ra cái thấy từ chính kinh nghiệm riêng. Tất cả những giáo lý trong Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa cuối cùng đều đưa đệ tử đến kinh nghiệm trực tiếp này về bản tánh tối hậu của thực tại.

Một khi bạn đã có một cái nhìn thấy như vậy, bạn phải quen biết triệt để với sự nhận thức này qua thực hành, để cho nó không mờ nhạt đi khỏi thức của bạn. Chuỗi kinh nghiệm này đưa đến cái nhìn thấy của tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định, nó sẽ khai triển hơn nữa quán chiếu ban đầu bạn đã có. Kết quả là bạn đi vào cái thứ ba của bốn cái nhìn thấy – cái nhìn thấy tánh giác đến chỗ viên mãn. Sự thực hành của bạn bây giờ đến chỗ trọn vẹn, như một trái đào chín hoàn toàn, như một đứa bé khéo tập luyện thành ra những phẩm tính tuyệt hảo của nó phát triển viên mãn, hay như Phật Thích Ca. Nhưng đó cũng chưa phải là cái nhìn thấy cuối cùng. Trạng thái cuối cùng là cái nhìn thấy của sự tiêu tan mọi hiện tượng vào tự thân thực tại. Đó là điểm bạn không còn nương dựa vào giáo lý hay thực hành; bạn đã thành tựu sự thức tỉnh tâm linh của một vị Phật.

Trong bốn cái nhìn thấy, cái nhìn thấy thứ nhất tương ứng với thâm nhập vào bản tánh của những hiện tượng như chúng là – hiểu biết bản thể học của một vị Phật. Cái thứ ba tương tự với hiểu biết hiện tượng học của một vị Phật – thấy sự xếp hàng đầy đủ của những hiện tượng. Sự không thể phân chia của hai loại hiểu biết này tương đương với cái thứ tư, là chót đỉnh của ba cái trước. –

Một Đổng Ngọc: những Giáo Huấn về Tinh Yếu của những Dakini nói:

Cái nhìn thấy trực tiếp về tự thân thực tại xuất hiện vi tế và thuần khiết, trong treo và sáng ngời, rực rỡ tự nhiên và kỳ diệu. Ngọn đèn của không gian tuyệt đối và tinh khôi xuất hiện trực tiếp, thấm đẫm năm màu của một cầu vòng, theo chiều đứng và chiều ngang, như mũi tên và mũi giáo, như những mắt con cá, như những đầu nhọn của ánh sáng, như những lỗ

mắt lưới, như những viên ngọc lấp lánh, và như một cái tháp phủ đầy *bindu* lớn nhỏ. Trong tất cả những cái này xuất hiện rõ ràng những chuỗi kim cương có bản chất là tánh giác. Hãy nhận biết chúng và thực hành không dao động hay không chắc chắn.

– Không chắc chắn rằng mỗi hình ảnh này sẽ xuất hiện với bạn. Với một số người, một hay hai loại sanh khởi, trong khi với những người khác thì có thể nhiều hơn. Tuy nhiên, cách duy nhất chúng xảy ra là do thực hành nhiệt tình và kiên trì trong tư thế đúng và cách ngắm thích hợp, đem thân, ngữ, tâm bạn vào thực hành. –

Giải Thoát Tự Nhiên của sự Thấy: những Giáo Huấn Thực Nghiệm về Tiến Trình Quá Độ của Bản Thân Thực Tại của Karma Lingpa nói:

Thứ nhất, về cái nhìn thấy trực tiếp về tự thân thực tại, vị hướng dẫn tâm linh dạy, “Hãy thực hiện điểm trọng yếu của thân như thế này, thực hiện điểm trọng yếu của ngữ như thế này, và về điểm trọng yếu của tâm, hãy tập trung vào đây.” Học trò thực hành như vậy, không nương dựa vào những thi thiết của trí tưởng tượng và lời nói, họ thấy trực tiếp như đối tượng của họ cái nhìn thấy tánh giác của bản thân thực tại trong không gian trống không, không bị ô nhiễm bởi bất kỳ sự ý niệm hóa hấp dẫn nào. Thế nên nó được gọi là “cái nhìn thấy trực tiếp về tự thân thực tại”.

Như vậy, bằng cách thực hành phù hợp với những điểm trọng yếu, giữa hai lông mày bạn có “ngọn đèn của không gian tuyệt đối nguyên sơ”. Nó xuất hiện như những màu sắc của một cầu vồng hay con mắt của

bộ lông con công. Trong đó là cái gọi là “ngọn đèn của những *bindu* trống không”, và nó giống như những vòng tròn đồng tâm của những gợn sóng khi bạn ném một hòn đá vào ao. Ở trong một hình thể như những đĩa tròn của một tấm khiên xuất hiện một *bindu* cỡ một hạt mù tạt hay hạt đậu. Trong đó có những cái gọi là “những chuỗi dây kim cương của tánh giác”, chúng tinh xảo như những nút trên đuôi một con ngựa, như một chuỗi hạt trai, như dây xích sắt, như một tràng hoa đong đưa trong gió nhẹ... Mọi cái này xuất hiện thành hai, ba v.v... và chúng được gọi là “*bindu* độc nhất của chuỗi của tánh giác của chính bạn”.

Không gian tuyệt đối và tánh giác không kết hợp cũng không tách lìa, mà hiện diện theo cách mặt trời và những tia sáng của nó. Dấu hiệu của không gian tuyệt đối là một vòng hào quang, chỉ điểm của trí huệ bản nguyên là những *bindu*, và dấu hiệu của tánh giác và những hiện thân là những chuỗi. Về chỗ của chúng, chúng hiện diện trong trung tâm của *citta*, và về đường lối của chúng, chúng trực tiếp xuất hiện với mắt.

– Khi ngọn đèn này sanh khởi, nó trong sáng và vũng vàng và xuất hiện trong nhiều màu. Nó không khởi sanh tự động hay rất nhanh, mà đến từ từ như một kết quả của thực hành. Trong một hình thể như những đĩa tròn của một tấm khiên, xuất hiện một *bindu* giống như một bọt nước – nó xuất hiện như không có hình thể hay bản tánh nội tại. Những *bindu* này, như ngọc trai, nút thắt và hoa nối nhau thành chuỗi hai, ba cái hay nhiều hơn. Dù chúng được gọi là *bindu* độc nhất, không có nghĩa là bạn chỉ thấy một *bindu* trong giai đoạn thực hành này, mà đứng ra điều này ám chỉ đến bản tánh độc nhất của tất cả mọi hiện

tượng.

Sáu “ngọn đèn” là: ngọn đèn *citta* của thịt, ở trong trái tim; ngọn đèn của kinh mạch *kati* trông rỗng như pha lê, nó là một kinh mạch màu nhợt, tinh tế nối trái tim với hai mắt; ngọn đèn thông lộng chất lỏng, ám chỉ hai mắt, như một cái thông lộng; ngọn đèn của không gian tuyệt đối nguyên sơ; ngọn đèn của những *bindu* trông rỗng; và ngọn đèn của trí huệ tự-sanh khởi. –

Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh nói:

Cái nhìn thấy trực tiếp về tự thân thực tại
Chắc chắn khởi hiện ở cửa của các giác quan
Trong bầu trời trong sáng, thanh tịnh, không mây.

Có nói:

Những cái thấy do bám chấp vào so đo, thông minh tạo bằng lời nói và trí năng, và những cái thấy phân tích đều tan biến.

Cõi Giới Trong Sáng ghi nhận:

Do nhìn ngắm mạnh mẽ vào bầu trời xanh, khoáng đạt, một ngọn đèn xuất hiện nơi cửa của các giác quan, đẹp đẽ như mắt của lông công, với những *bindu* nối nhau thành chuỗi, chuyển động không yên như thể tới lui.

Tantra Tánh Giác Sanh Khởi Tự Nhiên nói:

Những hiện thân của ánh sáng thấm nhuần năm

trí huệ bốn nguyên sáng tỏ như những chuỗi. Chúng đến và đi, di động và tán ra.

Sự Hoàn Thiện của Mãnh Lực Sư Tử nói:

Bản tánh thiết yếu của tánh giác tự-xuất hiện
Biểu lộ như những chuỗi của trí huệ bốn nguyên.

Hoa Văn Ngọc nói:

Từ ngọn đèn thông lọng chất lỏng, Phật hoàn hảo biểu lộ trong hình dáng những hiện thân của những chuỗi của tánh giác.

– Mất bản chất là thể lỏng; như một thông lọng, nó phóng đến những vật ở xa; và như ngọn đèn, nó chiếu sáng. Từ đây Phật biểu lộ trong hình dáng những chuỗi kim cương của tánh giác.

–

Cõi Giới Trong Sáng nói:

Trong bản tánh vốn thanh tịnh
Bản tánh của tính tự nhiên hiện diện,
Tràn ngập khắp tất cả các bậc Bi Mẫn,
Bản tánh của nó xuất hiện nơi cửa của các giác
quan,
Và nó được gọi là tri giác trực tiếp về (hay của)
tánh giác,

Nó thoát khỏi những phân tích trí năng.

– Khác với cái thấy hiểu rằng tâm ban đầu thì bị ô nhiễm và rồi dần dần nhờ thực hành, tâm trở nên thanh tịnh, trong ngữ cảnh này bản tánh của tâm vốn là bốn nguyên thanh tịnh, và

nó chính là Pháp thân. Bản tánh của tính tự nhiên, vốn đã hiện diện, là Báo thân, và những bậc Bi Mẫn biểu lộ từ đó gọi là những Hóa thân. –

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Hễ ai thấy điểm trọng yếu này của tri giác trực tiếp

Thì không trở lại trong ba cõi.

Bây giờ nhờ ngắm nhìn vào những *bindu* của ánh sáng cầu vòng, khi ba tia sáng cầu vòng xuất hiện trong trạng thái trung âm, bạn sẽ được giải thoát ngay trên sự nhận ra năm trí huệ bốn nguyên là chính bạn.

– Do tự mình quen thuộc với thực hành này trong đời bạn, sau khi chết, bạn đi vào trạng thái trung âm, bạn sẽ được chuẩn bị khi những tia sáng cầu vòng khác nhau xuất hiện. Những tia sáng này chói sáng đến độ bạn khó có thể nhìn thẳng vào chúng; nhưng qua sự thực hành trước kia của bạn, khi chúng xuất hiện, bạn sẽ nhận biết chúng như là bản tánh của chính bạn, và bạn sẽ được giải thoát. Điều này giống như một đứa bé nhận ra mẹ nó. –

Tantra của Quán Thế Âm Nhận Thức Con Đường Bí Mật của Ánh Sáng Tối Thượng của Trí Huệ Bốn Nguyên nói:

Thiện nam tử, sự chấm dứt hơi thở của con và cảnh giới tinh khôi của Phật, như mặt trời xuất hiện trên một tấm gương, thì xuất hiện đồng thời. Vào lúc đó, khi thấy một ánh sáng xanh sẫm, hãy xem nó là bản tánh trống không của tánh giác của chính con như

là trí huệ bốn nguyên của không gian tuyệt đối của những hiện tượng; và con sẽ chứng nghiệm Vajrasattva tự-sanh khởi với phối ngẫu và hội chúng bao quanh.

Khi thấy một ánh sáng vàng, hãy xem nó là bản tánh trống không của tánh giác của chính con như là trí huệ bốn nguyên của bình đẳng; và con sẽ chứng nghiệm Ratnasambhava tự-sanh khởi với phối ngẫu và hội chúng bao quanh.

Khi thấy một ánh sáng đỏ, hãy xem nó là bản tánh trống không của tánh giác của chính con như là trí huệ bốn nguyên của phân biệt; và con sẽ chứng nghiệm Amitabha tự-sanh khởi với phối ngẫu và hội chúng bao quanh.

Khi thấy một ánh sáng lục, hãy xem nó là bản tánh trống không của tánh giác của chính con như là trí huệ bốn nguyên của thành tựu; và con sẽ chứng nghiệm Amogasiddhi với phối ngẫu và hội chúng bao quanh.

Khi thấy một ánh sáng trắng, hãy xem nó là bản tánh trống không của tánh giác của chính con như là trí huệ bốn nguyên như tấm gương; và con sẽ chứng nghiệm Vairocana tự-sanh khởi với phối ngẫu và hội chúng bao quanh.

Khi một cái nhìn thấy thanh tịnh về Đấng của những Bí Mật sanh khởi, sự thức tỉnh tâm linh sẽ được hoàn thành bằng cách nhận biết và chú tâm tới điều này như năm trí huệ bốn nguyên.

– Những ánh sáng khác nhau này xuất hiện trong trạng thái

trung âm theo sau cái chết, và nếu bạn nhận biết chúng, bạn sẽ chúng ngộ chúng là năm loại trí huệ bốn nguyên. Không nhận biết chúng, do thiếu chuẩn bị, sợ hãi và khủng khiếp sẽ khởi lên, và không có thì giờ để nghĩ về chúng, bạn sẽ rơi vào rối bời. –

Như thế, có nói rằng do liên tục ngắm nhìn những *bindu* và những *bindu* tinh tế của ánh sáng cầu vòng này, bạn sẽ không trở lại vào vòng sanh tử. Một *tantra* nói:

Bản tánh của những chuỗi là Phật tinh khôi, bốn nguyên thanh tịnh, không làm lẫn.

Thực hành theo cách này, trên căn cứ của cái nhìn thấy trực tiếp về chính thực tại, có khởi sanh những cái nhìn thấy của tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định. Trong những *bindu* khởi lên những hiện thân đơn, những hiện thân một nửa, những sắc tướng của những bốn tôn và những phối ngẫu, và những chuỗi dây hiện diện bất cứ nơi nào bạn nhìn. Điều này tạo nên sự tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định. Về thực hành hơn nữa, Vidya-dhara Kumaraja nói rằng sự sáng tỏ đặc biệt do từ nhìn ngắm khi mắt bạn bị bao phủ bởi một vải len hay một phát trần và v.v...

– Trong mỗi *bindu* có thể xuất hiện một sắc tướng đơn của một bốn tôn đã được chọn mà không có phối ngẫu, hay có thể chỉ một phần như đầu hay đồ cầm trên tay. Khi bạn tiến bộ trong giai đoạn hai của thực hành, những bốn tôn phối kết với phối ngẫu có thể hiện khởi, và những chuỗi kim cương của tánh giác sẽ xuất hiện bất cứ chỗ nào bạn nhìn. Lúc này những chuỗi kim cương của tánh giác được thấy ở khắp nơi và rất vững chắc. Xin nhớ cho rằng đây là một trạng thái cao hơn

trong thực hành Nhảy Qua. Chớ mong điều này xảy ra vào lúc đầu, mà chỉ sau khi bạn đã vào giai đoạn tiến bộ thứ hai.

Trong thực hành này có người ngấm thẳng vào mặt trời khi phủ mặt bằng một tấm khăn choàng, nhưng làm vậy có thể tổn hại cho mắt, thế nên tốt hơn ngấm mặt trời chiếu qua tấm vải theo góc nghiêng với bạn. –

Sự Giải Thoát Tự Nhiên của sự Thấy: Những Giáo Huấn Thực Nghiệm về Tiến Trình Quá Độ của Bản Thân Thực Tại do Orgyen Rinpoche dạy rằng:

Thứ hai, về những cái nhìn thấy của kinh nghiệm thiền định tiến bộ, trong những kinh nghiệm nhận quan và những kinh nghiệm nhận thức, những kinh nghiệm nhận thức khởi lên trong nhiều cách như một cảm thức về lạc, một cảm thức về sáng tỏ và về tánh Không. Không cố định và phù du, chúng thì chung cho những thừa khác nhau, và chúng không đặc biệt quan trọng. Hơn nữa, những truyền thống như Đại Ấn cũng nói rằng những kinh nghiệm nhận thức như sương mù và người ta không nên đặt niềm tin vào giá trị của những kinh nghiệm như vậy. Hơn nữa, người ta cần nhấn mạnh nhất đến giá trị và những thứ khác thuộc về những chứng ngộ. Ở đây, tiêu chuẩn cho giá trị của những chứng ngộ được xác định bởi những kinh nghiệm về cái nhìn thấy; và bởi vì những kinh nghiệm cái nhìn thấy thì không thoảng qua, chúng cần được nhấn mạnh nhất. Như vậy, như một kết quả của sự trau dồi những kinh nghiệm về cái nhìn thấy, có khi không gian tuyệt đối và tánh giác trở nên rõ ràng và có khi không.

Do tiếp tục thực hành, không gian tuyệt đối và tánh giác được tách lìa khỏi điểm giữa hai lông mày [chúng trở nên tách lìa khỏi những hiện tượng giác quan], và ngọn đèn của những *bindu* trở nên sáng rõ và hiện đến không có gắng. Những *bindu* chuyển thành cỡ hạt đậu, và tánh giác thì như một con chim sẵn sàng có thể bay.

Tiếp tục thực hành, những cái nhìn thấy về năm ánh sáng sẽ chuyển hóa để xuất hiện theo một kiểu từng mảnh, theo chiều ngang, chiều đứng, như những điểm mũi nhọn, tương tự những lỗ trong một tấm lều làm bằng lông trâu yak, và giống như những ô vuông trên một bàn cờ; và những ánh sáng này tràn ngập khắp mọi sự trước mắt bạn. Hơn nữa, những *bindu* cũng chuyển hóa để thành như một tấm gương, và tánh giác xuất hiện theo kiểu một con nai đang chạy.

Tiếp tục thực hành, những cái nhìn thấy về không gian tuyệt đối xuất hiện thành một mắt lưới bằng ngọc, những mắt lưới và nửa mắt lưới bằng ánh sáng, chỗ đậm chỗ nhạt, chói sáng, như những điểm nhọn, và một tháp nhiều tầng, một hoa sen ngàn cánh, một hào quang, mặt trời và mặt trăng, một lâu đài, một thanh kiếm, một (chày) kim cương, một bánh xe và hình con mắt cá. Hơn nữa, ánh sáng ấy lấp đầy chung quanh nơi bạn sống. Những *bindu* trở thành như những quả bóng đồng và tánh giác của bạn trở thành như một con ong bay lượn trên cam lồ.

Tiếp tục thực hành, ánh sáng tràn ngập chung quanh những *bindu* trở thành như cái khiên da tê giác,

ánh sáng tràn ngập khắp nơi nào bạn nhìn, và không gian tuyệt đối và tánh giác thường trực xuất hiện cả ngày lẫn đêm. Một thân đơn của một bản tôn xuất hiện trong mỗi *bindu*, và những hiện thân thiêng liêng hiện khởi trong giữa tánh giác. Tánh giác vẫn bất động.

Khi những xuất hiện như vậy sanh khởi, những xuất hiện của trạng thái trung âm được xác định theo cách ấy, thế nên không có trạng thái trung âm sau này. Như thế, sự thực hành của tiến trình quá độ về bản thân thực tại chính là thực hành chính yếu này.

– Nếu bạn trở nên bám chấp vào một cảm thức lạc, điều này sẽ dẫn đến sự tái sanh trong cõi dục; bám chấp vào cảm thức sáng tỏ dẫn đến sự tái sanh trong cõi sắc; và vào vô niệm sẽ tái sanh trong cõi vô sắc. Đôi khi những kinh nghiệm này sanh khởi, người ta phần chần nghĩ rằng, “Điều này là vĩ đại!” Trái lại, nếu họ không có chúng, họ trở nên thất vọng. Bởi thế, tốt hơn là nhấn mạnh vào chứng ngộ hiện thực, nghịch lại với những kinh nghiệm nhận thức về tốt xấu, hay không hiện hữu. Với những người dẫn thân vào thực hành Cắt Đứt, một số kinh nghiệm về cái nhìn thấy có thể sanh khởi như những dấu hiệu của thành công trong thực hành. Tuy nhiên, nếu bạn bám chấp vào chúng, điều này làm cho bạn dễ bị tổn hại bởi những ma quỷ hay làm hại. Thế nên bản thân sự tiến bộ, nếu hiểu sai, sẽ trở nên thực sự tai hại. Ngược lại, nếu bạn không bám chấp vào những cái nhìn thấy, không có tai hại gì và bạn có thể tiếp tục thực hành. Điểm cốt yếu là không phải bạn có những cái nhìn thấy hay không, mà bạn có đồng hóa với chúng và bám chấp vào chúng hay không. Nếu không, chúng được xem như thành phần của con đường.

Tương tự, khi tu định, những tư tưởng thô và hấp dẫn tự nhiên khởi lên trong tâm bạn, khiến bạn bối rối. Thật ra, bạn

đang nhìn thấy những phương diện của tự tâm bạn, và chúng biểu lộ là tốt. Chỉ đơn giản nhận biết bản tánh của chúng và buông thả chúng là một dấu hiệu tiến bộ của tu định. Như thí dụ trước, chỉ có tai hại khi bám nắm.

Với những giấc mộng, chẳng hề gì nếu bạn có một giấc mộng báo trước hay một ác mộng, chỉ sự bám chấp vào nó là tốt hay xấu mới tai hại chứ không phải bản thân sự xuất hiện của nó. Suốt qua tâm thức khi tỉnh và trong trạng thái mộng, những vấn đề khởi lên từ sự bám chấp vào những cái nhìn thấy, những tưởng tượng và những tư tưởng và chúng khởi lên với con mắt tâm. Nếu bạn muốn thấy chúng có ý nghĩa gì, hãy kiểm nghiệm chúng. Bạn sẽ tự mình thấy chúng là không vững chắc, không có tự tánh, không có ý nghĩa nội tại sâu xa nào. Hơn nữa, đối xử với những giấc mộng với sự tự-bám chấp sẽ chỉ làm bật cháy thương ghét, chỉ thêm điều ác hạnh. Xin hãy tự kiểm nghiệm.

Có nhiều lama nói rằng những bindu xuất hiện một cách không cố gắng không chỉ khi mắt bạn mở mà cả khi nhắm. Do tiếp tục thực hành, chúng có thể xuất hiện như những đầu nhọn tròn của đinh ghim bằng ánh sáng chiếu qua một lều lông trâu yak tối đen. Nhờ thực hành, khi bạn đến điểm mà ánh sáng tràn ngập khắp nơi và không gian tuyệt đối và tánh giác thường trực xuất hiện cả ngày đêm, bạn sẽ không lệ thuộc nữa vào trạng thái trung âm. –

Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩa của Tham Thiền Ban Ngày nói:

Tiến bộ trong tư thế Hóa thân, khi thực hành tư thế này *cantali pranayama* kéo theo sự bùng cháy và đi xuống. Do không lìa cái nhìn thấy trực tiếp của tánh giác về bản thân thực tại, bạn sẽ thấy một cách sáng rõ

những *bindu* màu đen trong sáng như những cái nhìn thấy ánh sáng có kích cỡ bằng hạt mù tạt tụt tụt trình diện như những đối tượng của tâm thức bạn vào những lúc không thể đoán trước trong ngày và đêm. Chúng không phải tưởng tượng mà xuất hiện trên bình diện tri giác. Chúng không hiện hữu, và không có hiện hữu bên ngoài. Dưới ảnh hưởng của những khí lực, chúng tăng và giảm; nhưng thật ra chúng không tăng giảm, vì chúng sanh khởi như năm ánh sáng, những ánh sáng này là sự vinh quang lộng lẫy của trí huệ bản nguyên. Những ánh sáng năm màu này xảy ra theo chiều thẳng đứng, chiều ngang, như (những lỗ) trong một tấm lều làm bằng lông trâu yak, và như những ô vuông trên bàn cờ, và chung quanh bạn hiện khởi những hình thể khác nhau: những tháp, những hoa sen ngàn cánh, phướn, những ô vuông đậm nhạt, những chùa, điểm ánh sáng như đầu đinh ghim, hàng rào mắt cáo v.v...

Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh nói:

Trong những cái nhìn thấy của giai đoạn tiến bộ
trong kinh nghiệm thiền định,

Những màu sắc và hình dáng của trí huệ bản
nguyên sanh khởi

Theo chiều thẳng đứng và theo chiều ngang.

Những *bindu* khác nhau và hai hiện thân

Biểu lộ như những đối tượng xuất hiện với tánh
giác.

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Nhờ những cái nhìn thấy của tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định,

Trong trạng thái trung âm, trí huệ bốn nguyên trở nên biểu lộ.

Cái gì là sự tương tự với cây đèn vào thời gian của trạng thái trung âm? Có nói rằng việc ấy giống như gặp một người bạn đã từng quen trước kia. Như thí dụ này, bởi tự mình quen thuộc triệt để với trí giác về tịnh quang của bản thân thực tại, những cái nhìn thấy tiến bộ dần; và bạn đến tánh giác viên mãn. Về sau trong trung âm, có sự xác tín, vì trí huệ bốn nguyên đã biểu lộ. Trong những cõi Phật tự-xuất hiện bạn trở thành một vị Phật từ trạng thái tịnh quang; và bạn phụng sự những nhu cầu của chúng sanh trong những cách họ cần để tu hành.

Một Đổng Ngọc: Những Giáo Huấn về Tinh Túy của những Dakini nói:

Bấy giờ như một kết quả của thực hành, những cái nhìn thấy về tánh giác viên mãn sanh khởi. Trong mỗi *bindu* là một hội đầy đủ chư Phật của năm bộ với những phối ngẫu, tất cả những thiên hà đầy những chuỗi sáng chói rực rỡ, và con đạt được sự làm chủ đối với sự sanh khởi của tánh giác tự-xuất hiện.

Giải Thoát Tự Nhiên của Nhìn Thấy: Những Giáo Huấn Thực Nghiệm về Tiến Trình Quá Độ của Bản Thân Thực Tại nói:

Thứ ba, về cái nhìn thấy tánh giác viên mãn, do tiếp tục thực hành, năm hiện thân thiêng liêng với những phối ngẫu xuất hiện trong mỗi *bindu* ở trước. Chúng là vô số và không thay đổi, và chúng đạt đến số lượng trọn vẹn, như nắm tay và đồng xu. Bây giờ con có thể thậm chí ngừng thiền định. Vào lúc đó, thân thể con được giải thoát vào tịnh quang, những nguyên tố của nó biến thành tánh thanh tịnh tự nhiên của chúng; những uẩn của thân vật chất của con giải thoát vào trạng thái bản nhiên của chúng. Xuất hiện nhưng không có tự tánh, con tự nhiên giải thoát như một Hóa thân; và vì Báo thân đã được nhận biết một cách không che giấu, bám chấp vào sự hiện thân được giải phóng trong trạng thái của tự nó.

– Vào điểm này những *bindu* và những chuỗi kim cương của tánh giác xuất hiện với con mắt của tâm là vô số và bất biến. Như chất đồng đĩa cân với bàn tay và đồng xu, chúng đầy dần cho đến trọn vẹn, đạt đến số lượng viên mãn. Trong sự trau dồi tinh thần giác ngộ (Bồ đề tâm), khi nó sanh khởi tự nhiên vào mọi lúc, thậm chí khi bạn đang ngủ hay đang chơi, nó khai triển không cần cố gắng. Cũng thế, trong giai đoạn thực hành này, thiền định khai triển tự nhiên không cố gắng.

Vào lúc này những nguyên tố của thân tiến vào tánh thanh tịnh tự nhiên của chúng, và thân thể vật chất giải thoát vào trạng thái tự nhiên của nó. Đến mức độ còn những hình tướng xuất hiện của những cái bất tịnh – của các uẩn bị nhiễm ô, của thịt, xương... – những cái này được chuyển hóa thành tịnh quang. Bây giờ bạn thoát khỏi tất cả bám nắm ý niệm; thậm chí bám nắm vào hình tướng của bạn như là báo thân được tự nhiên giải thoát vào trạng thái của tự nó. Không có ý niệm nào nữa. Bạn không nghĩ “Đây là báo thân, đây là hóa

thân, đây là một vị thầy tâm linh, đây là một nhà sư mặc y” nữa. Trạng thái này được chứng ngộ trần trụi không có thiên định nào, hoàn toàn thoát khỏi bất kỳ loại kiến lập ý niệm nào.

—

Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩa của Tham Thiền Ban Ngày nói:

Đến sự viên mãn của tư thế báo thân, trong tư thế ấy, thực hành với một *karmamudra*, một *mudra* (ấn) của ánh sáng, hay một *mudra* trí huệ bản nguyên. Nếu bạn thực hành mà không rời lìa khỏi hiện trường tiến bộ, những sinh lực nghiệp được chuyển hóa thành những sinh lực của trí huệ bản nguyên, chúng được đưa vào kinh mạch trung ương, và mọi cánh cửa của những kinh mạch của mê lầm, chúng là những lối đi cho những chuyển động của ý niệm hóa, được lấp đầy bằng những *bindu* của *bodhicitta* (bồ đề tâm). Như một kết quả, bạn làm chủ những phẩm tính và những ban phước của thần chú, bạn có được cái nhìn thấy thiêng liêng, tri giác siêu giác quan, và những thành tựu tối thượng và thông thường; những thiên hà trở nên trong sáng, và bạn hưởng thọ sáu lãnh vực giác quan của kinh nghiệm. Năm hiện thân của trí huệ bản nguyên của tánh giác xuất hiện trong mỗi *bindu*, và những *bindu* này lấp đầy thế giới hiện tượng.

— Một *mudra* của ánh sáng là một phối ngẫu được quán tưởng khi phát sanh chính mình là một hóa thân bản tôn đã chọn. *Mudra* trí huệ bản nguyên là bản tánh của tánh giác của chính bạn. Những năng lực nghiệp được gọi như vậy bởi vì chúng đẩy chúng ta vào sanh tử do những phiền não chúng đã tích

tập. Ở điểm này những sinh lực vẫn còn bất tịnh, nhưng chúng được chuyển hóa thành những sinh lực của trí huệ bản nguyên bằng cách đưa chúng vào kinh mạch trung ương. Những kinh mạch qua đó sự ý niệm hóa xảy ra thì được lấp đầy bởi những *bindu* của *bodhicitta* đỏ và trắng. *Bodhicitta* bất tịnh tự nhiên được giải phóng và bây giờ chỉ còn những *bindu* thanh tịnh của *bodhicitta* đầy trong những kinh mạch này. –

Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh nói:

Cái nhìn thấy tánh giác viên mãn

Là cái nhìn thấy những dấu hiệu và biểu tượng
của báo thân:

Từ những màu sắc không xác định của cầu vòng
Xuất hiện chư Phật và những phối ngẫu của năm
bộ.

Bây giờ những đôi này được nối kết với những
bindu chói sáng

Khoác hình tướng của những hiện thân thiêng
liêng nam và nữ.

Ngay trên sự tắt mắt của những xuất hiện mê mờ,
có sự thức tỉnh tâm linh.

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Với cái nhìn thấy tánh giác viên mãn

Báo thân được nhận ra.

Có nói rằng nếu điều này được chứng ngộ, sẽ không
có trạng thái trung âm. *Tantra của Quán Thế Âm về Nhận*

Thức Con Đường Bí Mật của Ánh Sáng Tối Thượng của Trí Huệ Bốn Nguyên nói:

Khi hơi thở đi ra ngoài vào lúc cuối cùng của cái chết, sau khi lần chót con thở ra và không có hơi thở vào nữa, có một sự *khai mở của trí huệ bốn nguyên* trong không gian trước mặt con; và những ánh sáng chói ngời của năm màu xuất hiện với con. Do nhận biết chúng – như áp dụng một chất thuốc luyện kim cho trí óc, hay như cầm một ngọn đèn trong phòng tối – tức thời con thoát về phía trên, không ngăn ngại. Thiện nam tử, đến khi con lìa khỏi hơi thở của con, đó gọi là *dây của Vajrasattva* hay *dây của lòng bi phổ biến*. Những dây của ánh sáng năm màu trải dài trong không gian trước mặt con, hay chúng có thể xuất hiện như một cầu thang. Vào lúc đó, hãy hướng tánh giác đến đôi mắt con, và tập chú mắt con vào sợi dây không thể đứt của lòng bi. Do làm vậy, con sẽ được giải thoát lên trên không ngăn ngại. Hay khi sợi dây của lòng bi trải ra như năm màu, do nhận biết chúng như những trí huệ bốn nguyên, và không có hơi thở con sẽ trở thành một vị Phật. Đáng của những Bí Mật, những quán đánh truyền pháp trọn vẹn bên ngoài, bên trong và bí mật đã được phát lộ.

Đổng Ngọc của Đại Toàn Thiện nói:

Bây giờ cái nhìn thấy của sự tắt mắt (hay tịch diệt) vào bản thân thực tại xuất hiện. Ngay trên sự tắt mắt của những tiến bộ của kinh nghiệm, bám nắm vào ba hiện thân biến mất ngay chỗ của nó; tánh giác đến

nền tảng của nó một cách rõ ràng; bám nắm vào một đối tượng của thiền định và một người thiền định được giải phóng vào trạng thái của tự nó; sự mê vọng của vô minh được tịnh hóa hoàn toàn; và con đạt đến sự tham thiền thanh tịnh bản nguyên của Samantabhadra (Phổ Hiền).

– Rất giống khi ba hiện thân – Pháp thân, Báo thân và Hóa thân – ban đầu xuất hiện, sự bám nắm vi tế nào đó sẽ còn tồn tại. Trong giai đoạn thực hành này, thậm chí hình thức bám nắm vi tế trước kia tiêu tan, và bạn không nhận dạng hay gán tên những hiện thân này nữa, bởi vì bạn là một bản tánh với chúng. Trước điểm này, tánh giác xuất hiện trong nhiều cái nhìn thấy khác nhau về những *bindu* và những chuỗi, nhưng bây giờ tánh giác sáng chói, sống động, trần trụi đến nền tảng của chính nó và nhận biết bản tánh của chính nó. Đối tượng của thiền định và người thiền định là một bản tánh, vô minh vĩnh viễn bị xua tan đến tận gốc rễ, và bạn đạt đến chót điểm của con đường này. –

Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩa của Tham Thiền Ban Ngày nói:

Về cái nhìn thấy sự tắt mắt của những hiện tượng, hãy thực hành bất cứ cái nào con thích trong ba tư thế, và hãy thực hành trong trạng thái không thi thiết siêu vượt trí năng, không có sự trà trộn của bám nắm vào những hiện thân thiêng liêng và những *bindu* như là chính con hay khác với con. Bây giờ, do chúng ngộ kinh nghiệm chưa bao giờ từng bị mê lầm, không có sợ hãi nào về vòng sanh tử. Thức tỉnh tâm linh là hiện tiền trong con, thế nên không có hy vọng hay dự kiến về giác ngộ. Ba hiện thân là trọn vẹn ở trong con, và

trong trạng thái tự do với những cực đoan, không có nhị nguyên ta-người, tất cả những phẩm tính của Phật vốn viên mãn, toàn thiện. Những xu hướng thói quen của những nguyên tố của thân cạn kiệt. Những tinh túy sức sống tan biến thành năm ánh sáng. Sự lắp ghép ngôn ngữ và lời nói tận diệt và tan biến vào một trạng thái không thể quan niệm và diễn tả. Trí năng kiệt tận, và những hiện tượng kiệt tận, tan biến vào trạng thái thanh tịnh bốn nguyên siêu vượt khỏi trí thức. Trong đó con thức tỉnh như là Pháp thân.

– Nếu thực ra bản tánh hiện tiền của chúng ta chưa từng bị mê, làm sao chúng ta có thể giải thích sự kiện rằng chúng ta hành động theo cách chúng ta đang làm? Đơn giản bởi vì chúng ta chưa nhận biết bản tánh của chính chúng ta. Tôi sẽ minh họa điều này bằng một giấc mộng tôi có hồi hôm. Tôi mơ thấy một con rắn độc màu lục rất lớn, hung dữ, mạnh mẽ. Cạnh tôi có một người bạn đang đứng, cảnh cáo nó có thể tấn công bất kỳ kúc nào. Rồi người bạn phóng tới nắm đầu con rắn. Vào lúc đó tôi nhận biết rằng đó là một giấc mộng. Tôi đã không nhận biết con rắn độc là mộng mà người bạn đứng bên cạnh tôi cũng thấy thật nốt. Mọi sự có vẻ hoàn toàn thật, và ngay khi nhận biết mộng là mộng, tôi thấu hiểu rằng mọi sự trong giấc mộng không có căn cứ nào cả. Tiếp đó, tôi tự hỏi: làm sao chúng ta đến trong sanh tử và làm sao chúng ta lang thang trong vòng luân hồi?

Khi chúng ta nhìn quanh trong trạng thái thức giống như trong mộng, mọi sự có vẻ thật, nhưng nó không có thể chất gì hơn những biến cố của một giấc mộng. Làm sao chúng ta có thể bị mê muội khi trong thực tế chưa từng có ngay cả một chúng sanh bị mê muội? Thực ra, chúng ta chưa từng bị mê muội. Chắc chắn, tôi không đang nói đến hư vô chủ nghĩa bởi

vì những hiện tượng này xuất hiện, nhưng chúng không có căn cứ nào trong thực tại.

Ở điểm này trong thực hành sự bám nắm vào một chủ thể và đối tượng – một cái tôi và anh – không xảy ra nữa. Khi những cái nhìn thấy những *bindu* của những chuỗi kim cương của tánh giác khởi lên, không có cảm thức suy nghĩ, “Ồ, tôi thấy chúng.” Không có cảm thức về nhị nguyên ; không có dự kiến về trình tự tương lai của sự phát triển tâm linh của bạn. Tất cả những thứ đó đã qua đi. Bạn từ bỏ mọi sự trong trạng thái bản nhiên của tất cả. Không có thực hành nữa. –

Sự Giải Thoát Tự Nhiên của sự Thấy: Những Giáo Huấn Thực Nghiệm về Tiến Trình Quá Độ của Bản Thân Thực Tại nói:

Thứ tư, trong cái nhìn thấy của sự tắt mắt vào bản thân thực tại, sự tiến bộ của những cái thấy ở trước đến một chỗ chấm dứt, nơi đó không có tính chất bám nắm vào xuất hiện hay không xuất hiện. Vào lúc đó xảy ra cái được gọi là *cái nhìn thấy của sự tiêu tan vào bản thân thực tại*. Những kinh nghiệm cạn kiệt, thân thể vật chất cạn kiệt, bám nắm vào những khả năng giác quan cạn kiệt, đám tư tưởng mê vọng cạn kiệt, mọi giáo điều triết lý và những hình tướng xuất hiện hư vọng cạn kiệt, và rời thân ô nhiễm của con biến mất và con trở thành một vị Phật. Đó gọi là *sự tắt mắt vào bản thân thực tại*, bởi vì nó kèm theo sự tắt mắt hoạt động, những hình tướng xuất hiện hư vọng và những cái nhìn thấy của tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định. Nó gọi là *sự tắt mắt vào bản thân thực tại*, nhưng nó không phải không có như kiểu đoạn diệt, trong đó có

sự tắt mắt vào cái không có gì cả. Hơn thế, trí huệ bốn nguyên không thể diễn tả của hiểu biết và những phẩm tính tuyệt hảo trở thành biểu lộ. Tóm lại, thần lực của những phẩm tính của ba hiện thân được đến chỗ viên mãn.

Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh nói:

Cái nhìn thấy của sự tịch diệt (tắt mắt) vào bản thân thực tại

Là trống không mọi cái nhìn thấy thực nghiệm,

Thế nên thân thể cạn kiệt, những đối tượng của những giác quan cạn kiệt.

Một khi đám đông của những vọng tưởng được tự nhiên giải phóng,

Người ta xa lìa lời nói, nó là căn cứ của sự diễn tả.

Và:

Như thế trên sự dừng dứt của dòng tương tục của thân, những uẩn nhiễm ô biến mất, và với tâm người ta biểu lộ thành một vị Phật.

Những Dấu Vết Niết Bàn nói:

Do cái nhìn thấy của sự tịch diệt thành bản thân thực tại,

Quả của Đại Toàn Thiện, thoát khỏi hành, đạt được.

Nơi sự đạt đến tận cùng nền tảng và con đường theo lối này,

Niết bàn được tìm thấy không ở đâu khác.

– Câu “Quả của Đại Toàn Thiện, thoát khỏi hoạt động” ám chỉ sự tự do khỏi hoạt động quy ước hay thế gian. Người ta thoát khỏi thậm chí cả những hoạt động của tiên bộ trong kinh nghiệm thiền định. Đến đây bạn có thể hỏi, Chẳng phải chư Phật còn hoạt động rất nhiều hơn các chúng sanh như chúng ta sao? Dĩ nhiên, một vị Phật thì năng động vô cùng so với chúng ta. Tuy nhiên, những hành động của một vị Phật không phải là thế tục. Như những tia sáng từ mặt trời thì cùng một bản chất với mặt trời, cũng thế, những hành động của một vị Phật thì cùng một bản tánh Phật. Những hoạt động của một vị Phật là những phô diễn tự nhiên, tự phát, toàn khắp của tánh giác của một vị Phật. –

D. LỜI KHUYÊN KẾT LUẬN

Tốt nhất là đạt được *thân đại chuyển di*, tự do khỏi sanh và tử, hay bất tử, như Orgyen và Vimalamitra; hoặc các uẩn nhiễm ô của người ta tan biến thành một khối ánh sáng, như Garab Dorje và Sri Simha. *Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩ của Tham Thiền Ban Ngày* nói:

Phật viên mãn là bậc Thức Tinh không có các uẩn tàn dư (vô dư).

Bậc trung là đạt đến mười địa trong đời này. *Tantra của Tánh Giác Sanh Khởi Tự Nhiên* nói:

Những địa không hiện hữu tách biệt. Trong một

cá nhân thấy chân lý, những địa hiện diện trọn vẹn.

Những đường lối đạt đến mười sáu địa được bàn luận khá dài. Trong đó, tên của mười địa đầu phù hợp với những giải thích chung, trong khi những cái kia được dạy theo một thứ tự có thay đổi, tùy theo từng phái. Như thế, dù có thể có những dị biệt, địa thứ mười một là ánh sáng toàn *diện*; địa thứ mười hai là *những con mắt hoa sen bình thản*; địa thứ mười ba là *vajradhara*; địa thứ mười bốn là đại hội những pháp luân; địa thứ mười lăm là *huy hoàng viên mãn*; địa thứ mười sáu là *trí huệ bốn nguyên vô thượng*, Devakusa, Sukhavati và Thành Phố của Đại Giải Thoát có cùng nghĩa; địa thứ mười bảy là *mang danh hiệu vajradhara*; địa thứ mười tám là *Atakavati*; địa thứ mười chín là *toàn thiện vô thượng*; địa thứ hai mươi là *sự toàn thiện của bản tánh của ba thế giới*; và địa thứ hai mươi một là *nền tảng của bindu không cố gắng*, là chót điểm.

– Truyền thống của Đại thừa thường dạy rằng người ta đi vào mười địa của Bồ tát kết thúc nơi Phật quả. Về mười sáu địa trong bản văn này, mười cái là chung với những bản văn khác, trong khi địa thứ mười một đến địa thứ hai mươi một của Dzogchen tiếp theo sau thì khác nhau trong thứ tự và tên tùy theo những bản văn riêng biệt. –

Orgyen Rinpoche nói:

Đại Toàn Thiện là con đường chót đỉnh, tối hậu. Dù nếu những con đường cuối cùng của ba thừa thấp được đạt đến, nếu sự khai mở những phẩm tính của (thừa) Mantra không được thấy, bấy giờ người ta cần

đi vào (thừa) Mantra, và người ta phải tu hành nghe và tư duy. Dù nếu người ta đến chỗ chấm dứt của thừa Kinh, người ta vẫn chưa đến chỗ chấm dứt của thừa Mantra, vì đây là chỗ chấm dứt của mọi con đường. Không có cái gì cao hơn cái này, thế nên trong nó những địa là toàn thiện, viên mãn và những con đường là toàn thiện, viên mãn. Không có gì vĩ đại hơn cái này, cho nên nó được đặt tên là “Đại Toàn Thiện, Đại Viên Mãn”.

– Khi bạn đã đến cái nhìn thấy thứ tư, cái nhìn thấy của sự tắt mắt vào bản thân thực tại, bạn không cần tìm kiếm Pháp nào khác. Một khi bạn đã đến chỗ chấm dứt của ba thừa thấp, bạn cần đi vào Kim Cương thừa, nó là chỗ chấm dứt của mọi con đường và tu hành từ chỗ bắt đầu là nghe, suy nghĩ và thiền định. Lý do của sự tiến bộ này là trong chỗ chấm dứt của thừa Mantra đã bao hàm sự chấm dứt của thừa Kinh. Sự chấm dứt của thừa Kinh không bao hàm sự chấm dứt của Kim Cương thừa, nên bạn không phải dừng tu sau khi đạt đến sự chấm dứt của thừa Kinh. –

Viên Ngọc Như Ý: Những Giáo Huấn về Tịnh Túy của Cõi Giới Trong Sáng của Ratna nói:

Tốt nhất là những uẩn nhiễm ô được giải thoát vào tịnh quang. Bậc trung là đạt được thức tịnh tâm linh trong tiến trình quá độ của bản thân thực tại. Bậc kém là sinh ra tức thời trong năm tịnh độ hóa thân và rồi đạt được thức tịnh tâm linh mà không trải qua trung ấm nào.

Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Nghĩa của Tham Thiền Ban Ngày nói:

Trong thức tỉnh tâm linh hoàn hảo biểu lộ, người ta trở thành một vị Phật với sự biểu lộ rõ ràng một bầu trời tinh khôi, những cầu vồng, những cơn mưa hoa, những chấn động của đất, những âm thanh, những mùi hương thơm ngát, những di vật thiêng liêng, sự hiện khởi tự nhiên (những tượng trưng) của thân ngữ tâm, những hạt xá lợi v.v...

– Sự diễn tả ở trên là những dấu hiệu bên ngoài như cầu vồng, mưa hoa và đất rung động có thể xuất hiện khi người ta đạt đến Phật quả. Ở Tây Tạng tháng 12 năm 1958, cả hai hóa thân lưu xuất về ngữ và thân của Dudjom Lingpa nhập diệt trong vùng Golok. Hai hóa thân sống cách nhau khoảng một giờ đi bộ, và cùng ra đi một lần. Dẫu đang giữa mùa đông và rất lạnh, nhưng hoa rơi xuống giữa bầu trời. Có tiếng sấm trời và một loại kết tinh băng giá rất mịn. Điều này tự tôi chứng kiến, thế nên tôi kể lại cho các bạn để các bạn biết rằng khi những bậc đại nhân ra đi, các vị biểu hiện những dấu hiệu của sự thức tỉnh tâm linh như vậy. –

Nghĩa của những đoạn này được nói đến trong *Những Dấu Vết Niết Bàn*:

Do cái nhìn thấy trực tiếp về bản thân thực tại,
Người ta siêu vượt lời nói do bám nắm vào động
niệm.
Do tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định,
Trí huệ bản nguyên của trạng thái trung ấm biểu
lộ.
Do cái nhìn thấy tánh giác viên mãn,
Người ta nhận biết báo thân.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TU THEO CON ĐƯỜNG NHẢY QUẢ

Do cái nhìn thấy của sự tịch diệt vào bản thân
thực tại,
Người ta đạt đến quả của Đại Toàn Thiện, thoát
khỏi hoạt động
Trên sự đi đến chỗ chấm dứt của địa và con đường
theo cách này,
Không nghi ngờ gì người ta đạt đến Niết bàn.

*Tantra Nguyên Thủy về Sự Thâm Nhập của Âm
Thanh* nói:

Từ ở đó bốn cái nhìn thấy xảy đến.
Do cái nhìn thấy trực tiếp về bản thân thực tại,
Người ta siêu vượt lời nói do vướng mắc vào
động niệm.
Do cái nhìn thấy của tiến bộ trong kinh nghiệm
thiền định,
Những hình tướng xuất hiện mê vọng tiêu tan.
Do cái nhìn thấy tánh giác viên mãn,
Ba hiện thân siêu vượt những cái nhìn thấy của
con đường ý niệm.
Do cái nhìn thấy của sự tịch diệt vào bản thân
thực tại,
Con đường hiện hành của ba cõi sanh tử được
đoạn dứt.

Sự thành tựu tốt nhất là đạt đến thức tỉnh tâm linh
không có các uẩn tàn dư hay đạt đến thức tỉnh tâm linh với

các uẩn tàn dư. Thành tựu bậc trung là đạt đến thức tỉnh tâm linh trong trạng thái trung âm và đến mười sáu địa. Sự thành tựu kém là sanh vào những tịnh độ hóa thân, và sau khi ở lại trong năm tịnh độ một trăm hai mươi năm, người ta nhận những quán đảnh, ban phước, lời dạy từ năm bộ Phật. Rồi sau năm trăm năm, người ta đi lên tịnh độ của những núi lửa cháy sáng, và ngay khi thấy mặt của Heruka tối thượng, người ta trở thành một vị Phật trong hình thức “cái bình trẻ trung”, không tách lìa Samantabhadra. Đó là địa *bindu* tổng hợp hay *bindu* không cố gắng, và có nói rằng thật ra nó là Pháp thân duy nhất.

Đây là tổng hợp trọn vẹn con đường Nhảy Qua của Đại Toàn Thiện. Nếu bạn muốn hiểu biết rộng hơn, hãy xem mười bảy *tantra*, *Bảy Kho Tàng*...

CHƯƠNG TÁM

Hướng dẫn trên Con Đường của Sự Chuyển Di

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Nếu bạn chết mà không đi đến cùng đích của thực hành nhờ thiền định này, thì hãy đem theo sự hộ tống này trên con đường của chuyển di. Cái này có lợi lạc dù bạn không có sự thực hành, vì Truyền Thống Palmo, Truyền Thống Dawa Gyaltsen và Truyền Thống Tshombu của *Những Giáo Huấn Cốt Lõi của Quán Thế Âm* gọi nó là “lời khuyên bảo để chuyển di đến giác ngộ mà không thiền định”.

– Nếu qua nghe, suy nghĩ và thiền định bạn chưa đạt đến cùng đích của thực hành này, thì khi chết, bạn cần ghi tâm khắc cốt những giáo lý về chuyển di tâm thức này. Nếu thực hành những giáo lý chuyển di này, chúng sẽ dẫn đến tái sanh vào một cõi Phật. Dù gọi là chuyển di đến giác ngộ không phải thiền định, tuy nhiên thực hành này có kèm thiền định. Vẫn không có bấm nút nào để đến giác ngộ! –

Tantra Tóm Tắt những Tham Thiền của Samantabhadra nói:

Nếu điều này được áp dụng khi những dấu báo
cái chết chưa xảy ra,

Con sẽ mắc nghiệp xấu lớn lao là giết một bản

tôn.

Điều này ngăn cản có được đời làm người trong năm trăm lần tái sanh.

– Những bói toán, giấc mộng và sự chẩn đoán của y sĩ là một số kiểm chứng được dùng để xác định khi nào cái chết sắp đến. Nếu như vậy bạn có trách nhiệm áp dụng bất kỳ phương tiện nào để đuổi xa cái chết, bằng thuốc thang, lễ nghi tôn giáo v.v... Chỉ khi những phương pháp ấy bất lực mới nên đi vào thực hành hoàn toàn chuyển di. Làm sớm sẽ dẫn đến nghiệp xấu lớn lao là giết một hồn tôn – những hóa thân hồn tôn bình an ở trong tim bạn và những hóa thân hung nộ ở trong đầu bạn. Hơn nữa, những kinh mạch thuộc về bản chất những *vira*, và những khí sinh lực thuộc về bản chất những *dakini*. Bởi thế nếu bạn thực hành giai đoạn phát sanh và áp dụng những giáo lý chuyển di sớm, nó tương đương với việc giết hóa thân hồn tôn đang là cốt lõi của thực hành của bạn. Nếu bạn theo một thực hành bình thường mà chuyển di sớm, đó là giết một mạng người. Trường hợp nào cũng phạm tội lỗi kinh khủng. –

Những dấu báo cái chết là những chẩn đoán từ bói toán, tính số tử vi, và những giấc mộng, những sự suy thoái nơi vóc dáng, sự chuyển động của hơi thở qua lỗ mũi phải hay trái lâu đến hai tuần, sự vắng mặt của một hình thể đời sống trong không gian trước mặt,⁽¹⁰⁾ một cảm giác đảo lộn, hình thể tam giác, hay như một xác chết đang liệm, và sự vắng mặt một ánh sáng trắng của đôi mắt và tiếng rầm rì trong tai... Dù bạn không biết những dấu báo đó, mà y sĩ của bạn cho bạn biết không thể qua khỏi, hãy thực hành ba lần bất cứ phương tiện nào bạn biết để thoát chết. Dù bạn không biết phương tiện nào cả, hãy làm bất cứ nghi thức nào bạn có thể. Nếu điều đó cũng không

giúp được, và cái chết là chắc chắn, sự chuyển di được phép thực hành.

Dù bạn thực hành chuyển di hay một pháp môn nào khác, quan trọng là phải thoát khỏi bám luyến và khao khát. Những *tantra* Đại Toàn Thiện nói:

Than ôi! Vào lúc này khi tiến trình quá độ của cái chết xuất hiện với tôi,

Tôi sẽ bỏ bám luyến, khao khát và bám nắm vào bất cứ cái gì.

Không dao động, tôi sẽ đi vào kinh nghiệm của những lời dạy thực hành trong sáng.

Tôi sẽ chuyển di tánh giác vô sanh của tôi đến không gian tuyệt đối của không gian.

Tôi sắp từ bỏ thân xác hợp tạo bằng xương thịt của tôi.

Hãy biết rằng nó vô thường và huyễn hóa!

Trong không gian trước mắt bạn hãy tưởng tượng tất cả những vị thầy và những bản tôn đã chọn, như bạn làm khi quy y. Hãy gom vào một mạn đà la đơn nhất mọi đối tượng bám luyến của sự bám luyến và khao khát của bạn, gồm thân thể, tài sản, nhà, đất đai, gia súc và bà con; rồi nhiệt thành cúng dường những cái đó ba lần cho thầy và Tam Bảo. Đọc tụng bài kệ cúng dường (mạn đà la) ba lần. Rồi, giống như một thí chủ hoàn tất sự cúng dường, hãy có sự tin chắc rằng bất cứ ai lấy chúng và bất cứ ai làm gì với chúng, những sự vật ấy đều không có chủ.

– Ở Tây Tạng, khi một người không lập gia đình sắp chết, ông ta thường cúng dường mọi thứ sở hữu cho thầy và tu viện. Những người sống trong tu viện thì cúng dường mọi tài sản của mình cho những thiền giả khác. Những người có gia đình có thể cho tất cả bằng tâm thức.

Tôi nhớ một vị tăng tên là Yeshe Rabsel ẩn tu ở bắc Ấn ba mươi năm hay hơn. Một năm ba hay bốn lần, ông rời chỗ ẩn tu, và cúng dường mọi thứ cho Đức Ngài Dudjom Rinpoche, trừ y phục đang mặc. Một vị trụ trì tên là Akyong Khenpo cúng dường mọi thứ trong tu viện của mình ba hay bốn lần trong một năm cho trường Phật học. Thật ra có một số vị tăng trong tu viện cất giữ những sở hữu ưa thích nhất, nhưng mọi thứ khác đều được cúng dường.

Không phải những sở hữu làm hại chúng ta, mà chính là sự bám níu của chúng ta vào chúng. Thật khó cho đi cái gì bên ngoài có vẻ là nguyên nhân cho hạnh phúc của chúng ta. Nếu khổ, dễ cho những sở hữu, bởi vì chúng ta đều muốn thoát khổ. Đó là tại sao có nói rằng sự thích thú thì khó hơn sự trái nghịch. Quan trọng nhất, là cho đi mà không mong nhớ ơn, không hãnh diện, không tự hỏi những cái ấy sẽ được dùng như thế nào. Hãy bỏ mọi mong mỏi, dù bạn cho hàng trăm ngàn đô la hay chỉ một xu. Không thành vấn đề nếu người nhận đem món tặng của bạn cho một con chó hay cho Tam Bảo. Hành động bố thí đã xong, và bạn chỉ cần tùy hỷ công đức. –

Rồi hãy tập chú tĩnh giác của bạn vào sự chuyển di hay thực hành khác của bạn. *Kệ Kim Cương của Quán Thế Âm* nói:

Người hiểu biết và thiện xảo nghĩa của chuyển di
Sẽ được chuyển di do thân, ngữ, tâm giác ngộ,
Sau khi tự làm quen với những báo hiệu của cái

chết,

Cái nhìn thấy (màu trắng), sự lan tỏa (màu đỏ),
sự đạt đến (màu đen) và tịnh quang vô sanh.

Tantra của những Chúa Ngộ Dakini nói:

Nếu thức, cười lên sinh khí,
Được chuyển di qua một lối đi dưới thấp,
Thì dù một người có quen biết Pháp,
Cũng sẽ tái sanh trong một trạng thái khốn khổ
của hiện hữu,

Như một người khởi hành một chuyến đi
Bị ảnh hưởng bởi những bạn đồng hành.

Nếu thức, cười lên sinh khí,
Được chuyển di qua một lối đi trên cao,
Thì dù một người quen biết với tội lỗi
Cũng sẽ tái sanh trong một trạng thái thuận lợi
của hiện hữu,

Như một người khởi hành một chuyến đi
Bị ảnh hưởng bởi những bạn đồng hành.

– Do những ảnh hưởng nghiệp, dù bạn có làm công đức mà không phát triển một số khuynh hướng thói quen hướng dẫn sự tỉnh giác của bạn vào hướng đi lên, thức của bạn có thể thoát ra qua một lối ở dưới thấp khi chết, và bạn sẽ tái sanh vào khổ cảnh. Người ta có thể bắt đầu một cuộc hành trình với ý định đi về một hướng, nhưng các bạn bè ảnh hưởng, nó có thể theo chiều ngược lại. Như vậy, sự thực hành chuyển di giống như

một sự hộ tống trên một chuyến đi giúp bạn đến chỗ đã chọn. –

Tantra Tóm Tắt những Tham Thiên của Samanta-bhadra nói:

Do chuyến đi như vậy, không có sự trở lại,
Sẽ không có sợ hãi trong trạng thái trung âm,
Và bạn sẽ biểu hiện thức tỉnh tâm linh hoàn hảo.

Đây là sự tổng hợp của Truyền Thống Tshombu, Dawa Gyaltsen và Palmo của *Những Giáo Huấn Cốt Lõi của Quán Thế Âm*, được Phật A Di Đà dạy cho Acarya Padmasambhava. *Sự Chuyển Di Của Trí Huệ Bốn Nguyên của Đại Lạc: Những Giáo Huấn về Việc Làm Trống Không Vòng Sanh Tử* là một tác phẩm chuyên môn của Đại Thành Tựu giả Karmapaksi. Karmapaksi nói rằng khi nào chúng ta truyền nói những giáo lý công khai, chúng ta cho những giáo huấn này. Dù bạn thực hành những pháp khác cho tiến trình chết, nếu cái này được tụng lớn giọng bởi ai đó và sự chuyển di được thi hành, bạn sẽ giác ngộ trong khoảnh khắc. Ngài nói, với bất kỳ ai, sự chuyển di này có một ban phước khổng lồ.

Hãy tưởng tượng chính bạn là Quán Thế Âm, màu trắng, một mặt và bốn tay, bên trong thân trống không vô nhiễm. Hãy tưởng tượng những lỗ phía dưới, sinh dục, miệng, rốn, hai lỗ mũi, hai lỗ tai, điểm giữa hai lông mày và lỗ thóp Brahma mỗi cái được đóng kín bởi một chữ *Hrih* màu đỏ. Giữa thân bạn là kinh mạch trung ương, trắng ở ngoài và đỏ bên trong. Phần chót phía trên của nó ở đỉnh đầu được mở ra như một cái miệng của kèn trom-

pet. Phần chót phía dưới rón ở chỗ ba kinh mạch nối kết được đóng bằng một chữ *Phat* không mở ra được. Trên một hoa sen và một chỗ ngồi mặt trắng ở tim bạn, với bản chất là sinh khí, tâm và thức của bạn là Quán Thế Âm, màu trắng, một mặt bốn tay. Cao bằng đốt ngón tay cái đầu, hình thể nhỏ này có tất cả những phẩm tính của Quán Thế Âm, rục rờ và chói sáng. Trên đỉnh đầu bạn khoảng một bàn tay hãy tưởng tượng một hoa sen đỏ ngàn cánh và một đĩa mặt trắng. Trên đó, với bản chất của tất cả những vị thầy truyền dòng, những bốn tôn đã chọn, chư Phật, chư Bồ tát, là Phật A Di Đà, màu đỏ hồng ngọc, với một mặt và hai tay. Trong hai bàn tay trong ấn quân bình thiên định, ngài giữ một bình bát chứa đầy cam lồ. Đầu ngài có dấu hiệu một *usnisa* (Phật đảnh), chân có những bánh xe và trang nghiêm bằng những tướng và biểu tượng giác ngộ. Ngài mặc ba loại y xuất gia và ngồi trên một tòa kim cương.

Bằng tâm trí, hãy mời tất cả những vị bạn đặt niềm tin và hy vọng, gồm A Di Đà ở Cực Lạc, và tất cả những vị thầy, những bốn tôn đã chọn, chư Phật chư Bồ tát trong những cõi Phật khắp mười phương. Các ngài hòa tan vào (nhân vật được quán tưởng). Với sự tin chắc rằng tất cả những đối tượng quy y hiện thân ở đó, tụng ba lần: “Kính lễ Phật A Di Đà.” Rồi thốt lên âm tiết *Om*, hãy tưởng tượng tâm của chính bạn, như là Quán Thế Âm, đi lên đỉnh đầu bạn; và phần trên thân màu trắng chói sáng của ngài nhô lên trên đỉnh đầu bạn. Với sự tụng *mani padme hum*, hãy tưởng tượng tâm của bạn, với tư cách là Quán Thế Âm, đi xuống trái tim bạn và trụ ở đó. Tốt khi thực

hành phần trước này vài lần.

Khi bạn đến ngưỡng cửa cái chết, nên có người xướng tụng du dương sáu âm này với giọng lớn. Với sự thốt lên mạnh mẽ âm *Om*, thức của bạn được gọi qua kinh mạch trung ương của Quán Thế Âm đến đỉnh đầu bạn, và nó tan vào tim của A Di Đà. Lại quán tưởng Quán Thế Âm ở tim bạn, và ngài đi lên trở lại và trở lại. Hãy thiền định như thế cho đến khi bạn tắt hơi.

Những dấu hiệu của chuyển di thành công có thể kể là một sự hội tụ của sức nóng nơi đỉnh đầu, hơi nước và phình lên trên đỉnh đầu, và những cầu vồng và những hạt xá lợi sẽ xuất hiện vào lúc đó, hay sau ba, năm, bảy ngày hay hơn nữa. Ngoài ra, nếu bạn đã khá quen thuộc với Đại Toàn Thiện trong đời này, và bạn thường trực thấy những hiện thân thiêng liêng của giai đoạn Nhảy Qua, thì không có gì thêm nữa để bạn thực hành.

– Vào lúc bạn trì tụng “Kính lễ Phật A Di Đà” ba lần, bạn có thể tụng những thần chú cầu khẩn danh hiệu những vị Phật khác. Với âm *Om*, đức Quán Thế Âm ở tim bạn đi lên nửa đường đến đỉnh đầu. Với *mani padme hum* ngài đi xuống trở lại và trú tại tim bạn. Thực hành như vậy trong cuộc đời bạn, bạn có thể dễ dàng sử dụng sự tập luyện này vào lúc chết. Khi thực sự sắp chết, hãy gọi đức Quán Thế Âm ở tim bạn lên qua đỉnh đầu, tan vào tim A Di Đà. Khác với những thời thực hành khi sống, vào lúc này, Quán Thế Âm không đi xuống kinh mạch trung ương nữa. Lại quán tưởng Quán Thế Âm ở tim và gọi ngài đi lên qua đỉnh đầu đến tim của A Di Đà. Hãy lập lại đến chừng nào bạn còn ý thức.

Để có những dấu hiệu thành công, bạn phải thực hành

ngay bây giờ. Còn nếu bạn đã hoàn thành cái nhìn thấy của tiến bộ trong thực hành Nhảy Qua, trong đó bạn thường trực thấy những hiện thân thiêng liêng, thì không cần duy trì sự thực hành ở trên. –

Một Dẫn Nhập Tinh Túy của Pháp Giới Trong Sáng nói:

Khi một người ngã xuống vì bệnh, khi điềm báo của cái chết đã đầy đủ, nhất là khi sức mạnh của các nguyên tố đang rút đi, hơi thở ra thì dài và hơi thở vào khó khăn, khi những cái nhìn thấy trắng và đỏ sanh khởi và thức của bạn trở nên rối loạn, “con đường bí mật của Vajrasattva” xuất hiện trong không gian trước mặt bạn, như một sợi dây bằng ánh sáng trắng kéo dài từ *caksu* (tiếng Sanskrit có nghĩa là mắt) của bạn, như một cây giáo thẳng đứng lên, hay như một cái thang, liên tục xuất hiện đi vào bầu trời. Nó cũng có thể có năm màu. Vào lúc đó hãy tập trung tánh tĩnh giác của bạn vào khả năng thị giác, và tập trung khả năng thị giác vào sợi dây ánh sáng. Do làm thế tánh tĩnh giác của bạn sẽ tan vào ánh sáng, vào ngay lúc đó chắc chắn bạn sẽ giác ngộ một cách trọn vẹn, rõ ràng.

Cần thấy sợi dây dẫn lên sự rỗng rang bên trên của những cõi thanh tịnh, được gọi là “con đường của tham thiên về bốn trí huệ bốn nguyên”. Con đường này không có đức hạnh và tội lỗi, thiện hạnh hay ác hạnh. Đây là điểm then chốt của phương pháp mạnh mẽ để giác ngộ cho những người tội lỗi lớn lao.

Điều này do Orgyen Vĩ Đại nói.

– Nếu bạn thực sự ở trên giai đoạn Nhảy Qua, bạn chỉ đơn giản tập trung vào con đường bí mật của Vajrasattva này, sợi dây bằng ánh sáng này, và bạn sẽ thành Phật. Nếu bạn chưa ở mức cái nhìn thấy của Nhảy Qua, mà ở giai đoạn Phá Thấu, bạn chỉ đơn giản tham dự vào bản tánh của tỉnh giác của chính bạn trong tiến trình chết. Không gian bên trong và không gian bên ngoài được thấy là đồng một bản tánh không thể phân chia. Hãy biết bản tánh của bạn là bản tánh của tất cả sanh tử và niết bàn. Tánh giác xưa nay thanh tịnh này là tâm của tất cả chư Phật.

Con đường tham thiền về bốn trí huệ bốn nguyên hoàn toàn siêu việt những ranh giới của hành động như đức hạnh, không đức hạnh, tốt hay xấu. Trên ngưỡng cửa của cái chết, cả hai loại người đều có cùng một cơ hội dịp may đặc biệt như nhau để đạt đến giác ngộ bằng cách thấy được bản tánh của mình. –

Một người đã chứng ngộ *không-thiền định* không ở lại trong thực hành tâm linh, vì một người như vậy đã giác ngộ trong đời này. Ở lại trong thực hành tâm linh là dành cho những ai còn phải tiến bộ trong sự trau dồi đường đạo. Người đã chứng ngộ *một vị* không ở lại quá ba năm, hay bảy ngày, vì họ đã giác ngộ như là Pháp thân vào lúc chết. Người đã chứng ngộ *thoát khỏi tạo tác ý niệm* có sự kiểm soát lớn với việc họ ở lại bao lâu. Những người với *nhất tâm lớn* ở lại lâu và vững chắc; nhưng nếu họ bám luyến và khao khát những kinh nghiệm lạc, trong sáng và vô niệm, họ sẽ lạc vào ba cõi của chư thiên. Họ có đi lạc hay không tùy thuộc vào khi sống họ có đi lạc hay không. Những người với *nhất tâm vừa* sẽ có thể duy trì sự thực hành tâm linh nếu bệnh làm chết người của họ nhẹ và

họ có một sự giúp đỡ. Nhưng nếu họ bối rối khi chết và không có sự giúp đỡ, họ sẽ không duy trì được sự thực hành. Người duy trì được sự thực hành sẽ làm theo quyết định của họ ở lại một số ngày cho phép, vì khi chết họ có năng lực của tâm. Những người với *cấp độ nhỏ của nhất tâm* sẽ không duy trì được sự thực hành của họ. Những bình luận này được truyền xuống từ những giáo lý của Drungchen Kun-ga Namgyal.

– Trong giai đoạn này, “ở lại trong thực hành tâm linh” nghĩa là bạn có thể duy trì tịnh quang của cái chết trong giai đoạn sau cùng của tiến trình chết. –

Tantra của Sự Biểu Lộ Uống Máu nói:

Thành tựu (*siddhi*) của lúc chết

Được dạy theo tiến trình chết.

Nghĩa của câu trên được giải thích trong *Luận về Sáu Pháp* của Đức Chokyi Wangchuk:

Khi một người tham thiền thăm dò kinh nghiệm cái chết cho chính mình, nó cần xem xét thế này: “Đối với cái gì thật sự chân thật thì không thể tiêu tan. Khi tri giác cái chết và sợ hãi, nó thật không có nền tảng, thế nên cái chết xuất hiện dù nó không có nền tảng trong thực tế.” Do suy nghĩ theo cách ấy, bạn sẽ duy trì một thái độ坦然 nhiên với cái chết. Bây giờ bạn cũng đừng những tài sản, lương thực cho Tam Bảo. Bạn bỏ đi những nguyên nhân làm rối *samadhi* của bạn, như lo buồn cho thân quyến. Nếu có thể, hãy ngồi trong tư thế như bạn đang thực hành *tummo*,⁽¹¹⁾ nhưng

nếu bạn không thể, thì ở trong tư thế con sư tử ngủ. Hướng tâm đến vị thầy, Tam Bảo và bốn tôn đã chọn, hãy phát sanh đức tin chân thành, và làm quy y đặc biệt. Hãy nhận biết thật tánh cái chết của bạn là thực tại tối hậu của tịnh quang. Hãy phát sanh trở đi trở lại nguyện vọng và quyết định vững chắc cho lợi lạc của tất cả chúng sanh để thể hiện trạng thái hợp nhất Đại Ân trong tiến trình quá độ của sự trở thành.

Rồi khi bạn chết, những xuất hiện thuộc thị giác tan biến, thế nên các hình sắc không rõ ràng; những xuất hiện thuộc thính giác tan biến, thế nên âm thanh không nghe được; những xuất hiện khứu giác tan biến, nên mùi không thể cảm... Do đất tan vào nước, bạn mất sức mạnh; do nước tan vào lửa, miệng và mũi khô; do lửa tan vào gió, thân nhiệt mất; do gió tan vào thức, hơi thở bên ngoài dứt trong khi hơi thở bên trong chưa hoàn toàn dứt.

Trong thời gian đó, khi phân đầu tiên có những cái nhìn thấy, dấu hiệu bên trong giống như khói và dấu hiệu bên ngoài giống như mặt trăng mọc. Thứ hai, vào thời của sự tăng trưởng, dấu hiệu bên trong giống như đom đóm và dấu hiệu bên ngoài giống như mặt trời mọc. Thứ ba, vào thời đạt đến, dấu hiệu bên trong giống như một ngọn đèn dầu, dấu hiệu bên ngoài giống như bóng tối. Rồi trong phần thứ tư, sự đạt đến tan vào trong tịnh quang, và dấu hiệu bên ngoài giống như sự xuất hiện của bình minh, trong khi dấu hiệu bên trong là thức như bầu trời không mây. Tịnh quang vô niệm, siêu trí năng sanh khởi, không có chu vi hay

trung tâm. Vào lúc đó, tịnh quang mà người ta thiền định cho tới nay và tịnh quang tự nhiên cả hai đều hiện diện như một đũa con gắp mẹ nó. Như một kết quả, tám mươi bản chất ý niệm dừng dứt và sự sáng tỏ vô niệm tự nhiên của Pháp thân trở thành biểu lộ.

– Khi một thiền giả biết chắc chắn cái chết đã rất gần, nó cần nhận biết mọi xuất hiện đều thuần là hư vọng trong bản chất. Nghĩa là thậm chí biến cố chết cũng không có nền tảng trong thực tế; nó chỉ là một xuất hiện mà bạn có thể đối mặt không sợ hãi. Điều này gọi là có được tự tin. Không phải cho rằng cái chết không đến, như bịt mắt để khỏi thấy cái làm cho sợ hãi. Đây là sự chứng biết bản tánh của nó với thái độ của một chiến sĩ.

Bạn thấy những tài sản, bạn bè, thân thuộc của bạn như giấc mộng, không thực hiện hữu. Bạn làm sự quy y đặc biệt, không chỉ là cách quy y bên ngoài và bên trong của Kim Cương thừa hay cách bên ngoài và bên trong của Kinh thừa, mà sự quy y độc nhất của Dzogchen. Điều này là sự quy y về tinh túy, bản tánh và lòng bi của tánh giác: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Bạn quy y tánh giác của bạn như là ba thân. Bạn quy y tất cả xuất hiện như là thân của Phật, mọi âm thanh như là ngữ của Phật, và mọi tư tưởng là tâm của Phật.

Vào lúc tám mươi bản chất của ý niệm dừng dứt, tư tưởng phiêu bạt lan man dừng dứt, tâm ý niệm hoàn toàn ngủ say, sự sáng tỏ, giác chiếu tự nhiên và vô niệm của Pháp thân biểu lộ. –

Sự Giải Thoát Tự Nhiên Của Sự Thấy, một dẫn nhập do Orgyen Rinpoche dạy, nói rằng:

Khi bạn chết, đất tan vào trong nước, nước tan vào lửa, lửa tan vào không khí, không khí tan vào thức, và

thức tan vào tịnh quang. Vào lúc kết thúc của những xuất hiện của những cái nhìn thấy con đường trắng, con đường đỏ, và con đường đen, bấy giờ tịnh quang nền tảng, Phật nguyên thủy, bỗng lai thanh tịnh, Phật Samatabhadra đích thực, bèn gặp được. Khi tánh giác an trụ trong trạng thái của chính nó, trong nền tảng của chính nó, sự dừng dứt hơi thở và sự xuất hiện của tịnh quang của mạn đà la chói ngời tự nhiên của Pháp thân xảy ra một cách đồng thời. Điều này giống như mặt trời và mặt trăng tròn cùng mọc một lúc, không có chút bóng tối nào.

– Trong những trường hợp tốt nhất, những người đã tu hành tốt thì không trải nghiệm cái chết hay trạng thái trung âm, bởi vì sự dừng dứt của đời này thì đồng thời với sự chứng đắc hoàn toàn Phật tánh. Những người ở cấp độ thấp hơn có thể đến một cõi Phật, nhưng trong trường hợp nào thì cũng không có kinh nghiệm trung âm và không có sự tiếp tục trong vòng sanh tử. –

Tantra Nguyên Thủy về sự Thâm Nhập của Âm Thanh nói:

Ở đây tiến trình quá độ của chuyển di vào thực tại được giải thích.

Khi bạn đến cái chết,

Thức tan vào không gian.

Khi không gian tan vào tịnh quang,

Mọi xuất hiện thô và tế dứt bật...

Ngay trên sự dừng dứt của bốn nguyên tố bên ngoài,

Những nguyên tố bên trong được giải phóng vào
tịnh quang

*Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Ng-
hĩa của Tham Thiên Ban Ngày* nói:

Thiện nam tử! Vào lúc chết hãy ghi nhớ không
dao động lời chỉ dạy này. Chớ dính bám với những
xuất hiện bất tịnh của thế gian này. Chớ khao khát
chúng. Hãy tập trung thức của con ở đỉnh đầu và
không để cho tâm phân tán. Trong tiến trình quá độ
thứ nhất, có sự hội nhập của không gian tuyệt đối và
tánh giác thành giống như không gian nguyên sơ tinh
khô. Con sẽ kinh nghiệm một cảm thức thống nhất
của lạc trong sáng và vô niệm, trong đó tâm con trong
trẻo, trong sáng và thoát khỏi những tư tưởng. Điều
này là chung cho tất cả chúng sanh, và nó là một dấu
chỉ ra rằng năng lực sinh khí và tâm hội tụ trong kinh
mạch trung ương. Thế nên vào lúc đó hãy nhận biết cái
đó là Pháp thân, nó là bất nhị với kinh nghiệm thiền
định trước kia của con. Do thế, con sẽ giác ngộ trong
tiến trình quá độ thứ nhất.

*Những Giáo Huấn của Quán Thế Âm về Giải Thoát
Tự Nhiên khỏi những Trạng Thái Khốn Khổ của Hiện
Hữu* nói:

Bấy giờ hơi thở ra của con dừng lại không thể thở
vào nữa. Vào lúc đó con kinh nghiệm một mức độ lớn,
vừa hay nhỏ của khổ đau như một kết quả của công
đức hay tội lỗi lớn, nhỏ hay vừa. Bấy giờ nếu con là
người tham thiền tự tịnh hóa với sự làm chủ trên chính

mình, thì bởi vì tâm không lệ thuộc cái chết, nó hòa lẫn với tịnh quang, như một đứa con gặp mẹ nó. Hay “sự hòa nhập của không gian tuyệt đối với tánh giác” có thể xảy ra vào lúc đó, thế nên con trở thành giác ngộ trong trạng thái của A Di Đà, bản tánh vốn nhiên thanh tịnh của Đại Toàn Thiện.

Những Giáo Huấn của Hoa Sen Bình An và Hung Nộ của Quán Thế Âm nói:

Lúc nào hơi thở bên ngoài sắp dừng, hãy nằm về phía phải như tư thế sư tử, điều này sẽ ngăn chặn những dao động của khí. Hãy ấn chặt vào mạch nhảy của hai động mạch yết hầu. Điều này ngăn ngừa khí rời bỏ kinh mạch trung ương và bảo đảm nó sẽ rời bỏ qua lối đi của chỗ mở Brahma trên đỉnh đầu. Hãy nhận biết tánh giác vào lúc đó.

– Nếu bạn là một hành giả có kinh nghiệm, đây là lúc cho vị thầy của bạn hay ai khác chỉ cho bạn tánh giác. Nếu không có ai có khả năng làm điều này, hãy đơn giản thực hành chuyển đi. –

Để duy trì sự thực hành của bạn, rất quan trọng là ân nhẹ với những ngón tay vào những động mạch yết hầu.

Nếu bạn nghi ngờ bạn duy trì sự thực hành được hay không, hay thậm chí nếu bạn có thể, nếu bạn bắt khoản một con mèo có thể ở bên cạnh, hay có tiếng ồn, hãy đi vào sự hợp nhất của thực hành với chuyển đi theo cách Pháp thân: Trước hết, hãy tưởng tượng thân thể bạn trong hình tướng của bốn tôn chọn lựa, như Quán Thế Âm. Hãy đóng tám lỗ với chữ *Hrih*. Quán tưởng kinh mạch trung

ương của bạn và Phật A Di Đà trên đỉnh đầu. Hãy phóng thức của bạn, như một *bindu* trắng có chữ *Hrih* ở tim bạn, đến tim của A Di Đà ở đỉnh đầu, làm như thế nhiều lần. Rồi hãy để cho sự thực hành của bạn là sự nuôi dưỡng bản tánh cốt lõi của tâm, bằng cách tập trung tánh tinh giác của bạn ở tim mà không tưởng tượng cái gì cả. Bất cứ cái gì xuất hiện, như những cái nhìn thấy của con đường trắng và con đường đỏ, hãy quan sát bản tánh của những xuất hiện.

Khi hơi thở bên ngoài dừng lại, thân thể nên được đắp phủ và chăm sóc cẩn thận. Hãy ấn nhẹ bằng những ngón tay của bạn lên động mạch cổ (của người chết). Nếu bạn biết quán tưởng như thế nào sự thực hành (của người này), hãy làm điều bạn có thể. Nếu bạn không biết làm thế nào, hãy gọi tên người ấy và nói ba lần, “Chớ xao lãng khỏi thực hành tâm linh của bạn.” Như một kết quả, người ấy trước nhất có thể nhớ lại những giáo huấn đã thu hóa trước kia từ thầy mình; thứ hai, với sự nhận biết này, chắc chắn nó sẽ được giải thoát như là Pháp thân, không có sự hợp nhất hay tách lia. Có nói rằng một người như vậy được giải thoát do nhận ra tịnh quang thứ nhất.

– “Sự thực hành tâm linh” ở đây là sự thực hành đặc biệt được thực hiện trong và tiếp theo tiến trình chết. Nếu bạn ngại không thể duy trì thực hành tâm linh và tiếp theo tiến trình chết, hãy nghĩ những can thiệp bên ngoài có thể quấy nhiễu *samadhi* của bạn, thì hãy đi vào sự hợp nhất của sự thực hành của bạn với sự chuyển di Pháp thân.

Chớ đóng kín kinh mạch trung ương của bạn khi bạn thực hiện quán tưởng này. Hơn nữa tôi cảm thấy có thể tốt hơn

khi sửa đổi kỹ thuật trên cho những hành giả giống như chúng ta: Hãy để cho tánh giác của bạn ở yên trong bản tánh của chính nó, không tập trung vào tim bạn mà ở đỉnh đầu, tương tượng tâm của bạn không chia biệt với tâm của A Di Đà. Bất cứ cái gì xuất hiện, như cái nhìn thấy màu trắng, màu đỏ hay màu đen, chớ chú tâm vào những đặc tính của cái nhìn thấy mà chỉ chú tâm vào tánh giác. –

Dolpupa toàn giác nói:

Dù cho nhiều thứ tốt xấu xuất hiện, (thật ra) không có gì để tốt hay xấu.

Mọi sự là sự nhảy múa của Pháp thân.

Như thế, chỉ đơn giản quan sát bất cứ cái gì xuất hiện

Không hy vọng lo sợ, lấy hay bỏ, xác nhận hay phủ nhận.

Hãy yên nghỉ trong tánh bình đẳng, thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm.

Nếu có ai ở với bạn thì không có khoảng hở trong đó bạn xao lãng,

Sau khi hơi thở bên ngoài ngừng và trước khi hơi thở bên trong tắt,

Bạn sẽ an trụ trong trạng thái tịnh quang, như trong một sự hôn mê,

Tới ba, bốn, năm, sáu ngày hay hơn.

Nếu trước đó bạn đã nhận diện rõ ràng bản tánh và đã quen biết triệt để với nó,

Bạn sẽ hòa tan trong trạng thái tịnh quang của

tánh giác,

Dù bạn không tan vào, điều này vẫn cao hơn

Sự thiên định nhọc nhằn khác trong hàng tháng,
hàng năm không ngừng.

– Một hành giả có kinh nghiệm mà thân thể không bị quấy nhiễu có thể ở lại trong sáu ngày trong trạng thái tiếp theo sự dứt hơi thở bên ngoài, nhưng trước sự dứt hơi thở bên trong. Thực hành vẫn tiếp tục, và nhờ xác quyết tánh giác, một người như vậy có thể yên nghỉ trong tịnh quang của tánh giác trong tiến trình chết. Với kinh nghiệm có trước nào đó, trong tiến trình chết người ta có thể chứng ngộ trong chỉ vài khoảnh khắc, điều mà phải hàng tháng hàng năm thực hành trong cuộc đời. Điều này cho một dịp may rất quý báu để thực hành. Tuy nhiên, nếu không có kinh nghiệm từ trước, thì khi đi vào giai đoạn cuối cùng của tiến trình chết bạn như trở nên hôn mê. –

Trách nhiệm của người phụ trợ cho người chết là chú trọng vào tư thế thân thể người chết. Thân thể có thể ở trong tư thế sư tử ngủ; mắt khép hờ, miệng nên mỉm cười. Nếu người chết thiên định về bản tánh cốt lõi của tâm, và nếu những chứng ngộ tốt đẹp sanh khởi, đó là thực hành lành mạnh. Với những người bám luyến vào những kinh nghiệm lạc, trong sáng và vô niệm, thân thể họ có một vẻ đẹp rực rỡ v.v... Những người đã an lập vững vàng trong giai đoạn phát sanh sẽ làm mạnh thêm thực hành của họ bằng cách để cho tánh tỉnh giác của họ trụ nơi chủng tử tự ở tim. Nếu họ không ngừng đi vào quán chiếu, họ tiến bộ trên con đường mà không bị lạc. Có người không có thực hành và thậm chí không có cả những giáo huấn nhưng vẫn ở lại trong thân với vẻ đẹp rực rỡ và oai nghiêm là do bị

chiếm hữu bởi những càn thất bà và những hồn linh xấu ác và cản trở chứ không phải là chứng ngộ.

Nếu tịnh quang không được nhận biết, thì vừa khi tỉnh giác và vật chất tách lìa. Tịnh quang thứ hai xuất hiện. Có nói rằng vào lúc đó nếu người phụ trợ lại nói, “Chớ xao lãng khỏi thực hành tâm linh của bạn”, người chết có thể lại nhận biết sự thực hành và không mê lầm dù sau khi tỉnh giác và vật chất đã hoàn toàn tách rời. Đại Toàn Thiện cho một giải thích rộng rãi về cách người ta được giải thoát theo sau những xuất hiện của tám cách thức tan rã.

Dù thực hành không được duy trì, thức người ta vẫn ở trong thân mà không có tỉnh giác. Những người tội rất nặng và những người tính khí quá xấu sẽ đi đến một địa ngục bằng một lỗ phía dưới thấp sau thời gian một bữa ăn. Nếu sự chuyển di thành công, người ta sẽ đi lên một cõi thanh tịnh bằng lối đỉnh đầu. Nếu đến một cõi vô sắc, khi chết tâm người ta ở trong khoảng không gian nơi mức độ trái tim và 80.000 năm họ hôn mê, không có tỉnh giác. Ngoài ba trường hợp này, tiến trình quá độ sẽ xuất hiện, và người ta ở lại một ngày, hay đến sáng ngày thứ ba. Tuyền Tập Kadam nói rằng một số người ở lại bảy ngày, thế nên thực hành chuyển di cho đến lúc đó là thích hợp.

Những xuất hiện sanh khởi như thế nào nếu thực hành không được duy trì, *Những Giáo Huấn của Quán Thế Âm về Giải Thoát Tự Nhiên khỏi những Trạng Thái Khốn Khổ của Hiếm Hữu* nói:

Nếu tự làm chủ chưa thành tựu, sau ba ngày con trở nên hôn mê, và với ý nghĩ, “Tôi là ai?” con không tin vào chính mình. Những xuất hiện thất thường sanh khởi, và con cảm thấy như bị để trong một hang động của ánh sáng, những *bindu*, và những cầu vòng. Ngay trên sự phát sanh thành linh thân thể con như là Quán Thế Âm và để yên tâm con trong định, thân con sẽ được trang nghiêm với những tướng và biểu tượng của giác ngộ, khác với thân thể xuất hiện bây giờ. Trong một khoảnh khắc, con sẽ giác ngộ hoàn toàn...

Cùng lúc đó con sẽ có những phẩm tính không thể diễn tả của ba hiện thân, tất cả sự sáng rõ tự nhiên của năm trí bổn nguyên, những thần lực và hiểu biết cao hơn; dù con đi đâu trong những cõi thanh tịnh, con cũng đã đạt được tự làm chủ. Con có thể đến Cực Lạc, Cung Điện của Ánh Sáng Hoa Sen, Abhirati và v.v..., chỉ bằng cách nghĩ đến chúng.

Những Giáo Huấn Trắng của Quán Thế Âm về Ng-hĩa của Tham Thiên Ban Ngày nói:

Hỡi thiện nam tử! Nếu tiến trình quá độ thứ nhất không được nhận biết, trong tiến trình quá độ thứ hai toàn thể vũ trụ được tràn đầy với những ánh sáng năm màu của trí huệ bổn nguyên hiện diện tự nhiên. Mọi ánh sáng đều chuyển động, và những tia sáng phát xuất mạnh mẽ như những vũ khí. Hãy biết rằng chúng là sự sáng chói tự nhiên của trí huệ bổn nguyên tánh giác của chính con. Do làm thế, con sẽ là bậc Tỉnh Thức trong tiến trình quá độ thứ hai.

Hỡi thiện nam tử! Nếu nó không được nhận biết, tiến trình quá độ thứ ba gọi là “ba thứ những âm thanh, ánh sáng và tia sáng” sẽ xảy ra. Trong những ánh sáng này sẽ hiện đến những sắc tướng hòa bình và hung nộ của Quán Thế Âm, với nhiều tay và nhiều mặt khác nhau, để huấn luyện chúng sanh như họ cần. Hãy biết rằng những cái đó khởi phát từ chính con. Trong môi trường của chúng sẽ sanh khởi những âm thanh của một ngàn tiếng vang rền của sấm, những ánh sáng sẽ dội đến và những tia sáng phóng chiếu mạnh mẽ như cơn mưa vũ khí. Chớ hốt hoảng bởi những hiện thân này. Chớ sợ những âm thanh. Chớ hãi những ánh sáng. Chớ kinh hoàng vì những tia sáng. Hãy nhận biết chúng là những xuất hiện của chính con.

Cũng thế, *Những Giáo Huấn của Quán Thế Âm về Giải Thoát Tự Nhiên khỏi những Trạng Thái Khốn Khổ của Hiện Hữu* nói:

Tất cả những thực hành của thân, ngữ, tâm của con sẽ trong sáng hơn một trăm lần bây giờ. Như thế, về thân của con, với sự kiêu hãnh thiêng liêng của thực hành yoga bốn tôn, nó sẽ giống như toàn thể thể giới hiện tượng hòa trộn với ánh sáng và tia sáng. Về ngữ của con, mọi âm thanh của yoga thần chú sẽ trống không, như những tiếng vang của những âm thanh du dương của sáu âm. Về tâm của con, yoga của tự thân thực tại, bao gồm quang minh và tánh không không thể phân chia, sẽ giống như sự không thể phân chia của mặt trời và ánh sáng. Bất cứ âm thanh, ánh sáng, tia sáng và những hình tướng khác nhau nào xuất hiện,

không có sợ hãi, con sẽ được giải thoát khi chúng tự nhiên xuất hiện như chính bản thân con. Bởi thế, đây là cái cao nhất của mọi giáo huấn chỉ dạy thực hành sâu xa.

Nếu con không giải thoát ở đây, tất cả những chúng hội của một trăm loại hiện thể an bình và hung nộ cao cả, gồm những bốn tôn an bình, hung nộ và hung nộ nhẹ nhàng, sẽ dần dần xuất hiện. Những cái nhìn thấy những lưu xuất sẽ xuất hiện trong bảy, mười bốn hay hai mươi ngày. Có lúc con sẽ chạy trốn trước những sắc tướng ấy, con sợ hãi những ánh sáng, những bindu, những âm thanh và không thể nhìn những tia sáng. Vào lúc đó hãy thiền định về Đức Quán Thế Âm. Hãy trì tụng sáu âm. Hãy tham thiền tất cả ánh sáng là ánh sáng của tự mình, tất cả âm thanh là âm thanh của tự mình, tất cả sắc tướng là sắc tướng của tự mình, xuất hiện và trống không, và hãy tham thiền tất cả tia sáng là những tia sáng tự nhiên xuất hiện của tự mình. Sau hai tuần rưỡi, con sẽ biết rằng con đã chết, và nhìn xác cũ của con, con sẽ không thể trở lại. Con có nói gì với bà con và bạn bè, họ sẽ không trả lời. Bây giờ con có một cảm thức buồn bã và khốn khổ không thể chịu đựng. Vào lúc đó, nếu con nghĩ đến bốn tôn Quán Thế Âm và thân chú sáu âm, sự sợ hãi của con sẽ tự nhiên lắng xuống.

Những Giáo Huấn của Hoa Sen Bình An và Hung Nộ của Quán Thế Âm nói:

Tốt nhất là sự chuyển di đến chỗ ở của những *dakini*. Hãy có quyết định này: “Than ôi! Sau bao

nhiều kiếp vô số không thể tính đếm từ thời vô thủy, tôi vẫn còn ở trong đăm lầy của vòng sanh tử luân hồi này. Khốn nạn làm sao! Sao tôi không được giải thoát trong quá khứ, khi đã từng có nhiều vị Phật? Bây giờ tôi kinh tởm và khủng khiếp vòng sanh tử này. Tôi phải trốn thoát. Bây giờ tôi sẵn sàng thoát đi. Tôi phải được sự tái sanh kỳ diệu giữa một hoa sen bùng nở trong sự hiện diện của Phật A Di Đà ở cõi Cực Lạc phương Tây.” Suy nghĩ như vậy, hãy tập trung mạnh mẽ sự mong mỏi tha thiết của con đối với cõi Cực Lạc phương Tây. Hoặc có thể tập trung sự mong mỏi tha thiết của con vào một cõi Phật con ao ước, Abhirati, Ghanavyuha, Atakavati, Núi Potala, được ở trong sự hiện diện của Orgyen trong Cung Điện Ánh Sáng Hoa Sen, hay bất cứ cõi Phật khác mà con muốn. Hãy tập trung vào nó một cách nhất tâm, không xao lãng, và con sẽ tức khắc được sanh vào đó. Bằng cách tập trung nguyện vọng của con với ý nghĩ, “Vào dịp này của trung âm, thời đã đến để tôi đi vào sự hiện diện của Pháp của Ajita ở Tusita (Đâu Suất)”, con sẽ được sanh một cách kỳ diệu trong trái tim của một hoa sen trong sự hiện diện của Di Lặc.

– Điều quan trọng nhất là bạn thực hành bây giờ. Không đủ nếu chỉ nghe và đọc những giáo lý. Bạn phải suy nghĩ về chúng và quan trọng hơn hãy thiên định. Cái đó mới đem lại sự chuyển hóa. –

Tantra của Đại Dương của Trí Huệ Bốn Nguyên nói:

Đây là những giáo huấn quý báu để đạt được
chứng ngộ vững chắc

Khi đứng trước những sợ hãi lớn lao của trạng thái trung âm.

Đây là những giáo huấn quý báu để không ngó ngán vụng về

Khi đứng trước những sợ hãi lớn lao của trạng thái trung âm.

– Trong trung âm, có sự lợi lạc lớn lao khi thành tựu được chúng ngộ vững chắc trong sự hợp nhất giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu. Ngày nay, những giáo lý của nhiều truyền thống đang thịnh hành – Ấn giáo, Bon, Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Phật giáo Tây Tạng... Mỗi cái có giá trị riêng của nó, nhưng để được lợi lạc đầy đủ từ chúng, cốt yếu là không trộn lẫn chúng với nhau. Nếu bạn tùy tiện “hòa hợp” mọi truyền thống này lại, có lẽ bạn chẳng có lợi lạc gì, thế nên tôi gợi ý bạn cần chú tâm vào một truyền thống đặc biệt bạn chọn và theo đúng con đường đó. –

Truyền Thống Dawa Gyaltsen của *Những Giáo Huấn Cốt Lõi của Quán Thế Âm* nói:

Trong sự tham thiền về tiến trình quá độ của trở thành

Con sẽ có một hình tướng của trở thành chưa từng có,

Những khả năng giác quan của con sẽ trọn vẹn,
con sẽ có thể di chuyển không ngăn ngại;

Và với cái nhìn thấy thanh tịnh thiêng liêng con
sẽ thấy những người ngang với con...

Trong tiến trình quá độ, thân bạn là mạn đà la của

bổn tôn, ngũ bạn là mạn đà la của thần chú, và tâm bạn là mạn đà la của *samadhi*. Nếu bạn không lìa khỏi ba mạn đà la này, bạn sẽ là bậc Thức Tỉnh khỏi những sợ hãi v.v... của trạng thái trung âm. Truyền thống Tshombu của *Những Giáo Huấn Cốt Lõi của Quán Thế Âm* nói rằng bằng cách thiền định về những giai đoạn phát sanh và thành tựu ở cửa vào tử cung, thì không cần thiền định nào khác.

– Vào lúc tiến trình quá độ của trở thành, bạn đối mặt với sự nhập thai, tái sanh lần nữa ở một trong sáu cõi. Bạn sẽ cố gắng lấy một thân khác. Ở điểm này hãy từ từ! Hãy quán tưởng những chúng sanh này, họ xuất hiện như những giống đực và những giống cái và làm khởi dậy sự bám luyến và gây ra sự tức giận của bạn, hãy quán tưởng họ như là bổn tôn với phối ngẫu – là Vajrasattva, Quán Thế Âm, hay Guru Rinpoche. Dù là bổn tôn an bình hay hung nộ, hãy quán tưởng bổn tôn đã chọn với phối ngẫu, và thực hành giai đoạn phát sanh. Nếu bạn có thể thực hành giai đoạn thành tựu, khi gặp những chúng sanh đó, hãy thấy họ như sự hợp nhất của những xuất hiện và tánh Không, với bổn tôn nam tượng trưng những xuất hiện, và nữ là tánh Không. Bằng cách đó bạn sẽ đóng tử cung, và không tái sanh, bạn sẽ giải thoát. Trong một số trường hợp, như một *tulku* muốn làm lợi lạc cho những người khác, một người muốn tìm ra một nam và nữ căn bản tốt đẹp và hoàn cảnh thuận lợi cho mình và những người khác. Với cảm thức lòng bi này, một người như vậy đi vào tử cung trong khi tưởng tượng bà mẹ là phối ngẫu thiêng liêng và tử cung của bà là một cung điện. Bấy giờ bằng cách phát sanh chính mình là chủng tử tự của bổn tôn đã chọn và vào cung điện của tử cung, sự mang thai xảy ra. –

Những Giáo Huấn của Quán Thế Âm về Giải Thoát Tự Nhiên khỏi những Trạng Thái Khó Khở của Hiện

Hữu nói:

Sau sáu tuần, tâm trở nên rối loạn, và những tiếng ồn vô biên, khủng khiếp được nghe. Những âm thanh của đất, nước, lửa và không khí, cùng với những âm thanh của năm nguyên tố hòa hợp xuất hiện. Vào lúc đó, nếu con đem vào tâm âm thanh của *mani padme hum*, điều này sẽ giúp đỡ con.

Rồi con bị chìm ngập bởi những tia sáng, và con mất cảm giác về một con đường. Lúc đó sẽ giúp ích khi tập trung vào thực tại của định không tạo dựng trong bản thân thực tại.

Rồi năm ánh sáng và sáu con đường xuất hiện. Sáu lối của sáu trạng thái sanh tử là trắng, vàng, đỏ, lục, xanh và đen. Khi con đi lối trắng, những xuất hiện của chư thiên sẽ sanh khởi. Cũng thế, lối lục là của a tu la, vàng của người, đen của thú vật, xanh nhạt của quỷ đói, và đỏ sậm là của chúng sanh địa ngục. Lúc đó, nếu con cầu nguyện thầy của con, bốn tôn đã chọn và những *dakini*, các vị sẽ tiên tri, “Ta là bốn tôn đã chọn của con. Hãy tụng chú căn bản. Hãy đi con đường trắng! Đây sẽ là chỗ tốt cho con tái sanh, và thân con sẽ như thế này. Đây sẽ là Pháp của con.” Sự tiên tri đó sẽ thành sự thật.

Bây giờ con sẽ kinh nghiệm một cái nhìn thấy một sự sanh khởi đồng thời của thần và quỷ luận về tội và công đức của con. Vào ngay lúc đó, con sẽ nhớ lại Quán Thế Âm, con sẽ chiến thắng và có khả năng tái sanh nơi thuận cảnh.

Sau bảy tuần, con sẽ có cảm giác có một thân thể, và con sẽ tự hỏi, “Tôi sẽ tái sinh đi đâu và vào loại thân nào?” Bằng năng lực khí của con, con sẽ gặp Pháp trong đời tới. Bổn tôn Quán Thế Âm ban cho những ơn phước không thể nghĩ bàn.

Những Bài Kệ về Con Đường Phương Tiện Thiện Xảo của Phagmo Drupa nói:

Hãy tạo thành tư tưởng này:
Với ý định tái sinh một cách kỳ diệu
Trong tịnh độ Cực Lạc
Hay trong tịnh độ của Padmavati,
Hãy lập một quyết tâm vững chắc.

Theo cách này, hãy đi đến cõi Tịnh Độ ấy.

– Tất cả chúng ta đều mong muốn hạnh phúc, nhưng mong muốn thì chưa đủ. Phải đi vào những thực hành nghe, suy nghĩ và thiền định, với sự nhấn mạnh vào thiền định. Nhưng dù vậy vẫn chưa đủ; chúng ta phải thiền định với sự tự tin và sự phó thác. Chúng ta phải đặt sự tin cậy hết lòng vào những bậc giác ngộ đã phát lộ Pháp cho chúng ta. Chỉ có sự tin tưởng tuyệt đối mới khiến chúng ta tiến bộ trong thiền định. Nếu bạn có sự nghi ngờ nào rằng bạn không sanh vào Cực Lạc được, chắc chắn bạn sẽ không được sanh. Nếu bạn vất bỏ mọi nghi ngờ và có đức tin rất ráo rằng bạn sẽ được sanh ở đó, bạn sẽ được. Về chuyện đó xin chớ có nghi ngờ nào! –

CHƯƠNG CHÍN

Một Giới Thiệu Vào Nền Tảng, Con Đường và Quả

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Ở đây là một giải thích súc tích về nền tảng, con đường và quả, chúng là những phương pháp cho chúng sanh hoàn thành quả của sự thức tỉnh tâm linh. Về nền tảng, tâm của Phật được chứng ngộ và thể hiện bởi những bậc thánh không sai khác. Cách thể hiện hữu nguyên sơ của tất cả các hiện tượng là trí huệ bản nguyên vốn sẵn. Nó thấm khắp tất cả các địa. Nó là bản tánh tinh khôi hiện diện trong dòng tâm của tất cả chúng sanh chúng ta, từ con sâu cái kiến đến chư Phật, không phân biệt tốt hay xấu, lớn hay nhỏ... Như thế, Kinh Định Vương nói, “Tinh túy của chư Như Lai thấm khắp tất cả chúng sanh”, và *Tiểu Kinh về Niết Bàn* đồng tình, “Tất cả chúng sanh được phú bẩm tinh túy của chư Như Lai”.

Đại Kinh về Niết Bàn nói:

Như bơ vốn có khắp trong sữa,

Cũng thế tinh túy của chư Như Lai thấm khắp tất cả chúng sanh.

Kinh *Niết Bàn* nói:

Tánh như là thanh tịnh,

Khấp tất cả chỗ, không phân biệt.
Nhu thế, mọi chúng sanh được phú bẩm
Tinh túy của chư Như Lai.

Tantra Sảnh Đường Kim Cương nói:

Không có vị Phật nào và không có chúng sanh
nào
Ở ngoài viên ngọc tâm.

Tantra Hevajra nói:

Chúng sanh quả thật là chư Phật,
Nhưng họ bị che chướng bởi những vết dơ ngoại
sanh.

Bạn tiến bộ trên con đường nhờ thực hành sự hợp
nhất này của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện, nó là phương
pháp thành Phật trong một đời và với một thân, một khi
bạn làm tan biến những vết dơ ký sinh này. *Những Giáo
Huấn Vĩ Đại* nói:

Nhất tâm xảy ra khi một người tham thiền tập chú
kinh nghiệm của nó, không phóng dật khỏi sự trong
sáng sống động và vô nhiễm và sự vô niệm của tâm,
và nhất tâm trụ trong dòng định và quán hợp nhất.

Ở cấp độ nhỏ của nhất tâm, có bốn áp dụng chánh
niệm: (1) áp dụng chánh niệm về tính không hợp tạo, thoát
khỏi tư tưởng về thân là tịnh hay bất tịnh; (2) áp dụng
chánh niệm về lạc không dơ nhiễm, không xem những
cảm nhận là khổ hay vui; (3) áp dụng chánh niệm về tâm,

thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm về tâm là thường hay vô thường; (4) áp dụng chánh niệm về những đối tượng, cắt đứt những gán ghép về thực tại của Niết bàn, không nghĩ đến những đối tượng là có một bản sắc riêng hay không.

Ở cấp độ vừa của nhất tâm, do đoạn trừ sự tự mãn và duy trì nhất tâm, (1) bạn không quy phục những tà kiến; (2) ác hạnh, như chấp giữ những tà kiến, sẽ tự nhiên dứt; (3) như một kết quả, những chứng ngộ sanh khởi tự nhiên từ bên trong; (4) và sau đó, những phẩm tính tuyệt hảo tăng trưởng.

Ở cấp độ lớn của nhất tâm, bạn thực hành bốn nền tảng của những thần lực: (1) vắng mặt phóng dật là nền tảng của thần lực nguyện vọng, (2) vắng mặt của lười biếng là nền tảng của tinh tấn, (3) từ bỏ những yếu tố đối nghịch là nền tảng của thái độ cư xử, (4) nền tảng của thần lực của tâm nhờ duy trì chú ý. Lingje Repa nói:

Con đường tích tập gồm ba lần bốn, là mười hai.

Tiền bộ được làm với một chứng ngộ.

– Về năm con đường, cấp độ nhỏ của con đường tích tập, đánh dấu sự bắt đầu con đường Bồ tát, phối hợp chặt chẽ với bốn áp dụng chánh niệm. Bốn từ bỏ liên quan với cấp độ vừa của con đường tích tập và cũng liên hệ với nhất tâm vừa. Cấp độ lớn của con đường tích tập phối hợp với bốn nền tảng của thần lực. Tuy nhiên với sự tiếp cận của Dzogchen, bạn tiến bộ với một chứng ngộ. Nó gắn liền với tất cả mười hai chi phần của con đường tích tập. –

Nhờ sự chứng ngộ đó, (1) khả năng của lòng tin thì không gián đoạn; như một kết quả, (2) khả năng tinh tấn

là thường trực; đưa đến (3) khả năng chánh niệm không quên; *samadhi* liên tục là (4) khả năng của *samadhi*; và (5) thực thể của trí huệ phân biệt được chứng ngộ với *samadhi*. Những cái ấy bao gồm nhất tâm lớn của con đường chuẩn bị, chúng thuộc về bản chất của hơi ấm (noãn địa) và chót đỉnh (đỉnh địa). Có nói như vậy, “Với bản tánh của năm khả năng này thực tại bỗng nhiên được quan sát thấy.”

Như một kết quả, (1) thần lực của lòng tin chiến thắng những tà kiến; (2) thần lực của tinh tấn chiến thắng sự uể oải của tâm linh; (3) thần lực của chánh niệm vượt thắng chênh mảng; (4) do đó, thần lực của *samadhi* chiến thắng bám chấp nhị nguyên vào những chủ thể và những đối tượng; như một kết quả, (5) thần lực của trí huệ chiến thắng những hình tướng của những hiện tượng. Chúng thuộc về bản chất của nhẫn (nhẫn địa) và Pháp tối thượng (Thế đệ nhất địa). Từ noãn địa đến thế đệ nhất địa đều thuộc về những giai đoạn của con đường chuẩn bị. Có nói:

Với bản tánh của năm thần lực vĩ đại này,
 Những yếu tố đối nghịch được hàng phục.
 Với một chứng ngộ bạn tiến bộ
 Trong những thần lực và những khả năng của con
 đường chuẩn bị.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Từ sự sanh khởi của tự tâm vô sanh trong sáng, vô nhiễm, *samadhi* hoàn hảo chứng ngộ rõ ràng bản tánh cốt lõi của tâm bạn, nó giống như không gian, thoát

khỏi những tạo tác ý niệm của ba hợp thể (người làm, hành động và đối tượng của hành động). Sự vắng mặt của nỗ lực là (1) yếu tố tinh tấn của thức tỉnh; sự vắng mặt của đau khổ là (2) yếu tố hoan hỷ của thức tỉnh; sự vắng mặt của những vết dơ là (3) yếu tố tịnh hóa của thức tỉnh; sự vắng mặt của bất kỳ phân chia nào giữa sanh tử và Niết bàn là (4) yếu tố phân biệt những hiện tượng của thức tỉnh; sự duy trì không quên là (5) yếu tố chánh niệm của thức tỉnh; và tâm phẳng lặng đối với mọi sự là (6) yếu tố bình đẳng của thức tỉnh. Như vậy, có nói: “Với một chứng ngộ người ta tiến bộ trong những yếu tố của thức tỉnh của con đường thấy.”

– Một điểm trọng yếu trong tư thế ngồi thiền bảy điểm là giữ xương sống thẳng, điều đó khiến cho những kinh mạch vi tế trong thân trở nên thẳng, và cho phép tâm an trụ tự nhiên trong trạng thái của chính nó. Giáo huấn cốt lõi về thiền định là không theo những hiện tượng sanh khởi. Phương diện tánh không của tất cả những gì xuất hiện với tâm là Pháp thân; phương diện quang minh của những hiện tượng là Báo thân; và phương diện của lòng bi thâm khắp ngấm ngấm trong những hiện tượng là Hóa thân.

Ở trên là sáu trong bảy yếu tố của giác ngộ, chúng ở trong con đường thứ ba, con đường thấy. Trong những giai đoạn trước, khi bạn trau dồi sự hoàn thiện của nhẫn nhục và tinh tấn, nỗ lực là chính yếu; nhưng trong phần thực hành này, sự vắng mặt hoàn toàn nỗ lực là yếu tố tinh tấn của giác ngộ. Yếu tố thứ bảy, sự mềm dẻo, liên kết chặt chẽ với sự không nỗ lực của hiện diện đơn giản tự nhiên, thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm, bị bỏ khỏi danh sách trên. –

Dù một số đa dạng những hiện tượng xuất hiện,

chúng đều là “một vị” của tự tâm; và mọi nhị nguyên ta-người, sanh tử-Niết bàn đều một vị. Sự chứng ngộ của một vị là (1) chánh kiến, cái thấy hoàn hảo, xa lìa những cực đoan; vì nó siêu vượt trí năng, nó là (2) tư tưởng chân chánh, hoàn hảo; vì nó không thể diễn tả, nó là (3) chánh ngữ, lời nói hoàn hảo; vì nó không dứt, nó là (4) chánh niệm; tự do là sự duy trì (5) chánh mạng; vì thành tựu mục đích vĩ đại, nó là (6) nỗ lực; bởi vì công việc trọn vẹn nó là (7) sự kết thúc của hành động (chánh nghiệp); và không có sự phân biệt giữa nhập định và trạng thái sau thiền định, nó là (8) chánh định toàn hảo như kim cương.

Với một chứng ngộ người ta tiến bộ

Theo tám cấp độ thánh trên con đường thiền định.

– Đây là sự giải thích Bát Chánh Đạo theo Dzogchen, liên kết với con đường thiền định, con đường thứ tư trong năm con đường. Về một vị của tất cả các hiện tượng, bạn thấy tất cả những xuất hiện như sự phô diễn của tánh giác, không tách lìa khỏi tánh giác của bạn. Phẩm tính không dứt của nó được gọi là nhớ tưởng hoàn hảo (chánh niệm), nghĩa là mọi phân mảnh của tánh giác hoàn toàn tan biến. Sự duy trì chánh mạng không gì khác hơn là sự giải thoát của bạn.

Những đoạn trước của con đường, sự vắng mặt của nỗ lực được nhấn mạnh, nhưng ở cấp độ này nỗ lực lại được triệu hồi, nhưng hơn là nỗ lực quy ước, đây là sự phô diễn tự nhiên, tự phát của hoạt động khởi từ trạng thái của tánh giác tự tịnh tự định. Đó gọi là “nỗ lực tối hậu” so với nỗ lực tương đối. –

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Bất cứ nơi nào bạn không nhìn theo “có” và

“không có”, tự tâm bạn liên tục sanh khởi như tịnh quang, không trụ trong bất cứ cái gì như một đối tượng hay tác nhân thiên định. Đó là sự tham thiền của không-thiên định...

Pháp thân quả của tịnh quang,
Hai sắc thân, tự động khởi lên,
Tự tánh thân không phân chia,
Và đại lạc thân –
Phật là bản tánh của năm hiện thân...

Nhờ gặp gỡ vị thầy tâm linh như Phật, người ta đạt đến (1) con đường tích tập. Nhờ sự sanh khởi của xác tín vào những cầu xin của mình, có (2) con đường chuẩn bị. Sự sanh khởi của chứng ngộ nhờ những ban phước là (3) con đường thấy. Sự tăng trưởng của nó là (4) con đường thiên định. Sự vắng mặt của bất kỳ phân chia nào giữa quân bình thiên định (nhập định) và trạng thái sau thiên định là (5) con đường kết thúc.

Sự biểu lộ của tự tâm mình là (1) Hoan Hỷ địa; do đây có sự loại bỏ những vết dơ của phiền não là (2) Ly Cấu địa; tịnh quang vốn sẵn là (3) Phát Quang địa; (4) Diệm Huệ (Huệ Rạng Rỡ) địa được gọi như vậy bởi vì những phẩm tính của một vị Phật hiển lộ ở đây; (5) Nan Thắng địa vì nó sâu xa và chiều sâu của nó khó dò thấu; (6) Hiện Tiền địa vì trí huệ bản nguyên của tự tâm trở nên biểu lộ; (7) Viễn Hành địa vì vượt khỏi sanh tử; (8) Bất Động địa vì người ta không bị lay chuyển bởi vết dơ của sự quan tâm đến mình; (9) Thiện Huệ địa vì sự tròn vẹn của trí huệ; (10) sự hoàn

thiện, viên mãn của sức mạnh chứng ngộ là địa thứ mười, Pháp Vân địa; sự sanh khởi của những xuất hiện hình tướng tức là Pháp thân là (11) địa thứ mười một; phụng sự nhu cầu cho thế gian mà không có nguyện ước là (12) địa thứ mười hai; sự tròn đầy của cái tối hậu là (13) địa thứ mười ba; và sự siêu vượt khỏi trí năng, với vô tâm, là (14) địa thứ mười bốn, đại lạc.

Bây giờ đây là nghĩa của những lời dạy của những vị thầy về những kinh nghiệm và chứng ngộ của bốn yoga: (1) trong yoga của kinh nghiệm, có một sự hòa nhập của lạc, trong sáng và vô niệm của sự vững chắc thiền định. Chừng nào bạn còn chuyên chú vào đây, bạn hoàn thành quán đánh truyền pháp, và đó là nhất tâm của kinh nghiệm. Trong trạng thái này, khi an trụ trong tánh không, nếu sự chứng ngộ của bạn về tánh không thoát khỏi tạo tác ý niệm, đó là (2) thoát khỏi những tạo tác ý niệm qua kinh nghiệm. Vị đồng nhất của hạnh của bạn trải qua trạng thái sau thiền định không gián đoạn vì những duyên, là (3) một vị của kinh nghiệm.

– Lạc, trong sáng, vô niệm và một vị của kinh nghiệm thuộc về con đường tích tập. –

Lâu trước đó, sự xảy ra một trạng thái thường trực của (4) không-thiền định là con đường chuẩn bị. Rồi sự siêu vượt khỏi thế tục là con đường thấy và con đường thiền định. Người ta thoát khỏi tám khuyết điểm, gồm quan điểm chính thức trước kia về thiền thứ tư, nghiên tâm và phân tích của thiền thứ tư, thích và không thích, vui và buồn, những dao động của chánh

niệm và tỉnh giác, và những chuyển động của năng lực sinh khí. Người ta hòa lẫn với nhất tâm, và tức khắc và đồng thời người ta hoàn thành tri giác trực tiếp về Bốn Chân Lý Cao Cả. Đó là không-thiền định thực nghiệm (hay qua kinh nghiệm), cũng được gọi là yoga của nhất tâm trong bốn yoga của chứng ngộ.

Vào lúc này người ta đạt được trí huệ nhận rõ những hiện tượng hòa nhập với bản tánh của *samadhi*; và người ta không ngừng ở trong chánh niệm cho đến khi thức tỉnh tâm linh, trong khi nhiệt thành dẫn thân vào thực hành. Tâm và những đối tượng của nó được tịnh hóa cao độ. Có sự hoan hỷ phi thường trong sự đáp ứng nhiều cho những nhu cầu của chính mình và những người khác. Người ta thường trực tham dự vào trong kinh nghiệm của sự bình thản độc đáo và vĩ đại thoát khỏi uế oải hôn trầm. Nếu người ta không kinh nghiệm những phẩm tính này, đó có thể là kinh nghiệm, nhưng không phải là chứng ngộ Đại Ấn.

Bấy giờ con đường thấy được đạt đến, và sự làm quen với cái thấy đích thực ấy là con đường thiền định. Bản tánh cốt lõi của định xuất hiện, nó giống như không gian trống trải, trong đó những cực đoan của sanh tử và bình an biến mất. Những hiện tượng hợp tạo xuất hiện như những huyền hóa và những giấc mộng, và người ta thâm nhập trí huệ bản nguyên vô niệm. Trong trạng thái sau thiền định như huyền, người ta thành thực, tịnh hóa và tinh lọc những chúng sanh một cách triệt để; và bằng cách làm như vậy, người ta thành tựu hiểu biết về hiện tượng (sai biệt trí). Khi sức mạnh của

trí huệ ba la mật được hoàn thiện ở địa thứ sáu, người ta thoát khỏi những tạo tác ý niệm, và người ta xa lìa thái độ sợ và tránh sanh tử hay bình an. Khi những vết dơ của tâm đã được xóa tận gốc, người ta đi vào chỗ trú ngụ bí mật của tất cả chư Phật. Khi đạt được đến địa thứ tám, người ta không còn thấy sanh tử và bình an là hai, và người ta không bị lay chuyển bởi sự nhận biết tánh như hoặc những dấu hiệu của quả; thế nên đây gọi là “vị duy nhất” bậc lớn.

– Trong trạng thái sau thiền định như huyễn, người ta tịnh hóa tri giác của mình về thực tại, cho nên môi trường chung quanh được thấy là một cõi Phật, và những chúng sanh ở môi trường đó là những *vira* và những *dakini*. –

Sự đạt đến thức tỉnh tâm linh thì thoát khỏi những sự hình thành trước kia của nghiệp dơ nhiễm trong tâm thức, thoát khỏi bệnh tật của những khuynh hướng thói quen vi tế, thoát khỏi nghiệp thuộc về bản chất của tâm và trong một sự quá độ, không thể quan niệm nổi, nó thoát khỏi sự xuất hiện của chuyển di vào cái chết. Đó là không-thiền định, và đó là cùng đích. Khi một thực tại như vậy được đạt đến, người ta có thể hay không thể gán cho nó tên của một con đường. Nó được bàn luận về những cái tên trong bốn yoga.

– Khi đạt đến trạng thái Phật quả không thể nghĩ bàn, người ta thoát khỏi những hình thành trước kia của tâm thức; thoát khỏi nghiệp dơ nhiễm của tâm, đến độ người ta không có ý nghĩ thậm chí làm những hoạt động thanh tịnh. Hành động của người ta không được suy nghĩ trước hay hình dung trước, và người ta thoát khỏi những dấu vết vi tế nhất của những phiền não của những khuynh hướng thói quen. Vì Phật quả hoàn toàn

vượt khỏi chuyển di, người ta cũng thoát khỏi sự xuất hiện của chuyển di vào cái chết, bởi vì trạng thái không thiên định, Phật quả, là cùng đích của mọi con đường. –

Những địa cũng có thể so sánh với sự tiến triển của bốn quán đánh của con đường mật chú. Đức Naropa cũng xác nhận điều này cho Sandapa Rolpey Dorje:

Sự chứng ngộ thứ nhất của Đại Ấn

Bao gồm quan sát

Khởi tưởng ngoại sanh.

Sự rời khỏi vô minh

Bao gồm sự chứng ngộ tánh giác trong sáng và không có bám nắm

Được gọi là làm chủ tánh giác.

Khi năm độc có mặt như năm trí huệ bản nguyên,

Đó được xác nhận là quán đánh cái bình.

Những phô diễn không ngừng

Xuất hiện không có sự thiên chấp.

Như thế, lạc sanh khởi từ trạng thái tánh Không,

Và điều đó được xác nhận là quán đánh của sáng tỏ, cái thứ hai.

Trí huệ bản nguyên vốn sẵn

Là trạng thái của không gian của lạc và tánh không không thể phân chia.

Một vị hợp nhất của cấp độ lớn

Được kinh nghiệm như đại lạc của những xuất

hiện và tâm.

Điều đó được giải thích là quán đảnh của trí huệ
bổn nguyên.

Quán đảnh thứ ba được tổng hợp

Trong tâm không thể phân chia.

Khi tự tâm thanh tịnh như bầu trời,

Không có sự phân biệt giữa định và sau thiền
định.

Sự hợp nhất của hai chân lý là quán đảnh thứ tư.

*Những Câu Hỏi của Hoàng Hậu Kaparabhujā với
Đại Bà La Môn Saraha nói:*

Tĩnh giác nhất tâm là quán đảnh cái bình;

Lạc, thoát khỏi những tạo tác ý niệm, là quán
đảnh bí mật;

Cái thứ ba là sự hợp nhất với bình đẳng;

Và không-thiền định là cái thứ tư.

– Người ta có thể xem tĩnh giác nhất tâm liên hệ với quán đảnh
cái bình, hoặc như sự chứng ngộ tánh giác của mình hay như
sự hợp nhất của định tĩnh và quán chiếu tánh giác.

Sự quán đảnh thứ tư là quả của ba cái trước. Nó sanh
khởi tự nhiên và tự phát không có cố gắng nào. Nó đơn giản
là cái thấy Pháp thân – cái một vị của toàn thể sanh tử và niết
bàn. Tại sao bấy giờ lại cần một quán đảnh như vậy? Vì nó tác
động để tịnh hóa thân, ngữ, tâm. Quán đảnh thứ tư là sự không
thể phân chia của ba quán đảnh trước và tịnh hóa mọi phiền
nã và che chướng. –

Cách mà bốn yoga của chứng ngộ liên hệ với những địa và những con đường theo Đức Rangjung Dorje được dạy trong *Những Giáo Huấn Vĩ Đại*:

Nhất tâm là hai con đường tích tập và chuẩn bị;
Thoát khỏi tạo tác ý niệm là con đường thấy;
Con đường thiền định đi từ ‘một vị’ lên đến cấp độ vừa của ‘không thiền định’.
Cấp độ lớn của không thiền định là sự thức tỉnh tâm linh toàn hảo.

Bạn có thể hỏi, “Nếu có nhiều người đã đạt đến những địa và những con đường, tại sao họ có vẻ thiếu những đặc trưng và phẩm tính của những trạng thái ấy?” Cho dù chứng ngộ đã khởi sanh, những phẩm tính ấy có thể còn vắng mặt. Như một thí dụ, một con garuda (kim xí điểu) đã mọc cánh khi còn trong trứng, nhưng còn vỏ trứng nên chưa thể bay. Cũng thế, dù những phẩm tính ấy không xuất hiện với những người khác, trong trạng thái trung âm, pháp thân sẽ đáp ứng những nguyện vọng của người đó; và rồi chắc chắn hai sắc thân sẽ xuất hiện cho những người khác. Dù hiểu biết giác ngộ đã tăng trưởng bên trong, như ngọn đèn dầu trong một cái bình, tri giác siêu giác quan v.v... bị che phủ bởi sự tệ lậu do thân thể, giống như một cuống thối. Sự mê mờ nhỏ hiện có bây giờ sẽ tan biến trong trạng thái trung âm.

Đó là sự đồng thuận giữa những vị Tō Kagyu.

Có nói rằng sau khi Phật nhập diệt, không có những dấu hiệu (của chứng ngộ) cho đến khi người ta đạt đến A

La Hán. Kinh *Tiên Tri về Maitreya* nói:

Những vị tắng roi vào hoang mang, nói rằng “Vị tắng Ajita này được tiên tri sẽ là vị Phật thứ năm của kiếp may mắn này, nhưng ngài không có những dấu hiệu hay phẩm tính tuyệt hảo, làm sao ngài có thể thành Phật Di Lặc (Maitreya)?”

Bởi thế, rõ ràng mức độ chứng ngộ không thể được phán đoán theo sự có mặt hay không những dấu hiệu và những phẩm tính tuyệt hảo. Nghĩa xác định được nêu lên bởi Đức Phagmo Drupa:

Không cần phải nghi ngờ điều này:
Đất không thể ẩm lên
Ngay khi mặt trời mới mọc,
Nhưng nó ẩm dần vì những tia sáng chiếu soi.
Những nhu cầu và mong muốn của người ta
không được đáp ứng
Ngay khi người ta tìm thấy một viên ngọc,
Nhưng chúng được ban cho nếu những cúng
dường và cầu khẩn được làm.
Dù một đứa bé không khác gì một con người,
Nó không thể mạnh mẽ ngay khi được sanh ra;
Hơn nữa, nó còn phải học nhiều chuyện với sự
huấn luyện dần dần.
Cũng thế, dù thực tại chân lý được thấy,
Mà không có sự làm quen, thì những phẩm tính

không sanh khởi;

Nhưng với sự làm quen, cái tối thượng được thành tựu.

Tất cả tám thành tựu (siddhi) thế gian vĩ đại và v.v...

Sanh khởi theo một cách duyên sanh.

Dưới ảnh hưởng của chúng, với sự tự phụ kiêu căng,

Người ta bị hủy hoại bởi sự sanh khởi của tri giác siêu giác quan;

Bởi vì người ta không học cái thành tựu tối thượng, người ta bị che ám bởi điều đó.

Tất cả chúng sanh như chư thiên v.v...

Có những thần lực kỳ diệu, theo nghiệp, không thể tưởng tượng;

Nhưng không có cái nào trong đó được nói là những nguyên nhân của giải thoát.

Ở đâu có những tính cách và dấu hiệu

Trong sự tất mất của sự phân chia chân lý và mê lầm?

Tuy nhiên có những nghi ngờ sanh khởi về điều đó.

Kyemé Zhang nói:

Khổ đau không tan biến

Ngay khi bạn chứng ngộ bất nhị.

Và dù những phẩm tính và khả năng tuyệt hảo
chưa sanh khởi,

Có ai tự hạ thấp mình bằng cách nói rằng đây
không phải là con đường thấy?

Một khối băng không thể tan

Đất và đá không thể ẩm

Khi mặt trời buổi sáng vừa mọc.

Nhưng ai có thể nói đó không phải là mặt trời?

Bởi vì chúng ta mong mỗi thức tinh tâm linh như
quả của kinh và *tantra*, chúng ta không nên xem trọng quá
sự có mặt hay vắng mặt của những dấu hiệu và phẩm tính
vô thường. Nhờ năng lực của nghiệp, những loại tri giác
siêu giác quan và những thần lực phi thường nhưng ít giá
trị cũng được tìm thấy ở một số ngựa quý, hồn linh của cây,
đá, và những loài ăn thịt bay trên trời. Những dấu hiệu đã
hoàn thành tri giác siêu giác quan chỉ nương dựa vào định
cũng được tìm thấy ở những người không phải Phật giáo
và đạo Bon.

Như thế, Lingje Repa nói:

Người ta có thể làm chủ được tám thành tựu vĩ
đại,

Nhưng ngoài sự kỳ diệu của chúng

Chúng chẳng giúp gì mấy cho giải thoát và giác
ngộ.

Bây giờ nói về quả. Orgyen Rinpoche nói:

Trí Huệ Ba La Mật trong Tám Ngàn Bài Kệ nói: “Một vị Phật thực sự hoàn hảo đã đạt được trí huệ bản nguyên, nó thì không ngăn ngại với tất cả hiện tượng.” Tại sao người ta được gọi là Phật? Bởi vì người ta đã thức tỉnh khỏi trạng thái như ngủ của vô minh và tâm người ta bao trùm hai lãnh vực của hiểu biết, người ấy được gọi là Phật.

Ý nghĩa của “thức tỉnh khỏi giấc ngủ của vô minh” là sự loại trừ hoàn toàn hai che chướng, đã được giải thích ở trước. Câu “bao trùm của tâm những đối tượng của hiểu biết” ám chỉ sự toàn thiện của trí huệ bản nguyên, cũng đã được nói ở trước.

Một vị Phật có ba hiện thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Kinh Ánh Sáng Sắc Vàng Thiêng Liêng nói, “Tất cả chư Như Lai có ba hiện thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân.” Pháp thân là Phật thực sự, vì *Trí Huệ Ba La Mật trong Tám Ngàn Bài Kệ* nói, “Chớ nhìn thấy Như Lai là sắc thân. Như Lai là Pháp thân.” Kinh Định Vương cũng nói: “Chớ nhìn Phật như là sắc thân.” Hai sắc thân là những hiện thân tạo ra bởi những ban phước của Pháp thân, bởi trí giác của những người tu hành và những cầu nguyện. Hãy biết chúng xảy ra do sự kết hợp của ba cái này.

Bản luận này, *Những Giáo Huấn Cốt Lõi của Quán Thế Âm: Sự Hợp Nhất của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện*, được hoàn thành trong mọi thực hành của chín thừa. Về nền tảng (địa), con đường và quả, Đại Thành Tựu giả Karmapaksi nói:

Với sự thấu hiểu những lời và nghĩa của chín thừa

Và với những ban phước của dòng Naropa,
Vị tham thiền Ranjung Dorje
Đã gặp Saraha trong một cái nhìn thấy thanh tịnh.
Sự phát lộ của chư Phật
Là một đại dương vô biên mà chiều sâu khó dò.
Một số người có khả năng cao, vừa và thấp
Đã tiến bộ và trở thành giác ngộ.
Khi họ chứng ngộ, những cá nhân đương thời
Được sánh với Phổ Hiền.
Dù người ta có đi hay không theo những địa và
những con đường,
Hai mươi một giai đoạn của những địa và những
con đường
Thấm khắp toàn bộ sanh tử và Niết bàn.
Trong Akanista, thực tại toàn thiện,
Mọi người đều toàn thiện.
Cách thức hiện hữu là Phổ Hiền, không gian tuyệt
đối của những hiện tượng.
Trong đại toàn thiện Ati Yoga
Mọi thừa đều được vượt khỏi.
Mười sáu giai đoạn của những địa và những con
đường
Đều vốn toàn thiện tự nhiên
Trong Akanista, thực tại toàn thiện.

Những dấu hiệu đặc biệt của con đường của quả,
Hiện diện tự nhiên không cố gắng,
Vốn toàn thiện trong trụ xứ Akanista của tự tánh
giác.

Tinh Túy của chư Dakini nói:

Đây là sự đánh vào then chốt của ba chứng đắc:
Do đạt được Pháp thân vô sanh,
Tâm của con đạt được sự làm chủ Pháp thân.
Do đạt được Báo thân không dứt,
Tâm của con đạt được sự làm chủ Báo thân.
Do đạt được Hóa thân bất nhị,
Tâm của con đạt được sự làm chủ Hóa thân.
Tiêu chuẩn là những yoga của bốn tự tin...

Bạn đạt được tự tin không hướng vọng đến bất kỳ thức tỉnh tâm linh nào bên trên. Bạn xác quyết rằng lia khỏi tánh giác của tâm bạn thì không có giác ngộ nào khác. Bạn đạt được tự tin trên sự xác quyết rằng tất cả những phẩm tính vĩ đại, những hoạt động giác ngộ và lòng bi của chư Phật là sự phô diễn tự nhiên của tánh giác của tâm bạn. Bạn xác quyết rằng tất cả những khổ đau của những địa ngục trong những trạng thái khốn cùng của hiện hữu bên dưới không là gì khác hơn những mê lầm vọng tưởng của chính tâm bạn. Do xác quyết rằng ba trạng thái khốn khổ của hiện hữu, những địa ngục nóng và lạnh, khổ đau và cuộc đời của bạn là những phô diễn của mê lầm của vô

minh, bạn thành tựu sự tự tin thứ hai và thứ tư không trở lại vòng sanh tử nữa. Ngay trên sự thể hiện quả, vắng tanh mọi hy vọng và lo sợ, bạn thức tỉnh trong bản tánh của năm hiện thân, năm trí huệ bốn nguyên, và bốn hoạt động giác ngộ ; và bạn trở thành bánh xe trang nghiêm của thân, ngữ, tâm, những phẩm tính và hoạt động giác ngộ. Bạn hoàn thành không ngừng nghỉ, tự phát những nhu cầu của tất cả chúng sanh cho đến khi sanh tử trống rỗng.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Sự thức tỉnh trọn vẹn được đạt đến ở cùng đích của không thiên định. Về việc này, do thành tựu sự hợp nhất tối thượng của định tĩnh và quán chiếu trong thực tại của bốn bình đẳng một vị của không gian tuyệt đối và trí huệ bốn nguyên, quả của pháp thân và hai sắc thân được hiện thành. Pháp thân là sự chứng ngộ bản tánh của quán chiếu, hay là quả cùng đích của bản tánh của vô niệm. Những sắc thân sanh khởi từ mặt hiểu biết về hiện tượng, hiểu biết này biểu lộ từ *samadhi* như huyễn v.v... Lại nữa, thoát khỏi những tạo tác ý niệm là Pháp thân; và đáp ứng những nhu cầu của chúng sanh bằng bất cứ phương tiện nào thanh tịnh hay không thanh tịnh cần để huấn luyện họ là sắc thân. Về điểm này, không thích hợp phải phân chia ba thân, bốn thân... Bấy giờ, không lìa khỏi pháp thân cho lợi lạc của riêng bạn, những nhu cầu của chúng sanh được đáp ứng bởi hai sắc thân, chúng dành cho sự lợi lạc của những người khác. Nhờ bốn loại hoạt động giác ngộ, mọi nhu cầu của tất cả chúng sanh vô biên được đáp ứng. Họ được hướng dẫn dần dần trên con đường

phù hợp với những cấp độ thọ nhận cá nhân. Đây là phương pháp tối thượng để hiện thực hóa, trong một đời, với một thân và trên một chỗ ngồi, thực tại Đại Ấn, trí huệ bốn nguyên vốn sẵn, nó là bản tánh của ba thân và năm trí. Do phát hiện phương pháp này, tất cả những thành tựu tối thượng và thế gian được hiển bày một cách không cố gắng từ dòng tâm của đệ tử. Trí huệ bốn nguyên của Đại Ấn sanh khởi trong dòng tâm của họ; trạng thái giác ngộ toàn thiện được hiện thực, và bằng đường lối Đại Ấn của hoạt động giác ngộ người ta đạt đến thần lực kỳ diệu để đem tất cả chúng sanh đến con đường trưởng thành và giải thoát.

– Trong những tu viện Gelug những vị tăng thường tranh luận có chỗ nào không có Phật hay chằng, và câu trả lời dĩ nhiên là Phật hiện diện ở khắp cả. Điều này có thể gợi ý rằng bạn là một vị Phật. Nhưng nếu bạn tự hỏi, “Tôi có là một vị Phật hay không?” nghi ngờ chắc sẽ khởi. Nhưng khi hỏi, “Chư Phật có hiện hữu không?” Khó mà nói chư vị có hiện hữu hay không. Về con người của bạn, nó có hiện hữu hay không? Bằng cách theo đuổi những hàm ý về cái thấy rằng Phật hiện diện ở khắp cả, bạn đến Đại Toàn Thiện, nó thoát khỏi những tạo dựng của tâm thức về có hay không.

Cái thấy này ngược với khuynh hướng phê phán những người khác của chúng ta. Chúng ta nghĩ mình có thể đánh giá người khác, dù chúng ta không ở một vị trí để phê phán con người. Thật ra, chỉ một vị Phật mới đủ khả năng đánh giá mức độ trưởng thành tâm linh hay chứng ngộ của người ta. Cái thấy này cũng ngược với quan niệm của chúng ta về những cực đoan khác: dơ sạch, tăng giảm v.v... Nhận biết Phật hiện diện đồng nhất ở mọi chỗ và trong mọi sự, những gán ghép quy ước của chúng ta lên thực tại hoàn toàn vỡ tan. –

Nghĩa Bên Trong Sâu Xa nói:

Từ mạn đà la của hiện thân như hư không của
Phật và trí huệ bốn nguyên như mặt trời

Phô diễn những sắc thân trong tất cả các thế giới
mười phương.

Ngũ của người, như âm thanh trống trời, không
bao giờ không âm vang;

Và nghe được không cần cố gắng bởi tất cả chúng
sinh khắp cả không gian.

Tâm người, như viên ngọc như ý, với trí huệ bốn
nguyên vô tâm

Đồng thời, không có những tạo tác ý niệm đáp
ứng những mong mỏi của những ai còn lệ
thuộc vào những tạo tác ý niệm.

Dù người có đi vào với chúng sanh và phiền não,
người không nhiễm ô.

Như thế, tôi kính cẩn cúi lạy người, bậc Chiến
Thắng tự-sanh.

CHƯƠNG MƯỜI

Bốn Cấp Bậc của Yoga

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Phù hợp với những kinh, những *tantra* và những lời dạy của những thành tựu giả, tôi sẽ giải thích tiến bộ như thế nào dọc theo những địa và những con đường bằng cách thiền định về những giáo huấn thực hành sâu xa này của Quán Thế Âm. Mười địa và năm con đường của truyền thống kinh cũng như bốn cấp bậc của yoga của truyền thống *mantra* tạo thành những địa và con đường của Kinh thừa và Mật thừa; thế nên khó kết hợp chúng với nhau. Cũng thế, khó liên hệ chúng với bốn cái nhìn thấy của Đại Toàn Thiện, vì mỗi con đường này thì riêng biệt.

– Đây là một cái nhìn sơ lược tổng quát về Bốn Yoga. Tính chất định nghĩa của yoga thứ nhất, nhất tâm, là nhận biết bản tánh của tâm bạn. Hơn nữa, bạn chứng ngộ rằng những xuất hiện không là gì khác hơn bản tánh của tâm bạn, và bản tánh ấy giống như sự trống không của không gian. Yoga thứ hai thoát khỏi tạo tác ý niệm, gồm nhận biết rằng mọi xuất hiện là giả hợp; bạn chứng ngộ rằng bản tánh thật sự của tâm là trống không và thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm. Thứ ba, trong yoga của một vị, bạn nhận biết rằng sanh tử và niết bàn đồng một bản tánh, nó là chìa khóa để đạt đến giác ngộ. Trong yoga thứ tư, yoga của không-thiền định, bạn nhận biết rằng toàn bộ sanh tử và niết bàn vốn là không sanh, không trụ và không diệt. Nhị nguyên căn bản nhất của chủ thể và đối tượng vốn là không có nền tảng và là một bản tánh, Pháp thân. Nhiều điểm được

bàn luận trong bốn yoga cũng liên quan đến các giai đoạn Phá Thấu và Nhảy Qua của thực hành Dzogchen.

Về Bốn Yoga của Đại Ấn, hai yoga đầu – nhất tâm và thoát khỏi tạo tác ý niệm – được bàn luận nhiều trong chương này, và trong những thiền giả Phật giáo Tây Tạng, một số khá nhiều đã đạt được kinh nghiệm đích thực trong hai cấp bậc này. Những yoga một vị và không-thiền định là những cấp bậc cực kỳ cao cấp của thiền định, và vì sự đơn giản, tác giả nói ngắn hơn nhiều về chúng trong bản văn này. –

Zhang Rinpoche nói:

Đại Ấn vốn là một,

Nhưng những người ngu trở nên mê mờ khi cố
gắng hình dung ra những địa và những con
đường.

Ngài ám chỉ đến những người đốn ngộ và những người ở giai đoạn Nhảy Qua. Những cá nhân tiêm tiền thực hành theo mười địa và năm con đường, thế nên Naropa nói, “Trước tiên kinh nghiệm nhất tâm.” *Những Lời Hàng Đầu Của Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói, “An trụ trong thực tại của nhất tâm, định tĩnh và quán chiếu không thể phân chia.” Ý nghĩa là cái nhất tâm này gồm sự an trụ trong thực tại như không gian của tánh không và quang minh. Khi đó bạn chứng ngộ bản tánh của thiền định là tánh không và quang minh hợp nhất như không gian đó. Như thế, với nhất tâm bạn còn dò dẫm trong bóng tối. Khi đó cái thức sau thiền định của bạn còn sự vật hóa những hiện tượng bằng cách bám chấp vào chúng là bình thường và thật. Do đó dù bạn có xác quyết quang minh trống

không trong khi nhập định, tâm thức sau đó của bạn cũng mê mờ về những sự vật bình thường, thế nên có vết dơ do bám chấp vào chúng như là thật, và những vết dơ của nghiệp không được tịnh hóa.

Nếu bạn không tỉnh giác, bạn lìa khỏi thiền định, điều này đưa đến tách lìa; và dù bạn tỉnh giác, bản tánh không được thấy (trong trạng thái sau thiền định), thế nên không có chứng đắc. Bạn vẫn cần đến những gán ghép đặt lên kinh nghiệm, và bạn còn có cảm thức về một đối tượng và người thiền định; thế nên đó vẫn là thời thiền định mà trong đó tâm bị sự vật hóa. Sắc uẩn và năm lối đi của thức được tịnh hóa. Chúng được tri nhận là trống không tự nhiên, vô trụ trong một bản tánh cốt lõi. Bởi vì bạn vẫn bị lệ thuộc vào sự nắm bắt, những chứng ngộ thực nghiệm bị dơ nhiễm. Về những xuất hiện với tánh giác trong treo của bạn, bạn phân biệt chính xác nhân quả thô và tế, nhưng bởi vì còn bị bám chấp cho là thật, tính nhân quả bị sự vật hóa. Khi bạn không phóng dật, bạn ở trong trạng thái hậu thiền định.

Vào lúc này bạn thoát ra khỏi những tính chất, và bạn chủ yếu trau dồi định tĩnh trong một trạng thái thoát khỏi trí năng. Bạn biết bản tánh cốt lõi của quang minh trống không.

– Hơn là tập chú vào Đại Ấn như là một trạng thái, một số người trở nên bối rối vì quan tâm một cách ám ảnh đến những địa và những con đường. Những cá nhân đốn ngộ không cần bận tâm theo con đường tiệm tiến mười địa và năm đường, bởi vì nhờ sự tích tập công đức lớn trong quá khứ và sự tịnh hóa, sự thực hành của họ rất đơn giản và tức thời. Những người

đã tiến bộ qua thực hành Nhảy Qua của Đại Toàn Thiện cũng không cần quan tâm đến mười địa và năm đường. Những cá nhân tiệm tu, trái lại, phải thực hành theo mười địa và năm đường, tiến hành qua mỗi cái của những thừa.

Trong Bốn Yoga, người ta phải trước tiên hoàn thành trạng thái nhất tâm, nó là một hợp nhất của định tĩnh và quán chiếu, và bởi thế là một mức độ cao của sự vững chắc chú tâm. Do đó, cấp độ nhất tâm thứ nhất là hoàn thành định tĩnh, trong đó nhất tâm chú ý vào tánh giác của chính mình, nó vốn không dứt và quang minh. Điều này được thực hiện khi tâm thoát khỏi những che ám. Tiến bộ đến một cấp độ cao hơn của nhất tâm đòi hỏi trau dồi quán chiếu. Thực hành mà không có định và quán đích thực, khi chỉ rỗng rang, thì vu vơ. Có nhiều phương pháp tập định, nhưng cái nào cũng phải dẫn đến sự không thể phân chia của định và quán, tức là tính cách trống trải của tánh không và quang minh. Điều này tạo thành bản chất của cái đầu tiên trong bốn yoga – nhất tâm. Nó có thể so sánh với sự chứng ngộ Tiểu thừa về vô ngã với những dấu tích bám chấp vẫn còn. Sự chứng ngộ như vậy chưa được xem là viên mãn, vì còn có tư tưởng “Đây là vô ngã”. Trạng thái này giống như mặt trời chưa hoàn toàn mọc lên khỏi chân trời. Bạn chứng ngộ bản tánh của trạng thái thiền định, nhưng bạn chưa có hiểu biết chắc chắn sanh khởi từ tánh không và quang minh. Đó bởi vì bám chấp vẫn còn. Sau những thời thiền định, thói quen cũ bám chấp vào sự hiện hữu có bản chất của những hiện tượng sanh khởi trở lại. Khi ngồi thiền, bạn có một cảm thức về tánh không của những hiện tượng, nhưng nếu có ai gõ cửa, sự chú ý của bạn lập tức bị thu hút về đó, và bám chấp xảy ra. Điều này được diễn tả bằng từ sự vật hóa – bám chấp vào hiện tượng là có bản chất hay tự tánh.

Do bám chấp, sự tịnh hóa không trọn vẹn. Bạn đã có những chứng ngộ về những trường tâm thức khác nhau... như

là trống rỗng, không có nền tảng, vô tự tánh nhưng bạn còn bám vào nó cho là thật, chứ không như mộng hay huyễn hóa. Vì bạn bám chấp vào những hiện tượng trong tương quan nhân quả như là thật, những tương quan nhân quả cũng bị sự vật hóa. —

Dagpo Rinpoche nói, “Yoga nhất tâm là quang minh và không dứt, và đó là cái thức khoảnh khắc.” Saraha nói:

Do nắm chắc mà không có chánh niệm, có tánh không không dứt.

Nếu thức được để trong cách thể của chính nó, sẽ có vững chắc.

Và:

Nếu bạn ở lại đó, một cảm thức về lạc sẽ xảy ra.

Kinh nghiệm những xuất hiện của sự vật là trống không

Thì giống như nhận biết nước dù nó xuất hiện như băng.

— Thức khoảnh khắc là khoảng giữa sau khi những tư tưởng quá khứ đã tan biến và trước khi những tư tưởng tương lai chưa sanh. Trong phần thực hành này, những tư tưởng của ba thời không hiện diện. Khi trong định, bạn hoàn toàn thoát khỏi những tạo lập của trí óc. Trong trạng thái này, một cảm thức lạc có thể xảy ra, và nếu bạn nghĩ, “Ta thích nó. Điều này thấy tốt”, bạn chỉ tiếp diễn vòng sanh tử của chính bạn. Trong ba cái lạc, trong sáng và vô niệm, không bám vào lạc dẫn đến chứng ngộ hóa thân; không bám vào trong sáng dẫn đến chứng ngộ báo thân; và không bám vào vô niệm dẫn đến chứng ngộ pháp thân.—

Sự biệt lập tâm thức được Nagarjuna bàn trong Năm Cấp Bậc, yoga của hiện diện tự nhiên được dạy bởi Lawapa, yoga của kinh nghiệm *samadhi* (định) được dạy bởi Nawaripa, cắt đứt những gán ghép như được Maitripa giải thích, yoga của vô ngã trong Kinh Đi Vào Lanka, sự vững chắc thiền định được thực hành bởi người non nớt, những giọt sương của *Sáu Pháp*, và ý nghĩa của quán danh cái bình, tất cả đều được nói là đồng nghĩa. *Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói:

Trong giai đoạn trung bình của nhất tâm, thỉnh thoảng bạn vào định dù bạn đang không thiền định, và sự vững chắc đến khi bạn đang thiền định. Trong sự trong suốt của tu định ‘lạc, trong sáng và vô niệm’ bạn có thể làm hiện lộ một số loại tri giác siêu giác quan có nhiễm ô và những khả năng siêu thường có nhiễm ô. Trong trạng thái đó khởi tướng sanh ra ít hơn trước, và bất cứ cái gì sanh khởi đều tiến vào sự trong suốt của chính nó. Sau đó, bất cứ nơi nào bạn tỉnh giác về những xuất hiện rỗng không chúng cũng thấm nhuần quang minh trống không, có lúc điều này khởi sanh như thiền định, và có lúc nó khởi sanh có bản chất hơn, nghĩa là không như huyễn. Những giấc mộng xảy ra kém thường xuyên hơn trước. Có lúc bạn có một kinh nghiệm như vậy, có lúc bạn không có, và bạn bị hấp dẫn bởi thiền định này.

– Trong giai đoạn giữa của yoga nhất tâm, sự vững chắc của *samadhi* khởi sanh tự nhiên dù khi bạn không đang chính thức thiền định. Nhưng bạn không nên tự mãn, ngừng ở đây. Nếu như vậy bạn sẽ bị đem trở lại vào sanh tử vì nhiều khuyinh

hướng thói quen chưa được loại bỏ. Những phẩm tính lạc, trong sáng và vô niệm thật sự là một bản tánh; chúng vốn là bản tánh sâu xa nhất của tánh giác của bạn. Qua những cấp bậc của thực hành này những phẩm tính nội tại này sẽ càng lúc càng biểu lộ.

Một kết quả của thực hành này là thành tựu tri giác siêu giác quan và những khả năng siêu thường, nhưng vì hoàn toàn chưa thoát khỏi phiền não và che chướng nên chúng được gọi là có nhiễm ô. Không thích hợp và thậm chí tai hại khi đáp ứng theo những khả năng đó với bám luyến hay thích thú, vì điều đó sẽ ném bạn ra khỏi con đường. Tuy nhiên, tri giác siêu giác quan và những khả năng siêu thường không bị nhiễm ô của một người thức tỉnh hoàn toàn hẳn là đáng mong muốn. Vừa không nhiễm ô vừa tối hậu, chúng thuộc về bản tánh giác ngộ viên mãn.

Trong giai đoạn này của nhất tâm, mọi cái sanh khởi với tâm xuất hiện trong quang minh của chính nó, phô diễn mà không có tự tánh. Những nội dung của tâm sanh khởi như những đám mây nhỏ trên bầu trời hay như những làn sóng gợn trên mặt đại dương. Những khởi niệm tuôn tràn vẫn còn xảy ra, và do nghiệp lực có trước, có lúc những hiện tượng xuất hiện thành cụ thể, có thực. Khi ít khi nhiều bạn có những giấc mộng minh bạch và sự thích thú thiền định trở nên mạnh mẽ hơn. Những giai đoạn trước bạn có chiều hướng dễ mệt, chán, bây giờ bạn khao khát thực hành. –

Gyalwa Yang nói:

Dựa vào đó, sự tĩnh lặng bất cứ khi nào bạn an trụ trong thức quang minh, vô nhiễm, vô niệm tạo thành sự làm chủ *samadhi* của nhất tâm cấp vừa.

Phagmo Drupa nói: “Bạn đạt được sự làm chủ *sa-*

madhi của giai đoạn vừa của nhất tâm.” Điều này phù hợp với sự xác nhận trong *Trao Truyền Miệng của Dòng những Siddha* rằng lạc trong sáng và vô niệm của vững chắc thiền định được hòa nhập như thể và sự làm chủ việc ở lại trong đó với bất kỳ sự kéo dài nào là nhất tâm thực nghiệm. Giai đoạn vừa của nhất tâm, trong đó ‘bản sao’ của quang minh trống không được duy trì với chánh niệm – dù có thể có những phóng dật thỉnh thoảng khi nó không được duy trì liên tục – được gọi là hơi ấm và đỉnh của con đường chuẩn bị (nỗn địa và đỉnh địa). Khi kinh nghiệm đã trở nên vững chắc, nếu quang minh trống không đó được duy trì với chánh niệm, nó sẽ trở nên thường trực, dù có lúc không được cố ý duy trì. Đây cũng gọi là hơi ấm và đỉnh. Đó là lời dạy của Gotsangwa.

Phagmo Drupa nói, “Giai đoạn lớn của nhất tâm là sự liên tục của kinh nghiệm.” Yang Gonpa nói:

Một khi cái đó đã khởi sanh không dứt đoạn, mọi khởi tưởng được bình lặng trong trạng thái đó. Thậm chí giấc ngủ xảy ra trong trạng thái đó, và bốn loại hoạt động không lìa khỏi nó. Khi điều này xảy ra, đó gọi là sự liên tục của kinh nghiệm của giai đoạn lớn của nhất tâm. Bây giờ bạn cảm thấy một niềm tin mạnh mẽ rằng đây là không-thiền định, và có nói rằng sự chứng ngộ thực nghiệm đã sanh khởi.

– Tới điểm này, dù mức độ thật sự của bạn là giai đoạn lớn của nhất tâm, bạn cảm thấy như bạn đã đạt đến giai đoạn kết thúc của bốn yoga, tức là không-thiền định. Nói cách khác, bạn cường điệu tính chất thực của sự chứng ngộ của bạn.

Suốt chương này và chương kế tiếp, có một phân biệt về

kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ thật sự. Cái trước kéo theo một cảm thức bám chấp lay lắt, trong khi cái sau là quán chiếu đích thực. Danh từ *chứng ngộ thực nghiệm* (hay *qua kinh nghiệm*) ám chỉ một chứng ngộ và một sự bám chấp vào nó đi theo sau, trong đó người ta nghĩ, “Đây là thiền định của tôi. Tôi đã đi đến mức độ này, nọ.”—

Khi nói về chứng ngộ từng phần, Zhang Rinpoche bình luận:

Có nói rằng bạn chứng ngộ bản tánh vào lúc nhất tâm lớn, và bản tánh được nói là trong sáng và không dứt. Bạn có niềm tin vào thức trong sáng và không dứt, giống như trung tâm của không gian trong trẻo; và bạn xác định bản tánh của nhất tâm không thông qua ý niệm. Trong trạng thái của lạc, trong sáng, vô niệm, bạn hiện diện giản đơn trong sự sáng ngời và tĩnh lặng; nhưng nếu sự xác quyết không sanh khởi, đó là vì không liên hệ với kinh nghiệm quán chiếu. Do chưa giáp mặt với bản tánh của mình, bạn lang thang giữa bóng tối của nhất tâm.

Như thế, bản tánh còn chưa được thấy. Như một kết quả của tâm không biết bản tánh của nó, sự phân biệt giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ không có. Sự vững chắc thiền định trong đó có những xuất hiện nhưng không có xác quyết thì giống như một trẻ nhỏ thấy mặt trăng, hay một người khờ dại nhìn cái chùa. Sự xác định như vậy là chứng ngộ qua kinh nghiệm bị do nhiễm do bám chấp những đối tượng. Cho tới khi nhất tâm, trí huệ bốn nguyên thấu hiểu con đường còn chưa sanh khởi; bởi vì nó không phải là định chân thực. Như vậy, vì những xuất hiện hình

tương sau đó không được thấy như là những huyền hóa, nên không có trạng thái hậu thiền định chân thực.

Trạng thái nhập định và sau thiền định có theo mức độ thực hành riêng của bạn. Tâm ở trong quang minh trống không một cách vô niệm, nhưng bởi vì sự theo níu của tâm vào những đối tượng chưa được tịnh hóa, đây là định trên danh nghĩa. Sau đó, bởi vì bạn còn bám chấp vào sự có thực, đây là trạng thái hậu thiền định trên danh nghĩa, vì đó giống như đi theo một con chó mà tưởng là người.

Khi bạn an nghỉ trong định của lạc, trong sáng và vô niệm, đó là chót đỉnh của năng lực nhất tâm. Nếu có lúc điều này không xảy ra thậm chí cả trong khi thiền định, và có khi nó xảy ra cả khi không thiền định, thì năng lực của nhất tâm vẫn còn chưa hoàn thiện.

Một khi mọi khởi tướng được an lặng trong trạng thái thiền định chỉ đơn giản bằng cách chánh niệm về nó, và một khi trạng thái ngủ vẫn xảy ra trong tịnh quang qua kinh nghiệm, bấy giờ khởi tướng sanh khởi như thiền định. Nếu khởi tướng không thể an lặng với chánh niệm tinh giác và bạn phải kéo nó lại với cái móc của thiền định, đó là khởi tướng chưa sanh khởi được như thiền định. Nếu tánh giác không được duy trì với chánh niệm, nó lìa khỏi trạng thái thiền định. Dù tánh giác được duy trì, nếu bản tánh của khởi tướng không được thấy khi an nghỉ trong dòng tương tục đã có trước kia, thì không có chứng đắc.

– Khởi tướng thuộc về bản tánh của thiền định, nhưng nếu bạn

còn cần rút tâm lại bởi vì một cảm giác là mình bị phóng dật bởi những tư tưởng, bạn còn chưa thực sự chứng ngộ bản tánh của khởi tưởng. Nếu bạn còn cần duy trì tánh giác của bạn với chánh niệm, thì yêu cầu phải có một nỗ lực nào đó, nhưng trong trạng thái tự nhiên, bạn không cần rút tâm lui lại hay đối xử với sự khởi tưởng như là một cái gì tách lìa khỏi thiền định. Trong trạng thái tự nhiên, khởi tưởng chỉ đơn giản lưu xuất từ trạng thái thiền định như những tia sáng từ mặt trời. –

Do trau dồi thiền định đó một thời gian lâu, tâm bạn sẽ xa lìa tám mối quan tâm thế gian, bạn sẽ thoát khỏi những loài ăn bám bên ngoài và bên trong, và bạn sẽ có thể phô diễn những khả năng siêu thường như ảnh hưởng và thống trị bằng thiền định những nguyên tố... Khi điều này xảy ra, những phẩm tính của nhất tâm đã sanh khởi. Nếu tâm không sử dụng được, nếu tinh túy và cận bã của thiền định không tách biệt được do thiếu sự bình an của tâm thức, và nếu bạn không thể đem lại những dấu hiệu chung của hơi ấm (noãn địa), những phẩm tính không sanh khởi.

Trong tri giác của *samadhi* trong trẻo, trên sự phân biệt chính xác quan hệ nhân quả tế và thô, nếu bạn hiểu nhân quả khi vẫn ‘sự vật hóa’ người tạo và cái được tạo, bạn đã (chỉ) thông hiểu thực tại quy ước. Trên con đường thế tục và nhiệm ô ấy bạn không thể gỡ dòng tâm thức bạn ra khỏi những khuynh hướng thói quen. Dù với *samadhi* về tánh không, nếu bạn không hiểu những xuất hiện là những biến cố tương thuộc, duyên sanh, bạn không thông hiểu thực tại quy ước.

Nhờ sự lộng lẫy trong sáng của thiền định của bạn,

nếu thiện cảm sanh khởi cho những chúng sanh đang kiệt quệ vì đủ loại khởi tưởng, bạn đã đạt được hạt giống của *sắc thân* (rupakaya), và bạn có thể phụng sự chúng sanh theo khả năng của bạn. Nếu năng lực của kinh nghiệm của bạn ngăn chặn sự biểu lộ của lòng bi, bạn chưa hoàn thành hạt giống của lòng vị tha, và điều này có thể so sánh với trạng thái dừng diệt của Thanh Văn. *Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói:

Trong giai đoạn lớn của nhất tâm, định, sau thiền định và bốn loại hoạt động thường trực tiến hành ngày đêm không dứt đoạn trong trạng thái quang minh trống không. Mọi khởi tưởng cũng như những xuất hiện có từ khởi tưởng và những giấc mộng cũng tiến hành trong trạng thái ấy. Tự tâm thấm nhuần một cảm thức về tánh không, bao gồm lạc trống không, tánh giác trống không, những xuất hiện trống không và quang minh trống không; và mọi sự vật chủ yếu khởi sanh như vô số kinh nghiệm như huyễn như mộng. Bởi vì có nói nhiều phẩm tính (của *samadhi*), và bạn nghĩ không có thiền định nào tinh tế hơn cái này, bạn có thể kết luận đây là không-thiền định lớn. Tuy nhiên, không bám vào những chứng ngộ qua kinh nghiệm này, hãy nhận biết khởi tưởng là quang minh trống không và là những xuất hiện trống không. Bạn sẽ hoàn thành chánh niệm nhất định xác quyết mọi sự là tâm và xác quyết tâm là vô sanh và tự do tự nhiên. Rõ ràng những tư tưởng đi rong sẽ dứt, và bạn sẽ kinh nghiệm vị hướng dẫn tâm linh của bạn như là Phật. Bạn sẽ tiến hành thường trực ngày đêm trong trạng thái của quang

minh trông không đó, và sự khao khát hiện hữu sanh tử sẽ dứt.

Nếu bạn đi vào không-thiền định ngay trên việc thấy bản tánh một cách vô niệm, năng lực của nhất tâm được hoàn thiện, những phẩm tính của nó được giữ gìn, và bạn thấy bản tánh của nó. Cho đến khi điều này xảy ra, hãy phát sanh nồng nhiệt và hãy thực hành!

Năm trường của kinh nghiệm giác quan bị loại bỏ ở đây, thế nên hãy từ bỏ khát khao với đời này, với tài sản, với *samadhi* và v.v... Hãy duy trì vệ sinh tốt, bạn cần ở trong đơn độc.

Ở đây sự khác biệt giữa trạng thái định và sau thiền định được tạo nên theo việc an trụ hay không an trụ. An trụ trong lạc, trong sáng và vô niệm là trạng thái định. Không an trụ trong đó là trạng thái sau thiền định. Trong nhất tâm lớn, mọi chứng ngộ và kinh nghiệm liên hệ đều tan biến vào vào trạng thái ấy, và ngày đêm chúng đều sanh khởi như quang minh trống rỗng như không gian. Cấp độ của việc hoàn thành không-thiền định cốt ở kiên nhẫn và những giai đoạn tối cao của con đường chuẩn bị.

Sự Trao Truyền Miệng của Dòng những Siddha nói:

Ở điểm này bạn đạt được trí huệ phân biệt hòa nhập với *samadhi* để xác quyết bản tánh. Việc này liên hệ với những dấu hiệu sau: khi ở trong chánh niệm với sự tham thiền nồng nhiệt liên tục cho đến khi giác ngộ, sự mềm mại của thân và tâm, một niềm vui phi thường đáp ứng những nhu cầu bao la của chính mình và

những người khác, và sự bình thản vĩ đại thoát khỏi uế oải tinh thần, tất cả những cái đó đồng thời sanh khởi. Nếu trạng thái thiền định của bạn không có những dấu hiệu này, nó có thể là kinh nghiệm thiền định, nhưng không phải là chứng ngộ Đại Ấn.

Và:

Dù nó được kinh nghiệm như là không-thiền định, nó là yoga nhất tâm trong Bốn Yoga của chứng ngộ.

Thầy của tôi, đại trí giả Gyal Rongwa, nói:

Ở giai đoạn Pháp tối cao của con đường chuẩn bị, bạn có cảm giác rằng bạn đã chứng ngộ tánh không một cách tri giác, nhưng bạn chưa chứng ngộ tánh Không.

Những nhận xét này có vẻ có cùng ý nghĩa.

Sự khác biệt giữa nhất tâm và thoát khỏi tạo tác ý niệm là: trong cái trước khởi tưởng không khởi tưởng như là Pháp thân, còn trong cái sau thì như vậy. *Tantra của Dòng Sông Ali Kali Vĩ Đại* nói:

Thứ hai, nhờ định như huyền

Trong sự quân bình thiền định vĩ đại thoát khỏi
tạo tác ý niệm.

Năng lực của định không thể nghĩ bàn sanh khởi.

Trên chỗ đạt được hơi ấm, bạn làm chủ sự tái
sanh.

– Ở điểm này, bạn không còn bị nghiệp trước kia quăng ném

nữa, mà có thể chọn lựa chỗ tái sanh. Trong đời kế tiếp bạn không cần cố gắng có được một số phẩm tính nào đó nữa, mà chúng như một gia tài thừa kế về tâm linh, sanh khởi như kết quả của đời trước. –

Trong sự chứng ngộ bình đẳng, sự cắt đứt lớn những gán ghép thoát khỏi tạo tác ý niệm, và bản tánh của tâm được chứng ngộ không có sự tạo tác của ý niệm. Nếu bạn nghĩ, “Đây là tánh không. Không có gì hết thảy”, và bạn hiểu sai thực tại quy ước, đó gọi là tánh không loại giả, nó không thể thoát khỏi tạo tác ý niệm. Những đối tượng hay sự vật xuất hiện như đối tượng không có tự tánh, thế nên thức có do đối tượng là như huyễn. Dù bạn không bám vào sự thực có của sự vật, nhưng nếu những xuất hiện sanh khởi mà không có xác quyết, thế là có vết dơ của không nhận biết, và những vết dơ của phiền não chưa được tịnh hóa. Nếu tánh giác không được duy trì với chánh niệm không lay động, thì có sự lia khỏi thiền định. Bằng cách duy trì và thấy bản tánh của bất cứ cái gì sanh khởi, bèn có cả xa lìa và chứng đắc. Định và sau thiền định thì khác biệt như là (1) trí huệ bản nguyên, vô niệm chứng biết bản tánh của mình, sanh khởi không có đối tượng và (2) thức sau đó thì như huyễn. Trong định, bạn nuôi dưỡng trí huệ bản nguyên, vô niệm, nó chứng biết bản tánh không có một đối tượng; và trong thức sau đó bạn thiền định về sự không có tự tánh, như huyễn. Đây là thời gian để thiền định về tự tâm vừa cả khi nhập định và sau đó.

Do tịnh hóa sự bám chấp của tính giác tham cầu kinh nghiệm, thọ ấm được tịnh hóa. Vì không có một cái

gì được chỉ định một cách quy ước, tướng ấm được tịnh hóa. Với sự chứng ngộ rằng tâm và những đối tượng thì thoát khỏi tạo tác ý niệm, thức ấm được tịnh hóa. Đã tịnh hóa kinh nghiệm thiền định của bạn, chứng ngộ sanh khởi không có đối tượng nào. Do biết rằng kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ là không trộn lẫn, bạn phân biệt giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ. Do thấu hiểu năng lực của tánh không là duyên khởi và nhân quả như huyễn, (bạn chứng ngộ) nhân và quả là như huyễn. Ở điểm này, bạn từ bỏ cuộc đời này, và bạn thiền định chủ yếu về tánh không trong một trạng thái trong đó những tư tưởng về những dấu hiệu được tự nhiên giải phóng. Nhận biết bản tánh của khởi niệm, quan trọng là thức của bạn vẫn sống động, uy lực và không rơi vào bình thản vô ký.

– Khi chúng ta nói đến lạc, trong sáng và vô niệm, có một cảm thức về kinh nghiệm thiền định mà chúng ta biết như vậy. Trong cách này kinh nghiệm thiền định ít nhất cũng có một dấu vết bám chấp thậm chí trong trạng thái rất vi tế. Một trong những đặc tính nổi bật của kinh nghiệm thiền định trong bối cảnh này là nó sanh khởi theo những xu hướng thói quen trước kia của chúng ta. Nói khác, nó đến từ những hạt giống của tâm thức chúng ta, những ưa chuộng và thói quen, trong khi chứng ngộ nảy sanh từ thấu rõ thực tại, ngược với việc có một kinh nghiệm về cái gì.

Khi nhận biết bản tánh của khởi tướng động ý, quan trọng trong giai đoạn này là không lạc vào một trạng thái thụ động hay trống rỗng. Thức cần có được sinh lực. –

Đức Dagpo Rinpoche nói:

Trong yoga thoát khỏi tạo tác ý niệm, do thấy

bản tánh vô sanh của tánh giác, bạn không có những hy vọng về thức tỉnh tâm linh ở trên; bạn không lo âu về sanh tử ở dưới; bạn không bám níu vào những hình tướng xuất hiện ở giữa; và bạn không thể bị tác động bởi bất cứ cái gì khác.

Bà La Môn Vĩ Đại (Saraha) nói:

Giống như nhận biết nước thậm chí khi nó xuất hiện là băng,

Trong (yoga) thứ hai, không ngăn chặn những xuất hiện của tâm chánh niệm,

Tánh Không và lạc sanh khởi không có phân cách.

Đấy giống như băng tan vào nước.

Tịnh quang như được dạy trong *Năm Cấp Độ*, cái không thể nghĩ bàn được Lawapa dạy, yoga như được Sawa-ripa dạy, cơ hội để đạt được quán đảnh như Maitripa dạy, yoga không có đối tượng thông hiểu như được dạy trong Kinh Đi Vào Lanka, sự quân bình thiền định thấy rõ thực tại, và thực tại của quán đảnh bí mật, tất cả là đồng nghĩa.

Gyalwa Yang Gonpa nói:

Bằng cách duy trì thiền định nhất tâm theo cách đó, không tham cầu, sau một thời gian trong trạng thái của kinh nghiệm thanh tịnh đó bạn sẽ thấy chân lý của tự thân thực tại, thoát khỏi tạo tác ý niệm. Cái gì được thấy? Bạn thấy chính bạn. Cái gì thấy? Chính bạn

thấy. Đây là cái thấy không có một đối tượng và một chủ thể. Giữa sự dừng dứt của thức đã qua và trước sự sanh khởi của thức tương lai, có hoặc là sự khởi niệm chốc lát của thức hiện tại hoặc là bản tánh cốt lõi của vô niệm, nó nhận biết bản tánh của chính nó mà không có một đối tượng. Vào lúc này bạn phân biệt lẫn ranh giữa sanh tử và Niết bàn. Mọi cái hiểu và các kinh nghiệm về Pháp được thuyết trước kia mà bạn xem là quá đời thân thiết được thấy như là những vỏ trấu bên ngoài. Khi tâm nhìn ra ngoài, nó thoát khỏi tạo tác ý niệm, và khi nó nhìn vào trong, nó thoát khỏi tạo tác ý niệm. Sự nhận biết của cái thấy bản tánh thoát khỏi tạo tác ý niệm thì không có nền tảng, vô trụ. Không có thể tìm ra sự định danh quy ước nào dành cho nó, và nó không thể là một đối tượng của tâm thức. Không có một đối tượng nào, bạn nhận biết chính bạn. Sự cắt đứt không có ý niệm những gán ghép giả định là thấy tánh, bản tánh cốt lõi này là tự do đối với tạo tác ý niệm.

Trí Huệ Ba La Mật Cô Động nói về ý nghĩa của điều đó:

Sắc không được thấy, thọ cũng không được thấy. Tưởng không được thấy, hành cũng không được thấy. Thức về bất cứ cái gì, tâm và trí không được thấy. Bậc Đạo Sư nói rằng đây là thấy thực tại. Không có thí dụ nào khác tương tự với cái thấy này có thể được tìm ra. Nếu điều này có thể đặt thành lời của chúng sanh bằng cách nói, “Hư không được thấy”, hãy chiêm nghiệm nghĩa cách nào hư không hay không gian được thấy. Như Lai đã dạy thấy thực tại theo cách đó.

Như thế, điều này vượt khỏi phạm vi kinh nghiệm thiền định. Sự chứng ngộ này thì đồng dạng với thức bình thường và thoát khỏi năm uẩn. Nó không có nền tảng như là thực thể có bản chất, do đó nó thoát khỏi sắc ấm. Do tịnh hóa sự bám nắm vào cái biết qua kinh nghiệm, nó thoát khỏi thọ ấm. Do vắng mặt những định danh quy ước, nó thoát khỏi tưởng ấm. Do vắng mặt một chúng sanh bị ràng buộc, nó thoát khỏi ấm của những yếu tố cấu tạo. Do vắng mặt sự thông hiểu một đối tượng được xác định, nó thoát khỏi thức ấm. Sự chứng ngộ thoát khỏi năm ấm thành tựu như tri giác tham thiền, đây là điều Phật chỉ dạy. Kinh *Tinh Túy của Amoghapasa* ghi lại nghĩa đó: “Sự tham thiền này thoát khỏi năm ấm được đức Phật nhắc nhở.” *Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói:

Bất cứ điều gì bạn thiền định, không nương dựa vào nỗ lực nắm hiểu của ý thức, thì có chứng ngộ bản tánh. Bản tánh này thoát khỏi những cực biên động tĩnh, và thuộc trí huệ bản nguyên, nó là bản tánh cốt lõi của tâm và của sự sanh, trụ, diệt của khởi niệm. Có sự thấu hiểu không tính toán rằng mọi hiện tượng thì thoát khỏi tạo tác ý niệm. Mọi kinh nghiệm được hiểu là trống không và không có đối tượng. Như bóc vỏ trấu của tánh giác, hay như tìm thấy một kho tàng, có một chứng ngộ trần trụi, lộ toàn thân, sống động, thoát khỏi tạo tác ý niệm. Bạn nghĩ rằng bạn đã đạt được sự làm chủ tâm, đây là điều duy nhất. Từ ban sơ, có một cái thấy biết đồng nhất. Những biến đổi bất thường trong kinh nghiệm không xảy ra, hoặc có xảy ra, không có vui hay buồn. Hướng tâm ra những hiện

tượng bên ngoài, mọi sự xuất hiện như huyễn và tiến vào tánh không. Và dầu nếu không thế, cũng không có sự cản trở chống trái. Như thế, những xuất hiện là bất định và vô trụ, và thấy biết sanh khởi, tuyệt không có gán ghép định danh. Bạn chứng ngộ rằng thực tại là như thế, và trong sự hòa nhập của định và quán những dấu hiệu của khởi niệm được giải phóng ngay tại chỗ của chúng. Những tư tưởng sanh khởi như là Pháp thân. Những xuất hiện hình tướng được chứng ngộ là tâm của chính bạn. Do biết tự tâm là Pháp thân, cái thấy của bạn thấm tràn tánh không. Như thế, những xuất hiện này cũng duy chỉ được xác quyết là trống không, không hiện hữu và không nền tảng. Có lạc trong tánh không. Sự chứng ngộ trôi vượt về nhân quả và tánh không được gọi là “yoga thoát khỏi tạo tác ý niệm”.

Yang Gonpa nói:

Dù cho bản tánh của quang minh và tánh không có được thấy, nếu bạn không thoát khỏi mọi dấu vết của bám níu vào sự nhận thức tánh không, bạn chưa phân biệt được giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ ; thế nên đó là cấp độ nhỏ của thoát khỏi tạo tác ý niệm.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Có những cấp độ nhỏ, vừa và lớn. Ở cái thứ nhất, bạn chứng ngộ rằng những xuất hiện và tâm chỉ là bản tánh của tánh giác, thoát khỏi sanh khởi và diệt dứt. Tuy nhiên, một dấu vết của bám níu vào nhận thức

khía cạnh của tánh không vẫn còn lặng lẽ trong đó; và bởi vì bạn chưa thoát khỏi nó, bạn chưa thực sự phân biệt được giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ. Trong thức theo sau đó, khi nó không được chánh niệm giữ gìn, sự bám chấp vào bạn và thù sẽ không dứt, và sự bám chấp vào những đối tượng không cắt đứt. Như thế, sự bám chấp xấu và tốt xảy ra, tách lìa khỏi thực hành Đại Ấn là xấu, không tách lìa là tốt. Những bản văn không nói nhiều về thấy tánh trong giai đoạn này.

Cũng có một mức độ mê lầm đáng kể khi ngủ và mộng, và có ít trôi sụt trong sự thực hành tâm linh của bạn. Đức Phagmo Drupa nói, “Với cấp độ giữa, tính không gốc rễ được chứng ngộ.” Gyalwa Yang Gonpa nói:

Vào lúc này, sự chứng ngộ rằng tâm thoát khỏi sanh và diệt chính là thức trần trụi, bình thường; và những xuất hiện do khởi tưởng và những khuynh hướng thói quen thì sáng sủa và sống động. Tỉnh giác thì trống không, và chuyển động thì trống không. Chúng không sanh khởi như những hiện tượng thực, chúng không diệt dứt như những hiện tượng không thực; và chúng không trụ ở như những hiện tượng quy ước. Thế nên chúng thoát khỏi sanh, diệt và trụ. Nghĩa của ba cửa giải thoát (không, vô tướng, vô tác) được thấy. Nhờ sự vắng mặt của cái xấu, nghĩa là sự dấn thân, can thiệp của thức, có thực hành tâm linh đích thực. Bởi vì cái này đưa bạn vào con đường không ô nhiễm, nó là con đường thực sự của giải thoát. Sự chứng ngộ này trở thành vững chắc, và vết dơ thoái

hóa của yếu tố nhận thức của sự bám níu vào tánh không rốt ráo được tịnh hóa. Thức bình thường trở thành không đối vật và sáng tỏ. Bạn thoát khỏi gốc rễ căn bản của bám chấp vào những xuất hiện và bám chấp vào tánh không; thế nên giai đoạn vừa của sự thoát khỏi tạo tác ý niệm được nói là một chứng ngộ không gốc rễ.

– Những xuất hiện không thật có sanh khởi – ngược với cực đoạn chấp thường – chúng cũng không diệt dứt như những hiện tượng không thật – ngược với cực đoạn chấp nhận. Bởi vì tâm không dự vào với những đối tượng của nó bằng cách bám nắm nữa, không có cái xấu của sự việc này, thế nên thực hành tâm linh đích thực xảy ra. Vào giai đoạn thực hành này, có những xuất hiện, nhưng nhờ bám nắm vắng mặt, không còn nữa một cảm thức về nhị nguyên một chủ thể/đối tượng. –

Một *Doha* nói:

Ai biết sự không gốc rễ tận cùng này?

Chính là sự chứng đắc cao tột nhờ lòng tốt của thầy.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Giai đoạn vừa của tự do khỏi tạo tác ý niệm kèm theo một cảm thức thô, qua kinh nghiệm về sự tự do của tâm thoát khỏi sanh, diệt và trụ. Những vết dơ thô của bám nắm vào tánh không được tịnh hóa, và bạn thoát khỏi cảm thức về thanh tịnh hay khao khát. Thức bình thường trở thành không đối vật và rục rờ. Mọi khởi niệm và mọi phiền não của bám nắm những xuất hiện và tánh không là không có nền tảng, không gốc

rễ, và đơn giản là nhận biết bản tánh của chúng trong trạng thái thật của chính chúng là đủ. Những đối tượng bên ngoài còn chưa hoàn toàn được dò thấu, thế nên vẫn có một chút không thoải mái với những xuất hiện. Bạn tự hỏi, “Từ đâu chúng sanh khởi? Chúng là trống không, nhưng những xuất hiện này diệt dứt, và chúng không tác động nữa như những biến cố tương thuộc duyên sanh.” Khi những tư tưởng như vậy, kèm theo chút hy vọng và lo sợ, sanh khởi trong suốt thức sau đó và khi mộng, nhiều trạng thái mê lầm và không mê lầm xảy ra. Thức tiếp sau cái đó gọi là nhận biết. Bây giờ bạn ở trong trạng thái của nhận biết trong định một cách không cố gắng.

– Về năm con đường, cực điểm của cái đầu tiên trong bốn yoga – yoga nhất tâm – tương đương với bốn giai đoạn của con đường chuẩn bị. Vào giai đoạn này, chưa có một chứng ngộ trực tiếp về chân lý tối hậu (Pháp thân). Thoát khỏi tạo tác ý niệm, yoga thứ hai, tương đương con đường thấy, nó là con đường thứ ba cũng như con đường thiền định, con đường thứ tư. –

Gotsangwa nói:

Trong giai đoạn thứ nhất của tự do khỏi tạo tác ý niệm bạn chứng ngộ rằng mọi hiện tượng thoát khỏi sanh, diệt và trụ. Điều đó làm căn bản cho mọi phẩm tính tuyệt hảo. Niềm vui về phi thường sanh khởi, cho nên địa thứ nhất được gọi là Hoan Hỷ địa (hay Cực Hỷ địa).

Do chứng ngộ mọi hiện tượng là thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm, bạn tự do khỏi những vết dơ của phiền

não, chúng được loại bỏ trên con đường thiền định; thế nên địa thứ nhì được gọi là Ly Cấu địa. (Dịch theo bản Anh: Không Vết Dơ.)

Do sự ban phước của vị hướng dẫn tâm linh của bạn, bạn chứng ngộ rằng tâm vốn tự do khỏi sanh và diệt; thế nên địa thứ ba gọi là Phát Quang địa (địa Sáng Tỏ).

Trong sự chứng ngộ không gốc rễ này, những phẩm tính vĩ đại của Phật khởi hiện, và những nhu cầu của chúng sanh được đáp ứng; thế nên địa thứ tư là Diệm Huệ địa (địa Rạng Rỡ).

Do tịnh hóa những vết dơ của những khuynh hướng thói quen, chúng khó tẩy sạch, địa thứ năm được gọi là Nan Thắng địa (địa Khó Tịnh Hóa).

Đức Phagmo Drupa nói, “Cấp độ lớn của thoát khỏi tạo tác ý niệm cắt đứt những gán ghép vọng tưởng trên những hiện tượng bên trong và bên ngoài.” Gyalwa Yang Gonpa nói:

Vào lúc đó bản tánh của khởi tướng là lạc trong sự diệt dứt của dòng thức (bất tịnh). Sự bám níu vào vui và buồn sanh khởi liên hệ đến những xuất hiện. Từ điểm này, bạn phân biệt giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ. Chứng ngộ và kinh nghiệm thiền định trộn lẫn, và không có sự tách lìa của hai cái này, chứng ngộ tịnh hóa kinh nghiệm thiền định. Những lợi lạc của chứng ngộ hiện ra và được duy trì nhờ kinh nghiệm thiền định. Như thế, chứng ngộ này là tối hậu. Bạn chứng ngộ rằng mọi hiện tượng có thể có ở trong

và ngoài được gồm trong sanh tử và niết bàn thì thoát khỏi tạo tác ý niệm, và bạn hiểu rằng không có một mảy lông nào mà không trống không. Như thế, những hiện tượng xuất hiện là vô ngã, vô tự tánh. Những xuất hiện và tâm bạn được chứng biết là cùng chỉ những ý tưởng chung, và bạn chứng biết rằng những xuất hiện không phải ở ngoài, mà là tâm của chính bạn. Đó cũng là ý nghĩa được các nhà Duy Thức xác nhận. Do chứng ngộ bản tánh của Bồ đề tâm, nó thoát khỏi tạo tác ý niệm, bạn cắt đứt những gán ghép trên tánh không. Đây là trí huệ tối hậu. Mọi hiện tượng không có tự tánh, vô sanh và vô trụ. Có lúc bạn hạnh phúc, nhưng khi có một suy giảm nơi sự tươi mới của bất cứ ý niệm nào sanh khởi, bạn có chút bất hạnh. Bạn không chứng ngộ hơn chỉ một khía cạnh của Đại Ấn. Một vị sanh khởi, và không có phân biệt giữa tự do và không tự do với tạo tác ý niệm hay giữa tánh không và không phải tánh không. Những xuất hiện thì tươi mới, chứng ngộ thì tươi mới, và bạn hài lòng với bất cứ cái gì xảy ra, bất cứ cái gì xuất hiện, bất cứ cái gì sanh khởi. Đó là sự chứng ngộ đầu tiên về Đại Ấn chân thật. Tịnh quang và tự do khỏi tạo tác ý niệm đã được hiện thực.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Trong cấp độ lớn của thoát khỏi tạo tác ý niệm, bạn cắt đứt những gán ghép vọng tưởng lên mọi hiện tượng trong và ngoài. Bạn biết rằng những xuất hiện là chính tâm bạn. Tâm và hình tướng không có tự tánh, và bạn thoát khỏi bất kỳ đối tượng tập chú nào. Sự chứng

ngộ hoan hỷ thuần nhất này giống như trung tâm của không gian. Trước kia bạn bất hạnh với những xuất hiện, nhưng hạnh phúc với tánh giác, và bạn đi vào thực hành về tánh giác. Bây giờ bạn biết rằng những xuất hiện là tâm. Bạn biết rằng tâm là trống không. Đó là cái dụng của tánh không. Tánh không là cái cao nhất của những thiền định. Những gán ghép hư vọng lên tánh không được cắt đứt và được thấy là không có tự tánh hay là không nền tảng. Sự bất hạnh mỏng manh bởi vì sự suy giảm của ‘cái đang là’ tươi tắn mới mở ở những hình tướng xuất hiện hiện tại được xác định là một xuất hiện không nền tảng, như huyễn.

Vào điểm này, thiền định là không ngừng vào ban ngày; và ban đêm, có lúc chứng ngộ sanh khởi và có lúc mê lầm sanh khởi trong thức sau đó, gồm sự bám nắm vào những giấc mộng. Điều này xảy ra do để cho chánh niệm và nguyện vọng của bạn suy vi trong giấc ngủ. Khi có sự xáo động do những điều kiện kéo dài, mạnh mẽ, thức sau đó có thể tiếp tục một ít lâu. Từ điểm này trở đi, nếu thiền định tiến hành mà không có cảm thức về một người làm, bạn sẽ không bao giờ có lúc nào lìa khỏi nó.

Chánh niệm không dứt nương dựa một ít vào sự thông hiểu không phóng dật, tỉnh táo, thế nên chánh niệm là quan trọng. Chánh niệm là tiêu chuẩn phân biệt giữa định thoát khỏi tạo tác ý niệm ở một mặt và thức tiếp theo sau ở mặt kia. Cái duy nhất đứng giữa thoát khỏi tạo tác ý niệm và cả hai sanh tử và niết bàn là sự hiện diện hay sự vắng mặt của chánh niệm.

Tôi nói chánh niệm là cái quan trọng nhất. Nếu bám chấp không xâm phạm vào bất cứ cái gì, thì dù giận ghét thương trực tự nó vẫn là trống không. Nếu bám chấp luôn vào mà không có nhận biết hiện diện, những phiền não và khởi tướng xuất hiện như chúng là có thật, và đó là vô minh.

Khi bạn không lìa khỏi nhận biết, dòng những xuất hiện hình tướng như những phiền não đi đến chỗ ngừng, và tuy nhiên không có gì để chối bỏ hay chấp nhận. Như một chỉ dẫn cho điều đó, bạn không có cảm thức tìm kiếm tánh không ngoài bất cứ xuất hiện nào. Những xuất hiện với thức sau chúng ngộ thuần khiết thì trong trẻo và vô nhiễm. Bạn sẽ không luôn luôn ở trong trạng thái này, thế nên hãy nương dựa vào thông hiểu có chánh niệm. Khó mà thông hiểu mỗi tư tưởng với chánh niệm, thế nên hãy nương dựa vào chánh niệm không ngừng dứt.

Nếu bạn không bị làm hại bởi những hoàn cảnh hàng ngày, đó gọi là sự chứng ngộ của cấp độ lớn của thoát khỏi tạo tác ý niệm. Bây giờ bạn chứng ngộ rằng bản tánh cốt lõi của tâm là thoát khỏi hay tự do với sanh, diệt và trụ. Bạn thấy vượt khỏi trí thức. Bạn từ bỏ thật sự thế gian. Bạn không cảm thấy ghen ghét, đố kỵ với ai. Nhiều phẩm tính như tri giác siêu giác quan sanh khởi. Trong trạng thái sau thiền định, những xuất hiện hình tướng sanh khởi như những huyền hóa. Bản tánh của Bồ Đề tâm được chứng ngộ. Bạn thoát ngoài những hy vọng và lo sợ. Góc rẽ của bám nắm bị cắt đứt. Tám mươi hai che ám trên con đường thấy bị

đoạn trừ. Bạn không trở lại vòng sanh tử nữa. Ngoài năng lực của những ý nguyện, bạn không nhận chịu sự sanh ra trong vòng sanh tử do ảnh hưởng của nghiệp. Khi điều này xảy ra, bản tánh cốt lõi của tự do khỏi tạo tác ý niệm đã được thấy, và đó gọi là sự toàn thiện của khả năng và sự hoàn thành những phẩm tính tuyệt hảo. Cũng ở đây, những khao khát về ba cõi hữu bị rơi rụng. Bạn ở nơi đơn độc bao la, một thất thiên định phong kín, ở nơi hoang dã và ngữ ngôn chấm dứt.

– Trước trạng thái này, trong thiên định bạn thấy có người đang hành thiền. Một khi không còn có cảm thức về mình như là người làm, chỉ đơn giản tiếp tục và không bao giờ lia khỏi cái đó. Bao giờ bạn còn trên con đường, bạn phải có một số nỗ lực để duy trì tinh giác để cho thực hành có thể tiến bộ. Vào điểm này, nếu bám chấp lên vào, những phiền não sẽ sanh khởi: chúng sanh khởi như thể chúng không có thật, nhưng chúng thuộc về bản chất vô minh.

Chúng ta có thể ẩn cư, nhưng ngược lại, nếu chúng ta theo sự thực hành của Dudjom Rinpoche, mọi xuất hiện sẽ là những xuất hiện thanh tịnh của Hóa thân. Mọi âm thanh sẽ giống như những tiếng vang của lời Phật, và mọi tư tưởng sẽ là những diễn tả của Pháp thân. Nếu bạn có thể thực hành theo cách đó suốt ngày đêm, bạn sẽ kinh nghiệm mọi sự là một vị. Không có gì để phải từ bỏ, và không có gì để phải kiếm tìm.

Khi nói đến thực hành này của Dudjom Rinpoche, bạn có thể nghĩ ngài chỉ là một hành giả trên giai đoạn phát sanh, nhưng điều này sai. Thật ra, ngài là một hành giả Dzogchen phi thường. Nhưng những điều ấy liên hệ với chúng ta thế nào? Trước hết chúng ta trau dồi một cái nhìn thấy thanh tịnh về những xuất hiện, những âm thanh và biến cố tâm thức. Về mỗi cái trong ba cái ấy, chúng ta có thể nói đến tinh túy, bản

tánh và lòng bi thấm khắp tất cả những xuất hiện, âm thanh và hoạt động tâm thức. Sự thực hành chín phần này lưu xuất từ một bản tánh, tức là tánh giác. Tánh giác của chúng ta là tinh túy của mọi giáo lý Đại Ấn và Đại Toàn Thiện. –

Gotsangwa nói:

Với sự chứng ngộ trưởng thành của cấp độ nhỏ của thoát khỏi tạo tác ý niệm, cả sanh tử và niết bàn biểu lộ rõ ràng là vô sanh, thế nên địa thứ sáu được gọi là Hiện Tiền địa (địa Biểu Lộ).

Lần phân cách giữa con đường còn nhiễm ô và con đường không nhiễm ô của thiền định là cấp độ vừa của thoát khỏi tạo tác ý niệm, thế nên địa thứ bảy là Viên Hành địa.

Giống như đất, địa thứ tám là Bất Động địa.

– Đích nhắm của những thành tựu giả vĩ đại phái Kagyu, những người đã có được những quán chiếu sâu xa vào Đại Ấn, không phải là một cái hiểu ý niệm về sự liên hệ giữa mười địa và Bốn Cấp Bậc Yoga. Tuy nhiên, nhiều vị đã có được một cái hiểu thấu suốt, qua thực hành, về Bốn Yoga, nhất là hai Yoga đầu. Yoga thứ tư, yoga không thiền định, không được bàn luận nhiều vì nó khó đạt đến. Thay vì quan tâm đến một chứng ngộ mà chúng ta chưa thành tựu và có thể còn xa, tốt hơn là xoay sự chú ý của chúng ta vào cái chúng ta có một cơ may thực hiện được. Điều này cũng đúng với cái nhìn thấy thứ tư của Nhảy Qua, tịch diệt vào trong tự thân thực tại. Những người thực hành Dzogchen thường không bàn luận cấp bậc này bởi vì chỉ từ nghe những giáo lý người ta có thể trở nên vênh vang, nghĩ rằng họ hoàn toàn hiểu nó hay thậm chí đạt được nó rồi! Bởi vì

mức độ chứng đắc này rất cao cấp, không quan trọng để có một cái hiểu ý niệm chính xác về nó, khi mà thật ra, kinh nghiệm riêng của chúng ta quanh quẩn, lạch bạch ở sau xa. –

Gyalway Choje nói:

Nhất tâm của thoát khỏi tạo tác ý niệm là chánh niệm không phóng dật về bản tánh của bất cứ cái gì xuất hiện; và đó là cái thấy của nhất tâm. Thoát khỏi tạo tác ý niệm của thoát khỏi tạo tác ý niệm là tính không nền tảng của bất kỳ cực đoan nào của những tạo tác ý niệm khi bạn quan sát cái gì. Một vị của thoát khỏi tạo tác ý niệm là một vị trong trạng thái tánh không của mọi sự. Không-thiền định của thoát khỏi tạo tác ý niệm là hoàn thành sự tin chắc vào đó và hộ trì nó thường trực suốt ngày đêm.

– Về mặt nhất tâm của yoga thứ hai, thoát khỏi tạo tác ý niệm, bất cứ kinh nghiệm nào bạn có thể có, dù nó liên hệ đến sanh khởi những xuất hiện hay thực hành của bạn về định tĩnh và quán chiếu, chính mặt chánh niệm không phóng dật này là nhất tâm của thoát khỏi tạo tác ý niệm. Mặt thoát khỏi tạo tác ý niệm của thoát khỏi tạo tác ý niệm ngụ ý rằng bạn chứng ngộ tánh không trong mọi sự kinh nghiệm được hay quan sát được. Trong cách thức kinh nghiệm một vị của thoát khỏi tạo tác ý niệm, bạn nhận biết bản tánh “một” của tất cả những nhị nguyên. Trong dòng kinh nghiệm thế gian, chúng ta đi qua nhiều nhị nguyên: sanh tử và niết bàn, vui và buồn, bình an và xáo động v.v... Một vị không ngụ ý rằng những kinh nghiệm này là không có, nhưng chúng có cùng một bản tánh. Trong tinh túy, những cái chúng ta dán nhãn như là sanh tử và niết bàn, vui và buồn... về cốt lõi là đồng bản tánh. Không thiền định của thoát khỏi tạo tác ý niệm là hoàn thành sự tự tin vào

chứng ngộ trước kia và hộ trì nó một cách thường trực ngày đêm. –

Có nhiều người đã thành tựu những cấp độ lớn và vừa của thoát khỏi tạo tác ý niệm qua kinh nghiệm. Bởi thế hãy nhận biết chứng ngộ qua kinh nghiệm của riêng bạn như thể bạn nhận biết một cái chén của riêng bạn. Tôi khuyến khích bạn để hết tâm trí vào những thực hành cho mức độ của bạn.

CHƯƠNG MƯỜI MỘT

Làm sao Tiến Bộ theo những Địa và những Con Đường

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm về tiến bộ như thế nào theo những địa và những con đường do thực hành Pháp Thấu vào địa và Đại Ấn. Từ điểm này trở đi, khó mà dạy từ kinh nghiệm, và những người chứng ngộ qua kinh nghiệm về những cấp độ sau thì hiếm hoi. Bởi thế, dù nếu tôi không giải thích điều này thật dài, thì như vậy là đủ. Biết đâu, một số người với nhiệt thành và nghiệp báo tốt đẹp thiên định thời gian dài có thể kinh nghiệm được một vị của kinh nghiệm. Để cho họ, và để cho sự trọn vẹn của Pháp với quần chúng, và cho sự lợi lạc khi nghe được những giáo lý này, tôi sẽ giải thích điều này ngắn thôi.

– Những địa là mười địa của Bồ tát và những con đường là năm con đường kế tiếp nhau đến giác ngộ. –

Tantra của Dòng Sông Ali Kali Vĩ Đại nói:

Thứ ba, nhờ *samadhi* tiến hành với sự dũng cảm, khởi sanh những chứng ngộ của mười địa, trong đó thế giới đa thù được biết là một vị. Những Đứa Con của các bậc Chiến Thắng của ba thời phụng sự cho những nhu cầu của chúng sanh. Thành tựu nhất tâm, sự tiến bộ của bạn thì không ngừng.

Naro Panchen nói, “Thứ ba, yoga của một vị sanh khởi.” Mỗi sự vật xuất hiện thì sanh khởi như thiên định, thế nên tất cả đều một vị, không có cái gì để từ chối hay chấp nhận. Bạn chứng ngộ tính cách của tự tâm xuất hiện là sự hiển bày của sanh tử và Niết bàn.

Một khi bạn chứng ngộ vô tự tánh, nếu bạn lơ là bỏ qua những điều như tôn kính, lòng bi, bạn bị kích động bởi những làn sóng trộn lẫn với một vị. Bởi vì bạn đã không nhận biết bản tánh cốt lõi của bạn một cách bất nhị, chỉ có một phương diện của tánh không sanh khởi, nên thức sau đó của bạn là trống không. Sự thông hiểu trong treo về tánh không không được nhận biết với những đối tượng, thế nên có vết dơ của kinh nghiệm thiên định. Những vết dơ của khuynh hướng thói quen chưa được tịnh hóa. Khi tánh giác của bạn không được hộ trì với chánh niệm, không có chứng ngộ và không có thông hiểu, thế nên bạn không tự do.

Bằng cách duy trì chánh niệm với sự xuất hiện của quang minh tự nhiên của bản tánh cốt lõi, có chứng đắc. Một khi những tư tưởng và những ký ức sanh khởi như thiên định, không có cái gì được thông hiểu là tách lìa với thiên định, thế nên (mọi sự) thành đồng nhất. Hai chân lý tương đối quy ước và tuyệt đối tối hậu hòa nhập, cũng như thế là định và trạng thái sau thiên định. Thế nên đây là thời gian của thiên định về sự hợp nhất của tự tâm. Nhờ sự vắng mặt của ý muốn (hành) mà bản chất là bị trói buộc, tưởng ám được tịnh hóa. Bạn chứng ngộ rằng sự bám nắm vào “tôi” và “của tôi” là không có căn cứ, thế nên tâm phiền não được tịnh hóa. Khi bản thân kinh nghiệm

sanh khởi như là sự chứng ngộ, bèn không có sự chia biệt giữa kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ, thế nên hai cái được thành một. Từ không gian tuyệt đối và trống không của những hiện tượng, những biến cố tương thuộc duyên sanh khởi sanh như là những hiện tượng trống không, thế nên chúng không có vật chất như hư không. Sự khác biệt giữa nhập định và trạng thái sau thiền định là trong cái sau sự bám nắm xảy ra còn trong cái trước thì không.

Vào lúc này những ý tưởng chung,* như là những đối tượng của sự hiểu, bị làm cho là những kinh nghiệm của chứng ngộ, thế nên quan trọng chớ làm lộn chúng với nhau. Trong một trạng thái nhất thể rộng rãi trong đó sáu tập hợp của thức đều rỗng rang trống trải, hãy chủ yếu thiền định về nhất thể, và bạn sẽ nhận biết tự tánh của những xuất hiện. Dagpo Rinpoche nói: “Yoga một vị gồm chứng biết sự bất khả phân của những xuất hiện hình tướng và tánh không.” Bà La Môn Vĩ Đại (Saraha) nói:

Thứ ba, bạn hòa tan vào cái vô niệm và vô sanh.

Không có cái gì là khác biệt, và mọi sự là một như đại lạc.

Tánh như thì không thể phân chia giống như băng và nước.

* ‘ý tưởng chung’ xin xem lại trang 313 dòng 6

Năm Cấp Độ nói:

‘Sự hợp nhất của một người tu hành’, ‘sự hợp nhất’ Lawapa dạy, ‘cơ hội đạt đến tin chắc’ Maitripa dạy, ‘yoga không bám nắm’ dạy trong Kinh Đi Vào Lanka, ‘sự vững chắc thiền định tập trung vào tánh như’, và ‘nghĩa của sự quán đánh thứ ba’, những cái ấy đều đồng nghĩa.

– Quán đánh truyền pháp thứ ba, quán đánh trí huệ, ám chỉ đến hai thứ trí huệ sở đắc được và trí huệ vốn sẵn, bản nguyên. Người ta trau dồi trí huệ ba la mật cũng như năm ba la mật khác, trong khi trí huệ bản nguyên thì bẩm sinh. Điểm then chốt của quán đánh thứ ba là kinh nghiệm về tánh chất bất nhị của cái lạc vốn sẵn và tánh không. Ý nghĩa của mỗi quán đánh là tịnh hóa phiền não. Mục tiêu của những quán đánh là làm cho chúng ta thấm nhuần năng lực để đạt được bốn thân Phật, việc ấy cho phép chúng ta phá tan ách của những khuynh hướng thói quen. Những quán đánh xóa tan những vết dơ của thân, ngữ, tâm và làm trưởng thành tâm thức, những nguyên tố v.v... Cuối cùng, do được ban phước bởi những *samayasattva*, bạn sanh khởi như là một *jnanasattva*.

Quán đánh thứ nhất, quán đánh cái bình là để chuyển hóa thân bạn thành thân của một người giác ngộ, thân bình thường của bạn được tịnh hóa và có thể sanh khởi như thân của một bản tôn. Quán đánh thứ hai, quán đánh bí mật, cho phép bạn chuyển hóa những kinh mạch và khí qua những thực hành làm tịnh hóa ngữ và làm trưởng thành kinh nghiệm của bạn, để bạn nghe tất cả những âm thanh là những thần chú. Mục tiêu của quán đánh thứ ba là dẫn đến kinh nghiệm về cái lạc vốn sẵn và tánh không. Quán đánh trí huệ này tịnh hóa mọi bất tịnh tiềm ẩn và căn bản của những nguyên tố căn bản của thân, và bạn đủ chín để kinh nghiệm đại lạc và trí huệ bản nguyên vốn sẵn.

Quán đảnh thứ tư là chứng đắc sự hợp nhất siêu vượt khỏi trí năng, và bạn đủ trưởng thành để có thể kinh nghiệm sự thanh tịnh chan hòa của Pháp thân. –

Phagmo Drupa nói, “Cấp độ nhỏ của một vị hợp nhất sanh tử và niết bàn.” *Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói:

Ở giai đoạn một vị, có lạc liên hệ đến tánh không, hay sự không có nền tảng, vô tự tánh, của tất cả những hiện tượng sanh khởi trên giai đoạn thoát khỏi tạo tác ý niệm. Một khi mọi tư tưởng sanh khởi đều tươi mới, và sự không thoải mái mỏng nhẹ đối với những xuất hiện được gỡ bỏ, người ta đi vào trạng thái được gọi là “sự hòa lẫn của sanh tử và Niết bàn”. Thực tại ấy thì không dứt, và không có việc sự vật hóa những xuất hiện tươi mới trẻ trung này. Cũng không có sự bám nắm nào vào tánh không. Không có sự thiên định theo trí thức về những xuất hiện bên ngoài như là không có tự tánh, cũng không có những hiện tượng xuất hiện một cách nhị nguyên. Vượt ngoài một kết luận thuộc về trí thức, bạn chứng ngộ rằng mọi nhị nguyên – cái xuất hiện và cái không xuất hiện, hình tướng được tri giác và tánh không, giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu, chân lý quy ước và chân lý tuyệt đối, sanh tử và Niết bàn, vui và buồn v.v... – là không khác biệt, mà là tính không thể phân chia của một vị của nhất thể; và trí huệ bốn nguyên sanh khởi. Bất kỳ xuất hiện tươi mới và tư tưởng tươi mới trẻ trung nào sanh khởi, chúng đều thoát khỏi bác bỏ hay chấp nhận.

Với chánh niệm toàn hảo tự tỏ biết, tự quang minh, không cố gắng, tâm, chánh niệm và những xuất

hiện biểu lộ là những biến cố tương thuộc duyên sanh, như lửa và sức nóng. Lạc nơi những xuất hiện hình tướng gọi là “yoga một vị”.

– Trước giai đoạn này, khi bạn thiền định thật sự, an trụ trong tánh không của những hiện tượng, tâm bạn bình an và hài lòng. Nhưng khi bạn cần đi vào những xuất hiện, bạn có bị khuấy nhiễu cách nào đó. Tuy nhiên, ở giai đoạn này người ta vượt trên điều đó: những vết dơ làm nảy sanh sự không thoải mái như vậy đã được tịnh hóa, thế nên người ta đạt đến trạng thái gọi là “sự hòa lẫn của sanh tử và Niết bàn”. Ở điểm này người ta siêu vượt mọi sự hiểu giả tạo, trí thức về những xuất hiện và tánh không; mọi xuất hiện của nhị nguyên tan biến. –

Gyalwa Yang Gonpa nói:

Như vậy, ngay trên chứng ngộ về thoát khỏi tạo tác ý niệm, bạn nhận biết bản tánh của chính bạn là tự nhiên giải thoát ngay tại chỗ của nó, không có những phân biệt thoát khỏi hay không thoát khỏi tạo tác ý niệm, tánh không và không phải tánh không, những cơ hội tốt lành và không tốt lành, xác định và phủ định với bất cứ cái gì trong toàn bộ thế giới hiện tượng của sanh tử và niết bàn. Dù những hiện tượng đa thù xuất hiện, chúng được chứng ngộ là bản tánh của một chứng ngộ duy nhất. Đây là yoga một vị của thế giới đa thù.

Trong cấp độ nhỏ của một vị có một sự thống nhất của sanh tử và niết bàn: mọi nhị nguyên – gồm những xuất hiện và tánh không, cái tối hậu và cái quy ước, giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu... – biểu lộ như sự hợp nhất của bản tánh không thể phân chia của một chứng

ngộ duy nhất. Những xuất hiện hình tướng và tánh không không từng bao giờ tách lìa, thế nên tất cả những phẩm tính của con đường đều trọn vẹn, toàn thiện, hoặc trong những xuất hiện hoặc trong tánh không, và chúng thống nhất bất nhị. Thế nên đó là đại hợp nhất.

Dù cho thế giới đa thù được chứng ngộ như thế là một vị, nếu vẫn còn một thoáng bám nắm vào nó, hay có một vết dơ mỏng nhạt của một nhận thức về kinh nghiệm hòa nhập này, đó là cấp độ nhỏ của một vị. *Những Giáo Huấn Vĩ Đại* nói:

Trong cấp độ nhỏ của một vị, những xuất hiện và tánh không hòa lẫn không thể phân chia, và mọi sự được chứng ngộ là bản tánh vốn sẵn. Thức tươi mới của bất cứ cái gì sanh khởi là đầy đủ, trọn vẹn mà không có phân biệt giữa tánh Không và chẳng phải tánh Không. Bạn chứng ngộ rằng mọi phẩm tính của con đường là trọn vẹn trong sự xuất hiện hay trong tánh Không của bất cứ cái gì được biết như là một hiện tượng; thân, những xuất hiện và tâm là không thể phân chia. Dù bạn xác quyết tâm bạn vào mọi lúc, vẫn còn một cảm thức mỏng nhẹ về một đối tượng của kinh nghiệm và sự nắm hiểu nó. Sau đó, nền tảng và các thứ có vẻ vững chắc và cứng đặc, và có sự không thoải mái trong sự thực hành của bạn liên quan đến những xuất hiện của sáu tập hợp của thức, chúng có bị khuấy nhiễu bởi những hoàn cảnh khách quan dữ dội. Có lúc có những xuất hiện mảnh mún của một nhị nguyên giữa cái được thông hiểu và người thông hiểu; và như thế có một sự bất lực nhỏ nhoi trong việc thực hành

Pháp trong bí mật. Thậm chí trong những xuất hiện như huyền sau đó và trong trạng thái mộng có mê lầm và bám nắm thỉnh thoảng và vụn vặt. Có lúc bạn kinh nghiệm một cảm thức về sự không thể phân chia của thân, những xuất hiện, và tâm; bạn có thể không quan tâm đến nhân quả, và sự tôn kính và lòng bi của bạn có thể yếu đi theo cách nào đó. Thế nên chớ đi theo lối ấy.

– “Thức tươi mới” có nghĩa trạng thái này của thức không bị trộn lẫn với tạo tác thi thiết giả tạo của tâm quy ước. Nó thoát khỏi tạo tác ý niệm và biến chất; nó là bản tánh bản nhiên. Bản tánh đó ở đâu? Nó đã vốn hiện diện, nhưng chúng ta không nhận ra nó, thế nên nó giống như bầu trời bị mây che hay băng che phủ nước. Khi mây tan vào bầu trời, bạn thấy rõ ràng chúng không là gì khác với bầu trời cũng như băng là đồng nhất với nước bên dưới.

Trong ngữ cảnh Đại Ấn và Đại Toàn Thiện, “tươi mới”, “trẻ trung” khi áp dụng cho thức hay những xuất hiện hình tướng để chỉ sự thanh tịnh bản nguyên. Thức tươi mới, tự tánh vốn sẵn của chúng ta có thể bị che ám nhưng không thể bị ô nhiễm. Thậm chí dù toàn bộ sanh tử có nỗ lực làm dơ bản tánh vốn sẵn của thức của bạn, nó cũng không thể, dù bản tánh ấy có thể bị che giấu. Tương tự, dù nếu bạn chất chồng tất cả đồ dơ bẩn trong thế giới lên một thời vàng, nó cũng không làm hư hỏng bản chất vàng.

Vào cấp độ hay giai đoạn này của yoga thứ ba, có thể còn có dấu vết nào đó của khao khát, dấu vết nào đó của kinh nghiệm thiền định, sự bám nắm nhị nguyên nào đó vào kinh nghiệm. Trong bối cảnh này, những đối tượng của sáu thức có thể còn có vẻ có những phẩm tính vững chắc và cứng đặc biệt thường của chúng. Lửa sẽ có vẻ nóng; gió sẽ còn có vẻ nhẹ và lưu chuyển. Lại nữa, nếu sự tôn kính và lòng bi bắt đầu giảm

khuyết và sự chu đáo về những hành động và hậu quả của chúng giảm sút, những cái ấy cần được xem là những khuyết điểm trong thực hành của mình. Thực hành thích đáng làm tăng lòng sùng mộ, lòng bi và sự chu đáo. –

Yang Gonpa nói:

Vào cấp độ vừa của một vị, gốc rễ của nhị nguyên chủ thể đối tượng hoàn toàn bị cắt đứt, nhưng sự chứng ngộ đó chưa hoàn toàn vững chắc. Như thế người chứng ngộ cái đó thống nhất thế giới đa thù thành một vị, và khuynh hướng bám nắm những đối tượng được tịnh hóa hoàn toàn. Như thế, những hiện tượng vật chất không được xem là bên ngoài, cái giác không là bên trong, và những xuất hiện và tâm chỉ là một. Đi vào cấp độ vừa của một vị biểu lộ những tính chất này.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Vào cấp độ vừa của một vị, nhận thức sự vật hóa trước kia của bạn hòa tan thành một. Như thế, một khi nó được tịnh hóa, những hiện tượng vật chất không được xem là bên ngoài, và cái giác không phải bên trong. Những xuất hiện và tâm đơn giản thống nhất, và gốc rễ của nhị nguyên chủ thể đối tượng hoàn toàn bị cắt đứt. Sự bám nắm sanh khởi dựa vào những đối tượng, nhưng bây giờ tất cả đối tượng sanh khởi trong quang minh bản nhiên của chúng. Khi chúng không thực (như những đối tượng bên ngoài), thức không còn bám nắm chúng. Với một thức thuần nhất khi những đối tượng xuất hiện cho nó, mọi sự sanh khởi như sự trợ giúp cho mình. Nhờ những đối tượng như

sắc xuất hiện một cách vô niệm, sự nắm hiểu sắc trở thành khách quan, vô tâm.

Dù không có sự khác biệt giữa cấp độ nhỏ của một vị và bản tánh của hợp nhất, kinh nghiệm trở thành vững chắc hơn. Có một cảm thức về sự thống nhất của thân, những xuất hiện và tâm. Có ít mê lầm hơn trước trong thức sau đó và những giấc mộng, và sự bám nắm của sự vật hóa không xảy ra mạnh mẽ.

Tuy nhiên, khi mộng và những dịp khác, sự nương dựa hay không chánh niệm hoàn hảo bị xao lãng, những xuất hiện như huyền nhưng có chấp giữ trở nên không rành mạch. Đây là sự khác biệt giữa chánh niệm về một đối tượng được nắm hiểu và chánh niệm toàn hảo: (trong trường hợp trước) khi có phóng dật, bạn có cảm nhận là có phóng dật; và sau đó, dù thực hành tâm linh của bạn hiện diện sống động trong dòng tâm thức bạn, đó vẫn là chánh niệm về một đối tượng được nắm hiểu; và đó là một dấu hiệu rằng sự bám nắm trước kia đã trở lại. Trong thực hành của bạn, sự cảnh tỉnh của chánh niệm đơn thuần mà không có bám nắm vào chứng ngộ được gọi là *chánh niệm toàn hảo về những hiện tượng* được chứng ngộ; và dù sự nhận biết trước kia không được duy trì, đây là một dấu hiệu rằng bám nắm không lên vào.

Đức Phagmo Drupa nói, “Từ cấp độ lớn của một vị, những hiện tượng được bình lặng trong tính bình đẳng.”

– Những hiện tượng được bình lặng trong tính bình đẳng là gì? Mọi sự khác với thức tươi mới được bình lặng, chỉ để cho sự

xuất hiện của tâm hoàn toàn tươi mới. –

Gyalwa Yang Gonpa nói:

Ở cấp độ lớn của một vị, mọi hiện tượng có thể có đều bình lặng trong trạng thái vô sanh, và đó là sự chứng ngộ một vị. Nhờ sự sanh khởi của những xuất hiện đa thù, mọi hiện tượng của sanh tử và niết bàn hiện diện như những xảy ra của tánh không. Đó gọi là “cái một vị đa thù”, và nó là một chứng ngộ sự bất khả phân của cái sâu xa và cái rộng lớn. Đó là *samadhi* mà trong những kinh gọi là “sự xuất hiện của những hiện tượng sâu xa” và “*samadhi* thoát khỏi tạo tác ý niệm của sự bình đẳng của tất cả các hiện tượng”.

Mọi hiện tượng bao gồm trong sanh tử và Niết bàn đều hiện diện trong bản tánh của chứng ngộ bất nhị đúng như chúng đang ở trong trạng thái của chính chúng, với sự tươi mới không giảm sút và sự rục rờ không thay đổi. Bởi thế, hoặc ở trong định hay trong sự chứng đắc tự do, không có một dấu vết hư hỏng bởi những đối trị; và đó là cấp độ lớn của một vị.

– Như tất cả nước trong thế giới, dù ở đâu cũng chảy về đại dương và thành một vị, cũng thế, khi có được chứng ngộ về tánh Không, tánh Không của mỗi hiện tượng cá thể chỉ là cùng một tánh Không. Đây là một vị đa thù. Chứng đắc tự do không ám chỉ Niết bàn, mà tự do khỏi những chướng ngại như bám nắm và khao khát. Bạn tự do với chúng, nhưng không có cái gì thực sự đã được chữa lành hay đã hư hỏng. Đó là cấp độ lớn của một vị. –

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Vào cấp độ lớn của một vị, mọi hiện tượng có thể có trong sanh tử và Niết bàn được chứng ngộ là vô sanh trong trạng thái bình đẳng. Những xuất hiện và tâm được biết là một, và kinh nghiệm về sự nhận biết trước kia của bạn trở nên vững chắc. Bây giờ việc sự vật hóa những xuất hiện không ngừng được tịnh hóa. Như một kết quả, sự chứng ngộ bất nhị này thường trực hiện hữu ngày đêm. Thỉnh thoảng một kinh nghiệm nhỏ của tri giác không xác quyết xảy ra về quang minh toàn triệt của những hình tướng xuất hiện vô niệm. Những xuất hiện hình tướng quang minh thoát khỏi bám nắm thì không dứt, và có lúc chứng ngộ sanh khởi trong bản tánh của toàn thể hiện tượng trong sanh tử và Niết bàn. Dòng tương tục của bám nắm nhị nguyên bị cắt đứt, và những xuất hiện như huyền có mặt mà không có nhận thức bám nắm nào. Hơn nữa, chúng giống như những xuất hiện do một nhà ảo thuật tạo ra.

Những xuất hiện nhị nguyên vi tế có thể không dừng, dù bạn biết chúng thật sự không hiện hữu. Hay những giấc mộng không rõ ràng kéo theo bám nắm nhị nguyên có thể xảy ra. Có lúc bạn không mộng gì cả. Những xuất hiện nhị nguyên vi tế này xảy ra không rành mạch như những phô diễn, những xuất hiện hay những cái nhìn thấy trông không của sự tịnh hóa trong kinh nghiệm của thực hành. Chúng được nói là xuất hiện như là thức trống không của một vị. Thực ra, chúng là những phô diễn của những đối trị còn sót lại. Hơn nữa, bao giờ còn một cảm thức đang thiên định, những biến cố khác sẽ tự động xảy ra như một kết quả. Những xuất hiện nhị nguyên vi tế là những bất tịnh. Tuy nhiên

một số xuất hiện vô niệm sanh khởi như là những phô diễn đa thù, tự nhiên xuất hiện nhưng không được xác quyết. Sự dựa vào chánh niệm có thể bị xao lãng, bạn cảm thấy không thoải mái trong sự duy trì cảm thức tĩnh lặng, và những cảm nhận vụn vặt về quang minh toàn triệt có thể xảy ra. Chúng là những tàn dư còn sót lại cần loại bỏ. Bao giờ chúng còn, những biến cố khác với những xuất hiện nhị nguyên vi tế này tự động xảy ra như một kết quả. Chúng được gọi là những vọng tưởng vi tế của cấp độ lớn của một vị.

Bởi thế, bất cứ xuất hiện nào sanh khởi, không có gì để đoạn trừ hay chấp nhận và không có gì để bác bỏ hay xác nhận. Bạn biết bản tánh bạn là tịnh quang trống không, tánh bình đẳng không có một đối vật nào. Mọi hiện tượng bao gồm trong những nhị nguyên như sanh tử và niết bàn được chứng ngộ là một vị. Tám mối quan tâm thuộc thế tục được trung hòa, và mọi tương quan duyên sanh trở nên rõ ràng. Nhờ sự thấu hiểu về những xuất hiện, cái này được gọi là “sự sanh khởi của cái nhìn thấy và những phẩm tính của năng lực toàn hảo của bản tánh cốt lõi của một vị”.

– Vào giai đoạn này, những xuất hiện vi tế thỉnh thoảng khởi lên, nhưng bạn không thực sự xác quyết chúng. Với nhà huyền thuật, những phô diễn ảo thuật ông làm cho xuất hiện, nhưng ông biết chúng thực sự không hiện hữu. Với khán giả, chúng có vẻ thật và họ đối xử với chúng như là thật. Dù bạn biết nhà ảo thuật làm hiện ra một con cọp và bạn không cho nó là thật, do thói quen, bạn còn đối xử với chút gì sợ hãi. Điều này chỉ ra rằng vẫn còn một dấu vết thói quen cũ của bạn. Tương tự, nhận biết một giấc mộng là một giấc mộng và còn đối xử với

bám luyến và tức giận với những gì trong mộng là một dấu hiệu chỉ cho thấy rằng hiểu giác mộng chỉ là mộng thì chưa đủ. Chỉ bằng chứng ngộ trọn vẹn bản tánh của giác mộng thì bám luyến và tức giận mới dứt.

Trong những phần khác nhau của yoga giác mộng, bạn thực hành chuyển hóa những biến cố và sự vật trong giác mộng. Chẳng hạn, nếu có nhiều vật, bạn chuyển chúng thành một vật. Thấy một con cọp, bạn chuyển hóa nó thành một con mèo con, do đó sợ hãi tan biến. Cũng thế trong thực hành giai đoạn phát sanh, nếu có cái gì đe dọa sanh khởi, bạn chỉ chuyển hóa nó thành bản tôn đã chọn. Tuy nhiên đạt đến sự chứng ngộ trọn vẹn tánh không về những hiện tượng trong mộng, thì không cần làm sự chuyển hóa nào cả. Bạn để cho bất kỳ cái gì cứ sanh khởi, vì bạn đã thấu hiểu sự rốt ráo không có tự tánh của những hiện tượng. Bởi thế, không có ý định nào để thay đổi nó; thay vào đó, bạn thấu hiểu thật tánh của nó.

Sự bám nắm nhị nguyên của trạng thái sau thiền định hay trạng thái mộng là gì? Nó là tàn dư của sự áp dụng trước kia những đối trị trong thực hành của bạn. Chẳng hạn trong giai đoạn phát sanh khi có bám nắm, bạn áp dụng sự đối trị cố gắng thấy mọi sự là thanh tịnh. Đó là một đối trị còn sống kéo dài rơi rớt sau đó. –

Gyalwang Chojey nói:

Trong ‘nhất tâm của một vị’, bạn cắt đứt những gán ghép lên tất cả những xuất hiện trong trạng thái bình đẳng. Trong ‘thoát khỏi tạo tác ý niệm của một vị’, trong trạng thái bình đẳng, không có sự phân cách giữa mọi tạo tác ý niệm do bám nắm vào sự vật như là khác nhau hay nhị nguyên. Trong ‘một vị của một vị’, tánh bình đẳng đó hoàn toàn thấm khắp mọi kinh

nghiệm và mọi hiện tượng. Trong ‘không-thiền định của một vị’, khi sự vững chắc đã đạt được trong đó, nó tiếp tục suốt ngày đêm.

Nghĩa của lời dạy của Đức Naropa rằng thứ tư là yoga của không-thiền định được ghi trong Tantra của những Bí Mật *Không Thể Nghĩ Bàn* và *Tantra của Dòng Sông Ali Kali Vĩ Đại*:

Thứ tư, bằng cách đi vào thực hành không-thiền định

Với định như kim cương,

Vô số chư Phật toàn giác và những tịnh độ được nhìn thấy,

Và, không tìm kiếm, đó là Pháp tự nhiên, vĩ đại, tối thượng.

Bài Ca Kim Cương của Bát Tử của Đại Bà La Môn nói:

Quả siêu vượt khỏi trí năng được thành tựu mà không mong muốn nó

Trong những phương thuốc tốt nhất, nó giống như *soma*.

Mọi cảm nhận qua kinh nghiệm trong thiền định về tánh Không và vân vân được tịnh hóa, thế nên sự tịnh hóa kinh nghiệm là không-thiền định. Có một chứng ngộ thường trực rằng tự tâm xuất hiện khác nhau như sanh tử và Niết bàn. Nếu sự nhận biết về vô niệm chưa được tịnh hóa, đó là một che ám như mây trên mặt trời của không-

thiền định. Hơn nữa, thức sau đó sanh khởi như lòng bi không đối tượng. Sự thiếu nhận biết về vô niệm che ám thực tại bản nhiên, thế nên đó là một vết dơ của thức sau đó. Với sự tịnh hóa vết dơ của nhận biết, không có sự khác biệt giữa duy trì chánh niệm với thấy tánh hay không thấy tánh; thế nên nhị nguyên của tách rời và chứng đắc trở thành một. Trí huệ bản nguyên của quán chiếu trở thành thường trực, thế nên người ta chỉ an trụ trong định. Vào mọi lúc, có quán chiếu không phân chia vào không gian tuyệt đối của bình đẳng bản nhiên, thế nên đây là thời gian lúc tự tâm hiển lộ. Vô niệm nhưng vô ký về mặt đạo đức được tịnh hóa, thế nên dòng thức ấm, thức nền tảng, trí huệ bản nguyên bất nhị không đứt đoạn. Như thế chứng ngộ là thường hằng. Những biến cố duyên sanh của không gian tuyệt đối bất nhị và trí huệ bản nguyên, cũng như toàn thể phạm vi những hiện tượng được tri giác như chúng vốn là. Tuy nhiên, nhờ sự vắng mặt của những xuất hiện nhị nguyên, người ta biết những biến cố duyên sanh là không nền tảng.

Sự khác biệt giữa một vị và không-thiền định là do những xuất hiện nhị nguyên vi tế có được tịnh hóa hay không và bạn có sử dụng nỗ lực của chánh niệm hay không. Vào điểm này không có sự khác biệt giữa định và thức sau đó. Những xuất hiện nhị nguyên vi tế nhất và những tác dụng nhị nguyên vi tế nhất được tịnh hóa. Quan trọng là không bị sa lầy vào những đánh giá của kinh nghiệm. Hãy chủ yếu thiền định về tánh bất nhị trong một trạng thái trong đó sự bám nắm của chánh niệm tan biến mất. Có nói rằng bản tánh cốt lõi, tự nhiên của chính bạn

đã được biết.

Những chi tiết về bốn cấp độ được tìm thấy trong những ghi chú của Gyatonpa Chokyi Zangpo, chúng được trích dẫn trong bình giải của Drungchen Kun-pa Namgyal. Tôi đã phân chúng ra để dễ hiểu. Trong yoga của không thiền định của Đức Dagpo Rinpoche, bất cứ cái gì xuất hiện và bất cứ cái gì sanh khởi được thấy là một tánh, thế nên ngài nói rằng mọi tư tưởng và ký ức trở thành thiền định. *Năm Cấp Độ* nói:

Sự hợp nhất của những người không tu, sự thanh tịnh trọn vẹn Lawapa dạy, đại yoga Sawaripa dạy, thời gian lúc cái giác được giải thoát vào tánh như Maitripa dạy, yoga thoát khỏi tạo tác ý niệm, sự vững chắc thiền định của Như Lai được dạy trong Kinh *Sự Đi Vào Lan-ka*, và nghĩa của quán đánh thứ tư, tất cả được nói là như nhau.

– Quán đánh thứ tư cho phép chúng ta đi vào một trạng thái thiền định vượt khỏi trí năng. Hơn nữa, quán đánh của lời quý báu này có ý nghĩa cho phép chúng ta chứng ngộ sự thanh tịnh toàn khắp của tất cả các hiện tượng, vì không có cái gì khác ngoài Pháp thân.

Trong bối cảnh của *tantra*, có căn cứ của sự tịnh hóa, cái cần được tịnh hóa, cái tịnh hóa và quả của sự tịnh hóa. Căn cứ của sự tịnh hóa là Phật tánh của bạn. Cái cần được tịnh hóa là mọi cái che ám Phật tánh của bạn. Bốn quán đánh là những cái tịnh hóa. Với quán đánh thứ nhất, quán đánh cái bình, căn cứ của tịnh hóa là các uẩn của chúng ta và môi trường chung quanh, chúng thật ra vốn thanh tịnh. Quán đánh ngữ, căn cứ là mọi lời nói, chữ viết, âm tiết và những năng lực khí. Căn cứ

của tịnh hóa đối với quán đánh trí huệ là những yếu tố nam (dương) và nữ (âm) và những *bindu*. Căn cứ của tịnh hóa với quán đánh thứ tư là bản tánh của tỉnh giác, tức là tánh giác, nó còn chưa được biết, nhưng đang hiện diện như là Pháp thân. –

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Về yoga không thiền định, do tự làm quen với nó, những vọng tưởng của những xuất hiện nhị nguyên với thức sau đó xảy ra cho đến cấp độ lớn của một vị được tịnh hóa. Sự không phóng dật đơn thuần của chánh niệm trọn vẹn về những hiện tượng được chứng ngộ; và những vết dơ mỏng nhẹ của bám nắm vào tánh không, sự duy trì cố gắng chánh niệm trọn vẹn, và mọi xuất hiện nhị nguyên vi tế được tịnh hóa. Bảy giờ một trạng thái tự nhiên, tự phát được duy trì. Có niềm vui trong sự chứng ngộ rằng không làm gì có đối tượng của thiền định và hành động thiền định. Dù không có thiền định, mọi sự không ngừng sanh khởi như thiền định. Mọi sự sanh khởi như thiền định dù bạn ở trong nhập định hay không, và dù có phóng dật hay không.

Tịnh quang của thiền định, tức là tính chất của tâm, và tịnh quang của cái chết – nghĩa là tịnh quang mẹ và con – được hợp nhất. Đó giống như bầu trời trong sáng không mây, hay nước không gợn nhẵn. Trong tịnh quang, cả hai cái được hợp nhất, và chúng chỉ là một mình Pháp thân. Cái này xa lìa hẳn bất cứ cái gì để từ bỏ hay chấp nhận và xa lìa hẳn bất cứ đối tượng nào hay hành động nào. Bạn cảm nhận rằng không có sự khác biệt giữa chết và không chết, và bạn thành linh có được hiểu biết nào đó về việc không có

khác biệt giữa nhập định và thức sau đó.

Những người khác thấy bạn như được những *da-kini* bao quanh và bạn được thấy trong những thân thể nhân lên gấp nhiều lần. Với những người tôn kính và sùng mộ, bạn xuất hiện trong hình thức của một vị Phật. Bất cứ điều gì bạn nói đều trở thành Pháp. Bất cứ bạn làm điều gì với thân, nó cũng làm cho chúng sanh thấm nhuần niềm tin. Bất cứ chỗ nào bạn ở lại, những ban phước sanh khởi. Dù bạn ở một mình, bạn không cảm thấy chán nản hay mệt mỏi. Bất cứ vùng nào bạn thăm viếng, bạn đều kinh nghiệm niềm vui và sự tốt đẹp. Có lúc đối với những người khác bạn có vẻ bị hấp dẫn vào hoạt động bên ngoài và những việc thế tục, nhưng thực sự bạn đang phô diễn Bồ đề tâm. Bạn thấu rõ những tương quan nhân quả giữa những hành động và những hậu quả của chúng, và bạn biết mọi sự là vô sanh. Bạn không muốn bất kỳ chỗ ở nào, và bạn không còn những tư tưởng lúng túng hay cho những sự vật là dơ hay sạch. Tất cả *vira* và *dakini* cúng dường bạn, và họ giúp bạn đáp ứng những nhu cầu của chúng sanh. Bạn trở thành một viên ngọc như ý cho bất kỳ ai.

Đức Phagmo Drupa nói, “Với cấp độ nhỏ của không thiên định, bạn thoát khỏi một đối tượng thiên định và hành động thiên định.” Gyalwa Yang Gonpa nói:

Như vậy, một vị là sự hợp nhất của một người tu hành. Không-thiên định là sự hợp nhất của một người không tu hành. Bên trên sự chứng ngộ này, không có cái gì bạn cần sở đắc nữa, cho nên ở bên trong bạn chứng ngộ không thiên định. Sự vắng mặt của một đối

tượng thiên định và hành động thiên định trong cấp độ nhỏ của không thiên định kéo theo sự tịnh hóa rốt ráo người thiên định hay người đạt được chứng ngộ. Như thế, không có đối tượng thiên định hay hành động thiên định, không có đối tượng chứng ngộ hay hành động chứng ngộ, không có đối tượng hiểu biết hay hành động hiểu biết, và không có đối tượng của chánh niệm hay hành động chánh niệm. Không có những sự việc như vậy để thiên định, và sau khi hoàn toàn tịnh hóa những vết dơ của kinh nghiệm, không còn sự phân biệt giữa nhập định và thức sau đó trong suốt ngày và không có sự phân biệt giữa phóng dật và không phóng dật. Trong cấp độ nhỏ của không thiên định, vào ban đêm còn vết dơ nhỏ của bám nắm của không nhận biết.

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Trong cấp độ nhỏ của không thiên định, mọi sự bạn làm đều sanh khởi như thiên định, không cần duy trì chúng với chánh niệm. Bạn thoát khỏi một đối tượng thiên định và hành động thiên định. Mọi sự sanh khởi là thiên định mà không tùy thuộc vào việc bạn ở trong nhập định hay không. Những xuất hiện sau đó, trước kia đã như huyễn vào thời gian cấp độ lớn của một vị, thì trở nên vi tế hơn. Bây giờ không cần duy trì chánh niệm hoàn hảo. Chúng trở nên thanh tịnh tự chúng.

Phiền não gọi là “không nhận biết tính vô niệm của những xuất hiện sau đó” và mọi tư tưởng là tàn dư của vô minh được tịnh hóa bởi cấp độ một vị. Thức nền tảng vô niệm và vô ký về mặt đạo đức chưa chuyển

hóa thành trí huệ bản nguyên. Bản thân sự không nhận biết tính vô niệm này là cái duy nhất để loại bỏ, nó là một phương diện của vô minh. Do cái đó, những xuất hiện như huyền thỉnh thoảng xảy ra trong những khoảnh khắc ngắn ngủi. Bản tánh của bạn hiện tiền một cách vô niệm, thế nên không cần áp dụng những đối trị. Có thể những vết dơ mỏng manh của bám nắm thỉnh thoảng xảy ra khi bạn đang ngủ; và bởi vì chúng không được nhận biết là quang minh của chính bạn, chúng là những sở tri chướng.

Đức Phagmo Drupa nói, “Với cấp độ vừa của không thiên định, một trạng thái tự nhiên được đạt đến.” Đức Gotsangwa nói:

Trong ban ngày, những vọng tưởng của những xuất hiện sau đó chỉ kéo dài khoảng một cái búng ngón tay. Bản tánh của nó là tự nhiên thanh tịnh, không cần y cứ vào bất cứ cái gì được duy trì với chánh niệm.

Yang Gonpa nói:

Trong giai đoạn vừa của không thiên định, một trạng thái của tự phát được đạt đến. Ở đây quả trở lại nền tảng, có một sự gặp gỡ với mẹ (tịnh quang mẹ), ba hiện thân, và những ước mong của bạn được đáp ứng. Không có sự khác biệt nào giữa ngày và đêm, giữa ngủ và không ngủ, duy trì cái gì với chánh niệm hay tra dồi nhận biết. Trong đại định duy nhất, có một tự che ám của trí huệ bản nguyên và một hạt sương của vô minh, cùng với một vết dơ nhỏ nhoi che ám hiểu biết. Đó là cấp độ vừa của không thiên định.

– Thậm chí ở cấp độ cao cấp này, có dấu vết vi tế nhất của vô minh làm che ám trí huệ bản nguyên. Khi người ta đạt đến cấp độ vừa của yoga không thiên định, những che chướng vẫn còn. Chúng ta còn chưa nhận biết bản tánh của chúng ta một cách đầy đủ, và cái vô minh này là vết dơ che ám trí huệ bản nguyên. Dĩ nhiên, thật tánh của trí huệ bản nguyên thì không ô nhiễm, nhưng chính sự không nhận biết bản tánh của chúng ta tạo ra vết dơ.

Như Andzom Rinpoche, một trong những vị thầy Dzogchen vĩ đại của Đông Tây Tạng, tuyên bố: tánh bản nguyên của chúng sanh thì không đặt nền trên bất kỳ loại thực thể nào; nó là bản tánh của hiện diện tự nhiên. Tuy nhiên ở cấp độ vừa của thực hành không thiên định này, đôi khi bạn có thể không nhận biết bản tánh của bạn trong chốc lát, và điều này bao hàm rằng hiểu biết về hiện tượng bị che ám. Đó giống như một đường nước nhỏ chảy trên một tảng băng. Một khi sự che ám vi tế này được xóa tan trong nhập định, bạn đạt được samadhi như kim cương, trong đó tâm là tự thanh tịnh, tự tịnh hóa. Trạng thái thanh tịnh này trụ suốt ngày đêm. Nó là tự nhiên và tự phát như sự nở của một đóa hoa. –

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Trong cấp độ vừa của không thiên định, bạn vững vàng đạt đến một trạng thái tự phát. Kinh nghiệm của bạn trở thành vững chắc hơn trước, và bạn chứng ngộ sự hiện diện bản nhiên của sanh tử và niết bàn. Tự do khỏi mọi bám nắm, một khi bạn đến trạng thái vốn sẵn này, bánh xe của trí huệ bản nguyên của định chuyển suốt ngày đêm. Những dấu vết của không-nhận biết có tính vô niệm về những xuất hiện sau đó khởi lên bởi năng lực của trí huệ bản nguyên vốn định trở nên

càng vi tế hơn trước. Chúng xuất hiện trong khoảng chỉ một cái búng ngón tay, không có thời gian để dự vào những đối tượng, và chúng được giải phóng trong quang minh tự nhiên. Vào mọi lúc, bản tánh vô niệm xuất hiện như tịnh quang tự nhiên của chính nó. Như một kết quả, mọi trạng thái của nhập định còn mang những vết dơ của tác dụng sai lầm và những cặn bã vi tế nhất của chúng trở nên không nhiễm ô, trong khi những xuất hiện sau đó, như bát chánh đạo của những vị thánh, thì vẫn còn nhiễm ô.

– Vào cấp độ này, những xuất hiện sau đó khởi sanh trong trạng thái sau thiền định, nhưng chúng rất vi tế và rất thoáng qua như búng ngón tay. Thật vậy chúng xuất hiện quá ngắn đến độ không có thời gian để bám nắm chúng. Cái không-nhận biết vô niệm này là trung tính. Lúc này vẫn còn một sự phân biệt giữa định, nó không bị ô nhiễm, và sau thiền định, nó vẫn còn một ô nhiễm rất vi tế. –

Đức Phagmo Drupa nói, “Với cấp độ lớn của không thiền định, hai tịnh quang hòa lẫn.” Gyalwa Yang Gonpa nói:

Trong cấp độ lớn của không thiền định, những tịnh quang hợp nhất thành một. Trí huệ bản nguyên của không gian tuyệt đối của những hiện tượng và không gian tuyệt đối của thực tại chư Phật là không thể phân chia, thể nên tịnh quang của con đường và tịnh quang tự nhiên hợp thành một. Bấy giờ trong tịnh quang vĩ đại này, trí huệ bản nguyên thoát khỏi tạo tác ý niệm, vô minh, hiểu biết và những vết dơ của hiểu biết đều được tịnh hóa rốt ráo. Như thế, trong đời này

và những đời sau không còn sự bám nắm vi tế nhất vào những nguyên nhân và những kết quả thuộc nghiệp. Bạn và những người khác, sanh tử và niết bàn đều là một. Trong cấp độ lớn của không thiên định, những tịnh quang hợp nhất làm một, thế nên đó là sự hợp nhất của một người vô tu.

– Trí huệ bốn nguyên của không gian tuyệt đối của những hiện tượng, ám chỉ bản tánh của thực tại như một toàn thể, và không gian tuyệt đối của thực tại của chư Phật là không thể phân chia. Điều này bao hàm sự không thể phân chia của sanh tử và niết bàn. Sanh tử và Niết bàn hợp nhất, nhưng không phải như bạn chuyển hóa hai chất riêng biệt thành một. Hơn thế nữa, không có cái nào đã từng được đặt nền trên loại thực thể riêng biệt nào. Bởi thế, nếu sanh tử vốn không có nền tảng trong thật tế, thì cũng không cần nói rằng niết bàn cũng không có nền tảng. Và điều này có hiệu lực với tất cả mọi nhị nguyên. Đây là sự nhận biết tánh thanh tịnh bốn nguyên. –

Những Giáo Huấn Vĩ Đại nói:

Trong cấp độ lớn của không thiên định, tất cả thức được chuyển hóa thành trí huệ bốn nguyên. Gương trí huệ bốn nguyên cắt đứt những sở tri chướng, cùng với những vết dơ của tác dụng làm lẫn. Không gian tuyệt đối và vô nhiễm của những hiện tượng, nó là tịnh quang mẹ, và tịnh quang con của trí huệ bốn nguyên như tấm gương được hợp nhất. Sự hợp nhất của một bậc không-tu hành và sự giác ngộ tối thượng trở thành biểu lộ. Không có sự phân biệt giữa nhập định và sau thiên định. Do đạt đến thực tại bốn nhiên, không giả tạo, tiềm năng tự nhiên của Pháp thân vốn sẵn được

viên mãn cho bạn. Như một kết quả, hai sắc thân, chúng làm lợi lạc cho những người khác, đáp ứng những nhu cầu của thế giới cho đến khi sanh tử trống rỗng. Như thế con đường cùng đích trở thành biểu lộ.

Trong không thiên định, định mở rộng bao la. Không còn sự trôi dạt khỏi định. Như thế, không có cái gì để chánh niệm và không có cái gì để thiên định nên kinh nghiệm là thanh tịnh. Bạn thoát khỏi nỗ lực của sự thấu hiểu một cách chánh niệm gồm cả sự nhận biết. Bạn hoàn thành trạng thái tịch diệt, tắt mắt vào tự thân thực tại, và bạn tự do với những xuất hiện bị sự vật hóa.

Trước tiên khi không thiên định được chứng ngộ, tất cả những phẩm tính lớn của một vị Phật hội tụ lại như mây, nên địa thứ mười được gọi là “Pháp Vân địa”. Trong cấp độ vừa của không thiên định, một trạng thái của tính tự phát được đạt đến một cách vững chắc, và có nói là kinh nghiệm của người ta trở thành kiên cố hơn trước. Sự giải thoát hiện tiền như quang minh tự nhiên được nói là con đường đặc biệt của sự chấm dứt dòng tương tục của mười địa.

– Trong những phần trước của yoga không thiên định, có một phân biệt giữa thiên định và không thiên định, nhưng trong chỗ cùng đích của yoga này, không có phân biệt nào cả. Khi người ta tiến bộ trên con đường nhờ khai triển định và quán, những phiền não chướng và sở tri chướng được tịnh hóa. Bấy giờ tịnh quang con, tức là tịnh quang của con đường, đến cùng đích của nó; nó trở thành biểu lộ và được trực tiếp chứng ngộ. Vào điểm này, người ta nhận biết rằng tịnh quang của con đường không gì khác hơn là tịnh quang của nền tảng, tịnh quang mẹ – đây là

sự nhận biết bản tánh mình. Không bao giờ có che chướng nào trong tịnh quang mẹ vốn vĩnh cửu thanh tịnh. Bao hàm trong nó là hai thân – Pháp thân cho chính bạn và Sắc thân vì những người khác. Nhưng tới điểm này, cấp độ lớn của không thiên định, hai cái ấy biểu lộ trong sự nhận biết nhất thể của tịnh quang: tịnh quang con đường và tịnh quang nền tảng. Đây là sự chuyển hóa Phật tánh, hay quả, thành con đường.

Sự phân biệt tịnh quang con và mẹ có thể được hiểu trong bối cảnh bốn cái nhìn thấy của Nhảy Qua – tri giác trực tiếp về thực tại, tiến bộ trong kinh nghiệm thiên định, tánh giác viên mãn, và cuối cùng, tịch diệt vào tự thân thực tại. Trong bốn cái, ba cái đầu tương đương với tiến bộ của tịnh quang con, nó càng lúc càng trở nên biểu lộ. Với cái nhìn thấy thứ tư, không còn gì nữa để cho ‘con’ làm. Tịnh quang trở thành biểu lộ trong cấp độ thứ tư không gì khác hơn tịnh quang con, và đó không gì khác hơn tịnh quang mẹ. Đây là sự nhận biết nhất thể của tịnh quang nền tảng và tịnh quang con đường. –

Trong giai đoạn lớn của không thiên định, một khi hai tịnh quang mẹ và con hợp nhất, không có sự phân biệt giữa nhập định và sau thiên định. Do đi đến thực tại bản nhiên, không thi thiết giả tạo, pháp thân được hoàn tất cho riêng bạn. Do hoàn thành tiềm năng tự nhiên của thực tại bản nhiên, hai sắc thân, Báo thân và Hóa thân, chúng làm lợi ích cho những người khác, đáp ứng nhu cầu cho thế gian cho đến lúc vòng sanh tử trống rỗng. Đây là địa thứ mười một, Ánh Sáng Phổ Quát. Chojey nói, “Không thiên định, địa thứ mười một, là con đường kết thúc”, và “Đó là con đường kết thúc trong năm con đường”. Gyalwang Chojey nói:

Nhất tâm của không thiên định là định của nhất

tâm trong một trạng thái không có đối tượng thiền định và hành động thiền định. Thoát khỏi tạo tác ý niệm của không thiền định thì siêu vượt trí năng và thoát khỏi tạo tác ý niệm của trí năng. Một vị của không thiền định là một vị của của toàn thể hiện hữu sanh tử và Niết bàn trong không gian tuyệt đối của không thiền định; và không có chút dấu vết nhỏ nhất nào của chia biệt trong đó. Không thiền định của không thiền định là đạt được sự vững chắc trong đó. Sự chứng đắc vững chắc trong một vị và những cấp độ thấp hơn kèm theo những hòa nhập tạm thời của nhập định và trạng thái sau thiền định. Sự chứng đắc vững chắc của không thiền định là sự hòa nhập tối hậu của nhập định và sau thiền định. Điều này có thể so sánh với những chứng đắc vững chắc trong giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu.

CHƯƠNG MƯỜI HAI

Kết Luận

Kính lễ đức Quán Thế Âm!

Đây là những giáo huấn thực hành sâu xa của Quán Thế Âm. Vào lúc kết thúc ba mươi chương về những giáo huấn về sự hợp nhất của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện tôi muốn tổng hợp nghĩa của những giáo huấn này. Orgyen Rinpoche nói, “Tổng hợp của nghĩa là để đem lại sự thích thú ý vị với những giáo lý.” Cách để tổng hợp nghĩa được Orgyen Rinpoche gợi ý với lời tiên tri, “Sự hiện thân lưu xuất về ngữ của tôi với tên là Dipamikara sẽ là một Bồ tát, người ấy sẽ tịnh hóa xứ Tây Tạng.” Đúng theo sự tiên tri ấy, bậc đáng tôn kính, Atisha vinh quang, ngài như viên ngọc vương miện giữa năm trăm pháp sư ở Ấn Độ, đã đến Tây Tạng.

Vào thời đó, đại dịch giả Rinchen Zangpo, ngài là một hiện thân lưu xuất của Văn Thù, đã học và tu dưới hơn hai mươi pháp sư; và ngài giống như nguồn tuyết của mọi dòng suối Pháp của Trường Phái Tân Dịch Thuật. Ngài nghĩ, “Ngày nay không có ai có những phẩm tính vĩ đại hơn tôi, và tôi không có gì để hỏi Pháp Sư (Atisha). Tuy nhiên, do một điềm lành trong một giấc mộng, tôi sẽ đến đánh lễ ngài.” Trong một giấc mộng đêm ấy một người màu trắng xuất hiện và nói với ngài, “Ngài rất hạnh diện về sự phục vụ chúng sanh của ngài. Ngài vẫn còn nhiều câu hỏi để hỏi. Dù ngài có hỗn hợp tất cả dịch giả

và pháp sư làm một người, thì người ấy cũng không có đủ tất cả những phẩm tính của pháp sư kia. Tây Tạng đã chưa nhận tất cả những giáo huấn truyền miệng.” Rồi người đó biến mất.

Rinchen Zangpo bèn làm một cuộc hành trình dài để gặp Atisha và mời ngài đến chỗ của mình, mời ngài ngồi trên một chỗ ngồi cao bằng mình. Trong phòng thờ ở tầng trệt có những bồn tôn của thừa chung (Tiểu thừa), trong phòng ở tầng nhì là những vị của Đại thừa, và trên tầng ba là những hình tượng những bồn tôn của Mật thừa. Atisha làm những bài kệ tán thán tất cả các vị. Lần đầu tiên biết được đức tin trong những lời, những kệ của Atisha, dịch giả cất bỏ ba lớp của chỗ ngồi đến không còn tám đệm nào. Dịch giả hỏi ngài nhiều câu hỏi, và lần đầu được nghe nhiều điều mới lạ, ông bị chấn động bởi hiểu biết của Atisha, và sự kiêu hãnh của ông sụp đổ. Với mọi câu hỏi của Atisha, ông chỉ trả lời điều ông biết.

Atisha cũng hài lòng với dịch giả, và ngài bình phẩm, “Với người như ngài ở Tây Tạng, không cần ai phải mời tôi đến Tây Tạng.” Rồi ngài hỏi, “Thưa dịch giả, nếu ngài hỗn hợp tất cả những giáo lý này trong một thời thiền định và thực hành chúng, ngài làm như thế nào?” Dịch giả trả lời, “Tôi không hỗn hợp các thừa. Hơn nữa, tôi giữ mỗi cái riêng biệt với nhau, không trộn lẫn chúng, tôi thực hành mỗi cái riêng biệt.” Đức Atisha báy giờ nhận xét, “Điều này chỉ ra rằng ngài dịch giả đã lầm. Cuối cùng tôi cần phải có mặt ở Tây Tạng!”

Đêm ấy dịch giả thiền định trong ba thời, quán tưởng

ba thừa theo thứ tự trong ba chỗ của thân thể của ông. Pháp Sư biết điều ông đang làm và nói với ông, “Thừa dịch giả, thể chưa tốt. Ngài sẽ không có kết quả đâu!” Rinchen Zangpo hỏi ngài, “Vậy thì ngài làm thể nào?”

“Bất cứ điều gì tôi nói, bất cứ nơi nào tôi ở, bất cứ ai tôi cùng đi, bất cứ điều gì tôi làm, tôi lấy giới luật làm nền tảng. Bởi vì tất cả chúng sanh đã là mẹ của tôi, tôi phải thiên định về họ như vậy. Tôi tu hành cái thấy thanh tịnh nhìn họ là mẹ của tôi. Những bồn tôn vốn vô sanh, tôi thiên định về các vị như vậy. Nếu ngài không biết làm sao hỗn hợp những cái này, ngài sẽ không có được cái tinh túy.”

Đức Atisha cũng nói:

Bậc Thầy của chúng ta đã dạy rõ ràng
Rằng giới luật là căn bản của mọi phẩm tính tuyệt
hảo.
Bồ đề tâm, nối kết với đại bi,
Được tán thán vượt trên tất cả.
Giác ngộ thì chắc chắn với sự hợp nhất của hai
giai đoạn phát sanh và thành tựu,
Chúng không bị ràng buộc bởi những dấu hiệu
của những tư tưởng thiện.
Đây là những công việc của những cá nhân khả
năng nhỏ, lớn cũng như vừa:
Hãy nhấn mạnh (sự thiên định về) vô thường,
cúng dường, và thỉnh cầu (chuyển pháp luân).

Nếu ngài bỏ chấp ngã, ngài đang theo lời dạy của
bậc Điều Ngự.

Những luận bàn rộng rãi về điều này dành cho
người học.

Chân chính là những cá nhân tổng hợp tinh túy
Và thực hành nó.

Cao cả là những người cần trọng này

Họ không coi thường những hành động và những
hậu quả của chúng.

Biết mọi thứ, nhưng bám chấp vào một thứ là
một khuyết điểm của những học giả.

Không dán thân vào thực hành là một lỗi lầm.

Không lấy (tốt) và bỏ (xấu),

Hãy thực hiện một mặt tiền trống không của sự
cao cả.

Hãy sống với trí huệ, Rinchen Zangpo!

Đây là sự khuyến tấn của bậc Đại Bi.

Sự tin chắc sanh khởi trong tâm của dịch giả Rinchen Zangpo, và ngài phát một lời nguyện dành cuộc đời còn lại để ẩn tu thiền định. Như một kết quả của thực hành, ngài đi đến Khasarpana mà không để lại thân xác. Đức Atisha cũng ban cho những giáo huấn thực hành về bốn loại *tantra* trên chỉ một đệm thiền và ngài viết những bản luận bằng tiếng Ấn về sự thực hành năm nhánh. Do đó, Phagmo Drupa vinh quang có 5.800 đệ tử lỗi lạc, tất cả đều được giải thoát chỉ nhờ thực hành năm nhánh. Bậc

Bảo Vệ Jigten Sumgon nói:

Đại Ấn giống như một con sư tử,

Nhưng không có thực hành năm nhánh nó như
một người mù.

– Những thực hành năm nhánh là (1) trau dồi Bồ đề tâm, (2) thiền định về thân của chính bạn là thân của một bản tôn, (3) thiền định về người hướng dẫn tâm linh của bạn là bản tôn, (4) trau dồi cái thấy về vô niệm, và (5) niêm dẫu sự thực hành của bạn với những cầu nguyện hồi hướng. Thực hành bốn loại tantra trên chỉ một đêm thiền có nghĩa là làm điều đó chỉ trong một thời khóa thiền định. –

Có kể lại rằng do huấn luyện những đệ tử bằng thực hành năm nhánh, 180.000 người đã đạt tri giác siêu giác quan và những khả năng siêu thường. Về thực hành ấy, có nói rằng:

Hãy trau dồi Bồ đề tâm và bản tôn đã chọn,

Hãy thiền định về thầy và Đại Ấn

Và hãy thực hành Pháp hồi hướng.

Không có loại thực hành nào của Kinh thừa hay Mật thừa theo Trường Phái Tân Dịch Thuật mà không gồm trong năm chủ đề này.

Truyền thống của những giáo huấn này thêm vào đó Nhảy Qua của Đại Toàn Thiện, bởi thế làm đầy đủ những thực hành của chín thừa. Bạn nên thực hành chúng chỉ trên một nệm thiền, hay chỉ trong một thời thiền duy nhất. Tôi sẽ cho một tổng lược khúc chiết nghĩa của chúng như

được dạy trong *Phác Họa Đại Ấn* của Đức Phagmo Drupa và *Ba Pháp* của Jigten Sumgon.

Nếu bạn không thiên định về một bản tôn, sẽ có những chướng ngại. Làm lẫn nhân dạng đích thực của bạn, dù bạn có thực hành trọn đời, sự thực hành của bạn thiếu sự biết ơn, và nó sẽ đi lạc. Không có một bản tôn đã chọn, bạn vẫn là một người bình thường; và không thiên định về một bản tôn, bạn sẽ không đạt được thức tỉnh tâm linh dù thực hành cái gì. Truyền thống Kinh đòi hỏi ba vô số kiếp để đạt thức tỉnh tâm linh. Do thiên định về một bản tôn, những quý cái là những tư tưởng xấu có do chấp ngã, sẽ được làm bình lặng, mọi con người mạnh mẽ đều nằm dưới ảnh hưởng của bạn, những xuất hiện hình tướng được chế ngự, và trí huệ bản nguyên của sự phân biệt sanh khởi, những đam mê được thăng hoa, bạn hấp dẫn những người theo, và bạn không làm lẫn về nhân dạng của chính bạn.

– Những năm trước Dalai Lama khuyên tôi thực hành Vajra-kalya như bản tôn, bình luận rằng ngài cũng theo thực hành đó, và ngài đã cho tôi một số viên thuốc được ban phước phù hợp với bản tôn đã chọn này. Tôi đã theo lời khuyên của ngài. Thời gian sau khi ở Nepal, tôi gặp Đức Ngài Dudjom Rinpoche, và ngài cũng ban cho tôi những giáo huấn y hệt. Tôi trả lời rằng Dalai Lama đã gợi ý điều này trước kia và tôi đã làm theo, Dudjom Rinpoche nói rằng tôi đã làm cái cần thiết.

Thiên định về một bản tôn đã chọn nói chung và về Vajrakalya nói riêng là rất quan trọng. Cần phải chống lại những chướng ngại sanh khởi do thiếu công đức và những chướng ngại của những dấu in của nghiệp quá khứ khi bạn thực hành. Để gạt chúng đi, rất có ích khi thiên định về bản tôn. Nhưng hãy

chắc rằng bạn không tưởng tượng bốn tôn có chất thể như một bức tượng. Hãy nghĩ đến bốn tôn có xuất hiện nhưng không có tự tánh. Hãy thiền định về bốn tôn này như là một biểu lộ thuần túy của trí huệ bốn nguyên. Theo cách này, sự thực hành bốn tôn sẽ là một sự hợp nhất của hai giai đoạn phát sanh và thành tựu, với sự xuất hiện của bốn tôn là giai đoạn phát sanh và tánh không là giai đoạn thành tựu. Nhưng hãy nhớ rằng không phải sự xuất hiện là một cái và tánh không là cái kia. Chúng là một bản tánh. Cái xuất hiện chính là cái trống không.

Theo truyền thống Kinh, bạn không phát sanh chính mình là bốn tôn, bạn thờ phụng và cúng dường bốn tôn được quán tưởng trước mặt bạn. Thực hành như vậy, cần ba vô số kiếp để đạt đến Phật quả. Do thiền định về bốn tôn, những đam mê, tham muốn, khao khát của bạn được thăng hoa hơn là dẫn bạn thêm nữa vào sanh tử. –

Không có Đại Án, không có giải thoát khỏi vòng sanh tử. Do thiền định về Đại Án, mê lầm tiêu tan; loài rồng được làm cho an lặng; bạn thoát khỏi vòng sanh tử; trí huệ bốn nguyên của không gian tuyệt đối của những hiện tượng được chứng ngộ; bạn thành một đạo sư của sanh tử và Niết bàn; Pháp thân và Tự Tánh thân được đạt đến.

Như vậy, những thiền định về giai đoạn phát sanh của bốn tôn đã chọn thuộc thân và giai đoạn thành tựu về nghĩa của tánh Không thuộc tâm được người bắt đầu tu thực hành trong những phần đoạn trước và sau của thời thiền. Khi đã quen với việc đó, hãy thiền định chúng hợp nhất, vì đó là thực hành chính dạy trong Kim Cương thừa.

– Người mới tu trước tiên thực hành giai đoạn phát sanh và rồi

chuyển qua giai đoạn thành tựu trong phần sau của thời thiền. Bản tánh sâu xa của tâm bạn là bản tôn, và bản tánh cốt lõi của nó là tánh Không. Là người mới tu, bạn thấy khó giữ được điều này trong tâm cùng một lúc. Sự quán tưởng ban đầu thiếu sót và mờ ảo. Về sau, khi bạn đã duy trì được một quán tưởng mạnh mẽ, hãy nhớ rằng bản tánh cốt lõi của tâm là tánh không, việc này đưa vào giai đoạn thành tựu. Sự phát sanh của bản tôn phát xuất từ tâm và hoàn toàn tan biến trở lại trong tâm, và bản tánh của tâm đó là trống không. Điểm chánh của thực hành này là tri giác mọi xuất hiện, đặc biệt là những xuất hiện thị giác là thân của bản tôn, mọi âm thanh là ngữ của bản tôn và mọi biến cố của tâm thức là tâm của bản tôn. –

Cách tốt nhất để xua tan những can thiệp và nâng cấp thực hành hai giai đoạn (phát sanh và thành tựu) là *guruyoga*, thế nên cái này là cốt yếu. Nếu bạn không thiền định về nó, bạn sẽ không chứng ngộ trạng thái tâm của thầy bạn, bạn sẽ không nhận được những ban phước; không có những chứng ngộ thực nghiệm; thậm chí những người theo bạn sẽ không có tôn kính hay sùng mộ. Do thiền định về thầy, kiêu hãnh được thăng hoa; loài *deva-putra* được làm an lặng; người ghen ghét được ở dưới ảnh hưởng của bạn; tánh giác được thấu hiểu và bạn được ban phước; trí huệ bản nguyên của bình đẳng sanh khởi; bạn được mọi người tôn kính, và bạn đạt được trạng thái của thầy bạn.

Trau dồi Bồ đề tâm ban đầu quan trọng cho giác ngộ, vì nó như hạt giống. Trong giai đoạn giữa nó như nước và phân bón, và cuối cùng nó giống như một vụ thu hoạch đầy đầy. Nếu Bồ đề tâm không được trau dồi, thì dù bạn có để cả cuộc đời hiến mình cho Pháp, bạn cũng chỉ hướng vào những trạng thái của Thanh Văn và Bích

Chi Phật; bạn không đạt đến quả giác ngộ; bạn không thu hút người ta theo; và dù có những người theo, họ bị mắc vào những cãi nhau, lộn xộn. Nhờ nuôi dưỡng Bồ đề tâm, giận ghét được thăng hoa; những nội ma và ngoại ma được làm cho bình lặng; mọi người thù ghét được đặt dưới ảnh hưởng của bạn; những nhu cầu của thế giới được đáp ứng; trí huệ bản nguyên như tấm gương sanh khởi; những người theo bạn hòa hợp với nhau; và bạn hoàn thành kết quả của những hóa thân khác nhau.

Thực hành tâm linh giống như một con ngựa tốt trên đó bạn đặt yên và chỗ đặt chân, và sự hồi hướng giống như hướng dẫn con ngựa bằng dây cương, đi bất kỳ đâu bạn muốn. Thế nên điều này là quan trọng. Không có hồi hướng bạn không đạt được những kết quả bạn muốn. Dù bạn có hấp dẫn một thời gian ngắn người theo, họ cũng rơi vào ảnh hưởng của người khác. Nếu bạn thực hành hồi hướng, ghen ghét đố kỵ được thăng hoa; loài rồng và quỷ được làm cho bình lặng; người ghen tỵ được đem đến dưới ảnh hưởng của bạn; những thiện căn không bị hướng sai đường; trí huệ bản nguyên của thành tựu sanh khởi; và những người theo bạn không rơi vào ảnh hưởng của những người khác.

– Nếu bạn đi vào thực hành tâm linh, bạn có được những nhân đề sanh vào cõi thanh tịnh Cực Lạc. Dù nguyên nhân có đó, nhưng không hồi hướng sự thực hành, những cản trở khác có thể can thiệp vào, nên hạt giống đó sẽ không có quả mong muốn. Do hồi hướng công đức của thực hành để sanh về Cực Lạc, nó chắc chắn sẽ thành quả. Điều này giống như đổ một chén nước nhỏ của đức hạnh của bạn vào đại dương, nó không

thể tiêu mất trừ phi hết thủy đại dương bốc hơi. Tương tự, bằng cách hồi hướng những thiện căn, bạn bảo vệ chúng, và chúng tăng trưởng cho đến khi giác ngộ thành tựu. Đó giống như tưới nước cho cây giác ngộ. Không có hồi hướng công đức, những thiện căn sẽ không tăng trưởng, và chỉ một sự bùng nổ cơn giận cũng có thể hủy hoại chúng.

Một hồi hướng tổng quát là lời cầu nguyện đơn giản rằng chư Phật quá khứ đã hồi hướng công đức của các ngài như thế nào, con cũng hồi hướng như vậy. Điều này đem lại niềm vui tạm thời lẫn hạnh phúc tối hậu cho tất cả chúng sanh trong sanh tử. –

Nếu bạn không thiền định về “Nhảy Qua” thuộc phần tịnh quang, sự thực hành chín thừa sẽ không đầy đủ; những giáo huấn về giải thoát qua sự quan sát không nhận được; bạn vẫn còn lặn dậm với một cái thấy kèm theo sự nắm bắt của phân tích thuộc trí óc; và khi những xuất hiện mê vọng của trung âm sanh khởi, sẽ khó nhận biết chúng. Nếu Nhảy Qua thuộc phần tịnh quang được thường trực quán sát, cái thấy của bạn không còn vướng vào phân tích trí óc; nắm trí huệ bốn nguyên được tri giác trực tiếp; trong trường hợp tốt nhất, bạn trực tiếp gặp gỡ chúng hội những bốn tôn an bình và hung nộ; dù bạn không gặp các ngài, khi bạn thấy các ngài trong trung âm, bạn sẽ nhận ra được và chắc chắn giải thoát; sự thực hành chín thừa đầy đủ trọn vẹn; những hồn linh trái đất được làm bình lặng; những *dakini* và hộ pháp sẵn sóc cho bạn như con; và cuối cùng bạn đạt được thân cầu vòng, nhất là thân đại chuyển di của Pháp thân. Bạn sớm thấy những *bindu* sáng chói, rực rỡ phi thường của ánh sáng cầu vòng; và khi bạn thấy chúng, đó là cái nhìn thấy của tri giác trực tiếp về tự thân

thực tại.

– Khi bạn còn ở trong sự bám nắm của phân tích trí óc, bạn tiếp tục gán nhãn hiệu và xếp loại những thực hành, “Đây là bốn tôn. Đây là tịnh độ. Đây là sự xuất hiện. Đây là tánh Không.” Theo cách đó bạn tạo lập lớp này đến lớp khác của sự bám nắm ý niệm.

Bạn có thể nghĩ bạn quen thuộc với sanh tử, còn niết bàn thì rất xa, hầu như không thể đạt đến. Thực ra, không phải thế. Không nhận biết bản tánh của Niết bàn là không nhận biết bản tánh của chính bạn. Toàn thể thế giới hiện tượng gồm năm nguyên tố: đất, nước, lửa, gió và không gian. Bản tánh thuần túy của chúng là năm phối ngẫu, năm biểu lộ nữ tính của giác ngộ, nối kết chặt chẽ với năm trí bốn nguyên, hay năm bộ Phật. Tất cả chúng sanh đều được hợp tạo bởi năm nguyên tố đó. Quan điểm của Dzogchen là tất cả những nguyên tố đó đều là những thể hiện sáng tạo của tánh giác. Khi thật tánh của năm nguyên tố không được nhận biết, bấy giờ chúng tạo thành sanh tử. Khi chúng ta nhận biết thật tánh của năm nguyên tố, chúng là Niết bàn. Những xuất hiện chúng ta đã kinh nghiệm hôm qua không là gì khác hơn tâm. Những kinh nghiệm giác mộng chúng ta sẽ có đêm nay không là gì khác hơn tâm. Tác nhân làm thiện hạnh và ác hạnh là tâm. Những kinh nghiệm vui và buồn không gì khác hơn là tâm. –

Những lợi lạc của điều đó được dạy trong *Tantra Bí Mật của Mặt Trời của Pháp Giới Trong Sáng Chói Ngời của những Dakini*:

Tất cả chư Phật của ba đời,
 Năm bộ chư Như Lai, ba bộ hộ pháp,
 Và những dakini và vira an bình và hung nộ

Được thấy nhờ tri giác trực tiếp.

Những che chướng thuộc nghiệp và những khuynh hướng thói quen tan biến.

Một nhà tham thiền thấy điều này

Không có tên tuổi nữa trong ba cõi sanh tử

Và ba hiện thân được xác lập.

Với con, nếu con thấy nơi chốn giải thoát này chỉ một lần,

Thì tiến trình quá độ của trở thành vừa sanh khởi,

Chắc chắn con sẽ chọn một tái sanh diệu kỳ

Trong một cõi hóa thân tự nhiên.

Như thế, cốt yếu phải dấn thân vào sự thực hành thường trực sáu cái này: Bỏ tôn đã chọn, Đại Ấn, vị hướng dẫn tâm linh, Bồ đề tâm, tịnh quang và hồi hướng. Dù bạn ở nơi ẩn cư mười ba năm, sáu năm... hay thậm chí chỉ một tuần, đây là sự thực hành. Về thời khóa biểu đều đặn, hoặc một ngày bốn thời, ba, hai thời, hay chỉ một thời, bạn cần thiền định về điều này.

Thiền định này được thực hiện bằng tư thế ngồi thiền. Hãy xem xét, “Than ôi! Mọi sự đều có bản chất là vô thường. Hôm nay ta phải thực hành cho được. Ngày mai sẽ tồn tại được gì?” Hãy trau dồi một động lực tốt đẹp, nghĩ rằng, “Vi lợi lạc cho tất cả chúng sanh ta phải đạt đến thức tỉnh tâm linh hoàn toàn. Để làm được điều đó, ta sẽ thực hành hai giai đoạn phát sanh và thành tựu.” Với động lực đó, quán tưởng rõ ràng thân bạn trong hình

tướng của Bạc Đại Bi. Màu sắc của thân là trắng như mặt trăng mùa thu. Mặt bạn bình an và mỉm cười. Bạn trang sức bằng một vương miện quý bằng ngọc và vị hướng dẫn tâm linh của bạn, đức A Di Đà hiện diện trên đỉnh đầu bạn. Bạn có bốn cánh tay, hai bàn tay thứ nhất chấp lại ở trái tim, tay ở thấp hơn bên phải cầm một xâu chuỗi pha lê trắng, tay thấp hơn bên trái cầm một hoa sen tám cánh màu trắng. Bạn mang một khăn choàng, váy nhiều thứ tơ, và tấm da sơn dương đắp qua vai trái. Bạn ngồi trên một đĩa mặt trăng trong trung tâm một hoa sen nhiều màu, hai chân trong thế kim cương. Một chữ *Hrih* trắng đứng thẳng trong trung tâm một đĩa mặt trăng tròn ở trái tim trong thân bạn. Thân này bên trong trống không và tinh khiết. Trên chu vi của đĩa là sáu chữ sắp theo chiều kim đồng hồ.

Từ những chữ ấy, những tia sáng đủ màu phóng ra mười phương như những tia sáng của một cầu vồng. Tất cả những vị hướng dẫn tâm linh, bốn tôn, chư Phật và Bồ tát trong mười phương trong ba thời vân tập lơ lửng như những bông tuyết trong một cơn bão tuyết. Tất cả những vị thầy hàng đầu và truyền dòng của bạn tan và Đấng của Gia Đình A Di Đà, đó là sự tổng hòa của tất cả các vị thầy. Tất cả bốn tôn, chư Phật và chư Bồ tát tan vào trong bạn như Bạc Đại Bi. Đó là tổng hòa tất cả bốn tôn đã chọn. Những thần chú gốc của các vị, những âm cốt lõi và những âm phụ, tất cả tan vào trong sáu âm ở tim bạn, nhờ đó tổng hòa tất cả thần chú, minh chú và đà la ni. Thiên định về điều này không chỉ một lần mà với sự nhiệt thành lớn lao. Đây là lời khuyên dạy thực hành để thành tựu mọi

sự với một vị thầy, một bồn tôn, và một thần chú.

Bấy giờ sáu âm phát ra những tia sáng khi chúng đi vòng, chuyển hóa toàn bộ vũ trụ bên ngoài thành cõi Cực Lạc, và chuyển hóa tất cả chúng sanh trong sáu trạng thái sanh tử thành những sắc tướng của Bạc Đại Bi. Hãy quán tưởng mỗi người bạn thấy là sắc tướng của Bạc Đại Bi. Dù bạn không duy trì điều đó một cách rõ ràng, hãy tưởng tượng rằng họ chính là Bạc Đại Bi. Đó là sự chuyển hóa những xuất hiện hình tướng thành thân thiêng liêng, và nếu điều đó rõ ràng, cũng tốt nếu bạn không hoàn thành sự nhập thất. Về việc thấy người khác và v.v... trong khi ẩn cư, đây là lời khuyên dạy thực hành để không phạm lỗi bỏ dỡ sự ẩn cư.

Bấy giờ nếu bạn tụng sáu âm với một giọng rất to, điều này không nên, và nó sẽ mất một thời gian dài để hoàn thành; và nếu những hồn linh xấu ở nơi đó có mặt, chúng có thể làm hại bạn. Nếu giọng của bạn quá yếu, những âm sẽ không rõ, thế nên thần lực của chúng không khởi lên. Hãy tụng chúng rõ ràng và tinh chất với âm thanh ngậm nga của một con ong. Hãy tưởng tượng khi bạn ngâm bài ca của bạn phần riêng mình, tất cả chúng sanh của sáu cõi đều tụng cùng bạn. Hãy tưởng tượng rằng mọi âm thanh của lửa, gió, chuyển động và mọi tiếng khác đều ngân vang sáu âm thần chú. Đó là sự chuyển hóa những âm thanh thành ngữ thiêng liêng. Nếu điều đó rõ ràng, thậm chí một tiếng đơn độc cũng được nhân lên hàng trăm triệu lần. Đây là lời khuyên dạy thực hành để hoàn thành trạng thái của một bậc thánh với một trăm thần chú. Nếu điều đó là rõ ràng, cũng tốt dù nếu bạn không duy trì sự im lặng

được. Khi bạn đang nhập thất, cũng là tốt dù nó bị lẫn với nói chuyện, bởi vì tất cả ngữ là thần chú. Có nói rằng nếu bạn đang thực hành với xâu chuỗi, điều đó sẽ đền bù cho những bỏ sót và lỡ thêm âm.

Nếu sự thực hành của bạn tốt, khi bạn thiền định về những điểm này mà không động lìa khỏi bản tánh của tâm bạn, đó là sự hợp nhất tối thượng của giai đoạn phát sanh và giai đoạn thành tựu. Điều đó sẽ xảy ra một khi khởi tướng xảy ra như thiền định. Giai đoạn phát sanh là khởi tướng; khởi tướng là tâm; và tâm là tánh không. Tâm và khởi tướng như nước và những làn sóng, thế nên khi sự chuyển động nhỏ nhất này khởi sanh như thiền định, đó là sự hợp nhất. Nếu sự hợp nhất đó vượt quá khả năng của những người mới học, trước tiên bạn cần thiền định nhất tâm về những quán tưởng của giai đoạn phát sanh.

Bạn có thể hơi mệt mỏi vì những quán tưởng này. Sự yên lặng của tâm trong việc quán tưởng là định tĩnh. Khi quan sát tâm của thiền giả, bạn sẽ có một cái nhìn thấy đặc biệt về tánh không, nó là không có nền tảng, không đặt nền trong mọi sự; và đó là quán chiếu. Hãy an trụ tâm một cách vững chắc và bình lặng đến mức độ nào có thể được trong trạng thái này. Nếu tư tưởng tuôn chảy trở lại, hãy quan sát bản tánh của chúng và để cho chúng giải thoát tự chính chúng. Đó là kỹ thuật cho những người mới học đã có kinh nghiệm.

Một khi bạn đã quen với điều này, không còn cần phải canh chừng theo sự tuôn chảy của những tư tưởng từ bản tánh cốt lõi. Như khi bạn thường thức ngắm nhìn

một mặt hồ trong sáng lấp lánh vào mùa xuân, hãy quan sát một cách nghỉ ngơi bản tánh của tâm, đơn giản và không xao lãng. Như những làn sóng khởi lên từ nước và tan lại vào hồ, mà không làm hại hồ, dầu có một chuyển động nhỏ khởi lên từ trạng thái tĩnh lặng, nó không làm hại sự tĩnh lặng; và nó tan lại vào trạng thái tĩnh lặng. Một khi bạn đã quen với điều này, dù nhiều tư tưởng xảy ra, chúng không làm biến chất sự tĩnh lặng; mà như những bông tuyết rơi xuống một hồ nước, chúng tan vào kinh nghiệm của sự tĩnh lặng. Bằng cách tự làm quen với điều này, những tư tưởng sẽ xuất hiện như thiên định. Khi khởi tưởng sanh khởi như thiên định, đó là sự hợp nhất của hai giai đoạn phát sanh và thành tựu, vì giai đoạn phát sanh là khởi tưởng.

Nếu tâm còn có cái gì để quan sát, đó là nó đang không thấy bản tánh của nó. Bây giờ hãy thống nhất người đang quan sát và cái được quan sát. Bây giờ bạn sẽ có được cái hiểu biết chắc chắn về một tánh Không chói sáng, an vui, đồng nhất, và sẽ không còn cái gì để bám nắm. Không có cái gì để bạn có thể nói, “Đây là nó”, và không có cái gì để bạn có thể nói, “Đây là thiên định”. Cái này không giống bất cứ cái gì bạn đã kinh nghiệm trước kia, nhưng nghi ngờ có thể sanh khởi. Hãy yên lặng, ngừng cố gắng, và chỉ đơn giản không xao lãng, không có điều gì để làm cả. Khi điều này xảy ra, bản tánh của thức bình thường đã được thấy. Nếu tháp canh của chánh niệm bị mất, bạn sẽ lang thang vào mê lầm như cũ. Chỉ đơn giản không mất tháp canh của chánh niệm không xao lãng. Đó là nghĩa của lời tuyên bố của Tilopa:

Nếu tâm không có đối tượng có chủ ý, đó là Đại Ân.

Nếu bạn làm quen và rất quen thuộc với nó, thức tỉnh tối thượng sẽ đạt được.

– Không phải ngồi thẳng lưng, mắt không chớp mà cho đó là thiền định thực sự. Đặc biệt có những thiền giả thực hành giai đoạn phát sanh, quán tưởng chính họ, môi trường chung quanh và những bản tôn như là thật có bản chất; rồi đến giai đoạn thành tựu, họ lại phá hủy tất cả những gì họ đã quán tưởng. Đây là cách tiếp cận sai lầm hai giai đoạn thực hành. Thật ra, hai thực hành này có cùng một bản chất. Những hiện tượng trong những thực hành đó xuất hiện, tuy chúng không có tự tánh. Sự xuất hiện của chúng và sự không có tự tánh của chúng, hai cái đó cùng một bản chất, với giai đoạn phát sanh tương đương với sự xuất hiện, và giai đoạn thành tựu tương đương với sự không có tự tánh, tức là tánh không. Thật vậy, điều này đúng với tất cả mọi hiện tượng – chúng xuất hiện, nhưng vô tự tánh.

Sự tiến bộ của hai cách tiếp cận của thực hành định tĩnh là thiền định với những dấu hiệu và rồi không có dấu hiệu. Ban đầu, bạn trau dồi và dần quen với thực hành định tĩnh với những dấu hiệu, trong khi mục tiêu cao hơn là thực hành định tĩnh không có một đối tượng và không có một dấu hiệu. Thiền giả là bạn, và cái bạn đang thiền định là bạn. Cả hai đều không có nền tảng, nghĩa là vô tự tánh. Như thế ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai, sự xuất hiện và sự biến mất đều vô tự tánh.

Sự kiện tâm không có một đối tượng chủ định nữa không có nghĩa là rơi vào hư vô vô ký. Bạn không trống rỗng, mà tâm đang thiền định như thế phải được thấm nhuần sức mạnh của trí huệ – bản thân tánh giác là trí huệ. Như một kết quả với sự quen thuộc với nó, bạn sẽ đạt được quả của Dzogchen, tức là

Phật quả. –

Nếu bạn thiên định mà không mất tháp canh của chánh niệm, đó là quân bình thiên định (định). Nếu tháp canh của chánh niệm bị quên mất, đó là trạng thái sau thiên định.

Cách tốt nhất để chống lại những lực lượng cản trở, tránh sa bẫy, và nâng cấp thực hành của bạn là guruyoga. Hãy quán tưởng A Di Đà, Đấng của Bộ Liên Hoa, như là tháp canh của chánh niệm trên đỉnh đầu bạn với tư cách là Bạc Đại Bi. Thân ngài màu đỏ giống như san hô, và có mọi dấu hiệu và tượng trưng của giác ngộ, với một đánh nhục kế. Hai tay ngài trong ấn quân bình thiên định, cầm một bình bát đầy cam lồ. Hãy tưởng tượng ngài trên một hoa sen và một chỗ ngồi mặt trăng, hai chân trong tư thế kim cương. Hãy mời tất cả những vị thầy hàng đầu và nối dòng, và các vị tan vào trong ngài. Hãy nghĩ đến bất cứ lời khấn cầu nào bạn biết, hãy tụng đọc, “Con cầu nguyện A Di Đà *Pháp thân*. Con cầu nguyện Bạc Đại Bi *Báo thân*. Con cầu nguyện Padmasambhava *Hóa thân*. Con cầu nguyện những vị thầy hàng đầu và nối dòng của con.” Tụng sáu âm theo một lối cầu xin, hay tụng một chuỗi hột thần chú *vajrasattva*, vì đây là tinh túy của những cầu xin. Từ sâu thẳm của lòng bạn, không chỉ ngoài môi, hoàn toàn đặt đức tin của bạn vào ngài với sự quyết chắc, “Ngài biết tất cả những điều gì xảy ra trong cuộc đời này, trong những đời tương lai và trong trạng thái trung ấm”. Hãy làm điều đó với sự tôn kính và sùng mộ thành tâm đến độ tóc lông dựng lên và bạn chảy nước mắt.

Mỗi khi bạn cầu khẩn như vậy, hãy làm theo cách kêu cầu vị thầy của bạn từ nơi xa. Do làm như vậy, những tư tưởng phân tán bên ngoài sẽ trôi đi, và những tư tưởng bên trong sẽ sanh khởi tràn trụi như quang minh trống không. Bất cứ kinh nghiệm nào sanh khởi nhờ thần lực của những ban phước từ cầu nguyện theo lối ấy, hãy duy trì nó. Có nói rằng như một kết quả, sẽ không có một lực lượng cản trở hay sự sa bầy.

Bây giờ đây là cách để nâng cấp sự thực hành của bạn dựa vào Bồ đề tâm, từ và bi. Tất cả chúng sanh trong sáu cõi đã từng rất tốt với bạn vì họ đã là cha mẹ bạn nhiều lần trong vô số đời quá khứ. Như vậy, hãy phát sanh lòng bi mãnh liệt khi bạn thấy rằng họ không có cơ may thoát ra khỏi đờc khổ đau của sáu cõi. Rồi khi bạn thở ra qua hai lỗ mũi, hãy tưởng tượng rằng tất cả công đức và thiện căn của bạn êm ả tan vào tất cả chúng sanh; và hãy tưởng tượng họ tìm thấy niềm vui và hạnh phúc vô lượng và có công đức không thể tính đếm như là nguyên nhân của niềm vui. Hãy tụng hoặc bằng lời hoặc trong tâm, “Nguyện tất cả chúng sanh được đầy đủ niềm vui và những nguyên nhân của niềm vui.”

Khi thở vào, hãy tưởng tượng tất cả những khổ đau, cái xấu và những che ám của tất cả chúng sanh hội tụ và tan vào trong bản thân bạn. Hình tướng của bạn như Quán Thế Âm sáng chói rực rỡ, như gỗ thêm vào lửa, và tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau của sáu cõi luân hồi. Hãy tưởng tượng rằng họ thoát khỏi những khổ đau của tất cả những cái xấu và che ám, chúng là những nguyên nhân của khổ đau. Hãy tụng hoặc bằng lời hoặc trong tâm,

“Nguyện tất cả chúng sanh được thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau.” Đó là sự trau dồi lòng bi. Nếu bạn chảy nước mắt vì từ và bi, đó là đại từ và đại bi. Nếu bạn có một cảm thức bình đẳng, không thiên vị, với tất cả chúng sanh, đó là lòng từ vô lượng và lòng bi vô lượng. Hơn nữa, nếu bạn có thể thiền định khi ở trong một trạng thái thực hành không xao lãng về bản tánh của tâm, đó là *samadhi* bầm sinh vốn sẵn của đại từ và tánh Không mang tinh túy của lòng bi. Đây là gốc Pháp của truyền thống Kinh của Đại thừa.

Có nói rằng không có gì sâu xa hơn điều này về việc hoàn thiện công đức, tịnh hóa những che chướng, và nó như là một bánh xe của sự bảo vệ. Có nói đến 640.000 Tantra Atiyoga, trong đó mười bảy cái còn thịnh hành hiện nay. Có mười bảy tantra “con nhỏ”, mười bảy tantra mẹ và con của Loại Tâm, *Tinh Túy của Những Dakini*, *Tinh Túy của Pháp Giới Trong Sáng*, *Bình Giảng Tinh Túy của Vị Hướng Dẫn Tâm Linh* và v.v... Nghĩa chủ yếu của tất cả những *tantra* đó là cái tịnh quang của Nhảy Qua này. Đây là giáo huấn thực hành về thức tỉnh mà không có thiền định, và nó là giáo huấn thực hành sâu xa về giải thoát nhờ sự quan sát. Cái nhìn thấy ánh sáng năm màu này không giống như thấy một cầu vồng; nó là một cái nhìn thấy năm trí huệ bốn nguyên một cách trực tiếp thuộc tri giác. Có nói rằng không có sự khác biệt giữa việc này và việc thực sự gặp gỡ năm bộ Phật. Khác với khi bạn làm những quan sát đầu tiên, bạn sẽ thấy một sự rục rờ lạ lùng. Có nói rằng nếu khi điều đó được chứng nghiệm, khi những hội chúng những bốn tôn an bình và hung nộ

xuất hiện trong trung âm, chắc chắn bạn sẽ được giải thoát trong trạng thái đó. Không có con đường nào ngắn hơn con đường này. Nếu bạn nhìn ngắm thường trực, bạn sẽ trực tiếp thấy nhiều bản tôn an bình và hung nộ, gồm năm bộ Phật. Có nói rằng khi các vị ấy được thấy, không cần phải đi qua trung âm. Bởi thế, quan trọng là bạn chăm chú nhìn ngắm thường trực suốt sáng và chiều.

– Nếu bạn muốn tích tập nhiều hơn công đức để quán đánh truyền pháp và nâng cấp sự thực hành tâm linh của bạn, thì không có cái gì sâu xa hơn thực hành *tonglen* này của *guruyoga*, trong đó *guru* thì không chia biệt với bản tôn đã chọn và bạn nhận lấy sự khổ đau của những người khác và ban cho họ hạnh phúc. Nếu bạn muốn xóa tan những che ám của dòng tâm bạn, không có phương pháp nào quyền năng hơn. Nếu bạn chú ý đến những che ám và những lực lượng xấu ác, không có bánh xe bảo vệ nào hiệu lực hơn.

Một lần nữa, nhắc đến giác ngộ mà không thiền định không có nghĩa không cần gì cả đến thiền định. Nó có nghĩa là bạn có thể đạt đến giác ngộ rất nhanh chóng. Cũng thế, khi thực hành Nhảy Qua, những cái nhìn thấy đến dần dần khi bạn càng ngày càng quen hơn với thực hành. –

Buổi tối, khi bạn sắp ngủ, bạn cần đóng dấu ấn niêm với những cầu nguyện hồi hướng bất cứ đức hạnh nào bạn đã làm trong ngày. Nếu bạn hồi hướng bằng việc sự vật hóa người hồi hướng, đối tượng hồi hướng, và bản thân sự hồi hướng, sự hồi hướng là có nhiễm độc; thế nên nó không dẫn đến con đường thức tỉnh. Thực hiện một hồi hướng trong một trạng thái không xao lãng khỏi bản tánh của tâm là một hồi hướng toàn hảo về cả ba, tác nhân, đối tượng và hành động; thế nên nó dẫn đến con đường thức

tỉnh.

Dù Pháp nào hay thực hành nào, một kết thúc bằng lời nguyện hồi hướng với một tâm không xao lãng chắc chắn sẽ thành sự thật về sau. Bởi thế, quan trọng là không có hiểu sai trong việc hồi hướng. Hãy xem điều bạn muốn trong tương lai là một kết quả của sự nhận lãnh những giáo huấn và của việc dẫn thân vào thực hành. Tốt nhất là hiến dâng chính bản thân mình, và cầu khẩn được phụng sự cho những nhu cầu của chúng sanh bao giờ cho đến khi vòng sanh tử còn tồn tại.

Có nói rằng trong chư Phật chỉ có một Phật Thích Ca Mâu Ni, và trong chư Bồ tát, chỉ có những Bạc Bảo Vệ của Ba Bộ (Manjushri, Avalokiteshvara, và Vajrapani). Chúng ta có thể trở thành các vị không? Chúng ta có sợ hãi những thống khổ của sanh tử? Một người không băn khoăn hay choáng váng trước viễn tượng sẽ kinh nghiệm những thống khổ của sanh và tử nhiều trăm triệu lần, mà đạt đến thức tỉnh tâm linh trong một trạng thái hoan hỷ và hạnh phúc được gọi là một Bồ tát uể oải, lười biếng, và có nói Phật Di Lặc là một vị như vậy. Tôi nghĩ rằng không có gì sai lầm khi chúng ta cũng làm như ngài. Làm như vậy, rốt cuộc chúng ta sanh ra trong một tịnh độ. Dù nếu chúng ta được sanh ở Potala, Tusita hay Núi Vinh Quang Màu Đồng, không bảo đảm chúng ta sẽ không rớt trở lại. Có nói rằng, người ta không thể sanh trong những cõi tịnh độ khác như Abhirati cho đến khi người ta đạt đến ít nhất sơ địa. Thế nên dù nếu người ta cầu nguyện cũng sẽ rất khó đến đó.

Những Bồ tát tình nguyện phụng sự chúng sanh thì không e ngại những thống khổ của vòng sanh tử. Ngược lại, chúng ta sợ hãi sanh tử, nếu chúng ta muốn đạt đến thức tỉnh tâm linh trong một trạng thái hoan hỷ và hạnh phúc, không kinh nghiệm khổ đau, chúng ta nên cầu nguyện sanh về Cực Lạc. Nếu chúng ta cầu nguyện sanh về đó – trừ những tội phải đền đáp tức thời và sự từ bỏ Pháp – sự sanh ra ở đó của chúng ta sẽ nhờ vào thần lực của những lời nguyện của A Di Đà. Nếu chúng ta được sanh ở đó, chúng ta sẽ không có chút khổ đau nào, và sự hoan hỷ và hạnh phúc sẽ tràn đầy. Chúng ta sẽ có thể đi một cách diệu kỳ đến Abhirati, Núi Vinh Quang Màu Đồng, và Tusita (Đâu Suất), gặp (chư Phật ở đó) và nhận Pháp. Với tri giác siêu giác quan vô ngại và những khả năng siêu thường, chúng ta sẽ có thể dẫn dắt những người có mối liên kết với chúng ta ra khỏi trung âm. Trong vô số trăm triệu kiếp, không có bệnh, già và chết. Chúng ta sẽ thấy được khuôn mặt của Phật A Di Đà và nghe Pháp. Vô số đám mây của những đồ cúng dường sẽ được hoàn thiện và chúng ta sẽ giác ngộ.

Để như thế nào việc sanh ra ở đó? Có nói rằng nếu người ta cầu nguyện nhiệt thành mười lần, người ta sẽ sanh ở đó. Không có điểm nào nghi ngờ về chuyện bạn có được sanh ra ở đó hay không. Nếu bạn nuôi dưỡng những nghi ngờ, bạn sẽ sanh ra ở cõi thanh tịnh ấy, nhưng hoa sen (trong đó bạn sanh ra) sẽ không nở trong năm trăm năm. Có nói rằng trong thời gian đó, bạn sẽ kinh nghiệm hoan hỷ và hạnh phúc, và bạn sẽ nghe tiếng nói của Phật, nhưng không may là có một sự trễ nãi trong việc thấy

khuôn mặt ngài. Bởi thế, không chứa chấp những nghi ngờ, ban đêm khi bạn sắp ngủ, bạn nên hồi hướng bất cứ thực hành nào đã làm trong ngày để tái sinh về đó. Nếu bạn biết, hãy tụng *Câu Nguyện của Hạnh Lành* và *Câu Nguyện Cực Lạc*, nếu bạn không biết hai bài cầu nguyện đó, hãy nói, “Nguyện con sinh trong Cực Lạc!” là đủ. Do làm thế, khi bạn chết – dù bạn có thể duy trì thực hành hay không, hoặc thành công trong sự chuyển di, hoặc nhận ra hội chúng những bôn tôn an bình và hung nộ trong tiến trình quá độ của tự thân thực tại hay không – hai tuần sau khi bạn chết, bạn sẽ xác định rằng bạn đã chết; và trước khi sứ giả của thần chết Yama đến, và trước khi có lời phán quyết về những hành động của bạn và những nghiệp quả của chúng, với tri giác siêu giác quan có nhiệm ô bạn sẽ ý thức những đời quá khứ và tương lai và những trạng thái trung ấm. Bạn sẽ có thể biểu lộ những khả năng siêu thường khác nhau, và bạn sẽ có tự do lớn lao để đi đến nơi nào bạn muốn. Vào lúc đó, hãy giữ lấy Phật A Di Đà trong tâm, và đi đến Cực Lạc. Không chút nghi ngờ gì bạn sẽ đến đó chỉ bằng cách nghĩ đến nó.

Ráng cố gắng không quên nghĩa của Pháp bạn đã nhận bây giờ đây. Mọi người chắc chắn có thể thực hành điều này, vì nó là một bản luận giản phác của Pháp. Đây là tinh túy của những lời Phật dạy, của những kinh, những tantra và những kho tàng giáo lý.Ồ, bây giờ trong khóa học một tháng này chúng ta đã hoàn tất mười tám thời Pháp chính và mười hai thời Pháp phụ.

– Trọn bản văn này có nhiều bản luận phức tạp, khó khăn và cao tột về Đại Toàn Thiện và Đại Ấn. Tuy nhiên, những giáo

KẾT LUẬN

lý này về tái sinh trong Cực Lạc gồm những thực hành đơn giản và dễ làm.

Bây giờ chúng ta đã hoàn tất những chương phụ trong ba mươi thời giáo lý của Karma Chagmé, và tôi muốn có một ít nhận xét kết luận. Chớ cố gắng với những thực hành quá tầm với của mình. Quan trọng là nhận thức của bạn ở mức độ thực hành nào và rồi dẫn thân vào đó. Sự thực hành cầu nguyện sanh vào Cực Lạc cũng thế. Chỉ bằng cầu nguyện được tái sinh trong Cực Lạc, chúng ta được bảo đảm điều đó sẽ xảy ra. Bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng đều đồng ý điều này, và nó được rộng rãi chấp nhận trong Phật giáo Trung Hoa và Nhật Bản. Hoàn toàn không có nghi ngờ gì về điều này. Làm những cầu nguyện như thế, khi chúng ta chết, ít nhất chúng ta cũng có thể hoàn thành sự an toàn hạnh phúc cho riêng chúng ta, và thậm chí có thể hoàn thành hạnh phúc cho những người khác. Dù bạn là một vị thầy hay một học giả, địa vị xã hội cao hay thấp, giàu hay nghèo, một người ăn xin hay thậm chí một người khờ dại, không có ai có thể nói là bạn không thể đến Cực Lạc. Những ngày hôm nay có nhiều bàn luận về nhân quyền. Trong tất cả mọi nhân quyền, quyền đi đến Cực Lạc là cái vĩ đại nhất! –

May mắn thay có sự hiện hữu của Acarya Padmasambhava!

May mắn thay có sự hiện hữu của Bạc Đại Bi!

May mắn thay có đại dương những *vira*!

May mắn thay có đại dương những *dakini*!

May mắn thay có đại dương những hộ pháp đã thề nguyện!

Rồi làm những cầu nguyện hồi hướng bài dài.

Hãy nói lên những bài kệ tán thán, rải hạt từ

tay bạn, điều này kết thúc thời Pháp này.

Kỳ diệu thay! Đây là một tổng hợp ý nghĩa của tất cả Kinh và Tantra của những trường phái Tân và Cựu Dịch.

Đây là một tổng hợp của những ban phước của Tân và Cựu Dịch và những giáo lý kho tàng.

Đây là một tổng hợp của những thực hành của tất cả những giáo huấn cốt lõi của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện.

Đây là một tổng hợp những trích dẫn từ toàn bộ đại dương của những kinh và những tantra.

Đây là một tổng hợp của những tham thiền của tất cả vidyadhara và siddha.

Đây là một tổng hợp của những thực hành của tất cả những người căn cơ cao và thấp.

Đây là một tổng hợp của tất cả những hệ thống triết học, vượt qua hết thảy chúng.

Nhờ thần lực của lòng bi Quán Thế Âm,

Cái này được kết hợp hoàn hảo bởi Raga Asey,

Nhà tham thiền về Bạc Đại Bi trong những thời suy đồi này.

Bhiksu Tsondru đã viết ra.

Bất cứ những sự thiếu nhất quán, lỗi lầm hay khuyết điểm có thể có trong này,

Tôi sám hối với hội chúng những bốn tôn của Tam Bảo.

KẾT LUẬN

Do công đức tạo luận, nguyện cho tôi, người chép,

Và mọi người tìm thấy một nối kết với những giáo huấn này

Hưởng tuổi thọ và sức khỏe tốt trong đời này, và Mong những chúng ngộ qua kinh nghiệm của chúng tôi tăng trưởng.

Khi tới lúc đi ra khỏi đời này,

Nguyện chúng tôi được tái sinh kỳ diệu trong cõi Cực Lạc,

Không có đời nào khác đi vào những chốn nửa chừng.

Bấy giờ nguyện chúng tôi làm hài lòng Bạc Bảo vệ Amitabha bằng cách cúng dường,

Và trong hiện hữu thân thể đó nguyện chúng tôi trở thành giác ngộ.

Một khi chúng tôi đã hoàn toàn giác ngộ,

Nguyện chúng tôi lưu xuất để đáp ứng những nhu cầu của thế gian đến chừng nào không gian còn tồn tại.

Đối với mỗi phẩm tính của mỗi thân lưu xuất,

Nguyện chúng tôi có uy lực như một tỷ Vajrapani,

Trí huệ tối thượng như một tỷ Manjushri,

Những khả năng siêu thường như một tỷ Padma-sambhava,

Và khả năng thống nhất để đáp ứng những nhu cầu của thế gian như một tỷ Avalokitesvara.

Nguyện dòng giáo lý của những giáo huấn này và những khẩu truyền của chúng,

Ngày càng tăng trưởng, và trong sáu trăm năm

Nguyện chúng không suy vi, mà lớn mạnh và nở hoa thịnh vượng.

Nguyện hải hội của chư Hộ Pháp đã thề nguyện, gồm cả Ekajati và Mahakala,

Làm phát triển Pháp này và làm nó hưng thịnh.

Xin hãy bảo vệ những người thực hành Pháp này!

Nguyện hải hội những bôn tôn sung túc, gồm cả Vaisravana,

Cung cấp những thứ cần thiết của cuộc sống cho những người thực hành Pháp này.

Nguyện những chúng hội của (mười hai) drīḍḍha, (mười ba) anh em thần rừng, (hai mươi một) upasaka, và những thần địa phương

Làm phát triển Pháp này và giúp nó hưng thịnh.

Chớ vi phạm thề nguyện xưa kia và samaya của các vị.

Về sự chỉ dạy, suy nghĩ và thiên định về Pháp này,

Nếu có những kẻ thù, những lực lượng ngăn cản, hay những người hướng dẫn giả mạo tạo ra những nhiễu loạn,

KẾT LUẬN

Và người nào làm biến chất Pháp này với những
tạo tác của riêng họ,

Hãy trừng phạt họ tức thời và nghiêm khắc!

Thần lực của đại dương những Hộ Pháp đã thề
nguyên có hiện hữu hay không? Vào lúc này
tôi sẽ trông chờ, thế nên hãy nhớ điểm này
trong tâm.

Trong những giáo huấn này những ban phước có
hay không?

Hãy thực hành như bạn được dạy trong luận văn,
và điều đó sẽ rõ ràng.

Cái này có tương hợp với nghĩa của những kinh
và những tantra hay không?

Hãy nhìn xem rộng rãi vào những Dịch Phẩm
Tân và Cựu và những giáo lý kho tàng.

Hãy nhìn theo sự thực hành của những giai đoạn
phát sanh và thành tựu.

Một vài người bạn có thành kiến và có hiểu biết
ít phần

Có thể chỉ trích cái này,

Nhưng tôi không ân hận, những kinh và tantra là
người làm chứng của tôi.

Nguyện vinh quang của dịp may chiếu sáng, và
nguyện cái này là một trang hoàng cho thế
giới!

Mangalam!

CHÚ THÍCH

1. Bốn Tư Tưởng Xoay Chuyển Tâm Thức: những thiền định về đời người có tự do và thuận tiện, vô thường và cái chết, bản chất khổ đau của vòng sanh tử, và nghiệp báo nhân quả.
2. Thực hành chuyển di tâm thức (TT. Phowa): theo Đại Toàn Thiện, sự chuyển di tối cao là sự chứng ngộ bản tánh tuyệt đối nguyên sơ của những hiện tượng, Như Lai tạng.
3. Vira (TT. dpa bo): một Bồ tát nam chứng ngộ cao biểu lộ trong thế giới này để giúp đỡ chúng sanh. Nghĩa đen là một “anh hùng”, can đảm lớn lao trong việc không theo phiền não và chuyên cần thực hành tâm linh.
4. Dakini: một Bồ tát nữ chứng ngộ cao biểu lộ trong thế giới này để giúp đỡ chúng sanh. Nghĩa đen là một người nữ “đi trên trời”, ám chỉ sự kiện các vị đó di chuyển trong không gian tuyệt đối (tánh Không) của những hiện tượng.
5. Kila: từ *kila* trong Sanskrit nghĩa là “dao găm”, nhưng ở đây cũng ám chỉ đến hóa thân bốn tôn Vajrakilaya.
6. Phá Thấu (TT. *khregs chod*): giai đoạn đầu trong hai giai đoạn của thực hành Đại Toàn Thiện, trong đó người ta mở băng qua và thâm nhập sự thanh tịnh bốn nguyên của tánh giác. Về *Phá Thấu và Nhảy Qua có thể xem thêm Phật Tâm* của Longchen Rabjam và *Những Chữ Vàng* của Garab Dorje, bản tiếng Việt của NXB. Thiện Tri Thức.

7. Nhảy Qua (TT. *thod rgal*): cái thứ hai của hai giai đoạn trong thực hành Đại Toàn Thiện, nhằm đến sự chứng ngộ những biểu lộ tự phát của Pháp thân.
8. Từ Tây Tạng *lu gu rgyud* nghĩa đen là một sợi dây cột những con cừu thành một hàng, ám chỉ một chuỗi, một dãy.
9. *Đây không phải là một điểm trên trán, mà là không gian trước mặt bạn ngang với lông mày.*
10. Nắm bàn tay lại và đặt nó vào giữa trán. Khi bạn nhìn thẳng về phía trước, nếu bạn không thể thấy cổ tay của bạn, bây giờ nói rằng “sự vắng mặt của một hình thể đòi sống trong không gian trước mặt”.
11. (TT. *gtum mo*): một thực hành thiền định để chứng ngộ tánh Không bằng cách làm bật lên “sức nóng tinh thần” ở luân xa rốn.

THUẬT NGỮ

Abhirati: cõi Phật của Phật Aksīobhya (A Súc, Bất Động) ở phương Đông.

bản tánh cốt lõi (TT. *ngo bo*): bản tánh nền tảng của một hiện tượng, như trong trường hợp tánh giác là bản tánh nền tảng của tâm.

bản thân thực tại (Skt. *dharmata*, pháp tánh): bản tánh thiết yếu của những hiện tượng, nó là tánh Không, cũng được gọi là không gian tuyệt đối.

biểu hiện, diễn tả (TT. *rtsal*): một phô diễn hay biểu lộ, như sanh tử và niết bàn là sự biểu hiện, diễn tả của tánh giác.

bindu (TT. *thig le*) : một quả cầu ánh sáng; những hạt căn bản trắng và đỏ tinh chất trong thân thể, gồm trong ba kinh mạch, những bindu và những khí lực; cái chấm hay vòng tròn nhỏ trên những âm tiết Sanskrit và Tây Tạng như chữ Humi; ‘bindu độc nhất’ là Pháp thân với đầy đủ mọi phẩm tính của tất cả chư Phật và bao trùm toàn bộ sanh tử và niết bàn.

cái nhìn thấy tánh giác viên mãn: giai đoạn thứ ba trong bốn giai đoạn của con đường Nhảy Qua, trong đó toàn bộ vũ trụ xuất hiện hoàn toàn tràn ngập với ánh sáng cầu vồng và ánh sáng lửa hùng, và mọi sự xuất hiện như những bindu trong đó năm bộ (gia đình) của những hiện thân an bình và hung nộ trong trạng thái hợp nhất. Giai đoạn của biểu lộ tự phát này

tương đương với chứng đắc địa thứ tám, Bất Động địa.

Cắt Đứt (TT. gcod): một thực hành thiền định quán tưởng cho tất cả bản thân như là một cách để chứng ngộ bản tánh trống không của mọi hiện tượng, cắt đứt mọi bám níu vào những xuất hiện hình tướng của ba cõi, và chứng ngộ rằng mọi chư thiên và quỷ thần không gì khác hơn là những hình tướng xuất hiện của chính mình.

chứng ngộ (TT. rtogs pa): hiểu biết vi tế, chính xác như thế nào mọi hiện tượng xuất hiện thì không có tính đối tượng và trống không về phần chúng, đến cực điểm với sự hiểu biết quyết định về một vị của tánh Không vĩ đại, sự kiện tất cả sanh tử và niết bàn sanh khởi tự nhiên từ nền tảng và không được thiết lập như cái gì khác.

có được tự tin (TT. gding thob pa): nhận diện tánh giác, rồi mở ra tánh giác rộng rang, tự do khởi hoạt động, và bằng cách thực hành nó liên tục, cuối cùng thành tựu sự vững chắc trong chính mình.

dấu hiệu (Skt. *nimitta*): một đối vật, một hình tướng được bám chấp bởi tâm ý niệm.

Đại Toàn Thiện: không gian tuyệt đối tịnh quang của những hiện tượng, không có trung tâm hay chu vi, từ đó tất cả hiện tượng của sanh tử và niết bàn sanh khởi tự phát như những phô diễn sáng tạo của nó.

jnanasattva: “bậc trí huệ bản nguyên” với bản tánh cốt lõi là trí huệ bản nguyên và ngài xuất hiện như một lưu xuất của Phổ Hiền.

không gian tuyệt đối (Skt. *dhatu*): bản tánh tối hậu của thực tại, thường ám chỉ tánh Không.

không gian tuyệt đối của những hiện tượng (Skt. *dharma-dhatu*,

pháp giới): bản tánh cốt lõi của toàn thể sanh tử và niết bàn.

kinh mạch kati trống rỗng như pha lê: trong sáu ngọn đèn, đây là kinh mạch độc nhất, một phần tám bề rộng của một sợi lông đuôi ngựa, với hai nhánh mọc từ trong tim, uốn quanh phần sau hai tai và đến hai con ngươi của mắt.

ngọn đèn citta của thịt: “Ngọn đèn” ở trái tim và gồm trong sáu ngọn đèn nói ở phần Nhảy Qua.

ngọn đèn của không gian tuyệt đối nguyên sơ: cõi giới nguyên sơ của *bindu* độc nhất bên trong ngọn đèn *citta* của thịt, nó xuất hiện như là không gian trong đó những *bindu* và những chuỗi kim cương xuất hiện.

ngọn đèn của những bindu trống rỗng: sự xuất hiện của năm tinh túy thành những hình thể tròn, sáng gọi là *bindu*.

ngọn đèn của trí huệ tự-sanh khởi: tánh giác của mình, Như Lai tạng, nó chứng kiến những phô diễn của trí huệ bản nguyên.

ngọn đèn thông lọng chất lỏng: trong thuật ngữ Nhảy Qua, đây là ngọn đèn của hai mắt, nó bằng chất lỏng và có thể nắm bắt những vật ở xa, như chúng bị một sợi thông lọng bắt lấy. Ngọn đèn này giống như những hoa của một cái cây có ngọn đèn *citta* của thịt như là rễ, và kinh mạch *kati* trống rỗng như pha lê là thân; từ “ngọn đèn thông lọng chất lỏng” được chỉ chung cả ba cái, chúng được biết như là ba ngọn đèn của bình chứa.

nhìn thấy trực tiếp bản thân thực tại (TT. *chos nyid mngon sum gyi snang ba*): cái đầu trong bốn cái nhìn thấy trong thực hành Nhảy Qua, trong đó người ta xác quyết trực tiếp bản tánh của hiện hữu của tánh Như, hay chân lý tối hậu. Sự chứng ngộ này tương đương với chứng đắc địa thứ nhất, và cho người ta sự tự tin không bao giờ trở lại sanh tử nữa.

Phật tánh (Skt. *buddha dhatu*): bản tánh cốt lõi, thanh tịnh

bổn nguyên của tâm, tương đương với tánh giác, nó không gì khác hơn Pháp thân, nhưng cũng có thể được xem một cách tạm thời như khả năng thành tựu thức tỉnh tâm linh (giác ngộ) của người ta.

phô diễn sáng tạo: một lòe sáng hay biểu lộ, như những phô diễn sáng tạo của trí huệ bổn nguyên.

rīsī (TT. *drang srong*): một người tham thiền thành tựu.

tánh giác (TT. *rigpa*): thông hiểu sanh tử và niết bàn hoàn toàn gom vào trong đại thức tỉnh tâm linh, việc này kéo theo sự giải thoát vào không gian tuyệt đối nền tảng, bình đẳng thanh tịnh và vĩ đại của sanh tử và niết bàn.

tắt mắt (hay tịch diệt) vào bản thân thực tại (TT. *chos nyid zad pa*): cái nhìn thấy thứ tư và cuối cùng trên con đường Nhảy Qua, trong đó mọi hiện tượng tan biến vào không gian tuyệt đối. Giai đoạn này tương đương với sự chứng đắc địa tối cao của một *vidhyadhara* hiện diện tự phát trên con đường thần chú, nó vượt qua địa thứ mười được biết như là Pháp Vân địa.

thân cầu vòng đại chuyển di: cấp độ thành tựu cao nhất của thân cầu vòng phối hợp với Pháp thân, trong đó mọi uẩn vật chất của thân được tắt mắt khi người ta còn sống, chỉ để lại một thân ánh sáng bất tử. Với sự thành tựu cấp độ thứ hai của thân cầu vòng, phối hợp với Báo thân, khi chết thân người ta tan vào ánh sáng cầu vòng, chỉ để lại tóc và móng tay chân. Với sự thành tựu cấp độ thứ ba của thân cầu vòng, phối hợp với Hóa thân, khi chết thân người ta thu nhỏ lại đáng kể, có khi bằng một em bé.

tiến bộ trong kinh nghiệm thiền định: giai đoạn thứ hai trong bốn giai đoạn trên con đường Nhảy Qua, trong đó mọi xuất hiện hình tướng trong và sau thiền định chuyển hóa thành

những phô diễn của những *bindu* ánh sáng và cầu vòng với sự sáng tỏ luôn luôn tăng trưởng, cho đến cuối cùng mọi xuất hiện hình tướng bình thường tan biến vào sự phô diễn liên tục, toàn khắp của những cái nhìn thấy ánh sáng. Giai đoạn này tương đương với chứng đắc địa thứ năm, Nan Thắng địa (Khó Thực Hành, theo bản tiếng Anh).

trau dồi tâm thức (Skt. *cittopada*): sự trau dồi, tu hành tối hậu về tâm thức là biết bản tánh cốt lõi của mình là bản tánh đồng nhất, toàn khắp của sanh tử và niết bàn, trong khi sự trau dồi tương đối của Đại thừa về tâm thức là phát triển một nguyện vọng vị tha để thành tựu thức tỉnh tâm linh vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. Sự trau dồi tâm thức của những hành giả Tiểu thừa là phát triển những động lực cho thực hành tâm linh thích hợp với những con đường của các vị.

trí huệ (Skt. *Prajna*): cái hiểu biết xác định mọi sự trong thế giới hiện tượng của sanh tử và niết bàn là trống không, không có tự tánh, và không có tính đối tượng, đến mức tất cả mọi xuất hiện hình tướng và mọi trạng thái tâm thức dần dần tan mất trong không gian tuyệt đối.

tự tâm (Skt. *cittata*): bản tánh cốt lõi của tâm, nó là tánh giác, cũng được biết là *Như Lai tạng*.