

GIÁO HUẤN DAKINI

**Những giáo huấn khẩu truyền của Đức Liên Hoa Sanh
cho công chúa Yeshe Tsogyal**

MỤC LỤC

Lời nói đầu -----	3
Lược sử về Đức Liên Hoa Sanh -----	10
Giáo huấn dẫn nhập -----	21
Những giáo lý đi lên với hạnh -----	26
Quy y -----	36
Bồ đề tâm -----	56
Mười nền tảng của Kim Cương Thừa -----	93
Kim Cương Sư và Bốn Tôn Yidam -----	145
Tu tâm theo Kim Cương Thừa -----	159
Tràng hoa pha lê của sự thực hành không lỗi -----	184
Cốt tủy tinh hoa của những giáo huấn khẩu truyền	204
Thuật ngữ -----	209

GIÁO HUẤN DAKINI

Hãy đi xuống với kiến, trong khi đi lên với hạnh, thực hành hai điều này như một là điều cốt tử nhất.

Padmasambhava

LỜI NÓI ĐẦU CỦA DỊCH GIẢ

Giáo huấn Dakini là một tuyển tập những lời khai thị từ một số “kho tàng giáo lý” được phát hiện hay còn được gọi là *terma*. Bao gồm những giáo huấn khẩu truyền về thực hành Giáo Pháp của Guru Rinpoche (Liên Hoa Sanh) đã ban khi Ngài ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ 9. Những khai thị này được ghi chép bởi vị đệ tử chính của Ngài, Dakini Yeshe Tsoygal, công chúa xứ Kharchen. Theo *Cuộc Đời Một Trăm Vị Tertön*¹ của Ngài Jamgon Kongtrul đệ nhất, Yeshe Tsoygal là một dakini và là hóa thân của Phật Mẫu Lô Xá Na (Lochana), phối ngẫu của Đức Phật Ratnasambhava (Phật Bảo Sanh) cũng là Vajra Yogini xuất hiện trong thân tướng của một người nữ. Bà đã phụng sự Đức Guru Rinpoche khi Ngài ở Tây Tạng và sau đó thực hành kiên trì khác thường, cuối cùng thành tựu ngang bằng với Thầy mình. Lòng bi của Bà vô song và ân phước của Bà bất tận.

Yeshe Tsoygal đã viết lại giáo huấn khẩu truyền này bằng một mã bí mật gọi là “Chữ viết Dakini” và chôn dấu như một kho tàng *terma* quý báu để các vị tertön khai quật vào nhiều thế kỷ sau. Chính Đức Guru Rinpoche đã tiên tri nơi chốn, danh tánh, thời gian của

¹ Còn gọi là Vòng hoa Lam Ngọc Quý báu

những vị terton đến khai mật tạng. Những giáo huấn mà các vị terton tiếp nhận trong thực tế hay trong linh kiến đều thích hợp cho những người sống trong thời các Ngài và trong những thế hệ sau này. Hầu hết mỗi chương trong quyển sách này đều nhắc nhở là những giáo huấn này được ban vì lợi ích cho những hành giả trong thế hệ tương lai nên có lời ghi rằng: “Nguyện cho những người đã được định trước và xứng đáng trong tương lai gặp được giáo huấn này!”

Giáo huấn Dakini đặt nền tảng trên terma được phát hiện bởi vị khai mật tạng Nyang Ral Nyima Oser vào thế kỷ thứ 12. Bản viết tay mà tôi sử dụng được lưu trữ ở thư viện Hoàng Gia Đan Mạch, nhiều thập niên trước một nhà thám hiểm đã đem về bản viết tay này từ Tu viện Mông Cổ. Vào năm 1976 khi Ngài Dilgo Khyentse viếng thăm thư viện, Ngài yêu cầu được xem tất cả những bản văn viết tay gốc và quyết định sao chụp lại sáu chương của quyển sách mà thời đó Ấn Độ chưa có. Trong số sáu chương này là một sưu tập của một số terma gọi là *Jomo Shulen* của Nyang Ral “Câu hỏi và trả lời của Lady Yeshe Tsoygal”. Sau này tập sách được Nhà in Sherab Drimey ở Tân Đề Li Ấn Độ của Đức Dilgo Khyentse in lại theo nguyên bản. Sau này khi tôi giới thiệu quyển sách với Thượng Tọa Tulku Ugyen Rinpoche, Ngài đọc và biểu lộ niềm hoan hỷ lớn lao, đồng viên tôi chuẩn bị cho bản dịch này. Ngài cũng chỉ ra một sưu tập terma tương tự khác của Nyang Ral gọi là *Nyang-gyi Martri* “*Những Giáo huấn Trực Chỉ Của Nyang.*” Ngài Jamgon Kongtrul cho rằng quyển sách này quan trọng tương đương với chương 60 của bộ *Rinchen Terdzo*. So sánh hai bản viết tay này, tôi thấy cả hai đều chứa đựng những khai thị vô giá của Đức Liên Hoa Sanh, tuy vậy đôi khi có những chỗ giống và những chỗ khác nhau. Cho thấy rõ ràng là từ hai nguồn khác nhau, khi Ngài Jamgon Kongtrul soạn quyển *Rinchen Terdzo* thì chưa có bộ *Jomo Shulen*.

Ngài Nyang Ral Nyinma sống cách đây tám trăm năm, nên người đời sau mỗi lần sao chép tay đều có một vài thiếu sót và sai về lỗi chính tả. Tuy nhiên hai bản này không có những lỗi giống nhau. Do vậy, tôi dựa trên bản sưu tập terma thứ ba vào thế kỷ 14 của Tổ

Sangye Lingpa. Những phần của sưu tập này hầu như giống nhau trong cách hành văn với terma của Ngài Nyang Ral Nyinma Oser. Lý do cho sự giống nhau này là cả hai vị tổ trong kiếp trước đã cùng hiện diện khi Đức Liên Hoa Sanh ban giáo huấn. Ngài Nyang Ral Nyinma Oser là tái sanh của Vua Trisong Deutsen, và Ngài Sanye Lingpa là tái sanh của Murub Tseypo, con trai thứ hai Vua Trisong Deutsen. Những tài liệu trong ba bộ sưu tập này đủ để soạn thành bốn quyển dịch sang tiếng Anh, nên tôi tuyển chọn những giáo huấn nào thích hợp nhất với thời đại ngày nay.

Những chú dẫn sau đây về lược sử tóm tắt cuộc đời Ngài Nyang Ral Nyinma Oser (1124-1192) được trích dẫn từ quyển *Cuộc Đời Của Một Trăm Vị Terton*.

Đức Guru Rinpoche tiên tri rằng Ngài Nyang Ral là người đầu tiên của năm vị vua terton. Ngài là một tái sanh của Trisong Deutsen, vị vua đầu tiên cầu thỉnh Guru Rinpoche đến Tây Tạng còn được biết là Tsangpa Lhai Metok (Hoa thiêng của Trời Phạm Thiên).

Ngài sinh ở vùng Lhodrak vào năm con rồng gõ², con trai của lama mũ đỏ Nyangton Chokyi Khorlo.

Vào năm lên tám tuổi Ngài linh kiến thấy Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Quán Tự Tại và Guru Rinpoche. Kinh nghiệm của Ngài rực sáng mạnh mẽ trong suốt một tháng.

Một buổi chiều Ngài thấy Đức Liên Hoa Sanh cưỡi một con ngựa trắng được bốn dakini nâng, Ngài tiếp nhận quán đảnh nhờ uống nước cam lồ trong bình của Guru Rinpoche. Vào lúc nhận quán đảnh Ngài có kinh nghiệm bầu trời bùng mở, mặt đất và núi đồi rung chuyển và Ngài bắt đầu hành động theo nhiều cách kỳ lạ khiến nhiều người nghĩ rằng Ngài điên.

² Cùng năm với Ngài Phadampa viên tịch

Sau đó cha Ngài ban quán đảnh Bồ Tôn Hayagriva, và sau khi thực hành nhập thất Ngài thấy Bồ Tôn và dao phurba phát ra tiếng ngựa hí và Ngài để lại dấu bàn chân, bàn tay trên mặt đá cứng.

Theo đúng tiên tri của các dakini, Ngài đến Mawo Choqi Draktsa, nhờ trí tuệ các Dakini ở đây Ngài được ban pháp danh Nyima Oser (ánh sáng mặt trời). Từ đó Ngài nổi tiếng với pháp danh này.

Guru Rinpoche xuất hiện đến Ngài trong thân người và trao cho Ngài bản danh sách những terma phải phát hiện. Vì vậy, Ngài phát hiện nhiều bộ giáo huấn terma, trong số đó quyển được biết đến nhiều nhất là *Kagye Desheg Dupa*, một giáo huấn tập trung vào tám nghi quỹ Heruka và quyển *Sanlingma* (tiểu sử Đức Liên Hoa Sanh).

Sau đó Ngài lập gia đình với Jobum, một hóa thân của Yeshe Tsoygal và có hai con trai, Drogon Namkha O và Namkha pal, cả hai đều trở thành trưởng dòng.

Trong suốt cuộc đời, Ngài duy trì thực hành nhập thất và giảng dạy người khác ngang nhau. Hoạt động của Ngài lan rộng đến khắp các cõi thế gian và có tác động to lớn về sự tương tục của Giáo Pháp.

Trong năm con chuột gỗ, Ngài viên tịch vào tuổi 69, kèm theo nhiều dấu hiệu kỳ diệu.

Tôi, Jamgon Kongtrul, đích thân thu thập tất cả những trao truyền cho giáo huấn terma của Nyang Ral, cho khắc bản gỗ để in chín quyển của bộ *Kagye Desheg Dupa* và thực hành theo nghi quỹ này nhiều lần. Theo cách này tôi có thể dâng hiến sự phục vụ tâm thường của tôi cho giáo huấn này.

Một số tài liệu sau đây mô tả việc Ngài Nyingma Oser tiếp nhận terma thực tế của *Giáo huấn Dakini* như thế nào, trích từ tiểu sử của Ngài gọi là tám gương trong sáng, thấy trong quyển hai của bộ *Kagye Dushe Dupa*.

Sau này, khi tôi nhập thất thực hành nghi quỹ Guru tại động Pha lê của Padma Gong. Vào một buổi chiều, một thiếu nữ màu trắng

xuất hiện tự xưng là Yeshe Tsoygal. Bà mặc áo dài màu xanh với một tấm tạp dề ở trước và một áo bằng lụa trắng. Bà hỏi:

“Này hành giả, người muốn cầu gì?”

“Con không mong cầu gì ngoài Giáo Pháp!” Tôi trả lời.

“Vậy Ta sẽ ban cho con”. Bà nói và đưa cho tôi một hộp với những bản kinh chép tay, những lời tiên tri của các Dakini và 108 câu vần đáp.

Sau đó Bà nói. “Con trai, hãy cùng Ta đến nghĩa địa Sitavana! Ngài Achaya Padma và tám vị Trì Minh Vương (Vidyadhara) cũng như rất nhiều hành giả xứng đáng đang dự một Pháp hội vĩ đại. Chúng ta, những Dakini cùng nhau đang tổ chức một đại tiệc.

Chúng tôi đến nơi và thấy một nghĩa địa vĩ đại. Thật là một nơi khủng khiếp ghê sợ mà người không xứng đáng không thể đến được. Ngay trung tâm là một hành giả có da màu nâu sáng ngồi trên một ngai lớn làm bằng đá quý. Ngài nói. “có phải Tsangpa Lhai Metok, con trai ta đó không? Lang thang trong luân hồi có làm con mệt mỏi chưa?” Ngài bảo tôi ngồi trên một đống xương người, tôi liền ngồi xuống.

Phía trước Ngài là một đại mandala với vô số trang hoàng bằng những lưới tia sáng. Ở tám hướng chung quanh tôi thấy tám vị Vidyadhara của Ấn Độ và Tây Tạng ngồi với vẻ mặt hoan hỷ. Tôi thấy lòng tràn ngập niềm vui.

Kế tiếp người thiếu nữ hỏi tôi, “Con trai, con muốn thưởng thức hội tiệc hay chuyển pháp luân?” đáp lời, tôi nói “Mong Ngài chuyển pháp luân cho con.” Lập tức, tôi được ban cho bước chuẩn bị để nhập vào dòng đại mandala này, sau khi tôi đi vào tám hướng của mandala, ở đó mỗi vị tổ ban quán đảnh sâu rộng và giao cho tôi trách nhiệm về dòng phái.

Vị yogi ngồi giữa, người ta nói Ngài là Đức Padmasambhava, còn gọi là Padmakara, ban cho tôi đại quán đảnh của Tập Hội Các Đấng Thiện Thế Hiện Minh Và Phần Nộ, Ngài cũng ban sách và dạy tôi giai điệu để tụng niệm.

Sau đó, tất cả các Vidyadhara cùng lúc ban quán đánh kiến thức và duy trì, quán đánh để thiền định và thực hành, quán đánh về giải nghĩa và giảng dạy, quán đánh thuần phục chúng sanh qua những hoạt động, quán đánh hoàn toàn làm chủ thành tựu của một vị vua vajra, và quán đánh Đại Viên Mãn (Dzogchen) để biểu hiện giác tánh.

Tiếp nhận tất cả những quán đánh này từ các Ngài, tôi được ban một vỏ ốc tù và trắng và được lệnh về nhà, chính ngay lúc tôi nghe thế, toàn bộ cảnh tượng của nghĩa địa và mọi vị tổ biến mất như hơi nước trên gương. Khi tỉnh lại, tôi thấy mình đã trở lại lều thiền định của mình.”

Terma thứ hai tôi sử dụng để so sánh và sửa lỗi chính tả, bổ túc những thiếu sót khi soạn quyển Giáo huấn Dakini là terma được Ngài Sangye Lingpa phát hiện (1340-1396). Ngài sinh tại Konpo, một tỉnh phía đông nam Tây Tạng vào năm con Rồng sắt, cùng năm sinh với Đức Karmapa đệ tứ, Rolpey Dorje. Ngài Sangye Lingpa được xem là một hóa thân của Yeshe Rolpa Tsal, con trai thứ hai của Vua Trisong Deutsen. Vào năm 1364 Ngài phát hiện giáo huấn của Lama Gongdue và đó là phát hiện terma quan trọng nhất của Ngài. Sangye Lingpa cũng được tính là một trong năm vị vua terton. Gần đây, hai vị tổ vĩ đại đã tái sanh ở Tây Tạng là Ngài Jamyang Khyentse Wangpo và Terchen Chokgyur Lingpa được biết như năm vị vua terton.

Sau cùng, quyển *Giáo huấn Dakini* kết thúc bằng một chương của terton Guru Dorje Lingpa bao gồm những lời cuối cùng của Đức Liên Hoa Sanh. Dorje Lingpa (1346-1405) là một trong năm vị khai mật tạng ở Tây Tạng nổi tiếng như năm vị vua terton.

Tôi xin cảm ơn mọi người đã góp phần soạn thảo quyển sách này, nhất là His Holiness Dilgo Khyentse và Thượng tọa Tulku Urgyen Rinpoche về những giáo huấn và ban phước. Marcia Binder Schmidt đã rà soát lại bản dịch và giám sát hoạt động ở tất cả giai đoạn, Mim Coulstock về xuất bản, và Phinjo Sherpa đã giúp đỡ về câu chữ suốt quá trình.

Quyển sách này chứa đựng một số tinh túy những giáo huấn khẩu truyền của Đức Padmakara về thực hành Giáo Pháp phổ thông và về việc làm thế nào để tu hành một cách thực tiễn. Tôi vui thích khi thấy giáo huấn quý báu này bây giờ được dịch sang Anh ngữ. Dù bản dịch của chúng tôi có thể chưa hoàn thiện về mặt uyên bác và từ ngữ văn hoa, tôi tin rằng mối kết nối giữa ân phước của Guru Rinpoche và sự rộng mở, tính ngay thật của người đọc sẽ bù đắp cho những khiếm khuyết. Người nào đọc hay nghe quyển *Giáo huấn Dakini* này sẽ thân cận với chính Đức Guru Rinpoche cũng giống như giáo huấn này đã làm xúc động tôi, cầu mong giáo huấn này cũng gây xúc động trong tâm và là nguồn cảm hứng bất tận cho mọi người.

ERIK PEMA KUNSAN

Động Asura 1989

LƯỢC SỬ VỀ ĐỨC LIÊN HOA SANH

NGÀI JAMGON KONGTRUL ĐỆ NHẤT

Tiểu sử vắn tắt về cuộc đời của Đức Liên Hoa Sanh, cũng được biết là Guru Rinpoche hay Padmakara, được trích ra từ “vòng hoa lam ngọc quý báu”, một bộ sưu tập nói về cuộc đời của 108 vị terton chính do Ngài Jamgon Kongtrul đệ nhất viết và thấy trong quyển 1 thuộc bộ Rinchen Terdzo của Ngài.

Đức Padmakara đã ảnh hưởng đến vô số chúng sanh qua giáo huấn Kim Cương Thừa, đặc biệt là qua hoạt động chôn dấu những kho tàng terma thâm sâu. Bậc Thầy vĩ đại này không phải là người thường trên con đường cũng không phải là thánh nhân của những địa Bồ Tát mà là một hóa thân của cả hai Phật A Di Đà và Thích Ca Mâu Ni, xuất hiện để thuần phục nhân loại và những tinh linh khó thay đổi.

Ngay cả những đại Bồ Tát cũng khó giải nghĩa đầy đủ những gương mẫu về cuộc đời Ngài, nên tôi xin được tường thuật vắn tắt như sau.

Trong cõi Pháp thân của Tinh túy Kim Cương Quang, Đức Guru Rinpoche nhờ đạt tự tánh giác ngộ viên mãn từ vô thủy như nền tảng giải thoát của thanh tịnh nguyên sơ. Ngài nổi tiếng là đấng Thủ Hộ nguyên thủy Bất biến Quang.

Trong cõi Báo thân tự-hiển lộ của Sấm Trống Viên mãn, Ngài đồng thời biểu hiện Vô tận Trí của ngũ bộ Vô biên Đại dương Chư Phật đang sở hữu ngũ trí.

Như hiển lộ bên ngoài của sự phô diễn tự-hiển này, trong vô số phô diễn tướng thân ở những cõi của năm gia đình Phật bao gồm cõi

Hóa thân tự nhiên cùng hiển lộ của Đại Phạm Thiên, Ngài xuất hiện đến tất cả Bồ Tát ở mười địa. Vì tất cả những điều này là những đám mây phô diễn trí tuệ của Guru Rinpoche, “Vô tận Luân Trang nghiêm” nên Ngài được biết là Đấng Trì Thủ Trọn Vẹn Liên Hoa.

Bằng năng lực của những phô diễn trí tuệ này Ngài xuất hiện trong vô số thập phương thế giới như sự xuất hiện huyền diệu của Hóa thân, bậc điều phục chúng sanh. Đặc biệt ở cõi Ta bà này, Ngài soi sáng năm mươi thế giới với ngọn đèn giáo lý sutra và tantra hiển lộ như tám hóa thân để điều phục chúng sanh trong những nơi khác nhau trên thế giới.

Dakini Yeshe Tsoygal đã có linh kiến thấy một hóa thân của Ngài gọi là Vô biên Kim cương Hải ở hướng Đông. Mỗi lỗ chân lông trên thân Ngài chứa một tỷ cõi và trong mỗi cõi chứa một tỷ hệ thống thế giới. Trong mỗi hệ thống thế giới này có một tỷ Guru Rinpoche mà mỗi vị lại tạo ra một tỷ hóa thân. Mỗi hóa thân này thuần phục cho một tỷ đệ tử. Sau đó Bà thấy sự phô diễn tương tự ở phương trung ương và trong mỗi phương khác.

Trong cõi Diêm Phù Đề này, Guru Rinpoche chỉ là một hóa thân, bậc điều phục chúng sanh³ mà tùy theo khả năng, căn cơ của từng người sẽ cảm nhận Ngài theo nhiều cách. Quyển *Lịch Sử Khẩu Truyền Kilaya* và hầu hết nguồn tài liệu Ấn Độ đều giải thích rằng Ngài sinh ra là con vua hay là một bộ trưởng ở Uddiyana, trái lại phần lớn những kho tàng terma kể lại rằng Ngài sinh ra một cách kỳ diệu. Trong một số kinh văn nói Ngài xuất hiện từ một tia chớp trên đỉnh Malaya. Mỗi câu chuyện kỳ diệu đều khác nhau. Thật sự đây là một chủ đề vượt lên tầm hiểu biết của trí tuệ người thường.

Sự giải thích giới hạn của tôi chỉ là một nguyên nhân, cuộc đời Ngài Guru Rinpoche sinh ra kỳ diệu ra sao đã được ghi trong giáo huấn terma.

³ Một “hóa thân điều phục chúng sanh” xuất hiện trong sáu cõi luân hồi thì ngược lại với một thân lưu xuất trong hóa thân tự nhiên như cõi tịnh độ của Phật A Di Đà.

Trong xứ Uddiyana ở hướng tây Bodhgaya (Bồ Đề Đạo Tràng) có một hòn đảo trong Hồ Danakosha, nhờ ân phước của chư Phật, trên đó xuất hiện một hoa sen nhiều màu sắc. Đức Phật A Di Đà gởi từ giữa tâm Ngài một (chày) Vajra bằng vàng có khắc chữ HRIH vào nụ hoa sen này, và kỳ diệu thay, hoa sen chuyển thành một đứa trẻ tám tuổi tay cầm một chày và một hoa sen, được trang hoàng bằng những dấu ấn chính và phụ. Đứa trẻ ngụ ở đó và giảng dạy Giáo Pháp cao sâu cho chư Thiên và Dakini trên hòn đảo đó.

Vào lúc đó vị vua của xứ này là Indrabodhi, không có con. Ông đã cúng dường hết kho tàng của mình lên Tam Bảo và bố thí cho người nghèo để cầu con. Như một phương sách cuối để tìm ngọc như ý, Ông bắt đầu cuộc du hành đến Hồ lớn Danakosha với vị bộ trưởng Krishnadhara. Trên đường về trước tiên là Krishnadhara và sau đó Vua Indrabodhi gặp đứa trẻ kỳ diệu. Nhà Vua xem Ngài như kết quả của việc cầu con và đem Ngài về cung điện, ở đó ông đặt tên Ngài là Padmakara, Liên Hoa Sanh. Sau đó Ngài Padmakara được mời ngồi lên ngai bằng những viên ngọc quý và tất cả dân chúng cúng dường rất nhiều.

Khi lớn lên, vị hoàng tử làm cho nhiều người cùng trưởng thành qua các môn thể thao và trò chơi thời thanh niên của Ngài. Ngài lập gia đình với Prabhadhari và cai trị vương quốc Uddiyana theo Giáo Pháp. Vào lúc nhận ngôi, Ngài thấy không thể đem lại lợi ích lớn lao cho người khác bằng việc làm cho đất nước phát triển nên Ngài xin Vua Indrabodhi cho phép thoái vị nhưng không được chấp thuận. Thế nên trong một cuộc chơi, Ngài giả vờ làm ngọn giáo tuột khỏi tay và giết chết con của một bộ trưởng. Do vậy Ngài bị kết án lưu đày đến một nghĩa địa. Ngài sống ở Băng Viên, Hoan hỷ Lâm, và Sosaling, thực hiện giới luật đạo đức của một hành giả yogi. Trong thời gian này Ngài nhận được quán đảnh và ân phước của hai dakini là Đấng Hàng phục Ma Vương và Bậc Duy trì Cực Lạc. Khi triệu thỉnh tất cả dakini của nghĩa địa dưới lệnh mình, Ngài được biết là Shantarakshita.

Padmakara trở về xứ Uddiyana đến hòn đảo trong hồ, ở đó Ngài thực hành Mật Chú và ngôn ngữ biểu tượng của chư dakini, nhờ vậy,

Ngài đem chư dakini đến hòn đảo dưới mệnh lệnh của mình. Sau đó Ngài tu hành ở Rừng Khổ Hạnh và được ban phước linh kiến thấy Vajra Yogini. Ngài ràng buộc tất cả loài Rồng trong những hồ cũng như những tinh linh của hành tinh phát thệ bảo vệ Giáo Pháp nhờ sự trao quyền với năng lực siêu nhiên của tất cả chư daka và dakini. Vì vậy Ngài nổi danh là Dorje Drakpo Tsal (Đại lực Phần Nộ Kim Cương).

Sau đó Ngài du hành đến kim cương ngại ở Bồ Đề Đạo Tràng, tại đây Ngài phô diễn nhiều phép lạ. Dân chúng hỏi Ngài là ai, và khi trả lời Ngài là một vị Phật tự-hiện, họ không tin mà còn phỉ báng. Xét thấy có nhiều lý do phải có một vị thầy, Ngài đến Sahor, ở đó Ngài thọ giới với Prabhahasti và được ban pháp danh Shakya Sangye. Ngài nhận giáo huấn về tantra yoga mười tám lần và có linh kiến của các Bồ Tôn. Sau đó Ngài đến nữ đạo sư Kungamo, là bậc trí tuệ dakini Guhyasamaya xuất hiện trong thân tướng của một sư ni. Ngài yêu cầu được quán đảnh và Bà chuyển Ngài thành chủng tự HUM, sau đó Bà nuốt Ngài vào và nhả ra qua hoa sen của Bà. Bên trong thân Bà, Ngài được ban toàn bộ quán đảnh bên ngoài, bên trong, bí mật và được tịnh hóa ba che chướng (thân, khẩu, ý).

Sau này Ngài gặp tám vị Đại Trì Minh Vương và thọ tám phần nghi quỹ. Ngài thọ nhận Maya Jala từ đại sư Buddha Guhya và Dzogchen từ tổ Shri Singha. Theo cách này, Ngài thọ nhận và học tập tất cả sutra, tantra từ rất nhiều học giả và những vị tổ đã thành tựu của Ấn Độ. Ngài rất thông tuệ, chỉ cần nghiên cứu một chủ đề chỉ một lần mà đã có linh kiến của tất cả Bồ Tôn không cần thực hành. Vào lúc đó, Ngài được biết là Loden Choksey và phô diễn cách thức viên mãn của bậc vidyadhara đẳng cấp cao tột.

Kế tiếp, Ngài đến vùng ngoại ô của Sahor. Tại đó Ngài lôi cuốn công chúa Mandarava, con gái của Vua Vihardhara. Ngài nhận Bà như sự hỗ trợ nghi quỹ của mình, và họ thực hành ba tháng trong Động Maratika, sau này Đức Phật Vô Lượng Thọ (Amitayus) xuất hiện trong thân người ban quán đảnh trên họ và ban phước để bất khả phân với Đức Phật. Họ được ban một tỳ tantra về trường thọ và đạt thành

tự của vidyadhara thuộc đẳng cấp làm chủ cuộc sống. Thành tựu Kim Cương Thân vượt khỏi sinh tử, các Ngài trở lại vương quốc Sahor để hoàng Pháp. Khi khát thực, các Ngài bị nhà vua và bộ trưởng bắt và đem thiêu sống, vị Thầy và consort tạo niềm tin bằng sự phô diễn huyền diệu; chuyển dần hỏa thiêu thành hồ nước lạnh giá, các Ngài ngồi trên hoa sen giữa hồ. Các Ngài đã làm tất cả mọi người thực hành Giáo Pháp miên mật và đã đưa họ vào trạng thái vượt khỏi luân hồi.

Sau đó, Đức Padmakara trở lại xứ Uddiyana để chuyển hóa dân chúng. Trong khi trì bình khát thực, Ngài bị nhận diện và đem hỏa thiêu trong một lò thiêu lớn tại rừng đàn hương. Vị Thầy và phối ngẫu một lần nữa xuất hiện trên một hoa sen giữa hồ không bị thương tổn, đeo một chuỗi sọ người biểu tượng cho sự giải thoát tất cả chúng sanh khỏi luân hồi. Vì sự phô diễn phép màu này Ngài được biết là Padma Thotreng Tsal (Đại Lực Liên Hoa của Chuỗi Sọ). Ngài lưu lại Uddiyana trong mười ba năm như một vị thầy của nhà Vua và làm cho toàn vương quốc thực hành Giáo Pháp. Trong thời gian này, Ngài ban quán đảnh và giáo huấn cho Kadue Chokyi Gyamtso là Biển Pháp Biểu Tượng Cho Mọi Giáo huấn. Nhờ đó vua và hoàng hậu cùng tất cả những người có căn cơ đã thành tựu đẳng cấp vidyadhara tối thượng. Do vậy Ngài được biết là Padma Raja (Liên Hoa Vương).

Tương ứng với một tiên tri trong *Kinh Tri Kiến Huyền Diệu*, Ngài Padmakara tự biến thành nhà sư Wangpo Dey để chuyển hóa cho vua A Dục (Asoka). Để xây dựng cho vua A Dục niềm tin bất thoái chuyển, chỉ trong một đêm Ngài dựng nên trong thế gian này một tỷ bảo tháp chứa những xá lợi của Đấng Như Lai. Ngài cũng khuất phục một số vị thầy không phải Phật Giáo, Ngài đã bị đầu độc bởi một vị vua nhưng không bị thương tổn. Sau đó, khi bị ném xuống dòng sông, Ngài làm nước sông chảy ngược, còn Ngài thì nhảy múa giữa trời. Qua đó, Ngài được biết là Đại Lực Kim Xí Điểu.

Ngoài ra, Padmakara còn tự hiện thân trong thân tướng Acharya Padmavajra, vị Thầy đã phát hiện Tantra Hevajra, cũng như Brahmin Saraha, Dombi Heruka, Virupa, Kalacharya, và nhiều vị thành tựu

(siddha) khác. Ngài tu hành trong những đại mộ địa, ở đó Ngài dạy Kim Cương Thừa cho chư dakini. Ngài hàng phục những tinh linh thế gian bên ngoài và bên trong, chỉ định cho họ làm những người bảo vệ Giáo Pháp. Vào lúc đó, Ngài được biết là Nyima Oser.

Khi năm trăm vị thầy ngoại đạo sắp đánh bại Giáo Pháp trong một cuộc tranh luận tại Bồ Đề Đạo Tràng, Đức Padmakara thách thức họ và Ngài đã chiến thắng. Một số tà sư phải viện đến tà thuật, nhưng Padmakara đánh tan họ bằng mantra phẫn nộ mà Ngài đã được dakini Hàng phục Ma Vương ban cho. Tất cả họ đều chuyển tâm theo Phật Giáo và ngọn cờ Giáo Pháp tung bay trên bầu trời. Vào lúc đó Ngài được biết là Senge Dradrok. Lúc đó Ngài diệt hết ba nhiễm ô và an trụ trong đẳng cấp Vidyadhara làm chủ cuộc sống.

Đi đến động Yanglesho ở giữa Ấn Độ và Nepal, Ngài gặp Shakya Devi con gái vua xứ Nepal, người đã nhận lời hỗ trợ và làm phối ngẫu cho nghi quỹ của Ngài. Trong khi Ngài thực hành Vishuddha Heruka, ba tinh linh hùng mạnh đã ngăn không cho mưa trong ba năm tạo ra bệnh tật và đói kém. Đức Padmakara gửi người đem tin về Ấn Độ cầu những vị thầy của Ngài ban cho một giáo huấn có thể chống lại những che chướng này. Hai người đã trở về mang theo kinh văn Kilaya, những che chướng tự nhiên được dẹp tan ngay khi họ vừa đến Nepal. Sau đó, Padmakara và vị phối ngẫu thành tựu tất địa tối thượng và an trụ trong đẳng cấp Vidyadhara đại ẩn.

Guru Rinpoche nhận thấy việc thực hành nghi quỹ của Vishuddha Heruka đem lại đại thành tựu. Nhưng thực hành này cũng giống như người đi buôn gặp nhiều chướng ngại, còn Kilaya giống như sự bảo hộ không thể thiếu. Vì sự trùng hợp ngẫu nhiên này, Guru Rinpoche đã soạn thảo nhiều nghi quỹ chứa hai Heruka này. Tại nơi đây Ngài ràng buộc mười sáu vị bảo vệ thế gian phát nguyện giữ gìn nghi quỹ Kilaya.

Đức Padmasambhva viếng thăm nhiều vương quốc cổ khác và truyền dạy Giáo Pháp: như Hurmudzu ở gần Uddiyana, Sikojhara, Dharmakosha, Rugma, Tirahuti, Kamarupa, và Kancha, cũng như nhiều nơi khác. Kinh văn không nói rõ Ngài có đến xứ Droding hay

không, nhưng những giáo huấn tantric Ngài đã ban về Hevajra, Guhyachandra Bindu, Vishuddha, Hayagriva, Kilaya, và Mamo vẫn còn truyền đến ngày nay.

Padmakara được xem là sống ở Ấn Độ đến ba ngàn sáu trăm năm giảng dạy làm lợi ích chúng sanh. Nhưng những học giả chỉ chấp nhận một nửa số năm; vì đó chỉ là con số tượng trưng.

Để chuyển tâm dân xứ Mông Cổ và Trung Quốc, Đức Padmakara hóa thân thành Vua Ngonshe Chen và hành giả Tobden. Ngoài ra Ngài còn xuất hiện như thần đồng ở vùng ngoại ô Shangshung, Ngài đã ban những giáo huấn về dòng truyền nghe của Đại Viên Mãn (Dzogchen) và dẫn dắt nhiều đệ tử xứng đáng thành tựu thân cầu vồng.

Bằng nhiều phương tiện, xuất hiện nhiều nơi, trong nhiều thân tướng khác nhau, nói nhiều thứ tiếng, những hoạt động của Đức Padmakara thật sự vượt lên mọi suy lường.

Bây giờ, tôi xin mô tả lại việc Ngài Padmakara đến xứ Tây Tạng ra sao. Khi Vua Trisong Deutsen, một hóa thân của Bồ Tát Văn Thù, được hai mươi tuổi; trong Ngài hình thành một khao khát mạnh mẽ về Giáo Pháp thiêng liêng được phổ biến. Ngài mời Bồ Tát Khenpo⁴ từ Ấn Độ, bậc đã dạy thập thiện hạnh và thập nhị nhân duyên. Một năm sau, nền móng của một ngôi Đại Tự đã xong, nhưng những tinh linh của Tây Tạng tạo chướng ngại và ngăn cản việc xây cất. Phù hợp với tiên tri của Ngài Khenpo, nhà vua cử năm người nhanh chóng mời thỉnh đại sĩ Padmakara. Biết trước việc này, Padmakara đã đến Manyul ở giữa Nepal và Tây Tạng. Trên đường đến miền trung Tây Tạng, Ngài đi qua Ngari, Tsang, và Dokham dùng thần thông thăm tất cả các khu vực, ở đó Ngài ràng buộc mười hai thiên nữ Tenma, mười ba Gurlha và hai mươi một Genyen phát thệ, cũng như nhiều tinh linh hùng mạnh khác.

⁴ Bồ Tát Khenpo thường được biết bằng tên Shantarakshita, vị tổ Ấn Độ đầu tiên đã thọ giới cho những tu sĩ Tây Tạng.

Tại Rừng Tamarisk ở Hồng Thạch, Ngài gặp vua Tây Tạng và lên đỉnh Heparu thu phục quỷ thần. Ngài đặt nền móng cho tu viện Samye và trông coi từ đầu đến khi hoàn tất, Ngài giao cho những quỷ thần trước đây gây cản trở việc xây cất phải làm việc. Trong năm năm đã xây dựng xong một quần thể tu viện Samye Quang Vinh, Bất Biến và Thành Tự Tự nhiên Vihara, bao gồm ba tu viện của hoàng hậu, các quần thể cung điện này đã xây theo biểu tượng Núi Tu Di bao quanh bởi bốn châu lục, tám châu lục phụ, mặt trời, mặt trăng, và tường thành của núi sắt. Trong lễ thánh hóa, đã xảy ra năm dấu hiệu kỳ diệu.

Sau đó nhà vua ước muốn phiên dịch kinh điển và thiết lập Giáo Pháp, nên vua chọn những thiếu niên Tây Tạng thông minh học để thành những dịch giả. Ngài mời những Pháp sư thông hiểu Kinh, Luật, Luận từ Ấn Độ, nhờ Ngài Khenpo thọ giới cho bảy vị tu sĩ đầu tiên và dần dần thiết lập một tăng đoàn đã thọ giới. Bồ Tát Khenpo, Đức Padmakara và các nhà hiền triết khác cùng Ngài Vairochana, Kawa Paltseg, Chog-ro Lui Gyaltsen và những dịch giả khác đã trao tất cả Kinh điển Hiển và Mật của Đạo Phật đang tồn tại cũng như những luận thư giảng nghĩa về chúng cho Tây Tạng.

Vairochana và Namkhai Nyingpo được gửi tới Ấn Độ, Ngài Vairochana học Dzogchen với Tổ Shri Singha, trong lúc Namkhai Nyingpo tiếp nhận giảng dạy về Vishuddha Heruka từ đại sư Hungkara. Cả hai đều thành tựu và về hoàng Pháp ở Tây Tạng.

Sau đó, Vua Trisong Deutsen thỉnh cầu Đức Padmakara quán đảnh và hướng dẫn. Tại Chimphu, nơi ẩn tu trên Samye, đại sư đã hiển lộ mandala tám nghi quỹ Heruka, Ngài làm lễ nhập dòng cho nhà vua và tám người khác. Mỗi một vị được giao phó với một trao truyền đặc biệt, và cả chín người đều thành tựu nhờ thực hành giáo huấn.

Padmakara đã ban vô số giáo huấn thâm sâu và kỳ diệu khác liên kết với ba tantra nội cho nhiều đệ tử đã định trước, đứng đầu là nhà vua và những con trai và hai mươi lăm vị đệ tử ở Lhodrak, Tidro và nhiều nơi khác.

Guru Rinpoche lưu lại Tây Tạng năm mươi lăm năm sáu tháng, bốn mươi tám năm lúc nhà vua còn sống và và bảy năm sáu tháng sau đó. Ngài đến Tây Tạng lúc nhà vua được hai mươi mốt tuổi (810 sau Công nguyên). Nhà vua qua đời vào tuổi sáu mươi chín. Padmakara ở lại vài năm sau đó trước khi rời khỏi xứ La Sát (Tây Tạng).

Padmakara đi thăm hai mươi ngọn núi tuyết của Ngari, hai mươi mốt nơi thực hành ở miền trung Tây Tạng và Tsang, hai mươi lăm nơi ở Dokham, ba thung lũng ẩn khuất và nhiều nơi khác. Mỗi nơi Ngài đều ban phước thành nơi thiêng liêng để thực hành. Biết trước vị vua sau này sẽ phá hoại Phật Giáo ở Tây Tạng, Ngài ban nhiều tiên tri cho tương lai. Hội ý với nhà vua và những đệ tử thân cận, Padmakara chôn dấu vô số giáo huấn terma, chủ yếu tại tám kho tàng của cá nhân nhà vua, năm kho đại trí, và hai mươi lăm kho vi diệu. Lý do chôn dấu những terma này là ngăn ngừa sự hủy diệt giáo huấn Kim Cương Thừa, tránh sự thêm thắt hay làm sai lạc Kim Cương Thừa của giới trí thức sau này, để bảo tồn ân phước và làm lợi ích cho những đệ tử trong tương lai. Với mỗi kho tàng chôn dấu này, Đức Padmakara đều tiên tri thời gian phát hiện, người nào sẽ phát hiện và người gìn giữ giáo huấn đã định trước. Ngài biểu lộ tướng phần nộ khủng khiếp của trí tuệ điên ở mười ba nơi tên là Hang Cọp, ràng buộc tất cả tinh linh thế gian dưới lời thề phục vụ Giáo Pháp, và giao cho họ canh giữ những kho tàng terma. Vào lúc đó Ngài có tên là Dorje Drollo.

Để gợi niềm tin cho những thế hệ tương lai, Ngài để lại dấu ấn thân Ngài tại Bumthang dấu bàn tay Ngài tại Namtso Chugmo, và dấu chân tại Paro Drakat cũng như vô số dấu ấn ở những chỗ thực hành khác.

Sau cái chết của Vua Trisong Deutsen, Padmakara đưa Mutig Tsenpo lên ngôi. Ngài thực hiện một drubchen tại Tramdruk, Ngài trao giáo huấn thâm sâu cho Gyaltsé, vị hoàng tử thứ hai và ban tiên

tri rằng ông sẽ làm lợi ích chúng sanh do trở thành một vị khai mật tạng trong mười ba kiếp sau.⁵

Không thể tính đếm được có bao nhiêu đệ tử ở Tây Tạng đã nhận được quán đảnh từ Đức Padmakara trong thân người, nhưng phần lớn được nổi tiếng là hai mươi lăm vị đệ tử ban đầu, hai mươi lăm vị ở khoảng giữa, sau này là mười bảy và hai mươi mốt đệ tử. Có tám mươi đệ tử của Ngài đắc thân cầu vòng tại Yerpa, và một trăm lẻ tám thiền sư tại Chuwori, ba mươi hành giả tantrika tại Yangdzong, và năm mươi lăm bậc giác ngộ tại Sheldrag. Về đệ tử nữ có hai mươi lăm đệ tử dakini, và bảy yogini. Nhiều vị đệ tử thân cận này có dòng truyền thừa liên tục cho tới ngày nay.

Khi Ngài sắp rời khỏi xứ la sát đến hướng Tây Nam, nhà vua và bộ trưởng cùng tất cả đệ tử cố gắng can ngăn Ngài Padmakara không đi, nhưng không hiệu quả. Ngài ban cho mỗi người giáo huấn và khai thị rộng lớn và khởi hành từ đèo Gunthang, cưỡi trên một con ngựa hay sư tử, chư thiên theo hộ tống và cúng dường. Tại Đỉnh Núi Màu Đồng Quang Vinh trên châu lục Chamara, Ngài giải thoát Raksha Thotreng, vua các la sát, và mang hình tướng này. Sau đó, Ngài kiến tạo một cách phi thường cung điện Liên Hoa Quang với nhiều trang hoàng kỳ diệu không thể tưởng và Ngài lưu xuất ra tám thân trên tám hòn đảo bao quanh, ở đó Ngài an trú như nhà vua giảng dạy tám nghi quỹ Heruka.

Hiện tại Ngài an trú ở đẳng cấp vidyadhara tự-hiện trong tương quan nhiếp chính của Vajradhara (Kim Cương Trì), bất biến với thời gian chừng nào luân hồi còn tồn tại. Trần đầy lòng bi, Ngài lưu xuất nhiều hóa thân làm lợi ích chúng sanh. Thậm chí sau khi giáo huấn vinaya (luật tạng) bị hư hoại, Ngài cũng sẽ xuất hiện với những hành giả tantric. Sẽ có nhiều đệ tử đã định trước thành tựu thân cầu vòng. Trong tương lai khi Đức Phật Di Lạc xuất hiện đến thế gian này, Đức

⁵ Lần tái sinh thứ mười ba này là khai mật tạng đại pháp vương Chokgyur Lingpa.

Padmakara sẽ hóa thân là một người được biết là Drowa Kundul và truyền bá giáo huấn của Kim Cương Thừa cho tất cả người xứng đáng.

Tiểu sử văn tắt này chỉ là một phần tương thuật để thích nghi với những gì mà người học bình thường có thể tiếp nhận⁶.

⁶ Ngài Jamgon Kongtrul là tái sinh của dịch giả Vairochana. Ngài có nhiều linh kiến về Guru Rinpoche và cũng là một vị khai mật tạng.

GIÁO HUẤN DẪN NHẬP

Trong thời gian mà thế giới chúng ta đang sống, một ngàn vị Phật sẽ xuất hiện. Tương tự, mỗi vị Phật này sẽ có một ngàn Guru Rinpoche thực hiện những hoạt động của các Ngài. Trong thời hiện tại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, một thân lưu xuất trong thân người như vậy là Đức Padmasambhava, Liên Hoa Sanh. Người ta nói rằng trong tiểu sử, Ngài tự nhiên sinh ra từ một hoa sen ở trong một hồ mà không có cha mẹ. Sinh ra với thân người một cách kỳ diệu như vậy, Ngài được phú cho đại thần lực có khả năng hàng phục không chỉ nhân loại mà còn những tinh linh và những loại phi nhân khác. Ngài sống trong một thời gian dài. Ngài ở Ấn Độ khoảng một ngàn năm và sau đó ở Tây Tạng năm mươi năm. Khi sắp rời Tây Tạng Ngài được hai mươi lăm đệ tử chính và nhà vua đưa tiễn. Tại biên giới Nepal Ngài được những dakini của bốn bộ hộ tống trên một con ngựa gọi là Mahabala. Con ngựa thần thoại này bay lên trời, để lại những đệ tử nhìn hình ảnh Ngài Guru Rinpoche nhỏ dần rồi biến mất.

Theo truyện, Đức Padmasambhava xuống Bồ Đề Đạo Tràng và ở lại đó một thời gian. Sau đó đến tịnh thổ của Ngài được biết là Sangdok Palri, Núi Huy Hoàng Màu Đồng. Về vật chất, đó là một hòn đảo rộng lớn, một loại bán châu lục, ở ngoài biển về hướng Tây Nam của Bồ Đề Đạo Tràng. Đảo có một số tầng, chỗ thấp nhất là nơi cư trú của la sát. Theo tiên tri của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, loài quỷ ăn thịt người này sẽ xâm nhập thế gian trong một giai đoạn lịch sử sau này vào khoảng thời gian tuổi thọ trung bình của con người là hai mươi. Tạo ra một hiểm họa lớn, loài la sát sẽ khuất phục và tiêu diệt tất cả nhân loại. Đức Phật cũng tiên tri rằng Ngài Padmasambhava sẽ đến châu lục này và chiến thắng loài la sát. Guru Rinpoche đã ứng với lời tiên tri.

Ngọn núi chính trên đảo màu đồng này đi sâu xuống biển tới cõi Long cung. Đỉnh núi đâm thủng bầu trời lên tới thế giới Phạm

Thiên của cõi sắc giới. Trên đỉnh núi là một cõi Phật ba tầng xuất hiện kỳ diệu. Tầng trên cùng là pháp thân lưu xuất của Guru Rinpoche, là Phật Vô Lượng Thọ (Amitayus), tầng giữa là tướng báo thân của Guru Rinpoche, là Đức Avalokitesvara (Quán Tự Tại), và tầng dưới cùng là tướng hoá thân của chính Guru Rinpoche bao quanh bởi tám hiện thân. Guru Rinpoche là tâm lưu xuất của Phật A Di Đà, ngũ lưu xuất của Quán Tự Tại và thân lưu xuất của Phật Thích Ca Mâu Ni. Trước khi hiện thân đến thế gian này Ngài xuất hiện trước tiên trong cõi báo thân như năm gia đình Thotrang Tsal, sau đó là tám rồi mười hai hiện thân, và cuối cùng là vô số thân lưu xuất.

Trước lúc rời Tây Tạng, Guru Rinpoche tiên tri nhiều việc và đem chôn dấu nhiều giáo huấn để tương lai sau này phát hiện. Ngài ban phước cho những đệ tử thân cận được bất khả phân với Ngài. Trong tương lai những thân tái sinh của họ sẽ phát hiện những giáo huấn chôn dấu. Được phú cho đại thần lực kỳ diệu như chính đức Guru Rinpoche, họ có thể bay trong bầu trời, di chuyển tự do qua những vật thể cứng, giải nghĩa vô chương ngại kinh điển và luận thư cũng như ý nghĩa những tantra. Đặc biệt là Guru Rinpoche tiên tri sự xuất hiện của 108 vị đại terton, những bậc khai mật tạng. Vì sự thay đổi thăng trầm trong lịch sử thế giới, mỗi vị terton sẽ xuất hiện vào thời điểm đã định để giúp chúng sanh đối mặt với khó khăn. Nhận biết được những khó khăn trong tương lai, Guru Rinpoche chôn dấu những thực hành đặc biệt nhất là khế hợp với thời điểm được phát hiện. Khi các terton khám phá ra những terma thì lúc đó sẽ có một giáo huấn hoàn toàn mới, khế lý, khế cơ và có ý nghĩa trong thời gian và hoàn cảnh đặc biệt đó. Ví dụ giống như chúng ta chuẩn bị thực phẩm tươi mới để không bị bệnh, tương tự những giáo huấn terma được phú cho những phẩm tính rất đặc biệt. Một phẩm tính là những terma có dòng truyền vẫn tất sẽ không bị gián đoạn vì bất kỳ vi phạm hoặc đứt samaya; ngoài ra, những terma cũng không bị người khác tự ý thêm vào. Những giáo huấn ẩn tàng bắt nguồn trực tiếp từ Đức Guru Rinpoche và được phát hiện bởi những đệ tử của Ngài trong những tái sinh tương lai; sau đó được phổ biến để nhanh chóng thực hành.

Tóm lại, để lặp lại và phát triển, phẩm tính đặc biệt của những giáo huấn terma do Guru Rinpoche chôn dấu cung cấp một thành tựu thích hợp cho mỗi thế hệ, từng thời điểm và cá nhân gặp được. Mỗi vị terton phát hiện những giáo huấn mới cho những người được định trước thực hành. Những terma cũ có thể bị tì vết do đứt samaya, khiến trì hoãn những dấu hiệu thành tựu. Vì vậy, những terma mới có ân phước lớn hơn nên nhanh thành tựu. Hơn nữa, đa số mọi người kể cả người Tây Tạng đều thích những gì mới lạ. Những terma mới có vẻ hấp dẫn hơn! Người Tây Tạng ít tin tưởng vào các terma cũ, nên kết quả của thực hành bị trì hoãn. Niềm tin lớn hơn và tin tưởng vào những terma mới khiến siêng năng thực hành nhiều hơn, nên kết quả sẽ nhanh hơn. Đó là những nhân tố trùng khớp để những terma mới xuất hiện. Nếu không thì một terma cho mỗi một trong Ba Góc Guru (Đạo sư), Yidam (Bổn Tôn) và Dakini là đủ. Nhưng người ta thường thích những gì mới lạ; một vị terton mới phát hiện một giáo huấn terma mới gây ra niềm hoan hỷ to lớn. Điều này là một trong những phương tiện thiện xảo của Guru Rinpoche.

Yeshe Tsoygal là một trong năm lưu xuất của Vajra Yogini và, trong cốt tuỷ cũng chính là biểu hiện của Đức Guru Rinpoche. Bà xuất hiện để hỗ trợ Guru Rinpoche trong việc truyền bá Kim Cương Thừa, nhất là những giáo huấn terma trong xứ tuyết Tây Tạng.

Nhìn bề ngoài theo nghĩa đen, từ dakini có nghĩa “người an trụ trong hư không”, một vị trời không cần đi trên mặt đất. Có nhiều loại dakini khác nhau: dakinis trí tuệ, dakini hành động, và dakini thế gian. Dakini trí tuệ thực sự là tánh hư không của sự tỉnh giác sáng ngời. Sự nhận biết là khía cạnh nam, trong khi trong nhận thức của chúng ta là phẩm tính nữ. Như vậy bà mẹ vĩ đại của pháp thân là nền tảng của tất cả dakini.

Trong thực tế, nền tảng của tất cả Bổn Tôn nam là pháp thân Phật Phổ Hiền (Samantabhadra) và nền tảng của mọi Bổn Tôn nữ là Samantabhadri. Samantabhadra là nền tảng của tất cả nhận thức và Samantabhadri là tánh hư không trong tất cả nhận thức đó. Ngoài ra, Samantabhadri được gọi là nền tảng của sự lưu xuất, vị nữ Phật đại trí.

Vajra Varahi là một báo thân lưu xuất của trí tuệ, như năm vị Phật nữ Dhatvishvari, Mamaki, Buddhalochana, Pandaravasini, và Samayatara, là những vị consort của năm vị Phật nam. Trên bình diện hóa thân lưu xuất của trí tuệ là Đức Arya Tara. Đây là những dakini trí tuệ của ba thân.

Thêm vào các dakini trí tuệ, còn có những dakini thực hiện những hoạt động giác ngộ vì lợi ích của mọi chúng sanh, những dakini samaya (giới nguyện) giám sát cẩn thận những cam kết tantric samaya của chúng ta. Cũng có những dakini sống trong những thánh địa chính và phụ trong thế gian này như: ba mươi hai thánh địa chính và hai mươi bốn thung lũng thiêng liêng phụ, bao gồm tám đại mộ địa, được biết là sáu mươi bốn nơi linh thiêng mà sáu mươi bốn vị daka và dakini cư trú. Tương ứng với sáu mươi bốn địa điểm bên ngoài, trên bình diện vi tế, chư daka và dakini cũng trụ trong sáu mươi bốn trung tâm trên thân thể chúng ta như tinh túy thanh tịnh của các kinh mạch, năng lượng, và tinh chất.

Yeshe Tsoygal cũng là một lưu xuất của Đức Arya Tara. Arya Tara là một lưu xuất của Vajra Varahi. Nền tảng lưu xuất của Vajra Varahi là Prajnaparamita (Trí tuệ) và Samantabhadri. Ba thân nam tương ứng là Phật Phổ Hiền, Phật Kim Cương Trì và Phật Thích Ca Mâu Ni. Thật hoàn toàn sai lầm khi nói chỉ có phái nam mới thành Phật còn phụ nữ thì không, vì cả hai Prajnaparamita và Samantabhadri đều là Phật. Năm phương diện của Vajra Varahi cũng là năm vị Phật toàn giác. Đức Arya Tara xuất hiện trong thân tướng của một bồ tát ở địa thứ mười, nhưng trong thực tế Bà cũng là một vị Phật toàn giác. Ngoài ra, tám nữ bồ tát trong bốn mươi hai Bổn Tôn hiển minh cũng là những vị Phật. Thuộc tính nam, nữ không phải là quyết định tối hậu. Tám nam và nữ bồ tát trong số những Bổn Tôn hiển minh trong trạng thái trung ấm về cốt lõi giống hệt như tám thiên nữ mamo và tám yogini, tất cả phái nữ đều thuộc về Bổn Tôn phần nộ. Những vị Phật nam xuất hiện trong tướng người nữ, và ngược lại. Các dakini có thể xuất hiện trong nhiều cách và hình tướng khác nhau, một số có

tướng phần nộ hay ghê sợ để ngăn chặn những tư duy và nhận thức sai lạc.

Cuối cùng khi thực hành Giáo Pháp, thật là tốt khi nhớ lại phẩm tính đặc biệt của hệ thống Kim Cương Thừa theo truyền thống cự dịch và nhất là giáo huấn Dzogchen là “nâng cao hành vi đạo đức trong lúc hạ mình khiêm tốn trong quan điểm.” Tuyên thuyết này của Guru Rinpoche là một quyết định quan trọng. Nếu chúng ta bắt đầu hành động theo quan niệm cao, thì giống như điên hay loạn trí. Nếu chỉ giữ quan điểm của những thừa thấp chúng ta sẽ không bao giờ gặp cơ hội giải thoát. Quan điểm của một Thanh văn hay Phật Độc giác không mang lại giải thoát trong một kiếp mà phải trải qua sau ba a tăng kỳ kiếp (không thể tính đếm) mới được giải thoát. Chúng ta phải hành động theo những thừa thấp trong lúc vẫn giữ quan điểm của những tantra nội.

TULKU URGYEN RINPOCHE

Động Asura 1989

NHỮNG GIÁO LÝ ĐI LÊN VỚI HẠNH

Đạo sư Padmakara xuất hiện trong nhiều hình thức khác nhau với nhiều loại y phục. Trong cách thức vượt ngoài tuân thủ, Ngài tuân thủ mọi giới luật từ giới thanh văn cho đến các lời thệ Mật thừa của những bậc Vidyadhara. Ngài khẩu truyền chín thừa thứ bậc và như thế chỉ bày cái thấy và hạnh là một thể thống nhất, đi xuống với cái thấy trong khi đi lên với hạnh. Bởi vì tâm Ngài sở đắc sự chứng ngộ toàn giác, với Bồ đề tâm Ngài yêu quý chúng sanh hơn chính Ngài.

Ngài là một hóa thân làm người, một bậc giác ngộ, và nói ra tất cả những lời dạy về làm sao để ứng xử, hành động (hạnh) đã được công chú Tsogyal chép lại.

Đạo sư vĩ đại nói: Bất kỳ giáo lý của những thừa ngoại hay thừa nội nào con thực hành, trước tiên con phải quy y Tam Bảo. Đã có những giới luật làm nền tảng cho sự thực hành của mình⁷, mỗi khi con đi về hướng nào, hãy quy y chư Phật và Bồ Tát của hướng ấy.

Hãy luôn luôn có niềm tin không lay chuyển vào Tam bảo. Làm như thế, con tạo ra một nối kết nghiệp báo ngay từ giờ, và trong tương lai con sẽ trở thành đệ tử của chư Phật. Bởi thế, cần yếu phải cúng dường và cầu nguyện Tam bảo.

Đạo sư Padma nói: Hãy thực hành Pháp thập thiện và hãy có niềm tin vào cái nên tránh và cái nên làm theo các loại hậu quả trắng và đen của những hành động ấy. Làm như thế những hành động của con sẽ giữ được sức mạnh lớn lao.

Bởi vì năng lực của chân lý là vĩ đại, hãy vứt bỏ mọi hạnh xấu và tội lỗi, hãy áp dụng phương thuốc trị lại những phiền não của con, và dành cho những hành động công đức một nỗ lực lớn lao.

⁷ Những giới luật hành giả đã thọ trong bất kỳ thừa nào của ba thừa.

Người không tích tập công đức sẽ không tạo được một thái độ cao cả. Người tích tập công đức sẽ có một tâm thái cao cả. Một khi con giữ tâm thái cao cả trong hiện thể của con, con sẽ nỗ lực cho điều đức hạnh và kiềm chế với điều bất thiện. Bởi thế cần yếu là phát khởi siêng năng trong mọi loại phương tiện khác nhau cho việc tích tập công đức qua thân, ngữ và tâm của con.

Đạo sư Padma nói: Phát Bồ đề tâm, tâm đặt vào giác ngộ tối thượng, trước khi làm bất cứ một thực hành Pháp nào, là tối quan trọng. Người đã phát Bồ đề tâm sẽ trau dồi tâm bình đẳng, thấy tất cả chúng sanh là những người mẹ của mình, thoát khỏi thiên vị và thành kiến, để có thể phụng sự tất cả chúng sanh.

Trong hết thảy chúng sanh, không có một ai không từng là cha hay mẹ của con. Thế nên như một cách để trả ơn lòng tốt của tất cả chúng sanh, hãy bắt tay làm việc cho hạnh phúc của họ.

Hãy trưởng dưỡng từ bi cho tất cả chúng sanh. Thường trực tu hành Bồ đề tâm. Hãy tự huấn luyện mình làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh qua mọi hành động của con. Hãy tự huấn luyện quý trọng người khác hơn chính con.

Tóm tắt, điểm thiết yếu nhất là quyết định phát Bồ đề tâm phải đi trước mọi thực hành nội và ngoại và những giai đoạn phát triển và thành tựu.

Phát sanh Bồ đề tâm là gốc rễ thâm sâu nhất của mọi thực hành Pháp.

Đạo sư Padma nói: Nếu con muốn đạt đến Phật tánh toàn giác bây giờ con hãy tu hành sự hiểu biết rằng tất cả mọi chấp ngã và chấp Pháp đều không có tự tánh.

Bất kể công hạnh gì con có thể dẫn thân vào, hãy thấu hiểu rằng mọi hiện tượng là như mộng và huyễn thuật.

Hợp với giáo huấn khẩu truyền của ta, con hãy tu hành tánh không của mọi hiện tượng mà không bám chấp vào sáu ba la mật hay đại bi.

Bằng năng lực thiền định về tánh Không, con cần đi đến chỗ chứng ngộ rằng sáu ba la mật và đại bi được sinh ra cũng như huyền mộng.

Dẫu con thiền định về tánh Không, hãy chắc chắn rằng nó phải trở thành một trợ giúp cho thực hành đức hạnh và một phương thuốc trị hết những phiền não của con.

Bất cứ thiện căn nào con dẫn thân vào, hãy cung cấp nhiên liệu cho nó bằng Bồ đề tâm và không liả khỏi sáu ba la mật.

Bất cứ con làm điều gì, hãy luôn luôn có ý định tăng trưởng công đức và giảm bớt nghiệp xấu.

Bất cứ hành động thân thể nào con dẫn thân vào, hãy biến chúng thành công đức. Bất cứ lời nào con nói ra, hãy biến chúng thành công đức. Bất cứ ý nghĩ nào con khởi lên, hãy biến chúng thành công đức.

Tóm lại, hãy nỗ lực trọn vẹn chỉ cho sự hoàn thiện và đức hạnh của những hành động của thân, ngữ, tâm. Hãy xa lánh ngay cả một việc xấu hay tội lỗi nhỏ nhất.

Nếu con không giữ gìn sự che chở của áo giáp chánh niệm và tỉnh giác, những vũ khí của phiền não sẽ cắt đứt động mạch chủ cho việc đạt đến những cõi cao hơn và sự giải thoát. Bởi thế suốt bốn oai nghi của hoạt động hằng ngày, cần yếu là bảo vệ mình với áo giáp chánh niệm và tỉnh giác.

Đạo sư Padma nói: Trước hết hãy tin vào nhân và quả của những hành động của con.

Hãy nhớ trong tâm chẳng bao lâu chắc chắn con sẽ chết. Cuộc đời này chỉ kéo dài một chốc lát thế nên chớ có nỗ lực cho những sự vật của đời này.

Hãy nhớ trong tâm tương lai thì kéo dài và hãy nỗ lực cho lợi lạc của tương lai.

Hãy chuẩn bị và chắc chắn từ bây giờ cho sự lợi lạc của những đời tương lai để con không trượt vào lối mòn thoái hóa.

Chớ tự phụ về điều gì cả. Nếu con giữ sự kiêu hãnh khi nghĩ rằng con có học, lớn lao hay cao cả, con sẽ không có được phẩm tính tốt đẹp nào. Thế nên hãy vất bỏ tự phụ và tu hành Pháp mà không dao động dù chỉ một khoảnh khắc.

Hãy áp dụng những phương thuốc chống lại những hạnh xấu. Thậm chí một phiền não hay một việc không đức hạnh nhỏ nhất khởi lên trong con, hãy nghĩ đến nó như là một khổ đau to lớn nặng nề như núi Tu Di không thể chịu đựng được.

Những hành động được làm với sự nghi ngờ sẽ chẳng thành tựu được gì, thế nên chớ mang giữ một nghi ngờ nào nhỏ nhất.

Chừng nào con chưa từ bỏ được chấp ngã, bấy giờ hạnh xấu dù nhỏ đến đâu cũng sẽ còn mang lại những hậu quả. Thế nên cần yếu là phải tránh hạnh xấu.

Đạo sư Padma nói: Đã nhận những thệ nguyện của Đại thừa hay tiểu thừa⁸, chớ bỏ chúng dù có mất mạng. Nếu con làm hư hỏng chúng, tối quan trọng là tức khắc sám hối và nhận lại những thệ nguyện.

Một số người khi thệ nguyện của họ bị hư hỏng, trở nên ngã lòng và còn mắc phải những hành động vi phạm hơn nữa. Nhưng giống như tự tẩy uế mình bằng cách tắm rửa và xịt nước thơm sau khi trượt vào chỗ dơ, hãy tịnh hóa những che chướng và những hành vi vi phạm làm sa đọa để cho việc vi phạm giới nguyện không bao giờ tích tập trở lại.

⁸ Bồ tát nguyện và giới luật quy y, cái sau cũng bao gồm những giới nguyện cho giải thoát cá nhân. Xem thuật ngữ.

Chớ đồng hành hay làm bạn với người đã làm hư hỏng giới nguyện của nó dù chỉ một giây phút. Nếu khi mặc áo trắng mà con đi vào một vũng bùn lầy, chất bùn đen đó chắc chắn sẽ phá hư màu trắng. Tương tự, dù cho những giới nguyện của tự thân con vẫn trong sạch, con chắc chắn sẽ bị nhiễm ô cho những giới nguyện bị hư hoại của những người khác. Còn nếu những giới nguyện của tự thân con không trong sạch, nó đã đen thì không thể bị nhuộm đen. Thế nên hãy rất cẩn thận.

Cần yếu là không sống chung với người xấu hay người đồng hành xấu đã đánh mất những giới nguyện của họ.

Bất luận thế nào con cần bảo đảm cho mình không phải hổ thẹn vì chính mình.

Đạo sư Padma nói: Trong bất kỳ hành động nào con dấn thân vào, chớ làm điều gì trái với Pháp mà điều ấy không trở thành sự tích tập công đức và trí tuệ.

Chớ ham muốn điều gì khác ngoài Phật quả toàn giác và làm lợi lạc cho khắp cả chúng sanh.

Chớ chấp chính điều gì. Bản thân sự tham luyến là gốc rễ của trói buộc nô lệ.

Chớ phê phán những giáo lý khác và chê bai, coi rẻ người khác. Tất cả mọi giáo lý là rốt ráo không thể phân chia, như vị mặn của muối trong biển.

Chớ phê phán thừa nào của những thừa cao và thấp. Chúng đồng nhất là con đường để hành trình, như những cấp bậc của một cầu thang.

Con không thể biết người khác trừ phi con có thể tri giác bằng hiểu biết siêu nhiên. Thế nên chớ phê bình những người khác.

Trong cái nhìn tổng quát, tất cả chúng sanh trong bản tánh chân thật sâu sa của họ vốn vẫn là những vị Phật toàn thiện. Họ có bản

tánh của giác ngộ. Chớ xem xét lỗi lầm và những mê vọng của người khác.

Chớ xem xét những giới hạn của những người khác mà hãy xem xét làm thế nào con có thể cải đổi chính mình.

Chớ xem xét những khuyết điểm của những người khác mà hãy xem xét những khuyết điểm của chính con.

Cái lớn nhất trong mọi cái xấu xa là bám chấp vào thành kiến tôn giáo và phê bình người khác mà không biết tâm thức họ. Thế nên hãy vứt bỏ thành kiến như với thuốc độc.

Đạo sư Padma nói: Dù con đã chịu bao nhiêu lần tái sinh từ vô thủy, con đã không hoàn thành lợi lạc cho chính con và cho những người khác. Giờ đây, trong thân thể này, con nên hoàn thành lợi lạc của mình và của những người khác.

Dù con đã nhập thân bao nhiêu lần trong quá khứ, con đã không có cơ hội tu hành Pháp mà chỉ phóng sâu thêm vào ngục tối của sanh tử. Giờ đây hãy nỗ lực tu hành những giáo lý Đại thừa trong khoảng thời gian ngắn ngủi này khi con đã gặp được Pháp.

Hãy đồng hành với những người đức hạnh tăng trưởng. Hãy từ bỏ những bạn bè hạnh xấu tăng trưởng.

Chớ khao khát không ngừng sự vật như một con chó hay một con ma đói, mà hãy nghỉ ngơi thư thả nhờ áp dụng những phương thuốc trị liệu. Nếu con tự làm mình mệt mỏi với khao khát không ngừng, con sẽ làm xáo động tâm thức con bằng việc xấu, và qua đó xáo động tâm thức những người khác nữa. Như thế con sẽ tích tập hạnh xấu.

Nếu con xem chỉ một khó chịu nhỏ là khổ đau, nó sẽ trở thành đau đớn hơn. Con sẽ không tìm ra hạnh phúc trừ phi con để cho tâm thức con nghỉ ngơi thư thả.

Chớ đeo đuổi những khổ đau trước kia. Mọi thứ dù tốt hay xấu đều đã qua đi. Chớ dự đoán trước khổ đau tương lai.

Bất kể khổ đau nào có thể xảy ra với con bây giờ, chớ nhượng bộ nó mà phát triển can đảm thêm nữa.

Trong mọi trường hợp, nếu con không áp dụng những phương thuốc cho tâm thức con, khổ đau sẽ không bao giờ chấm dứt.

Hãy buông xả tâm con trong trạng thái bản nhiên của nó mà không sửa trị hay làm hư hỏng nó và nhẹ nhàng chuyển nó thành công đức.

Đạo sư Padma nói: Khi con kiên trì thực hành Pháp, điều cần yếu là bằng thân ngữ tâm luôn luôn tu hành mọi hành động thiện căn cho sự lợi lạc của những người khác.

Trước hết, thực hành dần dần điều này với những công hạnh nhỏ nhất. Thỉnh thoảng hãy xét nghiệm xem con có bị ích kỷ làm dơ nhiễm hay không. Con sẽ không thành công nếu con còn giữ lại một chút vết bản nhỏ nhất của cái ta. Hãy chắc chắn con không bị làm bản bởi sự nhiễm ô của ích kỷ.

Sự khác biệt giữa thừa lớn và thừa nhỏ là sự phát Bồ đề tâm. Sự khác biệt không bởi do cái thấy của trí tuệ mà do bởi lòng bi. Bởi thế trong khi giữ gìn cái thấy về trạng thái tự nhiên, con hãy tu hành lòng bi.

Vì lợi lạc của chính mình và của những người khác, con hãy từ bỏ vĩnh viễn khổ đau của sanh tử.

Hãy tu hành lập đi lập lại cảm giác từ bỏ đối với sanh tử.

Hãy tu hành nhận lấy trên con gánh nặng khổ đau của những người khác.

Trước tiên hãy tu hành xem mọi chúng sanh như là chính con. Hãy tu hành cảm thấy rằng sự khổ đau của những người khác là khổ đau của chính con. Bất cứ tu hành yêu quý chúng sanh hơn bản thân con.

Hãy tu hành đại bi, nó tự nhiên hành động vì lợi lạc của những người khác.

Danh từ Đại thừa chỉ đơn giản bao hàm yêu quý những người khác hơn bản thân mình. Đại thừa không bao giờ chứa đựng sự theo đuổi hạnh phúc chỉ cho chính mình mà không nghĩ đến sự khổ đau của những người khác khi tự xem mình là quan trọng hơn.

Đạo sư Padma nói: Nếu con tu hành tâm thức con trong từ, bi và Bồ đề tâm, con sẽ không tái sinh vào ba cõi thấp. Hơn nữa ngay giây phút ấy con cũng sẽ không bao giờ rơi trở lại. Chỉ điều này là giáo huấn khẩu truyền của ta.

Bất cứ nơi nào con đi, hãy giữ Bồ đề tâm trong tâm thức, chớ bao giờ tách lìa sự đồng hành của nó với con.

Bất cứ hành động nào con dẫn thân vào, hãy làm nó vì lợi ích của chúng sanh. Hãy tu hành nhìn những người khác quan trọng hơn chính con. Con sẽ đạt được nhiều phẩm tính như là kết quả của sự tu hành này, chẳng hạn như samaya và những thệ nguyện không bị hư hoại. Trừ phi con trau dồi Bồ đề tâm, không thì con không bao giờ đạt đến giác ngộ, dù con có thể thành thạo thần chú và có rất nhiều thần lực.

Tất cả những thành tựu thông thường và tối thượng sẽ đến từ Bồ đề tâm khởi lên trong con người của con. Chỉ điều này là giáo huấn khẩu truyền của Ta.

Đạo sư Padma nói: Dù con có thiên định về tánh Không hay cái gì khác, nó vẫn là một thiên định sai lầm trừ phi nó trở thành một phương thuốc hiệu nghiệm chống lại những phiền não và tánh tầm thường thế tục. Bất cứ thứ gì không chống lại những phiền não và những tầm thường thế tục đều là một nguyên nhân để rơi vào sanh tử.

Nếu bất cứ giáo lý nào con nghiên cứu, suy nghĩ, hay trình bày trở thành một phương thuốc hiệu quả chống lại những phiền não cũng như là một trợ giúp khiến cho Pháp thanh tịnh sanh ra trong con, bấy giờ nó được gọi là một giáo lý Đại thừa và không sai lầm.

Bất kể con có thể được ca ngợi nhiều bao nhiêu như giỏi trong nghiên cứu, thuyết pháp và thiền định, nếu ý định của con chỉ là tám mối quan tâm thuộc thế gian, hoạt động của con được gọi là một thực hành tà pháp.

Trong mọi trường hợp, điều cần yếu là thiền định về hình tướng và hiện hữu⁹ (vũ trụ và chúng sanh) như là những ảo ảnh huyền thuật, để không cho phép sự luyến ái và bám chấp của con càng ngày càng mạnh thêm.

Một thiền giả vĩ đại đơn giản chỉ có nghĩa là thoát khỏi luyến ái và bám chấp.

Đạo sư Padma nói: Phúc lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sanh có từ những giáo lý của Phật. Thế nên hãy học những tantra, kinh điển và nghe lời dạy của những bậc Đạo sư.

Những hành động và kết quả của chúng là hạnh phúc và khổ đau như những hạt giống lớn lên, thế nên hãy phân biệt giữa hành động tốt và xấu.

Nếu con không tuân thủ những thệ nguyện của con, gốc thực hành Pháp của con bị hư thối. Hãy bảo vệ những giới nguyện của con cẩn thận như hai con mắt mình.

Trong mọi trường hợp, nếu con không có niềm tin khi thực hành Pháp, cố gắng của con sẽ uổng phí, và điều gì con làm đều sẽ vô ích. Trong bất cứ điều gì con làm, cần yếu là thoát khỏi nghi ngờ và không tin.

Đạo sư Padma nói: Một số người tự gọi mình là hành giả Mật thừa và dẫn thân vào một cách cư xử thô lỗ nhưng đó không phải là hành động của một hành giả Mật thừa.

Đại thừa nghĩa là yêu quý hết thảy chúng sanh với một lòng bi không thiên vị.

⁹ Hình tướng và hiện hữu, ám chỉ vũ trụ và tất cả chúng sanh.

Không thể tự cho mình là một hành giả Mật thừa mà rồi không chịu làm hạnh tốt và không bỏ hạnh xấu. Đối với mọi hành giả Mật thừa, điều cốt yếu là trau dồi đại bi trong con người họ.

Không phát khởi lòng bi trong con, con sẽ trở thành một người không phải là Phật tử với những quan kiến sai lầm, dù cho con có tự cho là một hành giả của Mật thừa.

Đạo sư Padma nói: Mật thừa có nghĩa là Đại thừa, Đại thừa có nghĩa là làm lợi lạc cho những người khác.

Để làm lợi lạc cho những người khác con phải đạt được ba thân của quả. Để đạt được ba thân con phải gom góp hai thứ tích tập. Để gom góp hai thứ tích tập con phải tu hành Bồ đề tâm. Con phải thực hành những con đường phát triển và thành tựu như một thể thống nhất.

Trong mọi trường hợp, một hành giả Mật thừa không có Bồ đề tâm là hoàn toàn không xứng hợp và cũng không phải đang thực hành Đại thừa.

Đạo sư Padma nói: Đại thừa và Kinh thừa¹⁰ nói là hai nhưng rất ráo chúng là một. nếu con không có cái thấy hay hạnh, con sẽ lạc thành một thanh văn. Thế nên hãy đi xuống với cái thấy trong khi đi lên với hạnh. Tối cần yếu là thực hành hai cái này như là một thể thống nhất. Đó là giáo huấn khẩu truyền của Ta.

SAMAYA

Đến đây hoàn tất giáo lý về đi lên với hạnh. Lời dạy này được ghi chép ở chỗ ẩn cư trên cao Chimphu vào ngày tám tháng cuối của mùa hè năm Con Thỏ.

Dấu ấn kho tàng.

Dấu ấn che dấu.

Dấu ấn giao phó.

¹⁰ Từ khác để chỉ giáo huấn của Đại Thừa hay thừa ba la mật (độ thoát)

QUY Y

Đạo sư Padmakara cõi Uddiyana, Ngài xuất hiện như một hóa thân làm người. Công chúa Tsogyal xứ Kharchen hỏi Ngài rằng: Thưa Đạo sư, xin rủ lòng từ bi chỉ dạy cho chúng con nền tảng của mọi sự thực hành Pháp, phương cách để chấm dứt sanh và tử, một nhân nhỏ mà có lợi lạc bao la, một phương pháp dễ áp dụng và ít khó khăn.

Đạo sư hóa thân trả lời: Tsogyal, quy y là nền tảng cho mọi sự thực hành Pháp. Tam bảo là sự nâng đỡ cho mọi thực hành Pháp. Phương cách để đưa sanh và tử đến chỗ chấm dứt là quy y cùng với những phương diện phụ của sự việc ấy.

Công chúa Tsogyal hỏi: Nghĩa cốt lõi của quy y là gì ? Định nghĩa của nó ra sao ? Khi phân chia, có bao nhiêu loại quy y ?

Đạo sư trả lời: Nghĩa cốt lõi của quy y là chấp nhận Phật, Pháp, Tăng là thầy, con đường và những người đồng hành để thực hành con đường với con, và rồi hứa rằng ba cái đó là quả con sẽ đạt đến. Như thế quy y nghĩa là một lời hứa hay chấp nhận. Tại sao một sự chấp nhận như vậy được gọi là quy y ? Nó được gọi là quy y bởi vì sự chấp nhận Phật, Pháp và Tăng là sự nâng đỡ, nương tựa, và bảo vệ hay cứu giúp cho chúng sanh khỏi sự sợ hãi lớn lao của những khổ đau và che chướng. Đây là nghĩa cốt lõi của quy y.

Định nghĩa của quy y là tìm sự che chở khỏi những khủng khiếp của ba cõi thấp và khỏi quan kiến thấp kém tin vào một tự ngã trong năm uẩn vô thường¹¹ như các triết gia phi Phật pháp chủ trương.

Khi phân chia thì có ba loại: quy y cách bên ngoài, quy y cách bên trong và quy y cách bí mật.

¹¹ Âm chỉ tính liên tục của năm uẩn

QUY Y CÁCH BÊN NGOÀI

Công chúa Tsogyal hỏi: Về quy y cách bên ngoài, nguyên nhân muốn thọ quy y là gì ? Người ta quy y đối tượng nào ? Loại người nào được thọ quy y ? Cách thức nào để thọ quy y ? Người ta thọ quy y với thái độ đặc biệt nào ?

Đạo sư Padma trả lời: Nguyên nhân của thọ quy y là sợ hãi những khổ đau của vòng sanh tử, tin vào Tam Bảo là chỗ để quy y và hơn nữa, chấp nhận Tam Bảo là đối tượng quy y và là những bậc bảo hộ của sự quy y. Do ba điều này mà người ta có ý định thọ quy y. Nói chung người ta muốn quy y vì sợ chết.

Có nhiều người thậm chí không thấy rằng nửa cuộc đời đã trôi qua và không nghĩ đến tương lai dù chỉ một khoảnh khắc. Họ không có sự quy y.

Nếu con sẽ không chết hay nếu con chắc chắn có lại kiếp làm người, con sẽ không cần quy y. Tuy nhiên sau khi chết và chuyển kiếp, có những thống khổ tràn khắp trong những cõi thấp.

Người ta quy y đối tượng nào ? Con cần quy y Tam Bảo. Ai có thể chấm dứt sanh tử ? Chỉ có vị Phật toàn giác là vị hoàn toàn thoát khỏi mọi khuyết điểm và đã viên mãn mọi đức hạnh. Thế nên chỉ có Pháp Ngài chỉ dạy và Tăng đoàn giữ gìn giáo lý của Ngài mới có thể chấm dứt được khỏi vòng sanh tử của ta và những người khác. Thế nên ba cái ấy là những đối tượng duy nhất để quy y, con cần quy y Tam Bảo.

Nói chung, có nhiều người xem những lời dạy của những bậc giác ngộ không hơn gì những lời của một thầy bói, và có những người khi kẹt quá thì nương nhờ vào hồn linh ma quỷ. Những người như vậy thật khó có sự quy y.

Loại người nào quy y ? Đó là những người có quan tâm, sùng mộ, đức tin và nghĩ đến những công đức của Tam Bảo. Người ta cần có ba thái độ đặc biệt này :

Vì vòng sanh tử không có khởi đầu và kết thúc, tôi phải tách lia nó ngay lúc này !

Những thần thánh chẳng phải Phật giáo không phải là những đối tượng quy y của tôi !

Duy chỉ có trạng thái toàn giác của Phật quả là đối tượng quy y chân thật của tôi.

Cách thọ quy y diễn ra như thế này.

Khi thọ quy y, chỉ môi niệmng suông thì vô ích. Đó giống như sự lấm bắm trống rỗng, không chắc sẽ dẫn con đến đâu.

Cách thọ quy y là sao ? Con phải quy y với thân, ngữ, tâm thành kính. Con phải quy y với ba ý nghĩ: sợ hãi những cõi thấp của sanh tử, tin vào những ban phước của Tam Bảo, và niềm tin kiên định cùng với lòng bi.

Người tin đời này tốt đẹp và đời sau cũng tốt đẹp thì chỉ chết sau khi vừa định thực hành Pháp.

Điều ấy chưa đủ, con cần biết những nghi thức quy y.

Người ta quy y với thái độ đặc biệt nào ? Con cần quy y với một cảm thức trách nhiệm đối với lợi lạc của những người khác. Con cần quy y với thái độ này, vì con sẽ không đạt được giác ngộ trọn vẹn và đích thực chỉ nhờ từ chối sanh tử và mong muốn niết bàn.

Để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi đau khổ của sanh tử ,

Tôi sẽ thọ quy y cho đến khi tôi và tất cả chúng sanh trong ba cõi đều thành tựu giác ngộ tối thượng !

Nói chung, mọi mong ước điều là mong ước nhị nguyên. Quy y mà không thoát khỏi chấp trước nhị nguyên thì không đủ.

Bấy giờ công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Quy y cách bên ngoài kèm theo bao nhiêu loại tu hành ?

Đạo sư trả lời: Đã quy y con phải khéo léo thực hành tám sự tu hành để ngăn chặn sự cam kết của con khỏi hư hỏng.

Bà hỏi: Tám sự tu hành đó là gì ?

Ngài trả lời: Trước hết có ba tu hành đặc biệt: Đã quy y Phật con không nên lễ lạy những thần thánh khác. Đã quy y Pháp con cần thôi gây hại cho chúng sanh. Đã quy y Tăng, con không nên kết giao với người ngoại đạo. Đây là ba tu hành đặc biệt.

Giải thích thêm: Trước hết đã quy y Phật, không lễ lạy những thần thánh khác nghĩa là nếu con lễ lạy những vị thần thế gian như Mahadeva, Vishnu, Maheshvara hay những vị khác thì nguyện quy y của con bị hủy hoại.

Thứ hai, đã quy y Pháp, thôi gây hại chúng sanh, nghĩa là nguyện quy y của con nhất định bị hủy hoại nếu con thực hiện sát sanh. Nguyện ấy bị hư hại nếu con đánh đập chúng sanh khác vì giận dữ, bắt chúng làm nô lệ, xỏ mũi chúng, nhốt chúng trong chuồng, cắt lông làm áo, v.v...

Thứ ba, đã quy y Tăng, không kết giao với người ngoại đạo nghĩa là nguyện của con bị hư hại nếu con kết bạn với người chấp giữ cái thấy và hạnh của chủ nghĩa thường biến hay đoạn kiến. Nếu cái thấy và hạnh của con phù hợp với họ, nguyện quy y của con bị hủy hoại.

Bất cứ trường hợp nào, mọi thực hành Pháp đều bao hàm trong quy y. Người có tà kiến không có hiểu biết này.

Đây là năm tu hành tổng quát:

1- Khi bắt đầu thực hành, hãy làm một lễ cúng dường lớn với nhiều đồ ăn thức uống tốt nhất. Bày trước các đấng Tôn Quý vào ngày mười bốn và khấn cầu các Ngài đến hưởng cúng dường. Sau đó làm lễ cúng dường vào ngày rằm. Những cúng dường này có bốn loại: cúng dường lễ lạy, cúng dường phẩm vật, cúng dường tán thán và cúng dường thực hành.

Thứ nhất là cúng dường lễ lạy: đứng thẳng và chấp hai tay. Tưởng nhớ những công đức của chư Phật và chư Bồ Tát. Hãy quán

tưởng đầu con chạm vào chân có dấu hiệu Pháp luân của các Ngài khi con đánh lễ.

Tiếp theo là cúng dường phẩm vật: hãy bày những đồ cúng dường không phải là sở hữu của người nào (như hoa) và những đồ cúng dường được quán tưởng, với chính thân con cũng vậy.

Hãy cúng dường những lời tán thán với âm điệu du dương.

Cúng dường thực hành là phát nguyện rằng những thiện căn từ sự trau dồi Bồ đề tâm của tánh Không và lòng bi bất khả phân là để cho giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Đạo sư Padma nói: Tam Bảo không cần một chút gì trong chén nước hay sự tôn kính. Mục tiêu của việc cúng dường là để cho con nhận được những tia sáng quang minh của chư Phật.

Về việc cúng dường những thức ăn uống tốt nhất, hãy làm ba mâm và trì tụng OM AH HUM ba lần. Hãy tưởng tượng đồ cúng dường của con nhờ đó mà trở thành một đại dương cam lồ. Sau đó, quán tưởng Bốn Tôn của con được bao quanh bởi vô số chúng hội Tam Bảo và tưởng tượng con dâng cúng cam lồ này, khẩn cầu tất cả các Ngài thọ nhận. Nếu con không thể dâng cúng theo cách này, hãy chỉ làm một cúng dường vừa và nói: Xin Tam Bảo chấp nhận cho!

Nếu con không có gì để cúng dường, ít nhất con phải dâng những chén nước mỗi ngày. Nếu không làm thế, nguyện quy y của con sẽ hư hao.

Tam Bảo không cần những phẩm vật cúng dường như chúng sanh. Lễ cúng thực phẩm là để con tích tập công đức mà không trუ chấp.

2- Tu hành thứ hai là không bỏ Tam Bảo cao cả dù con có mất thân, mất mạng hay mất một vật gì quý báu.

Không từ bỏ quy y dù vì chính thân thể con: thậm chí có ai dọa móc mắt, chặt chân, cắt mũi, cắt tai hay cánh tay con, con cứ để họ làm còn hơn là phải từ bỏ Tam Bảo.

Không từ bỏ quy y dù với cái giá là đời sống của con: thậm chí có ai dọa giết con, con cứ để họ làm còn hơn là phải từ bỏ Tam Bảo.

Không từ bỏ quy y vì một món quà tặng quý giá : thậm chí nếu con được hứa cho toàn thể thế giới với châu báu để đổi lấy sự từ bỏ quy y. con cũng chớ chối bỏ quy y.

3- Tu hành thứ ba là bất kể cái gì xảy đến cho con, dù bệnh tật, nhọc nhằn, thoải mái, hạnh phúc hay đau buồn, con nên lập một mạn đà la với năm loại đồ cúng và dâng cúng Tam Bảo, rồi phát nguyện quy y và khẩn cầu như sau:

Đạo sư thiêng liêng, bậc trì giữ kim cương vĩ đại, tất cả chư Phật và chư Bồ Tát, xin lắng nghe con! Cầu mong bệnh tật của con và bất cứ cái gì gây ra bởi những hồn linh và những thế lực bất thiện đều không xảy đến. Xin ban an bình, thiện lành và tốt đẹp.

Ngoài những điều này cũng nên tích tập công đức bằng cách tụng tán kinh điển lớn tiếng và làm những lễ cúng dường, vì những thực hành như vậy là những cái căn bản để quy y. Nếu không được như ý thì chớ sanh những tà kiến, nghĩ rằng Tam Bảo không ban phước, Pháp không thật ! Trái lại hay nghĩ tôi sẽ cảm thấy tốt hơn khi nghiệp xấu của tôi đã cạn kiệt. Không nên theo đuổi những cách khác như bói toán, phù thủy, mà chỉ nên thực hành quy y.

4- Dù con đi về phương hướng nào, hãy nhớ chư Phật và chư Bồ Tát, hãy cúng dường và quy y. Chẳng hạn, nếu ngày mai con đi về hướng đông, thì hôm nay làm một mạn đà la và cúng dường, quy y chư Phật, chư Bồ Tát của phương đó.

Con nên khẩn cầu như sau trước khi đi:

Đạo sư bậc trì giữ kim cương, tất cả chư Phật và chư Bồ Tát, xin hãy nghe con ! Xin ngăn chặn những chướng ngại do người và loài chẳng phải người gây ra và làm cho mọi sự đều tốt lành từ lúc con rời khỏi nơi này cho đến nơi con đến.

Nếu không làm điều này vào ngày trước khi khởi hành thì con phải làm vào lúc khởi hành.

Vào lúc quy y, nếu con không nhớ thọ quy y trong mười hoặc bảy bước khi đi qua ngưỡng cửa thì sự quy y của con bị hao tổn.

Một khi tâm con đã giao phó cho sự quy y, con sẽ không thể bị lầm lạc.

5- Hãy nghĩ đến những phẩm tính tốt của quy y và thực hành nó thường xuyên. Đã quy y Tam Bảo hãy xem đó là nơi chốn của hy vọng và niềm tin. Hãy giữ gìn Tam Bảo như nguồn quy y duy nhất và hãy khẩn cầu các Ngài. Hãy cầu sự ban phước của Tam Bảo.

Hãy nghĩ rằng biểu trưng của Tam Bảo, hoặc một bức hình, một tượng tạc, một bức vẽ, một cái tháp, một cuốn kinh, chính là Pháp thân. Có thể khi lễ lạy, cúng dường, cầu nguyện thành linh con chứng ngộ bản tánh của Pháp thân. Dù điều đó không xảy ra, bằng cách đánh lễ cúng dường Tam Bảo và tạo nên một mối nối kết nghiệp báo, người ta sẽ trở thành đệ tử của một vị Phật tương lai.

Đạo sư Padma nói: Bất kể cái gì sanh khởi trong con như những đức hạnh và an lạc của những bậc giác ngộ, con hãy xem đó là những ban phước của Thầy con và Tam Bảo. Bằng cách suy nghĩ như vậy mà con sẽ nhận được những ban phước. Bất kể những vấn nạn và những khổ sở nào con gặp, hãy xem chúng là nghiệp xấu riêng của con. Điều này sẽ chấm dứt tất cả nghiệp xấu của con. Nói chung, nếu con không giao phó cho Tam Bảo mà nắm giữ những suy nghĩ tà kiến thì Tam Bảo không ban phước! Và có thể con không thoát khỏi những địa ngục thấp nhất.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Quy y có những phẩm tính tốt nào ?

Đạo sư trả lời: Quy y có tám phẩm tính tốt.

1- Con gia nhập chúng hội Phật tử. Đã quy y Tam Bảo con được gọi là một Phật tử. Không quy y con không ở trong chúng hội Phật tử cho dù con có tự xưng là một con người thánh thiện, một đại thiên giả hay một vị Phật bằng xương bằng thịt.

2- Con trở thành một pháp khí thích hợp cho mọi lời nguyện như giải thoát của cá nhân (biệt giải thoát giới) chẳng hạn. Còn nếu con mất nguyện quy y thì mọi giới nguyện căn cứ trên đó đều bị hủy hoại.

Để phục hồi, chỉ thiết lập lại giới nguyện quy y là đủ. Nghĩa là con cúng dường và thọ quy y trước sự hiện diện của Tam Bảo là đủ.

Con cũng cầu nguyện quy y trước bất kỳ lời nguyện nào, từ những giới nguyện cho một ngày đến những lời nguyện của Mật thừa. Thế nên quy y được xem là cái khiến cho con thành một nền tảng thích hợp cho mọi lời nguyện.

3- Nguyện quy y Tam Bảo làm giảm và chấm dứt mọi nghiệp chướng đã tích lũy trong tất cả những đời quá khứ. Nghĩa là những che chướng của con sẽ hoàn toàn cạn kiệt nhờ quy y đặc biệt, trong lúc thọ quy y tổng quát thì những nghiệp chướng sẽ giảm.

Lại nữa khi một cảm nhận đích thực về quy y sanh ra nơi con, những nghiệp chướng sẽ chấm dứt rốt ráo, trong khi chỉ những lời nguyện quy y thì đã làm chúng giảm bớt.

Hơn nữa, nếu con quy y vào mọi lúc, khi đi, đứng, nằm, ngồi, thì những nghiệp chướng sẽ hoàn toàn hết sạch, trong khi chỉ thỉnh thoảng quy y thì chúng sẽ giảm bớt.

4- Con sẽ có công đức bao la. Những phước đức thế gian như sống thọ, khỏe mạnh, rạng rỡ uy nghi, giàu có lớn đều phát xuất từ quy y. Sự giác ngộ vô thượng siêu thế gian cũng có từ quy y.

5- Con sẽ miễn nhiễm với sự tấn công của người và phi nhân và với những chướng ngại trong đời sống này. Có nói rằng khi tám quy y chân thật đã sanh ra trong con thì không có chướng ngại nào do con người có thể làm tổn hại được con trong cuộc đời này.

6- Con sẽ thành tựu bất cứ điều gì con mong muốn. Khi tám quy y chân thật đã sanh ra trong con, bất cứ điều gì con dự định đều không thể không thành. Tóm tắt, có nói rằng tin vào những đối tượng quy y, con sẽ nhận được bất cứ điều gì con mong muốn như khi khẩn cầu một viên ngọc như ý.

7- Con sẽ không rơi vào các cõi thấp, những số phận xấu hay những nẻo hư hỏng. ba cõi thấp là cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Những số phận xấu ám chỉ sanh ra ở những nơi không có Phật Pháp, giữa những bộ lạc biên địa sơ khai. Những nẻo hư hỏng ám chỉ những triết học phi Phật Pháp. Thế nên để tránh khỏi rơi vào những chỗ ấy, người ta chỉ cần quy y.

Trong những giáo lý Đại thừa của Mật giáo có nói rằng người ta có thể giác ngộ trong chỉ thân này và trong chỉ đời này. Điều này nghĩa là không nghi ngờ gì con sẽ nhanh chóng giác ngộ. Thế nên cần phải bỏ tà kiến nghĩ rằng chỉ quy y một lần là đủ. Con cần phải quy y trở đi trở lại cả ngày lẫn đêm. Rồi con chắc chắn sẽ giác ngộ nhanh chóng.

Đạo sư Padma nói: Nếu con hết mình trong việc quy y, con không cần thực hành nhiều giáo lý khác. Không nghi ngờ gì con sẽ đạt quả vị giác ngộ.

Công chúa Tsogyal lại hỏi Đạo sư: Thực hành quy y thực tế là sao?

Đạo sư trả lời: Áp dụng quy y thực tế như sau. Trước hết, hãy tưởng nguyện:

Con sẽ đặt tất cả chúng sanh trong giác ngộ viên mãn.

Để làm điều đó con sẽ thực hành tích tập phước đức và trí tuệ, tịnh hoá những che chướng và xóa tan những trở ngại. Vì mục đích này, con xin quy y từ ngay giây phút này cho đến khi giác ngộ.

Tối thượng trong hết thảy loài người, tất cả chư Phật mười phương, con và tất cả chúng sanh vô biên xin quy y từ giây phút này cho đến khi đạt giác ngộ vô thượng.

Tối thượng trong hết thảy, không đính nhiễm, giáo Pháp của mười phương, con và tất cả chúng sanh vô biên xin quy y từ giây phút này cho đến khi đạt giác ngộ vô thượng.

Tiếp theo chú tâm lập lại ba lần:

Con quy y Phật

Con quy y Pháp

Con quy y Tăng

Rồi cầu khẩn ba lần:

Cầu xin Tam Bảo che chở cho con khỏi những sợ hãi của đời này. Xin che chở cho con khỏi những sợ hãi của ba cõi thấp. Xin che chở cho con khỏi lọt vào những nẻo hư hỏng !

Khi sắp kết thúc hãy nói:

Qua những thiện căn này của con, nguyện con đạt được Phật quả để lợi lạc cho chúng sanh!

Con nên hồi hướng theo cách này.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư hóa thân Padmakara: Phương pháp nguyện quy y là gì ?

Đạo sư trả lời: Người ta cần đánh lễ và nhiễu quanh vị Thầy có nguyện quy y, dâng Ngài hoa và nói như sau:

Thưa Thầy, xin hãy lắng nghe con. Thưa chư Phật và chư Bồ Tát trong mười phương, xin hãy lắng nghe con. Kể từ giây phút này cho đến khi giác ngộ, con¹² (tên) xin quy y bậc tối thượng của hết thảy loài người, muôn triệu chư Phật pháp thân viên mãn vô thượng.

Con quy y cái tối thượng trong hết thảy an lạc, không dính nhiễm, những Giáo Pháp Đại thừa.

Con quy y cái tối thượng trong hết thảy chúng hội, Tăng già của những Bồ Tát cao cả bất thối chuyển.

Vào lúc lặp lại lần thứ ba lời này, con sẽ đăc giới nguyện. Hãy đánh lễ và rải hoa. Rồi thực hành sự tu hành giải thích ở trên và tận lực trong quy y.

Đây là giải thích và áp dụng cách quy y bên ngoài.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Đã quy y thì người ta được bảo vệ như thế nào ?

Đạo sư trả lời: Bất kỳ ai có những thực hành quy y đúng đắn như giải thích ở trên thì nhất định được Tam Bảo bảo vệ. Vì vậy, nếu con sợ lạc vào một nẻo lang thang và cầu nguyện gặp được một con đường chân chánh, chắc chắn con sẽ gặp. Con cũng chắc chắn được bảo vệ khỏi những sợ hãi của cuộc đời này.

¹² Vào lúc này nói tên thường gọi của mình

Khi mọi phẩm tánh của quy y đã sanh nơi con, con chớ nên bằng lòng mà dừng lại. Hãy tăng thêm nữa những phẩm tánh đã sanh trong con. Con cần sử dụng mọi phẩm tánh sanh trong tâm con để gom góp những tích tập và tịnh hóa những che chướng. Khi sự vận dụng như vậy được phát sanh, toàn bộ khả năng đã được phát động.

Tất cả những người cảm thấy không có khuynh hướng làm phát sanh trực tiếp những phẩm tánh sâu sa như (quán chiếu) tánh Không hay mạn đà la của những Bồ Tôn trong con người họ thì vẫn có thể tịnh hoá những che chướng và gom góp những tích tập chỉ bằng sự quy y.

Bấy giờ con có thể tự hỏi rằng, nếu người ta được bảo vệ khi quy y như vậy, thì có phải chư Phật sẽ xuất hiện và dẫn dắt tất cả chúng sanh hay không? Câu trả lời là chư Phật không thể tự tay đem tất cả chúng sanh ra khỏi sanh tử. Nếu các Ngài làm như vậy được, thì chư Phật với lòng đại bi và những phương tiện thiện xảo đã giải thoát cho tất cả chúng sanh không trừ một ai rồi.

Rồi con có thể tự hỏi, vậy người ta được bảo vệ bằng cái gì? Câu trả lời là người ta được bảo vệ bằng (sự thực hành) Pháp.

Khi quy y đã sanh ở trong con, con không cần thực hành những giáo lý khác. Không thể nào con không được bảo vệ bởi lòng bi của Tam Bảo. Điều đó giống như con chắc chắn không sợ hãi khi con đã có một đội vệ sĩ tuyệt hảo.

Đạo sư Padma giải thích quy y cách bên ngoài cho công chúa Tysogyal như thế.

QUY Y CÁCH BÊN TRONG

Công chúa Tsogyal xứ Kharchen hỏi Đạo sư hoá thân Padmakara,

Người ta quy y những đối tượng bên trong nào? Loại người nào thọ quy y? Người ta quy y bằng cách thức hay phương tiện nào? Với thái độ đặc biệt và kéo dài bao lâu? Cần hoàn cảnh đặc biệt nào? Mục tiêu là gì và những phẩm tính nào?

Đạo sư trả lời: Về những đối tượng quy y, con cần quy y Bồ Tôn, Guru và Dakini.

Người thọ quy y là người đã thọ môn Mật thừa.

Cách thức hay phương pháp là quy y với thân, ngữ, tâm sùng mộ và thành kính.

Về thái độ đặc biệt của thọ quy y, con phải nhận thức vị Thầy là một vị Phật, không từ bỏ Bồ Tôn dù phải từ bỏ mạng sống và thường xuyên cúng dường Dakini.

Về thời gian, con cần quy y từ khi phát Bồ đề tâm trong lễ quán đảnh cho đến khi đạt đến trạng thái một bậc Kim Cương Trì.

Về hoàn cảnh, con cần quy y với lòng sùng kính Mật thừa.

Về mục tiêu hay những đức hạnh của quy y, nó làm cho con trở thành một pháp khí thích hợp cho Mật thừa và để nhận những ban phước phi thường.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Về quy y cách bên trong, người ta cần những tu hành gì?

Đạo sư trả lời: Có tám tu hành. Trước hết có ba tu hành đặc biệt:

1. Đã quy y Guru, con không được ý xấu đối với Ngài hoặc thậm chí có ý định nhục mạ Ngài.
2. Đã quy y Bồ Tôn, con không được gián đoạn sự thiền định về hình tướng Bồ Tôn hay sự trì tụng Ngài.
3. Đã quy y Dakini, con không được bỏ những ngày cúng dường định kỳ.

Năm tu hành tổng quát như sau:

1. Hãy dâng cúng phần đầu tiên của bất cứ thứ gì con ăn hay uống như là cam lồ. Cúng dường phần đó khi quán tưởng Guru trên

đầu con. Cúng dường khi quán tưởng Bồ Tôn nơi trung tâm trái tim và Dakini nơi trung tâm rốn. Con cần tu hành trong việc chia phần thực phẩm như vậy.

2. Dù đi về hướng nào, hãy cầu nguyện Guru, Bồ Tôn và Dakini. Hãy quán tưởng Guru trên đỉnh đầu con. Hãy quán tưởng chính con là Bồ Tôn và Dakini cùng những hộ pháp là những vệ sĩ của con. Đây là tu hành khi đi.

3. Dù phải mất mạng hay tay chân, con cần tu hành xem Guru cũng thân thiết như trái tim mình. Bồ Tôn thân thiết như đôi mắt mình, và Dakini thân thiết như thân thể mình.

4. Bất cứ điều gì xảy ra, như bệnh tật, khó khăn hay dễ chịu, vui hay buồn, con cần cầu khẩn Guru, cúng dường cho Bồ Tôn và lễ tiệc cho Dakini. Ngoài việc này con không nên chạy theo những phương thức khác như bói toán và phù phép.

5. Nhớ những đức hạnh của Guru, Bồ Tôn và Dakini, con phải quy y thường xuyên. Do quy y Guru, những che chướng đều bị xoá sạch. Do quy y Bồ Tôn, thân đại ấn¹³ sẽ đạt được. Do quy y dakini, con sẽ nhận được những thành tựu (siddhi).

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư Padma: Quy y cách bên trong có được những đức hạnh nào?

Đạo sư Padma trả lời: Do quy y Guru, con được bảo vệ khỏi những trói buộc của tâm ý niệm. Những chướng ngại của vô minh và ngu si được xoá sạch. Sự tích tập quán chiếu và tỉnh giác được hoàn thiện, và con sẽ nhận được thành tựu chứng ngộ tự phát.

Do quy y Bồ Tôn, con được bảo vệ khỏi những tri giác thường tục, gom góp được sự tích tập trí tuệ tự hữu và đạt được sự thành tựu đại ấn.

Do quy y Dakini, con sẽ được bảo vệ khỏi những chướng ngại và hồn linh xấu ác. Trở ngại đối khổ của ngã quý được loại bỏ, sự tích

¹³ Âm chỉ thân cầu vòng của Bồ Tôn hành giả. Hãy xem chương bốn cấp độ Trì minh vương “Sự tu hành tâm theo Kim Cương Thừa”

tập buông bỏ và thoát khỏi những bám níu được hoàn thiện và sẽ đạt được sự thành tựu hoá thân đại lạc.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Quy y cách bên trong thực tế là gì?

Đạo Sư Padma đáp: Trước tiên con nên phát khởi nguyện vọng hướng đến giác ngộ tối thượng. Sau đó quán tưởng guru, yidam, dakini ngự trên mặt trời, mặt trăng, và hoa sen trên bầu trời phía trước con và nói ba lần:

*Guru tôn quý, gốc rễ của dòng truyền,
Bổn Tôn Yidam, đấng khởi nguyên của mọi thành tựu,
Dakini, đấng ban ân phước tối diệu,
Con xin kính lễ ba gốc.*

Sau đó, hãy tập trung không xao lãng tâm con vào guru, yidam, dakini và lập lại:

Con quy y nơi guru, yidam, và dakini.

Kế tiếp khẩn nguyện như sau:

Chư guru, yidam, và dakini, cầu xin ban cho con ân phước của thân, khẩu, ý các Ngài!

Xin ban những quán đảnh trên con! Xin ban những thành tựu thông thường và tối thượng! Xin mở lòng từ của Ngài đến con, đưa con sùng mộ của Ngài!

Sau đó hóa tán guru vào đỉnh đầu con, yidam vào giữa ngực con, và dakini vào giữa rốn con.

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Thầy: Phương pháp nguyện thọ quy y cách bên trong như thế nào?

Vị Thầy đáp: Nghi thức nguyện thọ quy y cách bên trong lần đầu như sau: quan trọng là phải nhận được quán đảnh. Vẫn giữ được tự thân quán đảnh là nhận được quy y. Nếu con thật sự thọ quy y mà không nhận quán đảnh, hãy đảnh lễ và đi nhiều quanh vị guru, dâng cúng hoa cho Ngài và nói:

Thưa Thầy, xin lắng nghe con. Tập hội chư Bồn Tôn, chư dakini, và quyến thuộc của mandala Bồn Tôn, xin hãy lắng nghe con. Ngay từ giờ cho đến khi đạt được cấp bậc vidyadhara tối thượng của mahamudra, con tên là _____ xin thọ quy y nơi gốc của dòng truyền, tất cả những guru thiêng liêng và siêu phàm.

Con xin thọ quy y nơi tất cả tập hội của Bồn Tôn, suối nguồn của mọi thành tựu.

Con xin thọ quy y nơi tất cả dakini, những đấng ban ân phước tối diệu.

Nguyện thọ quy y đạt được sau khi niệm bài này ba lần.

Đó là nghi thức thọ giới nguyện. Ta đã giải thích quy y cách bên trong.

QUY Y CÁCH BÍ MẬT

Công Nương Tsogyal, Công chúa xứ Kharchen, hỏi vị Thầy: Về thọ quy y cách bí mật, người ta thọ quy y nơi đối tượng nào? Loại người nào thọ quy y? Người ta thọ quy y theo cách thức hay phương pháp nào? Người thọ quy y với thái độ đặc biệt nào? Quy y trong thời gian nào? Thọ quy y trong hoàn cảnh nào? Có mục đích và đức hạnh gì?

Vị Thầy trả lời: Về phần những đối tượng của quy y cách bí mật, con phải thọ quy y trong kiến (quan điểm), thiền (suy niệm), và hành (hành động).

Loại người thọ quy này phải là người có những khả năng cao nhất, mong muốn đạt được giác ngộ.

Về phương pháp hay cách thức, con phải thọ quy y nhờ kiến, thiền, hành và quả. Nghĩa là con phải quy y với kiến xác quyết, thiền định có kinh nghiệm, và hành vi có vị bình đẳng.

Về phần thái độ đặc biệt, kiến thoát khỏi tham dục, có nghĩa không mong muốn nào khác hơn là đạt Phật quả hay dứt bỏ luân hồi. Sự thiền định thoát khỏi trụ vào sự tập trung trên hình tướng cụ thể và không rơi vào thiên kiến, thì không thể mô tả bằng ngôn từ bình thường. Hành động thoát khỏi lấy, bỏ, tức là không rơi vào bất cứ phạm trù nào.

Về thời gian là kể từ lúc quy y cho đến khi đạt giác ngộ.

Về hoàn cảnh là thọ quy y mà không muốn tái sanh nào nữa.

Về mục tiêu hay đức hạnh là đạt được giác ngộ viên mãn ngay trong kiếp sống này.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Về quy y cách bí mật, người ta cần tu hành những thực hành nào?

Đạo Sư Padma đáp: Có ba tu hành tiên khởi:

1. Về cái thấy (kiến) sở hữu sự chứng ngộ: con phải tu hành trong xác quyết rằng không có Phật quả nào khác cần thành tựu, vì tất cả chúng sanh và chư Phật đều có cùng nền tảng (Phật tánh). Con phải tu hành trong xác quyết rằng hình tướng xuất hiện và tánh Không là bất khả phân, qua chứng ngộ rằng những hình tướng đó và tâm là không khác biệt.
2. Về tu hành trong sự thiền định có kinh nghiệm: Không nên để tâm hướng ngoại, đừng tập trung vào trong, mà hãy tu hành để tâm được nghỉ ngơi tự nhiên, và thoát khỏi điểm quy chiếu.
3. Về phần hành động: Hãy tu hành kinh nghiệm không gián đoạn. Dù vào tất cả mọi lúc đi, đứng, nằm, ngồi đều không

có gì để thiên định về, tu hành không xao lãng dù chỉ trong một khoảnh khắc.

Sau đây là tám tu hành thông thường:

1. Không từ bỏ vị Thầy cho dù chứng ngộ tâm con là Phật.
2. Không gián đoạn những thiện căn cho dù con chứng ngộ những hình tướng là tâm.
3. Tránh làm những hành động xấu dù là vi tế nhất, cho dù con không còn sợ cõi địa ngục.
4. Không phỉ báng bất kỳ giáo lý nào, cho dù con không còn nuôi dưỡng bất cứ hy vọng đạt giác ngộ nào.
5. Không nên kiêu mạn hay khoe khoang cho dù con chứng ngộ những đại định cao cấp.
6. Luôn luôn cảm thấy có lòng bi với chúng sanh, cho dù con hiểu được chính mình và người khác là bất nhị.
7. Hãy tu hành nơi chốn nhập thất (hoang vắng), cho dù con nhận ra luân hồi và niết bàn là không hai (bất nhị).

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Đạo Sư Hóa Thân: Về thọ quy y cách bí mật, người ta được ban sự bảo vệ nào và đức hạnh gì?

Đạo Sư Padma đáp: Đã thọ quy y nơi kiến, con được bảo vệ khỏi cả hai thường kiến và đoạn kiến, tà kiến và chấp chặt được loại bỏ, sự tích lũy của pháp tánh quang minh được viên mãn, và những thành tựu bất tận của thân, khẩu, ý sẽ đạt được.

Đã thọ quy y nơi thiên định, cái thấy (kiến) cũng sẽ bảo vệ sự thiên định. Những che chướng của sự chấp chặt và tập khí sâu dày được tiêu trừ, sự tích lũy tính hợp nhất bất nhị được tích tụ và những thành tựu của xác quyết và giải thoát bốn nguyên sẽ đạt được.

Đã thọ quy y nơi hành: Con được bảo vệ khỏi hạnh kiếm hư hỏng và tà kiến của chủ nghĩa hư vô. Những che chướng của đạo đức giả và sự ngu đại được tiêu trừ, sự tích lũy của không- bám chấp trong

khi bạn rộn được hoàn thiện, và sự thành tựu của việc chuyển bất kỳ những gì được kinh nghiệm thành sự chứng ngộ sẽ đạt được.

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư Padma: Cách thực hành thực tế của thọ quy y cách bí mật là gì?

Vị Thầy trả lời: Kiến, trong sự thoải mái tự nhiên, phải thoát khỏi tham dục và không thiên vị, cực đoan.

Sự thiền định phải thoát khỏi những tập trung vào những hình tướng cụ thể và những điểm quy chiếu. Điều này không thể diễn tả bằng bất cứ ngôn từ thông thường nào.

Có thể nói rằng, không nên đặt tâm con hướng ra ngoài, cũng không tập trung nó vào bên trong; hãy an nhiên tự tại không chỗ trụ.

Hãy an nghỉ không xao lãng trong trạng thái của kinh nghiệm bất tận vào lúc đi, đứng, nằm, hay ngồi.

Những cảm giác về sự trọn vẹn, hoan hỷ, trống không, phúc lạc, hay trong sáng, tất cả đều là những kinh nghiệm tạm thời. Không nên xem chúng là những điều kỳ diệu.

Khi những trạng thái của tâm xảy ra như xáo động, che ám, hay hôn trầm, hãy sử dụng những kinh nghiệm này như sự tu hành. Bất cứ những gì xảy ra như vậy, không nên xem chúng là những khuyết điểm.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Phương pháp thọ nguyện quy y cách bí mật như thế nào?

Đạo Sư đáp: Đánh lễ và nhiễu quanh vị Thầy, dâng cúng hoa cho Ngài. Người đệ tử phải áp dụng tư thế ngồi kiết già và với lòng bi thọ nguyện trau dồi bồ đề tâm vì lợi ích của chính mình và người khác.

Sau đó nhìn chăm chú lên bầu trời không chuyển động tròn mắt, hãy để cho tỉnh giác của con an nghỉ – một cách tỉnh thức, sinh động, trong sáng, và tỏa khắp – thoát khỏi sự bám trụ vào người thấy

biết và cái được thấy biết. Chính điều này là cái thấy có xác quyết, thiền định có kinh nghiệm, và hành động có liên kết! Như vậy nó nên được chỉ ra. Hãy thiền định như đã nhắc đến ở trên đây.

Đây là giải nghĩa về thọ quy y cách bí mật.

Đạo Sư Hoá Thân Padma nói: Đây là hướng dẫn khẩu truyền của Ta, trong đó những giáo huấn nội, ngoại, và bí mật, những cái thấy cao và thấp, Mantra thừa và thừa Triết học¹⁴ được cô đọng thành một gốc duy nhất trong cách thọ quy y ngoại, nội và bí mật.

Khi áp dụng nó một cách tương ứng, con sẽ hưởng về thực hành Pháp, việc thực hành Pháp của con sẽ trở thành con đường, và con đường của con sẽ chín muồi thành quả. Công chúa xứ Kharchen, con hãy hiểu như vậy.

Điều này hoàn tất giáo huấn về thực hành thọ quy y như con đường của hành giả.

SAMAYA. ẨM NIÊM, ẨM NIÊM, ẨM NIÊM.¹⁵

¹⁴ “Mantra” có nghĩa Kim Cương Thừa, và Thừa Triết học bao gồm Tiểu Thừa và Đại Thừa.

¹⁵ Samaya ở cuối một chương có nghĩa xin thề rằng đã ghi chép lại đúng sự thật.

BỒ ĐỀ TÂM

NHỮNG LỜI DẠY VỀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM NHƯ CON ĐƯỜNG

Vị Thầy vĩ đại Padmakara là một lưu xuất của Đức Phật A Di Đà. Ngài đã tu hành trong vô số kinh điển Đại Thừa, Ngài thương yêu tất cả chúng sanh như người mẹ thương yêu đứa con duy nhất. Hành động luôn vì lợi ích của người khác, Ngài là người dẫn dắt cứu độ tất cả chúng sanh trong sinh tử luân hồi đến niết bàn. Không cần phải thỉnh cầu, Ngài đều ban những hướng dẫn cho tất cả những ai đã được thuần hóa. Được phú cho lòng đại bi, Ngài là vị Vua của tất cả Bồ Tát.

Khi Ngài ngụ trong Động Sư Tử Thành tại Monkha, tôi, Công Chúa Tsogyal của xứ Kharchen, đã phát bồ đề tâm, đặt hết tâm trí vào giác ngộ tối thượng. Dâng lên một mandala bằng chất liệu quý báu đến vị Thầy vĩ đại, tôi thỉnh cầu: Emaho! Đại sư, Ngài đã dạy phải trau dồi tình thương và lòng bi với mọi người, điều quan trọng duy nhất trong giáo lý Mahayana là tu hành trong bồ đề tâm. Vậy chúng con phải dẫn thân vào tu hành bồ đề tâm như thế nào?

Vị Thầy trả lời: Nay Tsogyal, nếu đi vào Đại Thừa (Mahayana) mà không rèn luyện bồ đề tâm, con sẽ rơi vào những thừa thấp. Thế nên, điều cốt lõi là đặt tâm vào sự giác ngộ tối hậu và nỗ lực tu hành cho ích lợi của người khác.

Vô số những giải nghĩa chi tiết về điều này đã ghi trong sutra và tantra của Đại thừa. Khi bồ đề tâm được giải nghĩa ngắn gọn theo những giáo lý này, nó được chia thành ba phần: tu hành bên ngoài, bên trong, và bí mật.

TU HÀNH BÊN NGOÀI VỀ BỒ ĐỀ TÂM

Công Chúa Tsogyal hỏi: Những phương pháp tu hành bên ngoài là gì?

Vị Thầy đáp: Có mười hai điểm cho sự tu hành bên ngoài.

1. Cốt tủy của việc tu hành trong bồ đề tâm.
2. Những phân chia của nó.
3. Định nghĩa.
4. Những đặc tính của hành giả.
5. Đối tượng để thệ nguyện.
6. Nghi lễ thệ nguyện.
7. Lợi ích của tu hành.
8. Lý do tu hành.
9. Những thiếu sót của việc không tu hành.
10. Các giới luật.
11. Đường phân chia giữa mất và được nguyện.
12. Phương pháp phục hồi nguyện nếu bị tổn hại.

Bà hỏi: Thưa, Kính xin Ngài mô tả những điểm này.

1. CỐT TỦY.

Vị Thầy trả lời: Cốt tủy của việc phát bồ đề tâm là khát vọng đạt được giác ngộ vô thượng cùng với nguyện làm như vậy để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi sinh tử.

2. SỰ PHÂN CHIA

Kinh điển mô tả nhiều loại phân chia, nhưng tóm tắt có hai loại: bồ đề tâm nguyện và bồ đề tâm hạnh. Bồ đề tâm nguyện là mong muốn làm lợi ích chúng sanh, nhưng chỉ một điều này thì không đủ. Điều quan trọng là thực sự dấn thân vào việc làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

Những người có thành kiến và tâm vị kỷ rất khó phát sinh được bồ đề tâm.

3. ĐỊNH NGHĨA

Định nghĩa bồ đề tâm là sự khởi dậy trong bản thân hành giả một thái độ vị tha mà trước đó chưa từng xuất hiện.

Những người không có sự tích lũy công đức thì không khởi dậy được thái độ này.

4. NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA HÀNH GIẢ.

Người thực hiện tu hành bồ đề tâm phải có những đặc tính nhất định. Họ phải khao khát hướng đến giáo huấn Đại Thừa, không giống như Thanh Văn và Phật Độc Giác. Phù hợp với đại trí tuệ, họ hoàn toàn thoát khỏi sai lầm. Họ phải thọ quy y nơi vị Thầy và Tam Bảo và phải luôn cảm thấy thờ ơ đến những giáo huấn thấp hay sai lạc. Họ phải an định và dịu dàng một cách tự nhiên.

Dân Tây Tạng thì thù địch với Giáo Pháp, những vị bộ trưởng thì tàn ác, nhà vua thì cả tin, chỉ có một số ít người dễ tiếp thu giáo lý Đại Thừa. Tsogyal, hãy thoát khỏi sự phân chia thù và bạn.

5. ĐỐI TƯỢNG

Đối tượng con thọ bồ đề tâm nguyện phải là người có nguyện Đại Thừa mà tâm Ngài tràn đầy tình thương và lòng bi. Ngài phải là một người không hành động vì lợi ích của Ngài dù chỉ trong một chốc lát và giữ gìn giới luật không vi phạm.

Trong thời buổi đen tối này, người ta sẽ rơi vào bàn tay của Mara (Ma vương) nếu không đi theo một vị thầy đủ phẩm tính.

6. NGHI LỄ

Nghi lễ thọ bồ đề tâm nguyện như sau. Sắp xếp bày biện nhiều phẩm vật cúng dường trước Tam Bảo vào ngày rằm hay mừng tám trong tháng và năm cát tường, hãy tỏ lòng tôn kính đến Tăng Đoàn. Dâng cúng một tiệc Ganachakra đến Yidam (Bổn Tôn riêng của hành giả). Làm nhiều cúng dường tormas (bánh bột) đến chư dakini, hộ Pháp, và những tinh linh mạnh mẽ. Bố thí tất cả sở hữu của con để tích tụ công đức bao la.

Vào chiều cùng ngày, dâng cúng phí tổn lễ nhập dòng cho vị Thầy. Để tỏ lòng tôn kính vị Thầy, người đệ tử nên tích lũy công đức nhờ phương diện của bảy thanh tịnh.¹⁶

Đặc biệt, con phải sám hối những hành động sai lầm như sau. Hãy quán tưởng chủng tự AH tại đỉnh đầu con, nhờ dòng ánh sáng chiếu ra từ chữ AH, khiến đem tất cả chúng sanh vào sự giác ngộ của chư Phật và cúng dường đến tất cả Đấng tôn quý. Nhờ phương tiện của ánh sáng thể nhập lại vào chủng tự AH, thấm nhập cam lồ thành tựu của tất cả các Đấng tôn quý rồi tan hòa vào thân, khẩu, ý của con, thiêu đốt mọi hành động sai lầm và che chướng của con. Quán tưởng như vậy và niệm âm AH 108 lần.

¹⁶ Thực hành bảy chi là danh lễ Tam Bảo, sám hối hành vi bất thiện, cúng dường, hoan hỷ với công đức của người khác, thỉnh chuyển Pháp luân, khẩn cầu không nhập niết bàn, và hồi hướng công đức cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh.

Hãy quán tưởng ánh sáng chiếu từ chữ HUM ở trung tâm của nguyệt hữu tình nơi giữa ngực vị Thầy tan hòa vào thân, khẩu, ý của con, nhờ đó những hành động bất thiện của con được đốt sạch, hãy nghĩ như vậy rồi niệm âm HUM 108 lần.

Sau đó là sự sám hối bằng lời. Hãy nhớ lại tất cả những hành vi bất thiện đã tích lũy từ luân hồi vô thủy, niệm với sự ăn năn bài sám hối này:

Kim Cương Sư và tất cả chư Vidyadhara xin hãy lưu tâm đến con!

Tập hội Bốn Tôn, Yidam cùng với quyến thuộc của chư Phật hiện minh và phần nộ. Xin lưu tâm đến con

Các Đấng Chiến Thắng trong mười phương cùng với con các Ngài, xin hãy lưu tâm đến con!

Các Bà mẹ Dakini bảo vệ giáo lý cùng với các Hộ Pháp, xin hãy lưu tâm đến con!

Trong sự hiện diện của các bậc xứng đáng được sùng kính. Con____, ăn năn sám hối mọi nghiệp của hành động bất thiện đã tích lũy bởi năng lực của suy nghĩ sai lầm qua phương tiện của thân, khẩu, ý, qua sự vi phạm những hành động phi đạo đức và sai lầm, làm cho người khác vi phạm, hay tùy hỷ khi họ vi phạm, từ vô thủy cho đến hôm nay.

Sau đó kiên quyết không để hành động xấu gia tăng, lập lại bài khấn cầu trên, kế tiếp đọc ba lần:

Đúng như các Đấng Như Lai và các con của Ngài trong quá khứ, nhờ đời sống hoàn thiện xiển minh con đường và các địa bồ tát, đã từ bỏ những hành động phi đạo đức và bất thiện, nên con____ ngay từ giờ phút này cho đến khi đạt tới cốt tủy của giác ngộ con sẽ từ bỏ

những hành vi bất thiện do suy nghĩ sai lầm. Con nguyện từ bây giờ trở đi sẽ kèm chế chúng.

PHÁT BỒ ĐỀ TÂM THỰC TẾ

Có hai phần. Phần đầu tiên dành cho người mới bắt đầu phát bồ đề tâm nguyện.

Tận đáy lòng người đệ tử nên khơi dậy thái độ suy nghĩ chân thành: Để cứu giúp tất cả chúng sanh trong luân hồi thoát khỏi biển khổ, con sẽ đạt giác ngộ vô thượng!

Sau đó lập lại ba lần bài khấn cầu này:

Với thái độ xem tất cả chúng sanh như cha, mẹ của con, anh chị em, con trai và con gái, hoặc những vị Thầy và đạo hữu của con. Con _____ từ ngay ngày hôm nay cho đến khi đạt được giác ngộ, con sẽ phát sinh ý định kiên cố giải thoát tất cả chúng sanh chưa được giải thoát. Con sẽ giúp vượt qua những người chưa vượt qua. Con sẽ giải thoát những người chưa giải thoát, và con sẽ an lập trong trạng thái vô trụ giác ngộ của chư Phật cho những chúng sanh chưa vượt khỏi đau khổ.¹⁷

Thứ hai, để phát bồ đề tâm hạnh, hãy hình thành suy nghĩ: từ ngay lúc này và khi nào luân hồi còn chưa trống rỗng, không dám xao lãng dù chỉ trong một chốc lát, con sẽ hoàn thành hạnh phúc cho chúng sanh theo nhiều cách. Lập lại bài nguyện trên, sau đó đọc ba lần:

¹⁷ Giải thoát những chúng sanh ở ba cõi thấp đến một trạng thái ở đó họ có thể thực hành Giáo Pháp; giúp đỡ chúng sanh ở những cõi cao vượt qua biển luân hồi và đạt giải thoát; giúp nguyện bồ tát bằng sự đạt được các địa bồ tát.

Từ chính lúc này cho đến khi sinh tử luân hồi trống rỗng, con_____ sẽ kiên trì phát nguyện kiên cố tu hành dần dần, thực hành và hoàn thiện sáu ba la mật và bốn phương tiện lời cuốn (tứ nhiếp pháp). Đúng như chư Phật quá khứ và tất cả Bồ tát nhờ cuộc sống mẫu mực hoàn thiện trong con đường và các địa bồ tát với những giới nguyện gốc và nhánh. Con cũng sẽ tu hành, và hoàn thiện chúng! Xin hãy xem con như một bồ tát.

Bây giờ vị Thầy nói, Hãy như vậy! Và đệ tử nói, Lành thay! Diệu nghĩa thay! Sau khi lập lại bài trên ba lần, hành giả đã đạt được giới nguyện.

Để giữ giới nguyện được nguyên vẹn, từ lúc này trở đi, vị Thầy nên chỉ dẫn giới luật cho đệ tử. Người đệ tử sau đó dâng lên một lễ vật và cúng dường rộng rãi để tạ ơn.

Từ lúc đó trở đi, điều quan trọng nhất là hành giả tiếp tục phát khởi và tu hành bồ đề tâm, giống như dòng chảy không gián đoạn của một con sông.

7. NHỮNG LỢI ÍCH

Những lợi ích của việc tu hành bồ đề tâm mà con đã khai triển là như sau: vượt lên trên Thanh Văn, và Duyên Giác (Độc giác Phật), con được nhập vào hội chúng các hành giả Đại Thừa. Những cảm xúc phiền não, những hành động xấu, và những che chướng tất cả đều được loại trừ tận gốc rễ. Mọi hành động thuộc thân, ngữ, ý của con trở thành những nguyên nhân đầy ý nghĩa và sự tích lũy công đức bao la sẽ hoàn thiện trong người con. Con sẽ luôn được chư Phật, Bồ Tát, và các đại hộ Pháp quan tâm. Mọi chúng sanh sẽ thương mến con như thương chính con họ và thấy con đáng yêu. Con sẽ không bao giờ tách lìa khỏi giáo lý Đại Thừa.

Tóm lại, con sẽ nhanh chóng hoàn thành những phẩm tính siêu việt của Phật quả, thức tỉnh với giác ngộ chân thật và viên mãn.

Những phẩm tính này là vô song. Do vậy, hãy kiên trì thực hành như vậy.

8. LÝ DO TU HÀNH

Có thể đạt giải thoát một mình con là đủ, vậy tại sao con phải giải thoát tất cả chúng sanh khỏi luân hồi? Vì chúng sanh là cha mẹ của con, món nợ của sự biết ơn của con thì to lớn không thể tưởng, nên con cần tu hành để đền đáp lòng tốt của họ.

Lòng tốt của họ bao gồm việc hình thành cơ sở cho cuộc đời và hình hài con, nuôi dưỡng con từ bé bằng những thức ăn, đồ uống tốt nhất; chịu đựng mọi loại đau khổ và khó khăn vì hạnh phúc của con, yêu thương con hơn chính bản thân họ, xem con còn quan trọng hơn cả trái tim họ.

Ngoài ra, họ đã cho con tài sản và của cải, dạy dỗ con, kết nối con với Giáo Pháp thiêng liêng, v.v... Vì lòng tốt không thể tưởng của những bậc cha mẹ này, con phải giải thoát tất cả họ khỏi luân hồi. Vì tất cả chúng sanh đều có nguyên nhân căn bản, bản chất của giác ngộ, nên con cũng có liên hệ với họ một cách sâu xa, và vì vậy con phải giải thoát tất cả họ khỏi luân hồi.

Tsogyal, nếu khao khát hạnh phúc chỉ cho một mình con, con sẽ không kết nối được với Phật quả viên mãn.

9. NHỮNG KHIẾM KHUYẾT CỦA SỰ KHÔNG TU HÀNH

Những khiếm khuyết của việc không tu hành như sau. Rơi vào đẳng cấp Thanh Văn, Duyên Giác, con gặp trở ngại trong việc đạt đại giác ngộ; mọi hành động con thực hiện đều phù phiếm, mọi công đức đã tích lũy trong quá khứ sẽ bị tiêu hao, con sẽ bị những tinh linh luôn cản trở; người khác sẽ xung khắc và không thích con. Tóm lại, những

mong ước của con sẽ không bao giờ thỏa mãn, v.v.. Có vô số khuyết điểm như vậy.

Tsogyal, thật khờ dại biết bao khi muốn làm người theo Đại Thừa mà không có bồ đề tâm.

10. NHỮNG GIỚI LUẬT.

Có hai loại giới luật để gìn giữ. Với những giới luật của bồ đề tâm nguyện con phải thường xuyên tu hành trong bồ đề tâm với ý định không bao giờ được bỏ mặc chúng sanh. Bồ đề tâm nguyện sẽ hư hại nếu:

- Khi đã có ý định chối bỏ chúng sanh khác, khi con nổi giận hay đánh người và để một ngày trôi qua mà không áp dụng phương cách đối trị.
- Khi đã có ý định lừa gạt Thầy, Tổ, huynh đệ Kim Cương Thừa hoặc bất kỳ người nào xứng đáng được tôn kính, con lừa gạt họ mà để qua một ngày không áp dụng phương cách đối trị.
- Con làm cho người khác hối tiếc về thiện căn bao la của họ đã tạo ra, mà đứng ra phải hoan hỷ chứ không phải tiếc nuối. Điều này xảy ra do con đã có ý định khiến họ cảm thấy hối tiếc, con nói: “Có những việc còn cao hơn thế này! Điều này chưa tuyệt hảo!”
- Bị thôi thúc bởi sân hận, con thốt ra một câu chỉ trích một bồ tát, bậc đã phát triển bồ đề tâm.
- Không có lòng bi, con lừa dối chúng sanh khác.

Năm hành vi này gọi là năm hành động lầm lạc, nếu con để một ngày trôi qua mà không đối trị chúng bằng một giải độc. Hãy từ bỏ những điều này vì chúng sẽ làm con mất giới nguyện.

Tsogyal, con có thể bị tổn hại vì thọ nhiều giới luật mà không giữ được.

Ngoài ra, đây là năm hành động con nên gắn bó.

1. Như một đối trị với sự biểu hiện sân hận hay đánh đập chúng sanh, con nên luôn an định, dịu dàng và cố gắng giúp đỡ họ.
2. Như một đối trị với sự lừa dối người xứng đáng được tôn kính, con nên tận tâm chu đáo và không bao giờ nói dối dù bị mất sinh mạng.
3. Như một đối trị với việc gây cho người khác cảm thấy hối tiếc, hay hã thiết lập tất cả chúng sanh trong đức hạnh dẫn đến đại giác ngộ của chư Phật.
4. Như một đối trị về việc chỉ trích người khác do sân hận, con nên tán thán những người theo Đại Thừa và xem họ như những vị Thầy của con.
5. Như một đối trị cho sự lừa dối chúng sanh, con cần lấy tự tâm mình làm nhân chứng, và với ý định thanh tịnh, hãy đi theo những người kiên định.

Gắn bó với những hành động này con sẽ là một người nắm giữ giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ngay cả dù con sinh ra làm người nữ.

Thứ hai, những giới luật của bồ đề tâm hạnh sẽ được giải thích dưới ba điểm: (1) Mười điều bất thiện cần bỏ (2), Mười hành động thiện là những đối trị, (3) Mười ba la mật để dẫn thân vào.

Mười Bất Thiện

Trong mười điều ác, ba cái đầu tiên là hành động thuộc về thân: sát sinh, lấy những gì không được cho, và tà dâm.

Sát Sinh

Tính chất của sát sinh là cắt đứt sự liên tục của đời sống. Có ba loại sát sinh được thực hiện bởi ba độc.

1. Sát sinh vì tham, bằng cách giết thú vật vì thèm thịt, da, v.v.. của chúng.
2. Sát sinh vì sân, chẳng hạn như giết với ý định tàn ác.
3. Sát sinh vì si mê, có nghĩa giết không cố ý, ví dụ; khi một đứa trẻ giết một con chim hay con kiến bằng cách dẫm lên..

Chúng sanh không thoát khỏi ba độc thì không có hạnh phúc.

Hành vi giết hại hoàn tất khi vi phạm bằng phương tiện có đủ bốn chi phần sau:

1. Ý tưởng dự định có trước “Tôi sẽ làm việc xấu này!”
2. Cố ý đi vào hành động và nỗ lực theo đuổi hành vi.
3. Hành động giết hại thật sự, trải qua trong hành động.
4. Kết thúc bằng sự hoan hỷ với hành vi mà không hối hận.

Kết quả của sát sinh xuất hiện trong ba cách.

1. Kết quả khi chín thì sát sinh vì tham, chủ yếu đọa vào cõi ngạ quỷ, sát vì sân phần lớn đọa vào cõi địa ngục, sát vì si chủ yếu đọa vào cõi súc sinh.
2. Quả của hành động nổi trội là bị hành động bất thiện lúc trước khống chế sẽ bị nhiều bệnh tật, tuổi thọ ngắn nếu được tái sanh làm người.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là sẽ thích thú trong hành vi giết hại do tập khí trước.

Tsogyal, vì thế chúng ta không nên phạm những hành động này. Kinh điển dạy rằng nếu nỗ lực từ bỏ những hành động này con sẽ thoát khỏi quả khi chín, quả tương ứng với nguyên nhân, và quả nổi trội. Do vậy con sẽ đạt được hạnh phúc dồi dào của Trời và người.

Lấy Những Gì Không Được Cho

Tính chất bất thiện thứ hai của thân, lấy những gì không được cho là hành vi lấy những sở hữu của người khác làm của mình.

Sự bất thiện này bao gồm việc lấy bằng vũ lực, ví dụ như ăn cướp vào ban ngày, lấy trộm như ăn cắp lúc không bị để ý, và lấy bằng sự lừa gạt, ví dụ như không trung thực trong việc cân, đo lường.

Tsogyal, người không bỏ tính tham sở hữu thì không có hạnh phúc.

Cũng y như trước, hành vi này hoàn tất khi đủ bốn chi phần, và kết quả lại cũng là ba loại.

1. Quả khi chín sẽ rơi vào ba cõi thấp tùy theo mức độ hành động là lớn, trung bình hay nhỏ. Đặc biệt, sẽ bị đọa vào cõi ngạ quỷ.
2. Quả nổi trội là cho dù được sinh làm người, sẽ nghèo khó và hay bị trộm cướp.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân, vì tập khí xấu được tích lũy trong tiềm thức nên trong những kiếp sau sẽ vui thích lấy những gì không được cho

Tsogyal, nếu con từ bỏ vi phạm những hành động này, con sẽ được ba kết quả ngược với những quả trên như được sinh vào cõi Trời, người, có nhiều của cải, v.v..

Tà Dâm

Tính chất bất thiện thứ ba của thân, tà dâm; là hành vi thực hiện giao hợp với một đối tượng dục vọng mà họ không có quyền làm như vậy.

Khi phân chia, có những loại sau:

1. Không thích hợp cho một người bình dân giao hợp với người được sự bảo vệ của một vị vua, như hoàng hậu.
2. Không thích hợp khi giao hợp với người bị luật pháp cấm đoán.
3. Ở Ấn Độ, không thích hợp cho việc giao hợp với người được cha mẹ bảo hộ, vì nam, nữ khi chưa có gia đình riêng thì được bảo vệ bởi cha mẹ.
4. Không thích hợp để giao hợp với người được “những nguyên tắc văn minh” bảo vệ, nghĩa là việc ấy là nỗi ô nhục, như mẹ và chị em gái.
5. Không thích hợp để giao hợp với người được Giáo Pháp thiêng liêng bảo vệ, như vị phối ngẫu của guru, người đã thọ giới, v.v..

Người dâm dục không đi vào con đường giải thoát, Tsogyal, hãy áp dụng sự đối trị.

Cũng có những lúc không thích hợp để giao hợp cho dù với người bạn đời hợp pháp.

1. Không thích hợp để giao hợp vào thời điểm không thuận lợi như ngày rằm, mồng một và mồng tám.
2. Không thích hợp để giao hợp ở một nơi không thích đáng như trước bàn thờ Tam Bảo.
3. Không thích hợp để giao hợp vào một chỗ không thích đáng như thực hiện theo cách của thú vật.

Tsogyal, nơi người thường, những người không bỏ đời sống chủ nhà đều bị giam giữ trong nhà tù của Ma Vương.

Như trước, hành vi tà dâm được xem là vi phạm khi hoàn tất đủ bốn chi phần và cũng có ba loại kết quả.

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp. Ngay cả dù được tái sanh ở những cõi cao sẽ phải bất hòa với vợ hay chồng, v.v..
2. Quả nổi trội là trong các kiếp sau, những người giúp việc, vợ hay chồng sẽ không hợp ý và biểu lộ nhiều hành động vô ơn.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là khuynh hướng thói quen xấu khiến con ham thích làm chuyện tà dâm.

Tsogyal, nếu con từ bỏ những hành động này và kèm chế không thực hiện, con sẽ có kết quả ngược lại, vậy hãy từ bỏ chúng là điều rất quan trọng.

Thứ hai, là bốn loại hành động bất thiện của khẩu.

Nói Dối

Tính chất của cái đầu tiên, là điều gì không thật mà nói là thật. Khi phân chia, có những loại sau.

1. Nói dối không có lợi cũng không hại, như lời nói dối của người già, lão suy.
2. Nói dối thật sự có lợi hoặc gây hại như nói dối làm lợi cho một người trong lúc gây hại cho người khác.
3. “Nói dối mình có phẩm tính siêu phàm” là con tuyên bố mình có tri giác cao cấp trong khi không có.

Tsogyal, không nên nói những lời thiếu suy nghĩ.

Như trước, hành vi nói dối hoàn tất khi đủ bốn chi, và cũng có ba loại quả.

1. Quả khi chín sẽ đọa vào những cõi thấp.

2. Quả nổi trội cho dù được tái sinh làm người, tiếng nói của con cũng không có năng lực.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là trong những kiếp tới con sẽ thích thú trong việc nói dối.

Tsogyal, nếu con từ bỏ những hành động này, con sẽ đạt được những kết quả nghịch lại, vậy hãy từ bỏ chúng là điều rất quan trọng.

Nói Chia Rẽ

Tính chất bất thiện thứ hai của khẩu là nói gây chia rẽ, nghĩa là hành động chia rẽ những người bạn tốt.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Nói chia rẽ công khai bằng cách nói trực tiếp trước mặt người nào đó.
2. Nói chia rẽ gián tiếp bằng cách nói quanh co.
3. Nói chia rẽ riêng tư bằng cách nói riêng với người nào đó.

Tsogyal, người không giữ kín được miệng mình sẽ không có hạnh phúc.

Cũng đủ bốn chi như trước, và cũng có ba loại quả.

1. Quả khi chín sẽ đọa vào ba cõi thấp.
2. Quả nổi trội là cho dù được tái sinh làm người, con sẽ có ít bạn bè và hay tranh cãi. Con sẽ luôn có nhiều hối tiếc, bị mọi người ghét, và bất kỳ những gì con nói đều không hiệu quả.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là trong những kiếp tương lai con sẽ lại thích thú trong việc nói chia rẽ.

Tsogyal, nếu con từ bỏ những hành động này, con sẽ đạt được những kết quả nghịch lại, vậy hãy từ bỏ chúng là điều rất quan trọng.

Nói chuyện phiếm

Tính chất bất thiện thứ ba của khẩu, nói chuyện phiếm, là lãng phí thời gian.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Niệm chú của thầy pháp.
2. Kể chuyện và chơi đố chữ
3. Đàm luận đùa giỡn.

Như trước, bị vi phạm khi đủ bốn chi phần, và có ba loại quả

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp.
2. Quả nổi trội là cho dù được sinh làm người, lời nói của con sẽ vụng về, nói nhiều và không mạch lạc.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là trong những kiếp tương lai con sẽ lại thích nói chuyện phiếm.

Tsogyal, nếu con từ bỏ những hành động này, con sẽ đạt được những kết quả ngược lại, vậy đừng thích nói chuyện vô mục đích.

Nói lời thô ác

Tính chất bất thiện thứ tư của khẩu, nói thô ác là lời nói làm tổn thương người khác.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Vạch lỗi người khác giữa chỗ đông người.
2. Gián tiếp làm tổn thương người khác.
3. Nói riêng điều gì sẽ làm tổn hại người khác.

Tsogyal, ngọn lửa của lời nói thô ác sẽ thiêu đốt trái tim của con và người khác. Vũ khí của lời nói thô ác giết chết sinh lực giải thoát.

Như trước, bị vi phạm khi đủ bốn chi phần, và có ba loại quả

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp.
2. Quả nổi trội là cho dù được tái sinh làm người, bất cứ những gì con nói đều làm người khác khó chịu và sự xuất hiện của con sẽ luôn làm họ nổi giận.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là con sẽ thích nói những lời thô tục.

Tsogyal, nếu con từ bỏ những hành động này, con sẽ đạt được những kết quả ngược lại. Chúng sanh của thời đại đen tối này không có hạnh phúc. (vì hay nói lời thô ác)

Thứ ba, có ba bất thiện thuộc ý.

Tham lam

Tính chất của cái đầu tiên, tham lam là bám luyến vào những gì tốt đẹp.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Kềm chế không cho tài sản của mình.
2. Tham muốn tài sản người khác thuộc về mình.
3. Bám luyến những gì tốt đẹp không phải của mình cũng không phải của người khác.

Tsogyal, đừng bám giữ những sở hữu vật chất. Người thực hành Giáo Pháp mà không hiểu lẽ vô thường thì không hạnh phúc.

Hành động này vi phạm khi đủ bốn chi phần và có ba loại quả.

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp.
2. Quả nổi trội là dù tái sinh làm người, con sẽ bị sống nơi vùng không thoải mái ở đó luôn bị đói khát.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là trong những kiếp tới con sẽ thích thú sự tham lam.

Tsogyal, điều thiết yếu là từ bỏ những hành động này.

Ác ý

Bản chất của bất thiện thứ hai thuộc ý, sân hận là thái độ thù hận.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Ác ý do giận dữ.
2. Ác ý do oán ghét.
3. Ác ý do ghen tỵ

Tsogyal, đừng phạm những hành vi thuộc ý khiến tổn thương mình và làm hại người khác.

Hành động này xem là vi phạm khi đủ bốn chi phần, và có ba loại quả.

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp.

2. Quả nổi trội là dù tái sinh làm người, người khác sẽ xung khắc với con một cách vô lý và con luôn gặp thù hằn, kiện cáo.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là trong những kiếp tới con sẽ phát triển một trạng thái tâm hiểm độc.

Tsogyal, nếu con không từ bỏ sân hận con sẽ chẳng thực hành được Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa.

Những Tà Kiến

Tính chất bất thiện thứ ba của ý; tà kiến, là phóng đại và phi báng.

Khi phân chia có những loại sau:

1. Tà kiến chủ trương chủ nghĩa Hư vô và Vĩnh cửu. (Thường kiến và Đoạn kiến) phi Phật giáo.
2. Tà kiến chủ trương có một thực thể “ngã” trong thân, một điều luật hay nghi thức là tối cao như “Sự tu khổ hạnh của chó và gà.”¹⁸
3. Tà kiến chủ trương có một thực thể bản ngã trong thân.

Tsogyal, chỉ có ít người hiểu được sự khác nhau của Giáo Pháp và phi-Giáo Pháp.

Hành động này xem là vi phạm khi đủ bốn chi, và có ba loại quả.

¹⁸ Một pháp tu khổ hạnh của Ấn Độ Giáo bằng cách bắt chước hành vi của loài vật.

1. Quả khi chín sẽ bị đọa vào ba cõi thấp.
2. Quả nổi trội là dù tái sinh làm người, con sẽ sinh vào nơi biên địa, bộ tộc không văn minh, ở đó thậm chí sẽ không được nghe danh hiệu của Tam Bảo.
3. Quả tương ứng với nguyên nhân là những khuynh hướng thói quen nắm giữ tà kiến sẽ kiên cố trong tiềm thức con sau đó con sẽ thích thú nắm giữ tà kiến.

Tsogyal, tất cả các đấng tôn quý đều lên án mười điều bất thiện này. Chúng bị những người có học từ bỏ. Ngay cả những người tìm kiếm việc đạt được sự rạng rỡ đặc biệt và giàu có của cõi Thiên và cõi người cũng không vi phạm, vậy, hãy từ bỏ chúng.

Có nhiều người không nhận ra được điều tốt, xấu, nhưng người đã đi vào giáo lý của Đức Phật thì không như vậy. Vi phạm điều ác trong khi biết rõ nhân quả của hành động bất thiện thì không khác gì thú vật.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Khi từ bỏ những hành động này, người ta sẽ đạt được kết quả gì?

Vị Thầy đáp: Quả khi chín, con sẽ sinh vào cõi Trời, và người. Giống như Trời Phạm Thiên, giọng nói của con sẽ du dương, giống như Trời Đế Thích; thân con sẽ đẹp hơn người khác, và giống như một vị vua của hoàn vũ con sẽ rất giàu có.

Như một quả nổi trội con sẽ có được sự uyên bác lớn lao, con sẽ rất thông minh và sẽ gặp Giáo Pháp của Đức Phật. Cuối cùng con sẽ đạt được ba cấp độ giác ngộ.

Như quả tương ứng với nguyên nhân, trong tất cả kiếp tương lai con sẽ tự nỗ lực từ bỏ mười điều bất thiện.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Về mười bất thiện này có khác biệt nào trong tính nghiêm trọng của cái xấu không?

Vị Thầy đáp: Có. Nói chung, có sự phân chia theo phiên nào.

1. Do sân hận mà vi phạm mười bất thiện, con sẽ tái sinh vào địa ngục.
2. Khi vi phạm mười bất thiện vì tham lam, con sẽ tái sinh là ngạ quỷ.
3. Khi vi phạm vì si mê, con sẽ tái sinh làm súc sinh.

Cũng có những khác biệt trong sự nghiêm trọng về mặt đối tượng.

1. Do phạm mười điều bất thiện với một đối tượng đặc biệt, con sẽ sinh vào địa ngục.
2. Do phạm mười điều bất thiện với một đối tượng bình thường, con sẽ sinh làm ngạ quỷ.
3. Do phạm mười điều bất thiện với một đối tượng thấp hơn, con sẽ sinh làm súc vật.

Đặc biệt, trong những loại sát sinh khác nhau, quả chín xấu trầm trọng nhất là giết một vị bồ tát đã phát triển bồ đề tâm.

Trong những loại lấy những gì không được cho, tội lớn nhất là ăn trộm của Tam Bảo.

Trong những loại tà dâm, tội lớn nhất là cưỡng ép một vị a la hán giao hợp.

Trong những loại nói dối, tội lớn nhất là lừa gạt một vị Thầy hay một thành viên tôn kính của Tăng Đoàn.

Trong những loại nói chia rẽ, tội lớn nhất là gây bất hòa trong Tăng Đoàn.

Trong những loại nói lời thô ác, tội lớn nhất là nói lời khó chịu với một tu sĩ.

Trong những loại nói chuyện phiếm, tội lớn nhất là quấy phá tâm của tu sĩ hoặc người đang thiền định về bản tánh của bất nhị.

Trong những loại tham, tội lớn nhất là tham quý cúng dường Tam Bảo.

Trong những loại ác ý, tội lớn nhất là có ý phạm năm tội có hậu quả tức khắc (ngũ nghịch: giết cha, mẹ, một vị A La Hán, chia rẽ Tăng Đoàn, làm thân Phật chảy máu.)

Trong những loại tà kiến, tội lớn nhất là chê bai thực nghĩa.

Tsogyal, con không nên vi phạm bất kỳ cái nào trong những hành động này cho dù phải mất mạng.

Nói chung, cũng có những khác biệt trong mười bất thiện.

1. Do sát sinh, nói chia rẽ, nói thô tục, và ác ý sẽ đọa địa ngục.
2. Do tà dâm ,trộm cướp và tham lam, sẽ bị tái sinh làm ngựa quỳ.
3. Do nói dối, nói chuyện phiếm và chấp thủ tà kiến sẽ sinh làm súc sinh.

THẬP THIỆN

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Thầy: Người ta nên thực hành thập thiện như thế nào, thực hiện những đối trị ra sao?

Vị Thầy đáp: Mười điều thiện có bốn chủ đề.

1. Bản chất là một hành động thanh tịnh của thân, khẩu, và ý khiến sinh ra sự cao cả thật sự.¹⁹
2. Định nghĩa thiện hạnh là khi một người có tự do và giàu có thực hiện hành động đúng đắn, sẽ sinh ra kết quả được hạnh phúc mong muốn.
3. Sự phân biệt là những thiện hạnh ngược lại với mười bất thiện: phóng sinh, rất rộng lượng, sống trong sạch, lời nói chân thật, nỗ lực hòa giải tranh chấp, lời nói dịu dàng dễ nghe và tự chủ, nói lời có ý nghĩa, yêu thương mọi người,

¹⁹ Thuật ngữ “thật sự cao cả” đơn giản ám chỉ đến một tái sinh trong ba cõi cao của luân hồi: người, a tu la và trời.

không bám luyến, và không nghi ngờ luật nhân quả và ý nghĩa quyết định.

4. Sau đây là mười hỗ trợ tạo ra những thiện hạnh trong dòng tâm thức con: tin tưởng vào những giáo lý chân chính, giữ lòng tự trọng và lương tâm trong sạch, kèm chế không cờ bạc, không tranh cãi, không xem hợm chợ, luôn hành động một cách chu đáo tận tình, từ bỏ lười biếng, không giao thiệp với bạn xấu, tu hành thân, khẩu, ý nhu hòa, trau dồi bốn bậc hoạt động của tri giác, và nhất là chú tâm vào con đường của các đấng tôn quý.

Tsogyal, nhờ hành động theo cách này, nhất định con sẽ đạt được những cõi cao thật sự.

MƯỜI PARAMITA (BA LA MẬT)

Thứ ba, để dẫn thân vào những hành động của mười ba la mật, có năm chủ đề.

1. Bản chất chung là những hành động có tính chất con đường đưa đến giác ngộ vô thượng.
2. Định nghĩa *paramita*: là điều làm cho con đến (*ita*) đại niết bàn, bờ bên kia (*param*) của biển sinh tử luân hồi.
3. Nhiệm vụ là hoàn thiện hai tích lũy và hoàn thành sự lợi lạc cho chúng sanh.
4. Có hai loại; thông thường và đặc biệt. Thông thường là sáu ba la mật: bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định, và trí tuệ phân biệt.

Đặc biệt, bố thí có ba loại: Pháp thí, tài thí, và vô úy thí.

Trì giới cũng có ba loại: Cố gắng không làm ác, cố gắng thu thập những phẩm tính thiện, và giới nguyện làm lợi ích chúng sanh. Nói khác đi, giữ được những giới luật này là nhờ cố gắng

không làm mười bất thiện, nhờ sáu ba la mật, và nhờ tứ nhiếp pháp.

Nhẫn nhục cũng có ba loại: Không màng đau khổ khi từ bỏ luân hồi, kiên nhẫn chịu gian khổ vì lợi ích chúng sanh, và kiên trì giữ niềm tin trong Giáo Pháp, nghĩa là cố gắng không sợ hãi những trạng thái thâm sâu.

Tinh tấn cũng có ba loại: Tinh tấn áp dụng giáo lý Đại Thừa, tinh tấn như áo giáp chống lại nghịch cảnh, và tinh tấn không ngưng để thành tựu quả Phật toàn giác.

Thiền định cũng có ba loại: Thiền định tập trung vào con đường thế gian đúng đắn, thiền định tập trung vào con đường xuất thế gian, thiền định tổng quát tập trung vào cả hai.

Trí tuệ cũng lại có ba loại: Trí tuệ nhận biết sự vật hữu vi thì vượt khỏi tập trung, trí tuệ nhận biết bản tánh vượt khỏi tập trung, và trí tuệ nhận biết rằng mọi hiện tượng đều siêu vượt nhị nguyên và vượt khỏi lời nói, suy nghĩ và mô tả.

Con nên biết rằng để thu nhập mỗi phương pháp vào dòng tâm thức, con phải có đầy đủ bốn ba la mật nữa.

Để vượt qua tính bủn xỉn và nghèo khó thì bằng sự bố thí không cầu báo đáp là sức mạnh ba la mật.

Bố thí mà thoát khỏi mục đích của người thường và người Tiểu Thừa là phương tiện ba la mật.

Bố thí với ý tưởng: mong cho con ngăn chặn sự nghèo khó của chính con và mọi chúng sanh! là nguyện ba la mật.

Bố thí với ba phạm vi²⁰ hoàn toàn thanh tịnh là trí ba la mật.

Tương tự, khắc phục bất thiện bằng giới luật không tham muốn kết quả của sanh tử là lực ba la mật.

Duy trì những giới nguyện trong khi thoát khỏi tám mối quan tâm thế gian là phương tiện ba la mật.

²⁰ Ba phạm vi là chủ thể, đối tượng, và hành vi

Mong ước rằng sự cư xử bất thiện của mọi chúng sanh được chấm dứt trong lúc không mong muốn quả báo nhân thiên cho chính con, là nguyện ba la mật.

Không khởi ý niệm phân biệt ba lãnh vực (chủ thể, đối tượng và hành động) là trí ba la mật.

Chiến thắng sân hận nhờ cư xử bình đẳng với mọi người là lực ba la mật.

Không bám giữ ý định thế gian như sự lừa gạt và đạo đức giả là phương tiện ba la mật.

Không tham cầu mình được tái sanh với thân thể đẹp đẽ của cõi nhân, thiên, mà mong ước sự xấu xí của tất cả chúng sanh được chấm dứt là nguyện ba la mật.

Không khởi ý niệm phân biệt của ba lãnh vực là trí ba la mật.

Khắc phục sự lười biếng với sự tinh tấn suy niệm những tính tốt và xấu là lực ba la mật.

Không bám giữ ý định thế tục như hy vọng được người khác tin tưởng là phương tiện ba la mật.

Mong cầu cho mọi chúng sanh hết lười biếng và nỗ lực trên con đường là nguyện ba la mật.

Không khởi ý niệm phân biệt ba lãnh vực là trí ba la mật.

Khắc phục tán tâm nhờ thiền định vượt khỏi cõi vô sắc là lực ba la mật.

Thực hành vì lợi ích thành tựu những phẩm tính của giác ngộ vô thượng, không mong cầu những trạng thái của cõi nhân, thiên, là phương tiện ba la mật.

Mong cầu cho sự phóng tâm của mọi chúng sanh được kết thúc là nguyện ba la mật.

Không khởi ý niệm phân biệt ba lãnh vực (chủ thể, đối tượng, hành vi) là trí ba la mật.

Chiến thắng những tạo tác phân biệt bằng trí tuệ tánh Không chẳng tách lìa bản tánh của lòng bi là lực ba la mật.

Chẳng lia bản tánh của trí tuệ và lòng bi suốt ba thời là phương tiện ba la mật.

Mong cầu cho con và mọi người nhận ra được thực nghĩa là nguyện ba la mật.

Nhận ra rằng từ vô thủy, tâm con sẵn có bản tánh trí tuệ này là trí ba la mật.

Tsogyal, hãy thực hành theo cách này không xao lãng.

5. Quả của việc thực hành mười ba la mật là con sẽ giải thoát khỏi những cõi thấp, và đạt được những cấp đặc biệt của cõi nhân, thiên, con sẽ hoàn thiện những con đường và nhanh chóng đạt Phật quả, sau đó con sẽ trở thành một người hướng dẫn vĩ đại giải thoát chúng sanh khỏi luân hồi.

11. RANH GIỚI PHÂN CHIA GIỮA ĐƯỢC VÀ MẤT GIỚI NGUYỆN

Giây phút có được bồ đề tâm nguyện như sau: đã tích lũy rất nhiều công đức, khi con phát sinh tư tưởng phải hoàn thành hạnh phúc đích thực của chúng sanh nhờ sự tịnh hóa hoàn toàn dòng tâm thức của con, con đăc Bồ đề tâm nguyện vào lúc cuối lần bày tỏ thứ ba của nghi thức trọn vẹn.

Lúc mất bồ đề tâm nguyện là khi phát sinh tà kiến hay xúc phạm Tam Bảo do vậy làm hư sự tu hành. Do vậy điều cốt lõi là nỗ lực giữ tâm chánh niệm tỉnh giác.

13. PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI NGUYỆN VI PHẠM

Nếu con làm hư hại các giới nguyện gốc, phải thọ giới nguyện lại như hướng dẫn trước. Nếu hư hại giới nguyện nhánh con phải sám hối trước vị Thầy hay Tam Bảo.

14. BỒ ĐỀ TÂM BÊN TRONG

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Thầy: Người ta phải tu hành ra sao khi phát bồ đề tâm bên trong?

Vị Thầy đáp: Có mười hai điểm để tu hành.

1. CỐT TỬY

Cốt tửy là khơi dậy ý định giúp đỡ những người không nhận biết rằng bản tánh bẩm sinh, thực nghĩa, là không do tạo tác

2. ĐỊNH NGHĨA

Không tùy thuộc vào những hành động “bên ngoài” của thân hay khẩu được gọi là “bên trong” vì chỉ khai triển trong tâm con.

3. SỰ PHÂN CHIA

Có hai dạng: nguyện và hạnh.

Ý nguyện là là mong muốn những chúng sanh chưa chứng ngộ bản tánh này có thể nhận ra nó. Chỉ ngồi và niệm điều này thì chưa đủ; con phải nỗ lực để cách nhằm làm cho tất cả chúng sanh nhận ra nó.

Tsogyal, chừng nào con chưa thoát khỏi chấp nhậ nhị nguyên thì việc hành sẽ rất khó khăn.

4. NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA HÀNH GIẢ

Thêm vào những giải nghĩa trước, đặc tính của người dẫn thân vào việc tu hành này là chỉ có một ít khái niệm tạo tác.

Tsogyal, hãy để tâm con được nghỉ ngơi!

5. ĐỐI TƯỢNG ĐỂ THỌ NGUYỆN

Con cần nhận từ một vị Thầy đã chứng ngộ bản tánh của hai vô ngã (cá nhân vô ngã và các pháp vô ngã) nhờ tu hành trong ba dạng trí tuệ (học, tư duy, thiền định), và vì vậy đã thoát khỏi tám mối quan tâm thế gian.

Tsogyal, một vị Thầy là thiết yếu để nhập môn giáo lý Đại Thừa.

6. NGHI LỄ THỌ NHẬN

Tự giải thoát khỏi ba khái niệm chủ thể, đối tượng, và hành vi, từ bỏ mọi hoạt động thế gian, như vậy con hãy cầu thỉnh được những hướng dẫn khẩu truyền chân thực.

7. NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC TU HÀNH

Con sẽ vượt lên xa Tiểu Thừa và những con đường sai lầm. Nhờ vậy, con sẽ từ bỏ mọi tư duy ích kỷ và chấp bám nhị nguyên, và nhận ra bản tánh vô ngã.

8. LÝ DO TU HÀNH

Lý do tu hành khi phát bồ đề tâm bên trong là đem tất cả chúng sanh vào con đường chân thật, đó là bản tánh của hai vô ngã.

9. NHỮNG KHUYẾT ĐIỂM CỦA KHÔNG TU HÀNH

Sự khuyết điểm của không tu hành là con sẽ đi lạc khỏi bản tánh vô ngã.

Với người thường mà tâm họ chưa được thay đổi nhờ một trường phái triết học, và với những người phi-Phật giáo đã đi vào một trường phái triết học sai lạc, bản ngã cá nhân được xem là người kiểm soát và kinh nghiệm ngũ uẩn, mười hai cơ sở giác quan và mười tám yếu tố cấu tạo. Ngoài ra khi coi bản ngã này là vĩnh cửu, bền vững, họ gắn bó với nó như bạn và thù, ta và người khác.

Tsogyal, con phải nhớ bỏ sự gắn kết này.

Mối nguy hiểm của việc ý niệm hóa chẳng hạn một bản ngã cá nhân là do thấy có một tự ngã và một thực thể bản ngã, những đối tượng sẽ xuất hiện như “cái gì khác”. Vì sự bám chấp nhị nguyên này, con sẽ xem những gì lợi ích cho “cái tôi” là bạn, và những gì tổn hại cho “cái tôi” là thù. Do đó, những kinh nghiệm của thương và ghét sẽ gây cho con phạm nhiều loại hành động bất thiện. Do những hành động này, con sẽ lang thang trong ba cõi thấp và khắp cả cõi luân hồi.

Tsogyal, nếu không loại trừ tâm thức xấu xa này; con sẽ không tìm thấy hạnh phúc.

Dạng người nào lên án bác bỏ bản ngã này? Nói chung, tất cả Phật tử đều phản bác. Nói riêng, những Thanh văn cực lực bác bỏ bản ngã. Dĩ nhiên, chúng ta đã nhập môn Đại Thừa cũng phản đối việc bám chấp bản ngã cá nhân.

Người ta khẳng định rằng những Thanh Văn chứng ngộ một phần bản tánh vô ngã của những hiện tượng và những vị Độc Giác Phật cũng không chứng ngộ điều đó hoàn toàn. Có nghĩa là các Thanh Văn khẳng định sai lầm sự hiện hữu của vật chất thay vì hiểu rõ sự vô ngã của những hiện tượng, và các Độc Giác Phật trụ trong tâm trống không thay vì hiểu nghĩa đúng đắn.

Tsogyal, chừng nào con chưa thoát khỏi những trường phái triết học thấp con sẽ không lĩnh hội được thực nghĩa.

Sự nguy hiểm của việc vọng tưởng ra cái ngã của những hiện tượng là, do sự khăng định và bám chấp đó, con sẽ tạo ra những phiền não. Những điều này sẽ khiến con lang thang trong luân hồi. Đó là nỗ lực vô nghĩa, cho dù con cố gắng trong nhiều kiếp.

Loại người nào bác bỏ cái ngã của những hiện tượng? Nói chung tất cả người đi theo Đại Thừa đều bác bỏ nó. Nói riêng, nó là một dấu hiệu xấu nếu chúng ta đi vào cửa Kim Cương Thừa mà chấp vào thiên kiến, như những người theo phái Trung Đạo cũng bác bỏ nó.

10. NHỮNG ĐIỂM CẦN TUÂN THỦ.

Con nên tu hành trong ý nghĩa vô ngã, về điều này có hai loại, nguyện và hạnh.

Ba điểm quan trọng của nguyện phải tuân thủ như sau.

1. Liên tục hình thành suy nghĩ về nguyện, Cầu mong tất cả chúng sanh luôn nhận ra ý nghĩa của vô ngã.
2. Tu hành ngày ba thời, đêm ba thời trong sự tùy hỷ với những người khác đang thiên định về ý nghĩa của vô ngã.
3. Luôn tự tu hành siêng năng không lạc khỏi ý nghĩa của vô ngã.

Thứ hai, hai điểm của hạnh phải tuân theo là bên trong và bên ngoài.

Bốn tu hành bên ngoài là:

1. Không rời vị Thầy hay người bạn tâm linh đã giảng dạy ý nghĩa của vô ngã cho đến khi con nhận ra nó.

2. Buông bỏ thiên kiến liên quan đến nơi chốn cư trú, xứ sở hay khu vực, đẳng cấp, thù và bạn.
3. Học hỏi, tư duy và thiên định về giáo lý hiển bày sự vô ngã và tánh Không.
4. Không cho mình là một tên tuổi, gia đình, hay thân thể.

Bốn tu hành bên trong là:

1. Chớ hiểu tên gọi là sự vật, vì mọi nhãn hiệu và tên gọi của sự vật bên ngoài thì không hiện hữu trong tâm con.
2. Hãy biết mọi sự và những sinh linh trong thế gian đều vô tự tánh, dù nó xuất hiện cũng chỉ như giấc mộng và huyễn ảo.
3. Ngày ba thời, đêm ba thời tìm cho ra tâm bám chặt vào những đối tượng khác nhau, dù thật ra chẳng có thứ gì hiện hữu.
4. Không lạc khỏi ý nghĩa của không có tên và không có những cực đoan. Thậm chí dù tìm kiếm tâm con, cũng chẳng tìm thấy bất cứ thứ gì.

Tự tu hành chuyên cần theo cách này là điều tối quan trọng. Nhờ hành theo lối này con sẽ tiêu diệt được những tâm thức xấu và thoát luân hồi.

11. ĐƯỜNG PHÂN CHIA GIỮA ĐƯỢC VÀ MẤT GIỚI NGUYỆN

Khoảnh khắc được giới nguyện nội bồ đề tâm là khi nhận được những hướng dẫn khẩu truyền từ vị Thầy con.

Lúc mất nguyện là khi con theo đuổi những bám chấp nhị nguyên thông thường không hiểu được sự không có tự tánh. Ngay lúc bị mất, con phải áp dụng sự đối trị!

12. PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI NGUYỆN KHI BỊ TỔN HẠI

Tu hành không xao lãng những nghĩa vừa giải thích trên, con sẽ tự động cởi nút thắt của sự ràng buộc của bám chấp nhị nguyên.

TU HÀNH BÍ MẬT

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Thầy: Người ta tu hành việc phát bồ đề tâm bí mật ra sao?

Vị Thầy đáp: Về điều này có mười một điểm.

1. CỐT TỬY

Cốt tửy của việc phát bồ đề tâm bí mật là nhận biết cái vượt khỏi sự nỗ lực từ vô thủy, tâm thanh tịnh bản nguyên của vô sanh thoát khỏi những giới hạn của tư tưởng và diễn tả.

2. ĐỊNH NGHĨA

Nó bí mật tự nhiên với mọi Thừa thấp vì nó vượt khỏi những gì biểu thị bằng ngôn từ hay tư duy bởi tâm trí.

3. SỰ PHÂN CHIA

Khi phân chia, có hai quan điểm: xác nhận sự thanh tịnh phổ quát là không-thiền định và xác nhận bản tánh hiện tiền tự nhiên vốn viên mãn là không-thiền định. Con phải tự tại với bất kỳ sự thiên chấp nào liên quan đến điều này.²¹

4. ĐẶC TÍNH CỦA HÀNH GIẢ

Đặc tính của người dấn thân vào điều này là phải có khả năng cao nhất, với một tâm nhằm chán thế giới hiện tượng hình tướng.

Tsoygal, điều này chỉ có thể là người đã có tu hành từ trước.

5. ĐỐI TƯỢNG ĐỂ NHẬN PHÁP

Đối tượng để con tiếp nhận phải là một người đã chứng ngộ tính độc nhất của Pháp thân và nhờ vậy an trụ trong pháp giới phi nỗ lực.

Tsoygal, người này chỉ có thể là một vị Thầy đã nhận ra ý nghĩa của Đại Viên Mãn.

6. NGHI LỄ TIẾP NHẬN

Nghi lễ để tiếp nhận là sự quán đánh về sự phô diễn của tánh giác.

Hãy từ bỏ những hoạt động thuộc thân phàm tục bất tịnh cũng như những hành động đạo đức thanh tịnh của con. Hãy an trú như một người đã hoàn tất mọi công việc của mình.

²¹ Điều này ám chỉ hai khía cạnh chính của thực hành Dzogchen: sự thuần tịnh nguyên sơ của *trekcho* và sự hiện diện tự nhiên của *thogal*. Hai thực hành này phải được học qua hướng dẫn miệng của một vị Thầy Dzogchen.

Hãy từ bỏ mọi lời nói bất tịnh cũng như sự tụng niệm, tán thán của con và hãy an trụ thường thức yên lặng vị ngọt của đường.

Hãy từ bỏ những hoạt động tư tưởng bất tịnh thuộc sinh tử cũng như tư tưởng niết bàn thanh tịnh qua hành vi và an trụ như một người bị moi mất trái tim.

Nhờ những chỉ bày của vị Thầy, con sẽ nhận biết Pháp thân bốn nguyên của tâm con vượt khỏi tầm với của ngôn từ và mô tả.

Tsogyal, hướng dẫn miệng này của Ta là một giáo lý giải thoát tức thời bằng hiển ngộ.

7. KẾT QUẢ CỦA TU HÀNH

Mục tiêu của sự tu hành này là không từ bỏ luân hồi bởi vì nó vốn tự giải thoát, theo đó những cảm xúc phiền não là tự nhiên viên mãn như trí tuệ. Do vậy, nó có tính chất đem lại giác ngộ trong khoảnh khắc hiện tại.

8. LÝ DO TU HÀNH

Lý do tu hành theo cách này là con phải có bản tánh thoát khỏi với định kiến và thiên lệch.

9. KHUYẾT ĐIỂM CỦA KHÔNG TU HÀNH

Sự nguy hiểm không tu hành là con sẽ rơi vào những trường phái triết học thiên kiến và có nhược điểm là nội tâm bị ràng buộc.

Tsogyal, nếu con thực hành mà bị rơi vào phân biệt thì không phải là Đại Viên Mãn.

10. NHỮNG ĐIỂM PHẢI TUÂN THỦ

1. Hãy thấy rằng gốc rễ của mọi hiện tượng đều bao gồm trong tánh giác bồ đề tâm của con, sự thanh tịnh bốn nguyên bất sanh.
2. Hãy thấy rằng tánh giác bồ đề tâm này vốn giác ngộ vì nó không có bất kỳ tạo tác nào như người quan sát hay một đối tượng được quan sát.
3. Hãy nhận ra rằng bất cứ loại tư tưởng hay bám chấp nào khởi lên trong trạng thái tánh giác này đều vốn là bản thân tánh giác trống không và quang minh.
4. Hãy nhận biết rằng bất kỳ hình tướng bên ngoài nào xuất hiện đều không có bất cứ bản sắc nào ngay từ lúc được kinh nghiệm và do vậy đều không vượt khỏi được sự phô diễn của pháp tánh.
5. Hãy kinh nghiệm tính bất nhị của đối tượng và tâm thức như đại lạc bảm sinh, thoát khỏi mọi lấy, bỏ, khẳng định hay phủ bác.
6. Đặc biệt, hãy kinh nghiệm mọi cảm xúc phiền não và đau khổ là con đường linh thiêng của sự giác ngộ.
7. Hãy nhận biết rằng những chúng sanh từ lúc được kinh nghiệm, đều không thực sự hiện hữu và do vậy sinh tử luân hồi là sự thanh tịnh bốn nguyên bất sinh và không cần phải từ bỏ.
8. Hãy nhận biết rằng mọi sự được kinh nghiệm là những thân (kaya) và những trí tuệ đều dung chứa trong tâm con và do vậy quả Phật thì vượt khỏi việc thành tựu.

Hãy làm điều này và con sẽ trở thành người tiếp nối Đức Phật Phổ Hiền quang vinh.

11. RANH GIỚI PHÂN CHIA GIỮA MẤT VÀ ĐƯỢC,

PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI KHI BỊ TỔN HẠI

Ở đây, không có nỗ lực nào cả, vì con vốn chưa từng phân cách với nó suốt ba thời.

KẾT LUẬN

Tsogyal, Ta đã cô đọng ý nghĩa tất cả kinh điển, tantra, sutra và những hướng dẫn miệng vào những con đường phát bồ đề tâm bên ngoài, bên trong, và bí mật.

Hãy áp dụng chúng vào thực hành!

Hãy đem chúng vào con đường!

Hãy ghi nhớ chúng trong tâm!

Hãy hòa hợp với ý nghĩa của chúng!

Chúng là gốc rễ của những giáo lý Đại Thừa!

Chính Ngài đã nói như thế.

Đây là sự tu hành bồ đề tâm của Đại Thừa có tiêu đề “Những Giáo lý về Phát Bồ Đề Tâm như là Con Đường”. Được viết ở Monkha Senge Dzong.²²

²² Dòng cuối bản dịch của Lama Gongdue bao gồm những giáo huấn về quy y và bồ đề tâm thành một, đọc:

Những khai thị về quy y và bồ đề tâm này được biết như nền tảng quý báu vô giá của mọi thực hành Giáo Pháp. Chúng hòa hợp với mọi hành giả và là những hướng dẫn đặc biệt được mọi người quý báu.

Theo những hướng dẫn khẩu truyền được Đức Padmakara ban, vị tổ của Uddiyana vì lợi ích của những chúng sanh trong thế hệ tương lai. Ta, công chúa xứ Kharchen viết, trao truyền và cất dấu chúng như một kho tàng quý

Đã hoàn tất.
Dấu ấn kho tàng.
Dấu ấn cất dấu.
Dấu ấn giao phó.

báu. Cầu mong chúng gặp được những người xứng đáng trong tương lai.
SAMAYA

MƯỜI NỀN TẢNG CỦA KIM CƯƠNG THỪA VÀ NHỮNG LỜI DẠY CHỌN LỌC KHÁC.

VÒNG CHỈ DẠY THÂM THÂM QUA HỎI VÀ ĐÁP

NAMO GURU

Đạo sư Padmakara sinh ra từ một bông sen, không nhiễm ô vì phải vào một thể xác. Ngài trải qua nhiều loại thực hành khổ hạnh và cuối cùng đạt được mức độ làm chủ đời sống của Vidyadhara và trụ ở đó, cắt đoạn dòng sông sanh và tử.

Ngài dạy 84.000 pháp môn. Ngài hiểu tiếng nói của sáu loại chúng sanh và tám loại trời, thần. Với giọng nói như Phạm Thiên, Ngài đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

Tâm thức Ngài chứng ngộ toàn giác. Ngài thấu hiểu bản tánh siêu vượt khỏi sanh diệt và trong bản tánh của mọi vật Ngài không phân biệt thiên vị.

Với mọi phẩm tánh thù đạt được từ chính mình, Ngài là nền tảng và nguồn gốc của mọi điều tốt đẹp và cao cả. Ngài thiện xảo trong những phương tiện để hóa độ tất cả chúng sanh.

Hoạt động của Ngài cảm ứng tâm của các Bạc Thiện Thệ và Ngài kiểm soát sinh lực tâm ý của tám loại trời, thần.

Padmakara sinh ra trên một hòn đảo trong đại dương và trị vì vương quốc Uddiyana. Ngài tu hành ở tám nghĩa địa. Trải qua những

thực hành khổ hạnh ở Ấn Độ, vì lòng bi Ngài đã đến Tây Tạng. Ngài đáp ứng mong mỏi của vua Tây Tạng và an lập các vương quốc Ấn Độ và Tây Tạng trong hòa bình.

Đạo sư từ ái này đã nhận tôi, Tsogyal, công chúa xứ Kharchen khi tôi mười ba tuổi, tôi chỉ là một cô gái có lòng tin, nhân ái và tâm hồn vị tha, tính kiên trì và trí thông minh nhạy bén.

Trong một trăm mười một năm,⁽¹⁾ Đạo sư đã ở lại Tây tạng. Tôi phụng sự Ngài và làm vui lòng Ngài. Không bỏ sót điều gì, Ngài đã ban cho tôi toàn bộ tinh chất những giáo huấn khẩu truyền của Ngài, tinh túy của tâm Ngài. Trong thời gian này, tôi sưu tập và ghi lại tất cả những lời dạy Ngài đã ban và cất giấu chúng như những kho tàng quý giá.

MƯỜI NỀN TẢNG CỦA SỰ TU HÀNH

Đạo sư nói: Khi thực hành Pháp, con phải tu hành hoàn hảo mười nền tảng của sự tu hành.

Công chúa Tsogyal hỏi: Cái gì là mười nền tảng của sự tu hành?

Đạo sư nói: Con phải tự quyết trạch²³ qua cái thấy, có được sự thấu hiểu tất cả giáo lý, như chim Garuda bay vút trên bầu trời.

Con phải tìm thấy sự xác tín qua hạnh, không ngại sợ bất cứ thứ gì, như một con voi băng vào nước.

Con phải thành tựu mục tiêu qua những giáo huấn, giải thoát tất cả các Pháp vào trong bản tánh của con, như tìm ra một viên ngọc như ý.

Con phải tiến bộ dần dần qua những truyền Pháp, thoát khỏi sự sợ hãi phải rơi lại vào sanh tử, như một hoàng tử bước lên ngôi vua.

²³ Quyết định sự lựa chọn

Con phải giữ căn cứ nền tảng qua những thệ nguyện cam kết, không để cho bất cứ hành động nào của con bị phung phí, như đất màu mỡ.

Con phải giải thoát hiện thế của con qua sự học, trở thành người đệ tử trong mọi phương diện của Pháp như một con ngựa phá tung những xiềng xích.

Con phải so sánh tất cả các nguồn giáo lý, thấu hiểu mọi trường phái triết học của Pháp, như một con ong tìm một tổ ong để chứa mật.

Con phải cô đọng chúng thành một điểm duy nhất, thấu hiểu rằng tất cả mọi giáo lý vô số đều cùng một vị, như một người buôn bán cộng lại các tiền lời của mình.

Con phải đạt đến sự trở vượt về trí tuệ, thấu hiểu rõ ràng và rạch ròi ý nghĩa của tất cả các giáo lý, như lên đến đỉnh của ngọn núi Tu Di.

Người Tây Tạng ham thích học mà không tu hành những điểm này đều không học được trong nghĩa thiết yếu, nên chỉ thành những hành giả đầy phe phái. Đó là lỗi lầm đã không trở thành đệ tử trong mười nền tảng thiết yếu.

MƯỜI LỖI LẦM

Đạo sư Padma nói: Con sẽ có mười lỗi lầm khiến không thể thành công trong việc thực hành Pháp khi con không trở thành đệ tử trong mười nền tảng của sự tu hành.

Công chúa Tsogyal hỏi: Những nền tảng đó là gì?

Đạo sư nói: Nếu con không quyết trạch được qua cái thấy, con sẽ có lỗi lầm là con sống nơi nào cũng không có được sự xác tín.

Nếu con không tìm thấy sự xác tín qua hạnh, con sẽ có lỗi lầm là không thể hợp nhất cái thấy và hạnh.

Nếu con không biết làm thế nào thực hành nhờ phương tiện chánh định, con sẽ không thấy biết được Pháp tánh.

Nếu con không thành tựu mục tiêu qua những giáo huấn khẩu truyền, con sẽ không biết làm thế nào thực hành.

Nếu con không tiến bộ dần dần qua những truyền Pháp, con sẽ thích hợp để thực hành Pháp.

Nếu con không giữ căn cứ nền tảng qua những thệ nguyện cam kết, con sẽ gieo trồng hạt giống cho những cõi địa ngục.

Nếu con không giải thoát hiện thế của con qua sự học, con sẽ không nắm được vị của Pháp.

Nếu con không so sánh tất cả các nguồn giáo lý, con sẽ không cắt đoạn được tính bè phái của những trường phái triết học.

Nếu con không cô đọng chúng thành một điểm duy nhất, con sẽ không thấu hiểu gốc của Pháp.

Nếu con không đạt đến sự trở vượt về trí tuệ, con sẽ không thấy biết bản tánh của Pháp.

Những người thầy tâm linh trên danh nghĩa không tu hành theo Pháp sẽ không hiểu được rằng Pháp thoát khỏi những giới hạn phe phái. Họ tấn công lẫn nhau với những thành kiến sâu nặng. Bởi vì tất cả các thừa đều có giá trị tự thân, con chớ dẫn thân vào sự tranh cãi. Hãy thông dong tự tại.

MƯỜI ĐIỂM THEN CHỐT

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp con phải có mười điểm then chốt.

Công chúa Tsogyal hỏi: Mười điểm then chốt là gì?

Đạo sư nói: Con phải có điểm then chốt là niềm tin là không dao động thất thường, như một dòng sông chảy mãi.

Con phải có điểm then chốt là lòng bi không thù địch, như mặt trời tỏa sáng khắp nơi.

Con phải có điểm then chốt là sự rộng lượng bố thí không thành kiến, như một suối nước vô tư.

Con phải có điểm then chốt là thệ nguyện cam kết không vết rạn nứt, như một trái cầu pha lê.

Con phải có điểm then chốt là thiên định không sáng hay tối, như bầu trời lúc rạng đông.

Con phải có điểm then chốt là hạnh không nhận hay bỏ, như những con chó và con heo.

Con phải có điểm then chốt là quả không được hay mất, như đến một hòn đảo toàn bằng vàng ròng.

Con phải thêm khát Pháp như một người sắp chết đói thêm thức ăn hay người sắp chết khát tìm nước uống.

Bất luận thế nào, có vẻ người ta không thực hành Pháp như là điểm chính yếu, thay vào đó chỉ xem của cải là đích nhắm của họ. Con không thể đem theo sự giàu có của con khi chết, thế nên hãy bảo đảm rằng con không đi vào các cõi thấp.

MƯỜI LOẠI HỜI HỢT BỀ NGOÀI

Đạo sư Padma nói: Có nhiều người để cho sự thực hành Pháp của họ thành sự hời hợt bề ngoài.

Công chúa Tsogyal hỏi: Điều ấy thế nào?

Đạo sư nói: Là hời hợt bề ngoài khi tụng tán kinh kệ mà không có niềm tin.

Là hời hợt bề ngoài khi vị tha mà không cảm thấy lòng bi.

Là hời hợt bề ngoài khi rộng lượng bố thí mà không thoát khỏi keo kiệt.

Là hời hợt bề ngoài khi là một hành giả Mật thừa mà không giữ những thệ nguyện cam kết.

Là hời hợt bề ngoài khi là một nhà sư mà không giữ giới nguyện.

Là hời hợt bề ngoài khi tỏ ra cao cả mà không thiền định.

Là hời hợt bề ngoài khi có kiến thức mà không thực hành Pháp.

Là hời hợt bề ngoài khi dấn thân vào một Pháp môn mà không có tinh túy của thực hành.

Là hời hợt bề ngoài khi dạy cho những người khác mà tự mình lại không hành động phù hợp với Pháp.

Là hời hợt bề ngoài khi cho lời khuyên nhủ mà bản thân người ta không theo.

Bất luận là thế nào, ta đã chán nghe những người uyên bác mà sự thực hành Pháp của họ không thuần hoá được tâm thức của chính họ mà họ chỉ để cho nó thêm lên phiền não nhiều loạn, bất cứ điều gì họ nói không là gì cả ngoài sự nói năng cạn cợt.

MƯỜI LOẠI THỐI PHÔNG HOANG ĐƯỜNG

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có mười loại thối phông hoang đường.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng là gì?

Đạo sư nói: Là hoang đường khi tuyên bố hiểu biết Pháp mà chưa từng nghe những giáo lý.

Là hoang đường nếu con tuyên bố có những thần lực mà chưa từng thực hành sadhana.

Là hoang đường nếu con tuyên bố nhận được những ban phước gia bị mà chưa từng có lòng sùng mộ.

Là hoang đường nếu con tuyên bố đã đạt đến Pháp tánh mà chưa từng thiền định.

Là hoang đường nếu con tuyên bố đã tìm được một vị thầy mà chưa từng phụng sự Ngài.

Là hoang đường nếu con tuyên bố đã giải thoát nhờ một giáo lý mà không có dòng truyền thừa.

Là hoang đường nếu con tuyên bố có chứng ngộ mà không có những giáo huấn khẩu truyền.

Là hoang đường nếu con tuyên bố bản thân được giải thoát mà chưa từng làm một thực hành nào.

Là hoang đường nếu con tuyên bố có thực hành khi mà không có tinh tấn.

Là hoang đường nếu con tuyên bố có những hoàn cảnh thuận lợi tốt lành khi mà không giữ những thệ nguyện cam kết.

Bất luận thế nào, người muốn thực hành dễ dàng mà không phải chịu những khó nhọc đều chỉ là những kẻ khoác lác và không bao giờ thành công.

TRÁNH MƯƠI LỖI LẦM

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải chắc chắn không rơi vào mười lỗi lầm.

Công chúa Tsogyal hỏi: mười lỗi lầm đó là gì?

Đạo sư nói: Dù con có thể thực hành thiền định, nếu điều đó không trở thành một món thuốc trị dứt những phiền não và loạn tưởng của con, thì con có lỗi lầm là những giáo huấn khẩu truyền không được làm cho hiệu quả.

Dù con có thể nhận biết tâm thức con, nếu điều đó không giải thoát con khỏi thức phân biệt thiên chấp, thì con có lỗi lầm là đã không gặp được giáo huấn đặc biệt.

Dù con có thể có sùng mộ mạnh mẽ, nếu con không nhận được những ban phước, thì con có lỗi lầm là đã không nối kết với một vị thầy thành tựu.

Dù con có thể rất nỗ lực, nếu sự thực hành của con không tiến bộ, thì con có lỗi lầm là tâm thức con chưa được tịnh hóa đầy đủ.

Nếu con cảm thấy mệt mỏi khi đi vào thực hành tâm linh, thì con có lỗi lầm là đã không nhận biết trạng thái bốn nhiên của tánh giác của con.

Dù con thực hành, nếu tâm thức con vẫn phân tán, thì con có lỗi lầm là đã không có được sự tự tin trong thiền định.

Nếu kinh nghiệm không sanh khởi trực tiếp từ trạng thái tâm thức con, thì con có lỗi lầm là đã lạc vào shamatha (thiền chỉ).

Nếu sức mạnh của tỉnh giác không sanh khởi trong hiện thế²⁴ của con, thì con có lỗi lầm là không biết làm thế nào dùng những hình tướng xuất hiện như những trợ giúp cho con đường.

Nếu con cảm thấy khó khăn cắt đứt sự bám níu của con vào phiền não, thì con có lỗi lầm là không biết làm thế nào để dùng năm độc như con đường.

Nếu con không thể đương đầu với khổ đau và những khó khăn, thì con có lỗi lầm là không biết làm thế nào để xoay tâm thức con khỏi sanh tử.

Bất luận thế nào, khi con cho rằng mình thực hành Pháp mà vẫn còn đầy đủ những lỗi lầm ở bên trong, làm sao có được cơ may nào gặp những hoàn cảnh tốt đẹp?

MƯỜI PHẨM TÍNH ĐỨC HẠNH

Đạo sư Padma nói: Con cần mười đức hạnh như dấu hiệu đã thực hành Pháp.

Công chúa Tsogyal hỏi: Mười đức hạnh ấy là gì?

Đạo sư nói: Nếu con có thể chiến thắng tư tưởng phân tán vọng động, đó là dấu hiệu đã nhận biết trạng thái tự nhiên của tánh giác.

²⁴ tâm thức

Nếu trí tuệ của tinh túy tâm biểu lộ không thiên chấp, đó là dấu hiệu những giáo huấn khẩu truyền đã có hiệu quả.

Nếu con thấy biết thầy của con là một vị Phật chân thực, đó là dấu hiệu đã phát sanh lòng sùng mộ đối với thầy.

Nếu con nhận được những ban phước gia bị không trở ngại, đó là dấu hiệu dòng truyền thừa của các thành tựu giả (siddha) không bị đứt đoạn.

Khi nỗ lực áp dụng tỉnh giác, nếu con có thể chuyển đổi trạng thái của tâm thức con một cách không trở ngại, đó là đức hạnh đã tu hành năng lực trọn vẹn của tỉnh giác.

Nếu con cảm thấy không mệt mỏi dù con thực hành suốt ngày đêm, đó là đức hạnh đã đạt đến điểm then chốt của tâm-khí (khí: prana)

Nếu không có sự khác biệt nào về sự sáng tỏ dù con thực hành hay không thực hành, đó là dấu hiệu đã đạt được tự tin trong thiền định.

Nếu con có thể tự nhớ đến Pháp tánh bất kể tư tưởng hay hình tướng nào xảy ra với con, đó là dấu hiệu đã dùng những hình tướng xuất hiện như những trợ giúp trên con đường.

Nếu xác chết của những phiền não không khởi sanh hay dù có khởi sanh, nếu nó được làm bình lặng tức thời, đó là dấu hiệu đánh tan tự nhiên năm độc.

Nếu con bất bại đối với khổ đau và những khó khăn, đó là đức hạnh đã hiểu vô thường là tính chất của sanh tử.

Bất luận thế nào, những đức hạnh xuất hiện từ trong chính con khi Pháp mọc lên như mặt trời trong hiện thế con. Những người Tây Tạng không có đức tin, siêng năng hay trí thông minh sẽ khó có những đức hạnh khởi sanh từ bên trong họ.

MƯỜI DẤU HIỆU

Đạo sư Padma nói: Khi con chịu ảnh hưởng của Pháp, sẽ có mười dấu hiệu.

Công chúa Tsogyal hỏi: Mười dấu hiệu ấy là gì?

Đạo sư nói: Khi sự chấp thủ của con giảm đi, đó là dấu hiệu đã trực xuất được ác ma bám trụ vào hiện hữu cụ thể.

Khi sự bám luyến của con giảm bớt, đó là dấu hiệu thoát khỏi khao khát tham muốn.

Khi những phiền não của con giảm bớt, đó là dấu hiệu năm độc đã được lặn dứt bên trong.

Khi sự vị kỷ của con giảm đi, đó là dấu hiệu đã trực xuất được ác ma chấp ngã.

Khi con thoát khỏi mê mờ rối rắm và không bám giữ một điểm qui chiếu nào cả, đó là dấu hiệu tri giác mê lầm của con đã sụp đổ.

Khi con thoát khỏi những ý niệm về người thiên định và đối tượng thiên định, và không bao giờ mất cái thấy về bản tính bốn nguyên của mình, đó là dấu hiệu con đã gặp bà mẹ pháp tánh²⁵.

Khi bất cứ tri giác nào khởi lên như một kinh nghiệm cá nhân không thiên chấp, đó là dấu hiệu đã đạt đến cốt lõi của cái thấy và thiên định.

Khi đã giải quyết sanh tử và niết bàn là không thể phân chia, đó là dấu hiệu sự chứng ngộ đầy đủ đã sanh khởi bên trong.

Tóm lại, khi con không bám vào thậm chí cả thân thể của mình, đó là dấu hiệu hoàn toàn thoát khỏi tham luyến.

Khi con vẫn không bị tác hại bởi khổ đau và những khó khăn, đó là dấu hiệu đã thấu hiểu những hình tướng là huyễn.

Khi con chỉ có một mức độ nhỏ tám mối quan tâm thế gian, đó là dấu hiệu đã nhận biết bản tánh của tâm.

²⁵ Điều này ám chỉ “bà mẹ của tánh sáng” (ma'i 'od gsal) tánh sáng nền tảng của trạng thái tự nhiên vốn sẵn, là bản chất giác ngộ của tất cả chúng sanh.

Bất luận thế nào, khi những dấu hiệu bên trong của con biểu hiện ra bên ngoài, đó cũng giống như một cái cây trở lá. Khi những dấu hiệu bên ngoài được người khác ghi nhận đó cũng giống như quả của cây đó đã chín muồi và có thể ăn được.

Có nhiều người thực hành Pháp không có thậm chí cả một phẩm tánh đức hạnh nào. Người chứng ngộ thì cực kỳ hiếm hoi, thế nên thiết yếu là con hãy nỗ lực thực hành thiền định.

MƯỜI SỰ KIỆN

Đạo sư Padma nói: Đối với tất cả người nào có thể thực hành Pháp, có mười điều kiện.

Công chúa Tsogyal hỏi: Mười sự kiện đó là gì?

Đạo sư nói: Khi sự có mặt của những giáo lý của Đức Phật trùng hợp đồng thời với sự đạt được thân người của một ai, đó là sự kiện người đó đã có sự tích tập công đức và trí tuệ trong những đời trước.

Khi một người ưa thích Pháp và một vị thầy có giáo huấn khẩu truyền gặp gỡ, đó là sự kiện giống như một người mù tìm được một viên ngọc như ý.

Khi sự đạt được thân người toàn vẹn trùng hợp với có niềm tin và trí thông minh, đó là sự kiện dòng tương tục nghiệp quả của việc tu hành đời trước đã được đánh thức.

Khi con giàu có mà lúc ấy gặp những người ăn xin, đó là sự kiện đã tới thời của bố thí ba la mật.

Khi cái hồ của khốn khổ tràn đầy lúc con cố gắng dấn thân vào thực hành tâm linh, đó là sự kiện nghiệp xấu và những che chướng của con đang được tịnh hóa.

Nếu con gặp sự thù nghịch không có lý do khi đang cố gắng xoay tâm thức con về Pháp, đó là sự kiện đấy là một người hướng dẫn đưa con trên con đường nhần nhục.

Khi sự thấu hiểu của con về tính vô thường của các sự việc có điều kiện và niềm tin toàn hảo của con trùng hợp với sự nhận được những giáo huấn sâu sa, đó là sự kiện đã tới thời để xoay tâm thức con xa lìa đời sống của một người thế gian.

Khi nỗi sợ chết của con trùng hợp với cái chết của một người khác, đó là sự kiện đã tới thời cho lòng tin đặc biệt sanh khởi.

Bất luận thế nào, nếu trước tiên con cố gắng hoàn thành những theo đuổi thế gian và sau đó hoạch định việc thực hành Pháp, thì quả là lạ lùng nếu con sẽ tìm thấy cơ hội để làm được như vậy! Thế nên chỉ một số ít được giải thoát khỏi sanh tử.

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có bảy loại hư thối.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng là gì?

Đạo sư nói: Nếu lòng tin của con thì nhỏ trong khi trí thông minh của con lớn, con trở nên hư thối bằng cách tự xem mình là một vị Thầy.

Nếu con có nhiều người đến nghe Pháp trong khi sự tự cao của con là lớn, con trở nên hư thối bằng cách tự xem mình là một thiện tri thức.

Nếu con tỏ ra có những phẩm tánh cao cả trong khi không tự mình thực hành chúng, con trở nên hư thối bằng cách làm một nhà chuyên môn về Pháp không có thực chất.

Nếu con thích nói những lời lảm nhảm vô nghĩa trong khi không có Pháp trong lòng, con trở nên hư thối bằng cách làm một thiền giả bịp bợm tham lam.

Nếu con có chút việc học trong khi thiếu những giáo huấn khẩu truyền, con trở nên hư thối bằng cách làm một kẻ tầm thường dù lòng tin của con có thể lớn.

Một hành giả chân chính hành động phù hợp với những lời dạy chân thật cần giải thoát mình với trí thông minh, thuần hóa tâm thức

mình với lòng tin, cắt đứt tà kiến bằng các giáo huấn khẩu truyền, vất bỏ những quan tâm xã hội, hoà trộn tâm thức mình với Pháp, hoàn thiện hiểu biết với nghe và suy nghĩ, giải quyết tâm thức mình với những giáo huấn khẩu truyền, và đạt được sự xác tín tối hậu qua cái thấy và thiền định. Tuy nhiên, điều ấy là khó khăn.

HIỂM NGUY CỦA NHỮNG LẦM LẤN

Đạo sư Padma nói: Có thể có nhiều loại lầm lẫn với những người đã đi vào cửa Pháp. Hãy cẩn thận!

Công chúa Tsogyal hỏi: Những lầm lẫn ấy là gì?

Đạo sư nói: Có thể lầm lẫn một người thầy đã nghiên cứu thông minh mà cho là một thiện tri thức đã giải thoát qua học hỏi và tư duy.

Có thể lầm lẫn một chuyên gia về Pháp không thực chất, không tự mình thực hành mà cho là người đã có kinh nghiệm qua thực hành cá nhân.

Có thể lầm lẫn một người đạo đức giả lừa dối mà cho là một người cao cả đã điều phục tâm thức mình qua thực hành Pháp.

Có thể lầm lẫn những lời trống rỗng của sự hùng biện rỗng tuếch mà cho là sự chứng ngộ của người có những giáo huấn khẩu truyền.

Có thể lầm lẫn một người khoác lác oang oang về Pháp mà cho là sùng mộ đối với thực hành Pháp của một người có lòng tin.

Bất luận thế nào, con phải hoà trộn tâm thức con với Pháp một cách chắc chắn. Người thực hành Pháp ngoài môi mếp tự cho là những hành giả trong khi vẫn để Pháp ở xa bên ngoài họ, sẽ không có thành công nào trong việc thực hành Pháp.

BỐN PHÁP

Đạo sư Padma nói: Con phải chắc chắn sự thực hành Pháp của con trở thành Pháp đích thực. Con phải chắc chắn Pháp của con trở thành con đường đích thực. Con phải chắc chắn con đường của con có thể soi sáng mê lầm. Con phải chắc chắn mê lầm của con (hiện hành) sáng soi như trí tuệ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Điều ấy nghĩa là sao?

Đạo sư nói: Khi con có cái hiểu thoát ngoài chấp nhận và chối bỏ sau khi biết làm thế nào cô đọng tất cả mọi giáo pháp vào một thừa duy nhất, bấy giờ sự thực hành Pháp của con sẽ trở thành Pháp đích thực.

Khi ba trạng thái Vipashyana (quán chiếu) phức tạp, sáng tỏ, và vô niệm hiện ra, chúng chính là Pháp thân.

Bất luận thế nào, có nhiều người trụ tâm vào một trạng thái shamatha (an định) trơ trơ. Qua đó họ sẽ tái sanh vào các cõi thiên của chư thiên hay dù họ không đầu thai, họ cũng sẽ không thể làm lợi lạc gì cho chúng sanh.

MƯỜI THỆ NGUYỆN

Đạo sư Padma nói: Quy y và giữ những thệ nguyện là gốc của sự thực hành Pháp.

Công chúa Tsogyal hỏi: Vào lúc nào lời thệ nguyện quy y và những thệ nguyện khác khởi sanh trong bản thân mình?

Đạo sư nói: Thệ nguyện quy y khởi sanh vào lúc con cảm thấy sợ những cõi thấp và có đức tin vào Tam Bảo.

Thệ nguyện của một cư sĩ khởi sanh vào lúc con tin vào luật nhân quả của những hành động.

Thệ nguyện của một sa di khởi sanh vào lúc tâm con muốn xa lìa khỏi sanh tử.

Thệ nguyện của một tỳ kheo khởi sanh vào lúc tâm con muốn xa lìa mọi tà hạnh.

Thệ nguyện Bồ đề tâm nguyện vọng khởi sinh vào lúc từ lòng bi, con thấy bản thân con bình đẳng với những người khác.

Thệ nguyện Bồ đề tâm áp dụng khởi sinh vào lúc con thấy người khác quan trọng hơn bản thân mình.

Khi trong bất cứ thực hành nào, con có quy y và Bồ đề tâm, và đã hợp nhất hai giai đoạn phát triển và thành tựu, phương tiện và trí tuệ, bấy giờ Pháp của con trở thành con đường đích thực.

Khi con phối hợp con đường với cái thấy, thiền định, hạnh và quả, bấy giờ con đường của con soi sáng mê lầm.

Khi con hiến mình vào thực hành mà đã xác quyết trọn vẹn cái thấy và thiền định, bấy giờ mê lầm của con có thể hiện hành sáng soi như trí tuệ.

Bất luận thế nào, bất kể Pháp nào con đang thực hành, nếu không hợp nhất được giai đoạn phát triển và thành tựu, cái thấy và hạnh, phương tiện và trí tuệ, thì cũng giống như cố gắng đi chỉ bằng một chân.

TRÁNH CÁC CỠ THIỀN

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, quan trọng là tránh để cho sự thực hành biến thành một thừa thấp.

Công chúa Tsogyal hỏi: Điều ấy nghĩa là sao?

Đạo sư nói: Cốt yếu là tránh bám chấp vào ba trạng thái shamatha phúc lạc, sáng tỏ và vô niệm. Nếu con bám chấp vào chúng, con không thể thoát khỏi trở thành một Thanh Văn hay Độc Giác Phật.

Người Tây Tạng nhìn sự thực hành quy y là giáo pháp thấp nhất. Những tu sĩ không có giới luật. Những người tự xưng là thực hành Đại thừa thì không có Bồ đề tâm. Những hành giả Mật thừa thì không giữ những thệ nguyện của họ. Những thiền giả thì không có sự thiền định chân thực.

Sẽ khó có những thành tựu giả ở Tây tạng.

NHỮNG THỆ NGUYỆN CỦA THÂN, NGŨ, TÂM

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp con phải giữ những thệ nguyện, nhưng điều đó khó khăn.

Công chúa Tsogyal hỏi: Người ta nên giữ gìn những thệ nguyện như thế nào?

Đạo sư nói: Khi tri giác Đạo sư của con là một vị Phật trong hình tướng con người, con có được thệ nguyện của thân giác ngộ.

Khi tri giác lời nói và giáo lý của Ngài là viên ngọc như ý, con có được thệ nguyện của ngữ giác ngộ.

Khi tri giác những giáo huấn bằng miệng của Ngài là cam lồ, con có được thệ nguyện của tâm giác ngộ.

Khi con thôi chấp nhận hay chối bỏ Bốn Tôn Yidam, con có được thệ nguyện của thân.

Khi con không có nghi ngờ về Mật chú, con có được thệ nguyện của ngữ.

Khi con hiểu nghĩa trạng thái tự nhiên của tâm thức, con có được thệ nguyện của tâm.

Bất luận thế nào, những thệ nguyện là thanh tịnh khi tâm con thanh tịnh.

MƯỜI LĂM HOÀN CẢNH CHỐNG TRÁI

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, có thể có mười lăm hoàn cảnh chống trái mà con phải từ bỏ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng là gì?

Đạo sư nói: Nói chuyện phiếm, đùa bỡn và khinh xuất là ba chướng ngại cho thiền định, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Những bà con, bạn bè và đệ tử là những trạch hươg của thực hành Pháp, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Vật chất, làm ăn và hưởng thụ là ba thứ xao lãng của việc thực hành Pháp, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Lợi, danh và vinh dự là ba trụ cột trời buộc của việc thực hành Pháp, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Những uế oải và lưỡi biếng là ba kẻ thù tinh quái của thực hành Pháp, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Bất luận thế nào, điều nguy hiểm nhất là bị thuyết phục lơ là với sự thực hành Pháp.

MƯỜI LĂM HOÀN CẢNH THUẬN LỢI

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con nên có mười lăm hoàn cảnh thuận lợi.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng là gì?

Đạo sư nói: Học, suy nghĩ và thiền định là ba khuôn khổ căn bản nhất của việc thực hành Pháp.

Siêng năng, niềm tin và tín nhiệm là ba trụ cột đời sống của thực hành Pháp.

Hiểu biết, kỷ luật và lòng tốt là ba đặc tính của thực hành Pháp.

Không tham luyến, không bám chấp và không trụ trước là ba yếu tố hài hòa cho sự thực hành Pháp.²⁶

Bất luận thế nào, không có lấy một hành giả thực hành Pháp nào ở đây có dù chỉ ba trong những điều kiện ấy. Thật khó khăn tùy thuận với những nguyên lý chính của Pháp.

HAI MƯƠI MỐT LOẠI VÔ ÍCH

²⁶ Trong nguyên bản thiếu mất ba hoàn cảnh có lợi

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, có hai mươi mốt loại vô ích, phù phiếm.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng là những gì?

Đạo sư nói: Phát Bồ đề tâm là vô ích nếu con không từ bỏ làm hại chúng sanh.

Nhận những quán đảnh là vô ích nếu con không giữ những thệ nguyện.

Học nhiều giáo pháp là vô ích nếu chúng không làm lợi lạc cho tâm của chính con.

Hoàn thiện những thiện căn là vô ích nếu chúng bị trộn lẫn với những ác hạnh.

Theo một Đạo sư là vô ích nếu con luôn luôn dấn thân vào việc xấu.

Trở nên một vị thầy là vô ích nếu từ bỏ thực hành Pháp và phạm vào việc xấu.

Tiến hành một công việc là vô ích khi nó cũng xúc tiến tám mối quan tâm thế gian (được, mất; sướng, khổ; khen, chê; danh tiếng và tiếng xấu).

Theo một vị thầy là vô ích khi con luôn luôn chống đối với chúng sanh, họ là những cha mẹ của chính con.

Tuyên bố rằng con sợ hãi những địa ngục là vô ích nếu con thường xuyên dấn thân vào ác hạnh.

Thực hiện những việc bố thí là vô ích nếu con không bao trùm chúng với Bồ đề tâm và không có lòng tin.

Phát những lời nguyện là vô ích nếu con không có quyết tâm giữ gìn chúng.

Thực hành nhẫn nhục là vô ích nếu con không bao trùm sự nổi giận của con bằng phương thuốc đúng đắn.

Thực hành thiền định là vô ích nếu tâm con luôn luôn chìm trong hôn trầm hay trạo cử.

Nỗ lực tinh tấn là vô ích khi nó không nhắm đến con đường giác ngộ.

Phát triển kiến thức sai lầm làm tăng thêm đố kỵ và năm độc khác là vô ích

Thực hành một giáo pháp Đại thừa là vô ích khi thiếu con đường đại bi.

Thực hành thiền định là vô ích khi không hiểu bản tánh của tâm thức con. Nhận lãnh những giáo huấn khẩu truyền là vô ích nếu con không đưa chúng vào thực hành.

Hành động vì lợi lạc của chúng sanh là vô ích khi không bao trùm những hành động ấy với Bồ đề tâm.

Bất luận thế nào, dù những việc ấy là vô ích và dù không cần nhiều hoạt động như vậy, người ấu trĩ sẽ không chịu nghe.

BỐN LOẠI KHÔNG TRỞ LẠI

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải sở hữu bốn loại không trở lại

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những loại nào?

Đạo sư nói: Bằng việc nhớ cái chết, con sẽ không rơi trở lại vào những quan tâm cho cuộc đời này.

Bằng cách trau dồi những quả của mười thiện nghiệp con sẽ không rơi lại vào ba cõi thấp.

Bằng cách trau dồi lòng từ bi con sẽ không rơi trở lại những thừa thấp.

Bằng cách thiền định về tánh Không con sẽ không rơi trở lại vào sanh tử.

Bất luận thế nào, khi thực hành Pháp con cần xoay tâm con xa lìa khỏi những quan tâm của cuộc đời này.

BỐN VIỆC KHÔNG ĐƯỢC XẢY RA

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có bốn việc không nên để cho xảy ra. Chúng cần phải được loại bỏ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là bốn việc gì?

Đạo sư nói: Nếu con không nhớ đến cái chết, con sẽ không tìm thấy thời giờ để thực hành Pháp.

Nếu do thiếu niềm tin vào nhân quả con không từ bỏ những ác hạnh, con sẽ không tìm ra cơ may để đạt đến những cõi cao và sự giải thoát.

Nếu con không sợ hãi những khổ não của sanh tử và không phát tâm từ bỏ, con sẽ không có thành công trong những thực hành đưa đến giải thoát.

Nếu con mong muốn đạt giải thoát cho chỉ mình con mà không phát khởi ý định đạt giác ngộ vì tất cả chúng sanh, con sẽ không có cơ may đắc quả Phật trọn vẹn.

Nói chung, nếu con không xa lìa khỏi những mục tiêu hữu hạn của cuộc đời này, con sẽ không có thành công trong sự thực hành bất luận giáo pháp nào. Thậm chí ít có ai từ bỏ những quan tâm thế gian.

LỢI DỤNG

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải lợi dụng bốn thứ vô ích.

Công chúa Tsoyal hỏi: Đó là bốn thứ gì?

Đạo sư nói: Để lợi dụng thân xác vô ích, hãy tuân thủ giới luật của con một cách trong sạch.

Để lợi dụng của cải vô ích, hãy bố thí trong Bồ đề tâm.

Để lợi dụng những điều kiện tốt nhưng rốt ráo là vô ích, hãy tích tập công đức như là nhân và tích tập trí tuệ như là quả.

Để lợi dụng cái học vô ích, hãy nỗ lực với sự thực hành tiềm ẩn ý nghĩa.

Trừ phi con biết làm thế nào lợi dụng trong những cách này, bất cứ việc gì con làm đều là hoạt động thế tục.

NĂM ĐIỀU KHÔNG LỖI LẦM

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải có năm điều không lỗi lầm.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là năm điều gì?

Đạo sư nói: Con phải tuân thủ những giới luật và những lời nguyện của con một cách không lỗi lầm.

Con phải luôn luôn không lỗi lầm trong thực hành từ bi và Bồ đề tâm.

Khi soi rọi luật nhân quả của các hành động tạo nghiệp, con phải xa lánh dù hành động xấu nhỏ nhất một cách không lỗi lầm.

Khi thiền định về Đạo sư của con là một vị Phật, con phải luôn luôn quán tưởng Ngài trên đỉnh đầu con một cách không lỗi lầm.

Bất luận thế nào, con phải không lỗi lầm khi tham thiền rằng mọi hiện tượng đều là tánh Không.

THỰC HÀNH SÁU BA LA MẬT

Đạo sư nói: Khi thực hành Pháp, con phải thực hành nhờ sáu ba la mật.

Công chúa Tsogyal hỏi: Thực hành chúng như thế nào?

Đạo sư nói: Khi con không chứa chấp một chút keo kiệt hay thành kiến nào trong tâm, đó là Bố thí ba la mật.

Khi con có thể thanh toán những phiền não của con một cách thiện xảo, đó là Trì giới ba la mật.

Khi con hoàn toàn thoát khỏi giận dữ và ác cảm, đó là Nhẫn nhục ba la mật.

Khi con không lười biếng cũng không uể oải, đó là Tinh tấn ba la mật.

Khi con thoát khỏi xao lãng và bám luyến vào mùi vị của thiền định, đó là thiền định ba la mật.

Khi con rớt ráo thoát khỏi những ý niệm được tạo tác, đó là trí tuệ ba la mật.

BA LOẠI THEO ĐUỔI

Đạo sư nói: Khi thực hành Pháp, có ba loại theo đuổi.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là ba loại nào?

Đạo sư nói: Người bậc thấp chỉ theo đuổi những hoạt động vì những đời tương lai, không cố gắng trong các hoạt động khác. Như vậy thế nào nó cũng sẽ đạt đến những cõi cao.

Người bậc trung thấy mệt mỏi với toàn bộ sanh tử, chỉ theo đuổi những hoạt động thiện hạnh. Như vậy, thế nào nó cũng đạt được giải thoát.

Người bậc cao chỉ theo đuổi sự thực hành Bồ đề tâm vì tất cả chúng sanh. Như vậy, thế nào nó cũng đạt giác ngộ viên mãn.

Nói chung, mọi mục tiêu người ta theo đuổi từ sáng sớm đến tối mịt đều chỉ vì thú vui của đời này. Bị tán loạn bởi những phiền não tiêu cực trong đời này, không cách gì họ không đi đến những cõi thấp trong những đời tới.

SÁU CÁCH THƯƠNG TIẾC THẬT SỰ

Đạo sư padma nói: Người thực hành Pháp cảm thấy buồn thương lớn lao trước cái chết của của những người thân thuộc. Đó không phải là cách đúng đắn. Khi thực hành Pháp, có sáu điều để thương tiếc.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là sáu điều nào?

Đạo sư nói: Khi xa rời một Đạo sư lỗi lạc, con phải thương tiếc bằng cách cúng dường tang lễ.

Khi xa rời một bạn đạo tốt, con phải thương tiếc bằng cách gom góp những tích tập.

Khi con trái với thầy con, con phải thương tiếc bằng cách sám hối.

Khi con làm hư hại hay phá vỡ những lời nguyện, con phải thương tiếc bằng cách tái lập và tịnh hoá chúng.

Khi con đã không thể thực hành thời gian lâu dài, con phải thương tiếc bằng cách theo một đạo sư.

Khi tâm thức con lạc vào tám mối quan tâm thế gian, con phải thương tiếc bằng cách cảm thấy sự từ bỏ sâu sa.

Bất luận thế nào, ai không hiểu rằng những sự vật do duyên là vô thường sẽ không bao giờ làm cạn kiệt hay xóa sạch sự đau buồn của nó.

BỐN VIỆC TRÔNG TRỌT

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải có bốn việc trông trọt.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là bốn việc gì?

Đạo sư nói: Con phải cày đất tâm gồ ghề khô cứng của con bằng đức tin kiên cố.

Con phải dùng phân mềm của sự thay đổi thái độ của con bằng sự thực hành thiền định.

Con phải gieo những hạt giống tốt của đức hạnh bằng cách tiến hành chúng với Bồ đề tâm.

Con phải phá hủy hoàn toàn năm độc và mọi tư tưởng lan man bằng cách để cho người cây rấy siêng năng cột chặt lưỡi cày trí tuệ vào cặp bó cày, hợp nhất phương tiện và hiểu biết.

Nếu con làm như vậy không cách gì những mầm giác ngộ không lớn lên thành quả Phật.

Bất luận thế nào, có quá nhiều người không thể làm việc trồng trọt cho vụ mùa giải thoát, trong khi không hề mệt mỏi trồng trọt thế gian. Thật là những chúng sanh đáng thương.

TÁM LOẠI IM LẶNG

Đạo sư Padmanói: Khi thực hành Pháp, con cần giữ tám loại im lặng.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là tám loại gì?

Đạo sư nói: Để giữ sự im lặng của thân, hãy ở trong những chốn ẩn cư mà không rơi vào bất cứ cực đoan nào. Qua đó con sẽ xa lìa đam mê và xung động.

Để giữ sự im lặng của ngữ, hãy sống như một người câm. Qua đó con sẽ không bị xao lãng khỏi thực hành tâm linh do nói chuyện phiếm với người khác.

Để giữ sự im lặng của tâm, chớ để cho mình bị những tư tưởng lan man và những phóng dật ngự trị. Điều này cho phép con trụ trong bản tánh vốn sẵn của Pháp thân vượt khỏi tư tưởng.

Để giữ sự im lặng của những lạc thú giác quan, hay buông bỏ những ý niệm về thức ăn thanh tịnh hay không thanh tịnh. Điều này sẽ làm cho sự sống đơn giản và sẽ khiến các Dakini tụ hội.

Để giữ sự im lặng của những giáo huấn truyền miệng, chớ đem chúng cho những người không thích hợp. Điều này sẽ làm cho con nhận được những ban phước của dòng.

Để giữ sự im lặng của hạnh, hãy hành động một cách tự nhiên và không chút đạo đức giả. Điều này sẽ giúp cho sự tiến bộ và ngăn ngừa tâm con không tích tập những che ám.

Để giữ sự im lặng của kinh nghiệm, hãy tự do với bám luyến hay hay bị hấp dẫn bởi những kinh nghiệm của con và không kể chúng cho những người khác. Điều này sẽ khiến con đạt được thành tựu Đại Ấn trong kiếp này.

Để giữ sự im lặng của chứng ngộ, hãy thoát khỏi tham vọng và nghỉ ngơi mà không rơi vào bất cứ cực đoan nào. Điều này sẽ làm cho con được giải thoát tức thời vào khoảnh khắc chứng ngộ.

Nói chung, người không thể thực hành dù chỉ trong thời gian một bữa ăn, người không thể ở im lặng cho đến khi thời trì tụng chấm dứt, và người không thể đóng cái mồm liếng thoắng của họ, sẽ không có chút thành công nào trong việc giữ im lặng.

NHỮNG DỤ ĐỔ CỦA MA

Đạo sư Padma nói: Những người thực hành Pháp không để ý khi nào họ bị ma lừa gạt.

Công chúa Tsogyal hỏi: Thế nghĩa là gì?

Đạo sư nói: Những người có quyền năng bị lừa gạt bởi Ma kiêu hãnh và tự phụ.

Những người có địa vị cao bị lừa gạt bởi Ma hùng biện và vọng tưởng.

Những người bình dân bị lừa gạt bởi Ma không sáng suốt và ngu dốt.

Những người giàu bị lừa gạt bởi Ma những mục tiêu bận rộn và thăng tiến của cải của họ.

Những người thực hành Pháp bị lừa gạt bởi Ma gia tăng những sở hữu vật chất của họ.

Họ bị lừa gạt bởi Ma lo nuôi nấng con cái, chúng là những chủ nợ nghiệp của họ.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong sự tôn kính của những đệ tử.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong sự thương yêu của những người phục vụ và phụ tá.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong sự thù ghét của những kẻ thù.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong những lời âu yếm của những thân thuộc.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong vẻ đẹp của đồ trang sức.

Họ bị lừa gạt bởi Ma ẩn trong những tiếng nói dịu dàng và lời ngọt ngào.

Họ bị lừa gạt bởi Ma tham luyến của chính họ.

Họ bị lừa gạt bởi Ma sắc đẹp và thèm khát yêu thương.

Tất cả nỗ lực của con trong những hành động mê vọng là sự dụ dỗ của Ma.

Năm độc trong bản thân con là Ma của tâm thức con.

Sáu đối tượng giác quan vẫn còn nguyên là những khuynh hướng thói quen là Ma của những sự vật bên ngoài.

Bám vào mùi vị của định là Ma của những hiện tượng bên trong.

Mong chờ quả trong Đại Toàn Thiện (Dzogchen) là Ma của kiến.

Mọi phẩm tánh cao cả cũng là Ma.

Mọi vô minh và mê lầm cũng là Ma.

Bởi vậy Ma lớn nhất là chấp ngã. Nó không hiện hữu ở đâu khác ngoài chính bản thân con. Con phải giết ma quỷ này từ bên trong. Nếu con làm như vậy, nó sẽ không còn đến từ bên ngoài.

Chỉ có điều là quá nhiều người không nhận biết Ma này.

BỐN PHẨM TÍNH CĂN BẢN

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải có bốn phẩm tính căn bản.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là bốn phẩm tính nào?

Đạo sư nói: Người có đại bi sẽ có Bồ đề tâm.

Người thoát khỏi đạo đức giả có thể giữ giới.

Người không có lừa dối có những thệ nguyện thanh tịnh.

Người thoát khỏi sự giả bộ màu mè sẽ không có hổ thẹn với bạn bè xu thời đua nịnh.

Bất luận thế nào, nếu con có niềm tin lớn lao thì con cũng sẽ có thành công trong việc thực hành Pháp và nếu con quyết tâm con sẽ có thể giữ những lời nguyện. Để thực hành Pháp con phải thận trọng: hãy kiên cố như một cái xương ở lõi tim con.

ĐOẠN TẬN NĂM ĐỘC

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải cắt đứt năm độc ở tận rễ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Như vậy nghĩa là sao?

Đạo sư nói: Người giận dữ mạnh thì có khổ lớn nhất.

Người ngu si thì giống như một con thú và không thể hiểu Pháp.

Người kiêu mạn lớn thì không thể hấp thụ những đức hạnh và có nhiều kẻ thù.

Người tham muốn mạnh thì không thể giữ những lời nguyện và hay bị nói xấu.

Người ganh tị nhiều thì có nhiều tham vọng mạnh mẽ và thích thú trong những mưu mô.

Chớ có theo đuổi năm món độc này, con giết chúng từ bên trong bằng cách mở thả chúng ngay từ khoảnh khắc chúng sanh khởi.

Người dẫn thân vào năm độc một cách không tự chế thì đang tạo sự khốn khổ cho chính họ.

THUẦN HÓA TÂM THỨC MÌNH

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, trước tiên con phải thuần hóa tâm thức của chính con.

Công chúa Tsogyal nói: Như vậy nghĩa là sao?

Đạo sư nói: Con phải làm tắt lửa giận thiêu đốt với nước của lòng từ.

Con phải vượt qua sông tham muốn trên chiếc cầu của những phương thức chữa lành mạnh mẽ.

Con phải thấp lên ngọn đuốc của hiểu biết phân biệt trong bóng tối của ngu si.

Con phải đập tan núi kiêu mạn thành đất bằng với cái chày tinh tấn.

Con phải chiến thắng cơn bão ganh tị bằng cách mặc áo quần ấm áp của nhẫn nhục.

Bất luận thế nào, năm độc này là những đại kẻ thù truyền kiếp của con, chúng sẽ hủy hoại con trong ba cõi sanh tử nếu con buông lung thả lỏng chúng. Chớ để chúng chạy rộng khắp nẻo. Điều ấy rất nguy hiểm.

NĂM DẤU HIỆU CỦA SỰ THẤY

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải có năm dấu hiệu của sự thấy.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là năm dấu hiệu gì?

Đạo sư nói: Con phải thấy bản tánh không bản chất của tâm, vượt ngoài ngôn ngữ của giáo pháp thiêng liêng.

Con phải thấy rằng những hình tướng hiện thời này vốn tự giải thoát không thể trụ bám.

Con phải thấy rằng bất cứ kinh nghiệm nào khởi lên đều là đại lạc phi vật chất.

Với tôn kính và sùng mộ, con phải thấy Đạo sư của con là một vị Phật bằng xương bằng thịt.

Bất luận thế nào, khi thực hành Pháp con phải thấy mọi sự không thể bám trước.

NĂM SỞ ĐẮC

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp con phải có năm loại sở đắc.

Công chúa Tsogyal hỏi: Năm loại đó là gì?

Đạo sư nói: Không bỏ rơi giáo huấn truyền miệng của Đạo sư vì lười biếng, con phải sở đắc sự áp dụng thực sự vào thực hành.

Con phải sở đắc lợi lạc cho chính mình bằng cách dẫn thân vào thực hành.

Con phải sở đắc khả năng hướng dẫn những đệ tử vì lợi lạc cho người khác bằng cách có sự trao truyền những ban phước.

Con phải sở đắc sự chứng đắc cái tự nhiên không tạo tác bằng cách giải phóng những hình tướng vào trong Pháp tánh.

Con phải sở đắc sự chứng đắc tâm con là Pháp bằng cách nhận ra khuôn mặt tự nhiên của con (bản lai diện mục).

Những hành giả Tây tạng ngày nay nếu không sở đắc dù chỉ một trong những điều ấy sẽ không thành tựu một nguyện vọng nào cả của họ.

NĂM LOẠI VĨ ĐẠI

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải có năm loại vĩ đại.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là năm loại vĩ đại gì?

Đạo sư nói: Con phải có một vị Thầy với sự vĩ đại của giáo huấn khẩu truyền.

Những giáo huấn này cũng phải tiềm ẩn sự vĩ đại của con đường sâu xa và phương tiện thiện xảo.

Tự con phải có sự vĩ đại của sức mạnh để chịu đựng khó nhọc.

Con phải có sự vĩ đại của nguyện vọng với việc thực hành Pháp.

Con phải có sự vĩ đại của quyết tâm trong thực hành.

Khi cố gắng thoát khỏi luân hồi, trừ phi con sở đắc năm điều này, nếu không con sẽ không thành công.

NĂM LOẠI THÀNH THẠO

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp con phải có năm loại thành thạo.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là năm loại gì?

Đạo sư nói: Do đạt được thành thạo tự nhiên đối với Pháp, con phải sở hữu sự biết một cái khiến giải thoát cho tất cả.

Do đạt được chứng ngộ Pháp tánh, con phải để cho cái vô sanh mọc lên ngôi sáng trong bản thân con.

Do đạt được thành thạo tự nhiên với thế nguyện, con phải sở đắc sự không kẽ nứt, không khuyết điểm của tâm.

Do đạt được thành thạo với khí qua nỗ lực thực hành, con phải có thể chịu đựng gian khổ.

Do đạt được thành thạo với những giáo huấn khẩu truyền, con phải có thể dạy người ta theo căn cơ của họ.

NĂM ĐIỀU VÔ ÍCH

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, có năm điều vô ích.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những điều gì?

Đạo sư nói: Không từ bỏ sanh tử mà phát sanh sùng mộ là vô ích.

Không xa lìa bám níu vào vật chất mà tham Thiền tánh Không là vô ích.

Không xa lìa khao khát mà thực hành thiền định là vô ích.

Không xa lìa bám luyến và hung bạo mà trình bày một giáo huấn khẩu truyền là vô ích.

Cho lời khuyên nhủ rất siêu phàm mà không hợp với nghĩa kế cơ (chân lý tương đối)²⁷ là vô ích.

NĂM ĐIỀU CẦN THIẾT

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có năm điều cần thiết.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những điều nào?

Đạo sư nói: Được các bậc cao cả chấp nhận để con có thể nắm lấy tinh túy của các giáo huấn khẩu truyền là cần thiết.

Có lòng sùng mộ sâu sa và không dứt đối với vị Thầy của con để con có thể tự nhiên nhận lãnh những ban phước là cần thiết.

Gom góp một mức độ tích tập công đức và trí tuệ nào đó để tâm con có thể nhu nhuyễn là cần thiết.

²⁷ Âm chỉ lý thế gian

Tâm con phải nhu nhuyễn để cho định có thể hiện khởi trong con là cần thiết.

Định ấy hiện khởi trong con để con nhanh chóng đạt đến trạng thái toàn giác của Phật quả là cần thiết.

NĂM LỜI NÓI ĐỐI

Đạo sư Padma nói: Khi tự nhận là một hành giả, có năm điều trở thành nói dối.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những điều gì?

Đạo sư nói: Là một lời nói dối khi nói rằng con sợ tái sinh trong tương lai nhưng vẫn hoàn toàn mê đắm cuộc đời này.

Là một lời nói dối khi nói rằng con có quy y nhưng vẫn phạm vào những hành động mà không sợ ba cõi thấp.

Là một lời nói dối khi nói rằng con là một thiền giả nhưng tâm vẫn không xa lìa khao khát.

Là một lời nói dối khi nói rằng con đã hiểu cái kiến (cái thấy) nhưng không biết nhân quả.

Là một lời nói dối khi nói rằng con là Phật nhưng chưa vượt qua khỏi vực thẳm sanh tử.

Có nhiều người tự nhận là hành giả của Pháp và nói dối với người khác và với chính mình. Lúc qua đời, mọi lời nói dối sẽ đè lên chính họ.

NĂM LỜI NHẤT ĐỊNH

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp người ta cần có sự chỉ dạy năm lời nhất định.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là năm lời nào?

Đạo sư nói: Không có thiên định, chắc chắn kinh nghiệm và chứng ngộ sẽ không xảy ra.

Nếu phương tiện và trí tuệ bị tách lìa trong thực hành Đại thừa, chắc chắn con sẽ rơi vào mức độ Thanh Văn.

Nếu con không biết làm thế nào hợp nhất Kiến và Hạnh, chắc chắn con sẽ đi một con đường lạc lối.

Không có sự chứng ngộ thực sự tinh túy của tâm (bản tánh của tâm), nhất định vẫn hiện hữu thiện và ác, tốt và xấu.

Không chứng ngộ tự tâm con, chắc chắn con sẽ không thành Phật.

NĂM VIỆC VÔ ÍCH

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có năm việc vô ích, phù phiếm, hãy tránh chúng!

Công chúa Tsogyal hỏi: đó là năm loại gì?

Đạo sư nói: Là vô ích khi theo một vị Thầy không sở hữu tinh túy của những giáo huấn.

Là vô ích khi ban những giáo pháp cho một đệ tử không giữ vững những cam kết của nó.

Là vô ích khi biết những giáo pháp mà con không sử dụng và đưa vào thực hành.

Là vô ích khi áp dụng những thiên định không làm tiến triển tâm thức của con.

Là vô ích khi dấn thân vào những giáo pháp nông cạn, bàn luận suông không giúp gì cho chính con.

Nói chung, có nhiều người thực hành việc vô ích. Bởi vì vô minh họ không biết sự khác biệt giữa cái gì lợi lạc và cái gì vô ích, phù phiếm.

SÁU PHẨM TÍNH CAO CẢ

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải sở hữu sáu phẩm tính cao cả.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là sáu phẩm tính gì?

Đạo sư nói: Để thông thạo kiến, con phải hiểu rằng mọi sự đều là tâm.

Để thoát khỏi đạo đức giả trong việc hành trì, con phải xua tan những nhiệm ô cho tâm thức trong sáng.

Để thực hành sự bố thí rộng lượng, không thành kiến, con phải thoát khỏi hy vọng được biết ơn hay đền đáp.

Để có thể đối mặt với những khó khăn, bằng nhẫn nhục con phải thoát khỏi sự tức giận với kẻ thù.

Để tu hành tâm thức qua học hỏi và tư duy, con phải có thể dùng năm độc và những kinh nghiệm khổ đau như là con đường.

Để thiền định con phải tránh không bị Ma của hành động công đức lôi cuốn²⁸.

Tuy nhiên những hành giả ở đây không hành động tương ứng với Pháp.

BỐN THIẾU SÓT

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp con phải bỏ bốn loại thiếu sót.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là bốn loại gì?

Đạo sư nói: Thực hành nhân nhĩ thì không đủ, sự thực hành của con phải không ngừng như một dòng sông đang chảy.

Đạt kinh nghiệm trông thấy những tinh linh thì không đủ, con phải giải thoát tâm thức con nhờ thực hành Pháp.

²⁸ Sự dụ dỗ hướng sự tu hành tâm linh vào mục đích vị kỷ; những hành vi đức hạnh không có tâm xả bỏ hay Bồ đề tâm

Đạo đức giả trong hạnh kiểm thì không đủ, nó phải tự nhiên và tự phát.

Biểu lộ tôn kính và nguyện hứa thì không đủ, con phải thực sự phụng sự dưới chân một Đạo sư.

Bất luận thế nào, những hành giả ở đây không thoát khỏi bốn điều thiếu sót này, vào lúc chết họ sẽ chết như một người thường và gặt hái những hậu quả.

TỰ PHỤ KHOE KHOANG

Đạo sư Padma nói: Những hành giả ấy là những kẻ khoác lác tự đánh giá mình quá cao, họ còn tệ hơn những người thường.

Công chúa Tsogyal hỏi: Như thế nghĩa là sao?

Đạo sư nói: Họ tự nhận là thực hành Pháp và theo một Đạo sư. Họ tuyên bố họ cai quản một tu viện và làm những lễ cúng rầm rộ. Họ nhận là họ nỗ lực thực hành tâm linh và có những thấy biết cao siêu. Họ tuyên bố là họ nhập thất chặt chẽ và sở hữu những giáo pháp cao nhất. Cố gắng lừa dối người khác bằng những hành vi giả đạo đức trong khi không thoát khỏi tự phụ thế gian sẽ chỉ là nguyên nhân của hối tiếc vào lúc chết!

MƯỜI BỐN ĐIỀU BỎ LẠI ĐẰNG SAU

Đạo sư Padma nói: Nếu con muốn thực hành pháp từ sâu thẳm của lòng mình, có mười bốn điều con phải bỏ lại đằng sau.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những điều gì?

Đạo sư nói: Hãy là một đứa con của con nai hoang dã và sống trong những chốn núi non biệt lập.

Hãy ăn ít, hãy thực hành khổ hạnh hấp thu tinh túy.²⁹ Chớ rong chơi giữa đẳng cấp cao ở kinh đô, hãy giữ hạnh kín đáo ẩn mình.

Hãy hành động theo cách làm vui lòng những người thù địch và cắt đứt mọi ràng buộc với quê hương.

Hãy mặc quần áo bằng vải thô và hãy khiêm hạ.

Hãy bỏ sự bám luyến họ hành thân thuộc, bạn bè và cắt đứt mọi ràng buộc.

Hãy cố gắng bắt chước chư Phật và dẫn thân vào thực hành.

Hãy giao phó lòng mình cho những giáo huấn khẩu truyền và áp dụng chúng vào thực hành.

Hãy xem Bốn Tôn của con là tinh túy trong sâu nhất và hãy trì tụng thần chú của Ngài.

Hãy coi những ác hạnh là xấu xa nhất và từ bỏ chúng.

Hãy rộng rãi với Đạo sư của con và cúng dường Ngài bất cứ thứ gì con có thể.

Hãy bỏ sanh tử lại đằng sau và khởi sanh sự chán ngán mệt mỏi đối với nó.

Hãy dâng hiến chiến thắng của con cho những người khác và không tranh đua.

Hãy nhận lấy thất bại về phần mình và phô bày những lỗi lầm của riêng mình.

Do làm theo cách này, sự thực hành Pháp của con sẽ tiến bộ như chánh pháp và con sẽ xa lìa sanh tử.

BA BỆNH PHẢI BỎ

²⁹ (rasayana), một thực hành yoga sống bằng những tinh túy của cây thuốc, khoáng sản và năng lực của năm đại.

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp có ba bệnh con phải bỏ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là ba bệnh nào?

Đạo sư nói: Trừ phi con bỏ quê nhà, căn bệnh xứ sở, con sẽ bị bắt nhốt trong ngục tù năm độc và rơi vào ba cõi thấp.

Trừ phi con từ bỏ sự bám víu vào sở hữu nhà cửa và tài sản, căn bệnh chỗ ở, con sẽ bị bắt nhốt trong ngục tối của bám níu, chấp ngã và không thể cắt đứt Ma tham luyến.

Trừ phi con bỏ con cháu và gia đình, căn bệnh bà con, con sẽ bị bắt nhốt trong đầm lầy của sanh tử và không có cơ may giải thoát.

Thật vậy, cần có một sự chịu đựng lớn lao để sống trong căn nhà sanh tử mà không bỏ ba bệnh này và vẫn không lưu tâm đến việc bị hành hạ bởi căn bệnh của ba độc.

CÁCH GIẢI THOÁT KHỎI SANH TỬ

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, có những cách giải thoát khỏi sanh tử.

Công chúa Tsogyal hỏi: Chúng ta phải làm gì?

Đạo sư nói: Nếu con muốn khởi lên lòng sùng mộ phi thường, hãy quan sát những đức hạnh bên ngoài và bên trong Đạo sư của con.

Nếu con muốn hành động hòa hợp với mọi người, chớ do dự lừng khờ trong nỗ lực làm lợi lạc cho những người khác.

Nếu con muốn chứng ngộ tâm của Đạo sư, hãy đưa những giáo huấn khẩu truyền của Ngài vào thực hành.

Nếu con muốn đạt được những thành tựu (siddhi) nhanh chóng, chớ bao giờ không giữ những thệ nguyện của con.

Nếu con muốn thoát khỏi bốn dòng nước dữ sanh, già, bệnh, chết, hãy không ngừng giải quyết cái nền tảng của tất cả (Lun-gzhi, Alaya) vốn vô sanh.

Nếu con muốn không có những chướng ngại trong thực hành, hãy ném bỏ những xao lãng thế gian đằng sau con.

Nếu con muốn hoàn thành không cố gắng lợi lạc của những người khác, hãy tu hành tâm thức con trong Bồ đề tâm của từ bi vô lượng.

Nếu con sợ đi vào ba cõi thấp trong đời tới, hãy bỏ mười hành động không đức hạnh trong kiếp này.

Nếu con muốn có hạnh phúc trong cả đời này và những đời sau, hãy cố gắng làm mười thiện hạnh.

Nếu con muốn đưa tâm con thâm nhập vào Pháp, hãy kiên trì thực hành cả trong khó nhọc và khốn khổ.

Nếu con muốn xa lìa sanh tử, hãy tìm kiếm giác ngộ vô thượng ở trong tâm của chính con.

Nếu con muốn hoàn thành quả tức là ba thân, hãy cố gắng thu thập hai sự tích tập.

Nếu con thực hành như vậy, con sẽ tìm thấy hạnh phúc. Người không xoay tâm thức họ khỏi sanh tử thì không bao giờ có hạnh phúc.

THỰC HÀNH PHÁP VỚI SỰ CHÂN THÀNH

Đạo sư Padma nói: Nếu con muốn thực hành Pháp từ cốt lõi lòng con thì có một cách.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là cách gì?

Đạo sư nói: Khi nhập mình vào sadhana, hãy thoát khỏi tham và sân.

Khi con nghiên cứu trong đường lối đúng, hãy mặc áo giáp nhẫn nhục.

Khi ở trong những chốn ẩn cư, chớ dính mắc vào thức ăn và của cải.

Nếu con khao khát Pháp dẫn tới chứng đắc, hãy theo một Đạo sư đã đạt được thành tựu.

Nếu con đã gặp một vị Thầy cao cả, chớ làm ngược lại Ngài mà hãy cố gắng tốt nhất để làm vừa lòng Ngài.

Khi con cảm thấy nghi ngờ về Pháp, hãy hỏi Đạo sư của con để có được lời khuyên bảo.

Khi bà con thân thuộc chống lại con, hãy cắt đứt mối ràng buộc dính mắc của họ với con.

Hãy ném bỏ sự xao lãng do những chướng ngại hay ma quỷ.

Hãy thực hành tức thời không trì hoãn.

Chớ mong muốn tụ họp mà hãy ở trong đơn độc.

Những bạn bè và của cải, thân thuộc và đồ vật, tất cả đều huyễn, thế nên hãy bỏ chúng.

Tham luyến và hung hăng sẽ sinh ra nếu con ở chung với những người khác.

Hãy sống một mình và dẫn thân vào thực hành tâm linh.

Nhiều thứ tiêu khiển sẽ chỉ làm gián đoạn sự thực hành của con, thế nên hãy từ bỏ chúng.

Bất luận thế nào, người không thể dẫn thân vào thực hành tâm linh sẽ không tìm ra hạnh phúc chân thực.

GIỮ GÌN NHỮNG CAM KẾT THỆ NGUYỆN (SAMAYA)

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, con phải giữ gìn những cam kết thệ nguyện. Có vẻ người ta chỉ vi phạm những cam kết thệ nguyện bởi vì họ không thể chịu đựng khó nhọc.

Công chúa Tsogyal: Điều ấy nghĩa là gì?

Đạo sư nói: Có những người vi phạm giữ bí mật về Đạo sư của họ, tuyên bố mình là người học Đạo, và chỉ quảng cáo sự tu hành của mình.

Có những người vi phạm có ý định làm một cúng dường cho Đạo sư của họ và rồi đổi ý, giữ đồ cúng dường lại một cách dối trá như một phần của tài sản của họ.

Có những người vi phạm lừa gạt cả Thầy lẫn bạn đạo của họ.

Có những người vi phạm gièm pha vị Thầy từ ái của họ và rồi khoe khoang tiếng tăm của họ.

Có những người vi phạm phóng chiếu những lỗi lầm riêng của mình lên vị Thầy và còn tự cho là có cam kết thế nguyện thanh tịnh.

Có những người vi phạm nghĩ rằng họ có thể phê phán tất cả gương đời sống không thể phê phán của Thầy họ.

Có những người vi phạm nói lên những đức hạnh của Thầy họ cho những người khác nhưng mục đích lại nhắm vào sự cạnh tranh với Ngài.

Có nhiều người ương ngạnh tuyên bố họ có hiểu biết mà lại không từng nghe những giáo lý tuyên bố họ đã chín thành quả mà không từng nhận truyền pháp và tuyên bố họ có những giáo huấn khẩu truyền mà thật sự chưa nhận được chúng. Như vậy, chỉ có một ít người nhận được những ban phước và thần lực gia hộ.

NIỀM TIN BỀN VỮNG

Đạo sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, chỉ có niềm tin bền vững là rất quan trọng. Có mười nguyên nhân khởi lên niềm tin.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những nguyên nhân nào?

Đạo sư nói: Hãy nhận biết rằng những hành động, lợi và danh hiện tại của mình không chứa đựng hạnh phúc.

Hãy tin vào nhân quả của những hành động thiện, ác.

Hãy cảm thấy mệt mỏi chán ngán (với sanh tử) trong khi nhớ rằng con sẽ chết.

Hãy hiểu rằng tài sản, của cải, vợ con và thân thuộc là không quan trọng vì họ sẽ không theo con qua cái chết.

Hãy hiểu rằng con không có quyền chọn lựa nơi chốn trong đời tới của con, vì không chắc chắn con tái sinh ở đâu.

Hãy nhận biết rằng không thực hành Pháp không đã có được một thân người trọn vẹn con sẽ rời bỏ đời này với hai bàn tay trắng.

Hãy nhận biết rằng bất kể nơi nào con sinh ra trong sáu cõi sinh tử con cũng không bao giờ vượt khỏi khổ đau.

Hãy nghe về những phẩm tánh cao siêu của Tam Bảo.

Hãy thấy biết những hành động đặc biệt của vị Thầy thiêng liêng là những phẩm tánh tốt đẹp.

Hãy tụ họp với những bạn đạo tốt họ trung thành với đức hạnh.

Người nào nhớ hay làm khởi lên những điều này sẽ ra khỏi sinh tử. Nhưng có phải chỉ làm khởi lên một điều thôi cũng là khó khăn ư?

MƯỜI BA SỰ TỪ BỎ

Đạo sư Padma nói: Nếu con muốn thực hành Pháp từ cốt lõi trái tim mình, con phải có mười ba loại từ bỏ.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những điều gì?

Đạo sư nói: Nếu con không thể từ bỏ quê hương con không thể đánh bại Ma kiêu mạn.

Nếu con từ bỏ những hoạt động của một gia chủ con sẽ không tìm ra thời giờ để thực hành Pháp.

Nếu con không thực hành Pháp khi con cảm thấy niềm tin con sẽ không chấm dứt được dòng nghiệp.

Khi chính con không có niềm tin, thì đừng chê trách những người khác.

Nếu con không thể bỏ những thứ sở hữu của mình, con sẽ không thể đoạn dứt được những công việc thế gian.

Nếu con không xa cách thân thuộc, con sẽ không dứt được dòng tham luyến và sân hận.

Nếu con không thực hành Pháp ngay bây giờ, không chắc chắn con sẽ tái sanh ở đâu trong đời tới.

Nếu con ước nguyện làm điều gì trong tương lai thay vì làm nó ngay bây giờ khi đang có cơ hội, không chắc bao giờ cơ hội lại xảy ra.

Chớ lừa dối mình, hãy cắt đứt những tham vọng của con và hãy thực hành Thánh Pháp.

Hãy từ bỏ thân thuộc và bạn bè, người thương yêu và tài sản. Nếu con làm như vậy ngay bây giờ, điều đó là ý nghĩa nhất.

Chớ xúc tiến một địa vị xã hội không đức hạnh mà chắc chắn con không thể mang theo vĩnh viễn, hãy xúc tiến những hành động đức hạnh chắc chắn không thể không làm.

Chớ làm những chuẩn bị cho ngày mai không hẳn sẽ cần thiết, thay vì thế hãy dấn thân vào việc chuẩn bị cho cái chết bằng sự thực hành tâm linh. Đó là điều thực sự cần thiết.

Nếu con nỗ lực trong việc thực hành Pháp, con không cần phải lo nghĩ về thực phẩm và áo quần, chúng sẽ tự động có. Ta chưa bao giờ nghe hay thấy ai chết vì đói trong khi thực hành Pháp.

MƯỜI BA VIỆC QUAN TRỌNG

Đạo sư Padma nói: Để thực hành Pháp một cách thành thật, con phải thực hành mười ba việc quan trọng này.

Công chúa Tsogyal hỏi: Đó là những việc gì?

Đạo sư nói: Quan trọng là theo học một Đạo sư có phẩm tánh tốt.

Quan trọng là theo học một thời gian dài một Đạo sư có những giáo huấn khẩu truyền.

Quan trọng là có lòng sùng mộ kiên định vào Tam Bảo cao cả.

Quan trọng là tránh hành vi không đức hạnh và xấu xa dù tinh tế nhất.

Quan trọng là suy nghĩ về vô thường ba lần trong ngày và ba lần trong đêm.

Quan trọng là tinh tấn trong việc thực hành Pháp đức hạnh.

Quan trọng là nuôi dưỡng từ bi cho mọi chúng sanh trong mọi thời điểm.

Quan trọng là dứt bỏ sự bám chấp vào những hình tướng và vật chất một cách thiện xảo.

Quan trọng là có được xác tín vào những giáo lý khẩu truyền là thể sai lầm.

Quan trọng là giữ gìn những cam kết và thệ nguyện theo cách đúng đắn.

Quan trọng là thông tỏ tự tâm của con.

Quan trọng là không tiết lộ những giáo huấn bí truyền cho những người không thích hợp.

Khi thực hành, quan trọng là tự mình nỗ lực và ở trong những chốn hẻo lánh.

Khi con thực hành những điều này, sự thực hành Pháp của con sẽ thành công.

CÁCH THỨC CỦA PHÁP

Đạo sư Padma nói: Nếu con muốn thực hành Pháp, đây là cách thức.

Công chúa Tsogyal hỏi: Người ta phải làm gì?

Đạo sư nói: Nếu con muốn tri giác nghĩa của pháp tánh, con phải theo một Đạo sư.

Nếu con mong muốn thoát khỏi sanh tử, con phải từ bỏ đời sống của một người chủ gia đình.

Nếu biết rõ rằng con phải chết, con phải thực hành Pháp.

Nếu mong ước thực hành bất nhị, con phải từ bỏ những hoạt động.

Nếu muốn hoàn thiện những phẩm tính tốt, con phải hoàn thành những thực hành.

Nếu muốn xua tan đau khổ, con phải từ bỏ những tín đồ và quyến thuộc.

Nếu muốn đạt được kinh nghiệm, con phải thường xuyên nhập thất trên núi.

Nếu muốn thoát khỏi bám luyến, con phải từ bỏ quê hương.

Nếu muốn nhìn một cảnh tượng, con phải nhìn vào tấm gương trong sáng của tâm con

Nếu muốn thành tựu, con phải sùng kính guru, yidam và dakini trên đầu con.

Dường như chưa có ai thực hành thật sự những giáo lý của giải thoát.

SỰ KIÊN NHẪN

Đạo Sư Padma nói: Khi thực hành Pháp từ tận đáy lòng, con phải có sự kiên trì nhất.

Bà hỏi: Thưa, điều này có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Bạn bè và con cháu, thực phẩm và tài sản, tất cả đều là ảo ảnh, vậy hãy từ bỏ chúng.

Trò giải trí, thanh danh và những hoàn cảnh tốt đẹp, tất cả đều là những che chướng nghiêm trọng, vậy hãy từ bỏ chúng.

Tình bạn, quyến thuộc và người hầu, tất cả đều là gốc rễ của luân hồi gây nên bám luyến và sân hận, vậy hãy từ bỏ chúng.

Năm, tháng, ngày, và giờ tất cả đều làm ngăn lại thời gian còn lại trước cái chết, vậy hãy nhanh chóng thực hành.

Người không kiên nhẫn và không có mục đích đúng đắn họ xem thân nhân, thực phẩm, tài sản và con cháu là quan trọng. Họ xem sự giải trí tiêu khiển là hoàn cảnh tốt đẹp. Họ xem tình bạn là vui sướng. Không để ý đến năm, tháng, ngày trôi qua, họ chỉ ngồi đếm chiều dài cuộc sống. Vào lúc chết, họ phải tự mình lèo lái.

SỰ KHÓ KHĂN CỦA VIỆC THỰC HÀNH PHÁP

Đạo Sư Padma nói: Thật sự là khó thực hành Pháp.

Bà hỏi: Thưa, như vậy có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Chấp giữ tà kiến là nguy hiểm.

Thiền định bị sai lạc do tạo tác của tâm thức.

Kẻ địch tệ nhất là phá hỏng samaya.

Hành bị lừa gạt vì những hành vi bất thiện của thân, khẩu, ý.

Giáo lý bị hủy hoại vì quá nhiều tham vọng.

Pháp bị tàn lụi do ham đạt được giàu có.

Giới nguyện bị hư hỏng do chỉ trích những người khác.

Con đường bị lầm lạc vì chấp đau khổ là có thật.

Tính khiêm tốn bị mất vì thèm muốn những sự vật hấp dẫn.

Mục đích bị sai lạc do tất cả danh lợi của cuộc sống này.

Những vị thầy không thực hành Pháp đều lúng túng và những thiền giả như vậy đều chán nản thất vọng.

NHỮNG CÁCH ĐỂ CẢM THẤY THONG DONG

Vị Thầy nói: Có những cách làm thong dong nếu con biết làm như thế nào.

Bà hỏi: Mong Thầy giải nghĩa!

Vị thầy nói: Khi thoát khỏi trụ bám nhị nguyên, kiến được thông dong.

Khi thoát khỏi hôn trầm, trạo cử, và xao lãng, thiền định được thông dong.

Khi bám luyến được tịnh hóa như hư không, hạnh được thông dong.

Khi tâm con thoát khỏi buồn khổ, nơi cư trú của con cảm thấy thông dong.

Khi thiên chấp được thanh lọc, lòng bi được thông dong.

Khi trụ bám được tịnh hóa, sự bố thí được thông dong.

Khi biết thực phẩm và của cải là huyễn ảo, hoan hỷ được thông dong.

Khi không có dáng điệu kiêu mạn, những hoạt động hàng ngày của con được thông dong.

Khi không sống cuộc đời của một gia chủ bị đau khổ dẫn dắt, sinh nhai được thông dong.

Khi không đua tranh theo những phẩm tính tôn quý, tình bạn được thông dong.

Khi thoát khỏi cách cư xử ấu trĩ và chấp ngã, người ta được thông dong.

Khi đi theo một vị Thầy tôn quý có lòng bi và những hướng dẫn khẩu truyền, người ta được thông dong.

Khi hiểu rằng bản tánh Như Lai đều hiện diện trong sáu loại chúng sanh, con thông dong cảm thấy họ là những thân nhân thân thuộc.

Khi cắt đứt bám luyến, con làm bất cứ gì đều thông dong.

Khi những hình tướng và hiện hữu giải thoát tự nhiên, sự phát hiện đại lạc được thông dong.

Khi con biết âm thanh sắc tướng là như huyễn, việc dứt bỏ đau khổ được thông dong.

Khi con nhận ra bản lai diện mục, việc thoát khỏi nỗ lực và cố gắng được thông dong.

Khi tư tưởng được nhận ra là pháp tánh, con thông dong sử dụng những gì con thấy như là thiền định.

Hiểu được những điều này, con sẽ thông dong khi làm bất cứ điều gì.

Chúng sanh của thời buổi đen tối chẳng buông bỏ chấp ngã nên không hạnh phúc. Tất cả họ đều đáng thương.

NHỮNG CÁCH HẠNH PHÚC

Vị Thầy nói: Nếu con có thể đi theo những hướng dẫn khẩu truyền này, thì có những cách để được hạnh phúc.

Bà hỏi: Thưa, chúng con nên làm gì?

Vị Thầy nói: Vì vũng lầy bám luyến và chấp thủ không có đáy, nếu từ bỏ quê hương con sẽ hạnh phúc.

Vì sự học và tư duy về tri kiến là vô cùng, nếu chứng ngộ tâm mình con sẽ hạnh phúc.

Vì những chuyện trò trống rỗng thường tình không bao giờ cạn, nếu giữ im lặng con sẽ hạnh phúc.

Vì những hoạt động tiêu khiển của thế gian không bao giờ ngừng, nếu ở nơi hoang vắng con sẽ hạnh phúc.

Vì không bao giờ có kết thúc những hoạt động, nếu từ bỏ hành động con sẽ hạnh phúc.

Vì việc tích lũy của cải không bao giờ đem đến bằng lòng, nếu buông bỏ bám luyến con sẽ hạnh phúc.

Vì những kẻ thù không bao giờ có khuất phục, nếu chiến thắng những cảm xúc phiền não của mình con sẽ hạnh phúc.

Vì những thân nhân mà con gắn bó, nếu cắt đứt những liên hệ con sẽ hạnh phúc.

Vì gốc rễ luân hồi không bao giờ chịu đứt, nếu cắt đứt chấp ngã con sẽ hạnh phúc.

Vì những tư tưởng và khái niệm không bao giờ cạn, nếu cắt đứt hoạt động của tư tưởng con sẽ hạnh phúc.

Nói chung, những chúng sanh không thoát khỏi chấp ngã đều không hạnh phúc. Họ đau khổ lâu dài trong các cõi sinh tử luân hồi.

ĐI LẠC ĐƯỜNG

Đạo Sư Padma nói: Có nhiều hành giả đi lạc và trở thành người thường sau khi đã thọ giới nguyện.

Bà hỏi: Thưa, thế có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Hành giả (yogi) đi lạc đường khi nói về kiến (cái thấy) mà không nhận biết bản tâm và tìm nó trong mọi hướng.

Hành giả đi lạc khi đè nén giam cầm tâm thức mình và vì không hiểu nên đã thực hành “thiền định mê muội” vô ký.

Hành giả đi lạc khi tuyên bố mọi sự đều là tâm và sau đó dẫn thân vào những hành vi phù phiếm.

Bà hỏi: Thưa, người ta tránh đi lạc như thế nào?

Vị Thầy nói: Hành giả không đi lạc khi nhận biết những hình tướng là tâm và lấy pháp thân là con đường.

Hành giả không đi lạc khi cắt đứt mọi tạo tác của tâm và có xác tín của kiến.

Hành giả không đi lạc khi áp dụng điều này vào thực hành và lấy tánh giác làm con đường.

Hành giả không đi lạc khi hiểu rằng những hình tướng biểu hiện là những người trợ giúp và thoát khỏi bám luyến, chấp thủ.

Bất luận thế nào, trong thời buổi suy đồi phần lớn hành giả đi lạc đường. Chỉ có một số ít người đi đúng hướng.

MỘT SỐ ĐIỀU KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI

Đạo Sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, một số điều quan trọng không thể tránh được.

Bà hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Khi nhận biết trí tuệ đồng khởi đang hiện diện trong chính con, thì không cách nào thoát khỏi việc đạt giác ngộ.

Khi nhận ra đặc tính của luân hồi là đau khổ liên tục và chuyển tâm con khỏi nó, thì không cách nào tránh được việc giải thoát khỏi luân hồi.

Khi không chấp vào thành kiến đối với những học phái triết học, không cách nào tránh khỏi đạt được sự học uyên bác vô biên.

Khi con nhận ra đặc tính của luân hồi là đau khổ liên tục và quay lại với nó, thì không cách nào tránh được việc thoát khỏi luân hồi.

Khi con không tách lìa với bám chấp và trụ định, thì không cách nào tránh được việc rơi lại vào sinh tử luân hồi.

Vì trí tuệ không có bất kỳ hình tướng cụ thể nào, khi con biết cách làm trong sạch năm độc một cách tự nhiên, thì không cách nào con có thể đọa địa ngục.

Ở đây không có ai sở hữu được những phương pháp này, nên tất cả sẽ phải lang thang trong luân hồi một thời gian dài.

KHÔNG CHỨNG ĐẮC

Đạo Sư Padma nói: Cách thực hành Pháp của người ta sẽ không đem lại chứng đắc.

Bà hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Khi ban giáo lý, họ lạc vào sự huênh hoang và chệch bại.

Khi học hỏi, họ lạc vào hy vọng và sợ hãi.

Khi chủ tọa một bữa tiệc cúng dường, họ lạc vào tham chấp thực phẩm và đồ uống.

Khi thiền định, họ lạc vào hôn trầm và trạo cử.

Khi tạo công đức, họ lạc vào việc tìm sự kính trọng và lợi lộc.

Khi đạt được sự khéo léo của hiểu biết, họ lạc vào tham muốn lớn hơn.

Khi liên kết với nhiều đệ tử, họ lạc vào căng thẳng trong thực hành Pháp.

Có quá nhiều hành giả đi ngược lại với Pháp trong bất kỳ những gì họ làm.

SỰ TỰ KIỆU

Đạo Sư Padma nói: Những người gọi là hành giả ấy có tham vọng lớn trong sự kiêu mạn và tự cao của họ.

Bà hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Một số người tự cao xem họ có hiểu biết trong học và dạy.

Một số người tự cao xem họ là người thành kính và đang thực hành Pháp.

Một số người tự cao xem họ là thiền giả sống cô độc trong núi non.

Một số người tự cao xem họ là có thần lực và những khả năng vĩ đại.

Một số người khao khát giống như một thú ăn thịt ngửi thấy mùi máu khi họ thấy của cải hay đối tượng hấp dẫn.

CẮT ĐỨT SỰ PHỨC TẠP CỦA THIỆN VÀ ÁC

Đạo Sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, cần cắt đứt sự phức tạp của những hành vi thiện và ác.

Bà hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy nói: Khi những ý niệm chấp ngã bị cạn kiệt, bấy giờ không có Pháp, không hành động xấu, không nghiệp, và không quả báo. Thế nên con đã cắt đứt được sự phức tạp của hành động thiện ác.

Vì vậy, chừng nào mà con chưa dứt niệm tưởng chấp ngã thì những hành động bất thiện vẫn sẽ tích lũy nghiệp và sinh quả cũng như những hành động thiện vẫn tích lũy nghiệp và tạo ra quả.

Khi những ý niệm bị cạn kiệt, sẽ không có sự tích lũy của thiện hay ác và sẽ chẳng có kết quả nào xảy ra. Điều này được gọi là “Sự cạn kiệt của những nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên)”. Nó cũng được gọi là “chân lý tuyệt đối.”

Trong tương lai, khoảng 500 năm của thời đại suy thoái, một số người sẽ buông mình vào những cảm xúc tiêu cực thô bạo, vì không nhận ra sự chấp ngã và thất bại trong việc làm giảm tư tưởng ý niệm.

Tự nhận rằng mình đang nắm giữ kiến giải tuyệt đối, họ sẽ tuyên bố rằng quan tâm đến những hậu quả của những hành động thiện hay ác là một kiến giải thấp.

Coi thường luật nhân quả, họ sẽ tuyên bố rằng tâm họ đã giác ngộ.

Sẽ có một số người hành động một cách phù phiếm và không kiểm soát.

Hạnh của họ bị hư hỏng sẽ dẫn dắt chính họ và người khác đi lạc hướng.

Chớ theo gương của họ dù chỉ trong một khoảnh khắc.

Ta, Tsogyal, một phụ nữ ngu dốt, phụng sự vị Thầy hóa thân trong một thời gian dài. Vào những dịp khác nhau, Ngài đã ban khai thị về thực hành Pháp mà Ta luôn luôn khắc ghi trong trí nhớ hoàn hảo của Ta, thu thập và viết lại vì lợi ích của những thế hệ tương lai.

Vì bây giờ chưa phải là thời điểm thích hợp để truyền bá, Ta đã cất giấu những giáo huấn này như một kho tàng quý báu. Cầu mong những người xứng đáng và đã được định trước gặp được chúng.

“Chuỗi giáo huấn vấn đáp” được ghi lại trong Hang Thượng tại Chimphu vào ngày hai mươi lăm tháng thứ hai của mùa thu trong Năm con Heo Cái.

Dấu ấn kho tàng.

Dấu ấn cất giấu.

Dấu ấn giao phó.

KIM CƯƠNG SƯ VÀ BỐN TÔN YIDAM

**Những lời chỉ dạy cho công chúa Tsogyal
Những giáo huấn khẩu truyền về Kim Cương Thừa .**

**Những câu hỏi và đáp về những tính cách của một vị Thầy
Và làm sao thiền định về một Bốn Tôn Yidam.**

NAMO GURU

Trước hết, Padmakara, Đại Đạo Sư từ Uddiyana, được sanh ra từ một hoa sen. Tiếp theo Ngài thành tựu mức độ Vidyadhara đời sống³⁰. Cuối cùng Ngài đạt sự chứng đắc tối thượng của Đại ấn (mức độ thứ ba của bốn mức độ Vidyadhara). Ngài có thể thấy biết nhiều chu Như Lai như số sao trên trời và thiện xảo trong những phương tiện bi mẫn.

Vì lòng bi đối với Tây Tạng, một xứ sở không có Phật Pháp, bị bao phủ trong tối tăm như một màn sương dày đặc, Ngài đã đi đến đó. Ngài đã xây dựng chùa Samye Vinh Quang ở Núi Đổ để đáp ứng nguyện vọng của vua Trisen Deutsen, một vị Bồ Tát ở vào địa thứ tám.

Ngài thực hành Sadhana trong hang Dregu ở Chimpu và trụ trong thiền định. Trong thời gian này, Vua Trisen Deutsen thường hay lui tới hầu hạ Ngài và là thị giả của Ngài. Vairocana người xứ Pagor dịch thuật tất cả giáo Pháp từ tiếng Uddiyana sang tiếng Tây Tạng.

Những người Tây Tạng học rộng và đức hạnh thỉnh cầu những lời chỉ dạy của Đạo sư. Đặc biệt công chúa Tsogyal xứ Kharchen đã kiên trì thỉnh cầu về những giáo huấn khẩu truyền liên quan đến thực hành và làm thế nào để xóa sạch những nghi ngờ của bà về Pháp.

³⁰ mức độ thứ hai trong bốn mức độ Vidyadhara

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Thừa Đạo sư, Đạo sư và vị Thầy là quan trọng nhất khi đi vào những giáo lý Mật Thừa. Vị Đạo sư mà người ta theo phải có những tính cách gì?

Đạo sư trả lời: Đạo sư và vị Thầy là quan trọng duy nhất. Những tính cách của một Đạo sư là: Ngài đã tu hành tâm thức mình, Ngài phải có nhiều giáo lý khẩu truyền, Ngài phải học rộng và có kinh nghiệm trong thực hành và trong thiền định. Ngài phải có tâm an định và thiện xảo trong những phương tiện làm thay đổi tâm thức của những người khác. Ngài phải có trí tuệ lớn và chăm sóc những người khác với lòng đại bi. Ngài phải có lòng tin và sự sùng mộ vĩ đại đối với Pháp. Nếu con theo một Đạo sư như vậy, đó cũng giống như tìm thấy một viên ngọc như ý: tất cả những nhu cầu và mong ước của con sẽ được đáp ứng.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Không nhận sự truyền Pháp từ một Đạo sư, người ta có đạt được thành tựu hay không?

Đạo sư trả lời: Nếu nỗ lực nghiên cứu đến đâu mà không tham học với một vị Thầy và không nhận được những truyền Pháp, con sẽ không có kết quả và những nỗ lực của con sẽ bị phung phí.

Truyền Pháp là cửa vào của Mật thừa. Đi vào Mật thừa mà không có những truyền Pháp thì vô nghĩa, vì nó sẽ không dẫn đến kết quả và dòng tâm thức của con sẽ bị hư tổn.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Nếu bản thân một vị Thầy chưa nhận được những truyền Pháp và vị ấy lại ban chúng cho những người khác thì họ có nhận được những truyền Pháp hay không?

Đạo sư trả lời: Dù con có được một kẻ bịp bợm phong chức vào hàng bộ trưởng và như thế có được quyền hành, con sẽ chỉ gặp bất hạnh. Cũng thế, dù con có thể có được một truyền Pháp từ một vị Thầy tự bản thân đã chưa từng nhận nó, thì tâm thức con sẽ bị hư hại. Hơn nữa con sẽ hủy hoại tâm thức của những người khác và rơi vào các cõi thấp như một đàn gia súc đóng ách lại với nhau cùng rơi

xuống một vực thẳm. Bị khiêng đi trong một hòm sắt không lối thoát, con sẽ bị đưa xuống đáy địa ngục.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Có phải sự cúng dường một phẩm vật khi nhận được sự truyền Pháp chỉ là một cái gì do Thầy tự sáng chế ra?

Đạo sư trả lời: Tất cả mọi giáo lý và mọi tantra giải thích rằng vào lúc này khi con may mắn sở hữu một thân người sau vô số lang thang lạc lõng trên những nẻo đường sanh tử, con nên thoát khỏi ba lãnh vực của ý niệm đối tượng, chủ thể và hành động, hãy cúng dường thân thể, đời sống và chồng vợ của con cho Đạo sư, vị khai thị con đường giác ngộ vô thượng.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Tà hạnh phá vỡ mệnh lệnh khuyên bảo của Đạo sư nghiêm trọng như thế nào?

Đạo sư trả lời: Ác hạnh của ba cõi sanh tử cũng không sánh bằng một phần của sự xấu ác khi phá vỡ mệnh lệnh khuyên bảo của Đạo sư của con. Vì điều ấy con sẽ tái sanh trong địa ngục Kim Cương Vô Giá và không tìm thấy giải thoát.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Chúng con phải xem Đạo sư sở đắc những giáo huấn khẩu truyền mà từ Ngài chúng con cầu xin những lời chỉ dạy như thế nào?

Đạo sư trả lời bằng bài kệ:

*Con phải biết rằng Đạo sư là quan trọng hơn
Chut Phậ của một trăm ngàn kiếp
Bởi vì tất cả chut Phậ của các kiếp
Có xuất hiện ở đời là nhờ theo những Đạo sư
Sẽ không bao giờ có vị Phậ nào
Không theo học một Đạo sư.*

Đạo sư là Phậ, Đạo sư là Pháp

*Như vậy Đạo sư cũng là Tăng
Ngài là hiện thân của tất cả chư Phật
Ngài là bản tánh của Kim Cương Trì (Vajradhara)
Ngài là gốc của Tam Bảo.*

*Hãy giữ gìn lời dạy bảo của Kim Cương Sư
Không phá hư dù một phần nhỏ lời Ngài
Nếu phá vỡ sự dạy bảo của vị Thầy Kim Cương của con,
Con sẽ rơi vào địa ngục Kim Cương Vô Gian
Nơi đó sẽ không còn dịp may cho giải thoát.
Phụng sự Đạo sư con sẽ nhận được những ban phước.*

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Đạo sư hay Bốn Tôn Yidam, vị nào quan trọng hơn ?

Đạo sư trả lời: Chớ xem Đạo sư và Yidam là khác nhau bởi vì chính Đạo sư là người đã đưa Bốn Tôn Yidam đến với con. Bằng cách luôn luôn tôn thờ Đạo sư trên đỉnh đầu của con, con sẽ được ban phước gia bị và những chướng ngại của con sẽ được xua tan. Nếu con nhìn Đạo sư và Yidam là khác nhau trong phẩm tính hay tầm mức quan trọng, thì con đang bám giữ những tà kiến.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Tại sao thực hành Bốn Tôn Yidam là quan trọng?

Đạo sư trả lời: Thiết yếu cần thực hành một Bốn Tôn Yidam vì qua đó con sẽ đạt đến Ngài thành tựu (siddhi), những chướng ngại của con được dẹp bỏ, con sẽ đạt được những thần lực, nhận những ban phước và làm phát sanh chứng ngộ. Bởi vì mọi phẩm tính này đến từ sự thực hành Bốn Tôn Yidam, nếu không có Bốn Tôn Yidam con sẽ chỉ là một người bình thường. Thực hành Bốn Tôn Yidam con đạt được những thành tựu, thế nên thực hành Bốn Tôn Yidam là thiết yếu.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Khi thực hành một Bổn Tôn Yidam, chúng con nên thiền định và thực hành như thế nào để thành tựu?

Đạo sư trả lời: Bởi vì phương tiện và trí tuệ là thực hành thân, ngữ, tâm hiện diện tự nhiên qua phương pháp yoga sadhana, chúng sẽ thành tựu bất kỳ con tiến hành những mặt nào của sadhana với thân, ngữ, tâm. Chúng sẽ thành tựu khi sadhana và trì tụng được thực hành tới mức đầy đủ.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Chúng con nên tiếp cận Bổn Tôn Yidam như thế nào?

Đạo sư trả lời: Hãy thấu hiểu rằng con và Yidam là không hai và không có Yidam nào ở ngoài chính con. Con tiếp cận Bổn Tôn Yidam khi con thấu hiểu rằng bản tánh của con chính là Pháp thân vô sanh.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Một Bổn Tôn hiền minh hay một Bổn Tôn phẫn nộ, Bổn Tôn Yidam nào tốt hơn để thực hành?

Đạo sư trả lời: Bởi vì Phật và trí tuệ là thực hành thân, ngữ, tâm hiện diện tự nhiên qua phương pháp yoga sadhana, nên tất cả vô số chư Thiện Thệ, hiền minh hay phẫn nộ, những nhân vật chính hay tùy tùng, quyến thuộc, biểu lộ phù hợp với những chúng sanh cần được thuần hoá theo cách thức nào cần thiết-hiền minh hay phẫn nộ, nhân vật chính hay tùy tùng quyến thuộc. Nhưng vì các Ngài là đều một vị trong trạng thái Pháp thân, nên mỗi người có thể thực hành bất cứ Yidam nào mình (y) có khuynh hướng.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Nếu chúng con thực hành một Bổn Tôn Yidam thì có giống như thực hành tất cả các bậc Thiện Thệ hay không?

Đạo sư trả lời: Thân, ngữ, tâm của tất cả các Bồ Tôn đều biểu lộ bởi ba thân phù hợp với tri giác của những chúng sanh cần được thuần hoá. Thật ra, bất kể các vị xuất hiện như thế nào, nếu con thực hành một vị tức là con đang thực hành tất cả các vị. Nếu con thành tựu một vị sẽ thành tựu tất cả các vị.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Có lỗi lầm nào khi thực hành một Bồ Tôn Yidam rồi lại thực hành một vị khác?

Đạo sư trả lời: Dù các vị Thiện Thệ biểu lộ thành các loại bộ tộc và hình thức khác nhau, từ những phương tiện thiện xảo để hoá độ chúng sanh, thì trong thực tế các vị là không thể phân chia, nhất như bình đẳng. Nếu con thực hành tất cả các vị Phật với sự thấu hiểu bản tánh bất khả phân của các Ngài, công đức của con sẽ tột bậc. Nhưng nếu con thực hành khi vẫn xem các Bồ Tôn Yidam là có những phẩm tính khác nhau mà con nên chấp nhận hay khước từ, con sẽ bị che ám vô cùng. Không nên xem các Bồ Tôn là tốt hay xấu, chấp nhận hay khước từ các Ngài. Nếu không xem các Ngài như vậy, thì sẽ rất tốt khi con thực hành dù là bao nhiêu vị.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Qua việc thực hiện sự tiếp cận³¹ với một bậc Như Lai, chúng con sẽ thành tựu tâm của tất cả chư Như Lai?

Đạo sư trả lời: Bằng cách thực hành với một cái thấy bao la và ở trong bản tánh vốn nhiên, con sẽ đạt được sự vững chắc, an trụ trong một Bồ Tôn Yidam. Khi con hoàn thành việc trì tụng, con sẽ thành tựu những hoạt động của tất cả các bậc chiến thắng không trừ một vị nào bằng cách chỉ bắt đầu khởi sự các hoạt động ấy.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Nếu cái thấy (tri kiến) của người ta thì cao, có thể không cần đến Bồ Tôn Yidam chăng?

³¹ Nói chung, từ này (bsnyen pa) chỉ có nghĩa là “trì tụng”, nhưng nói riêng là cái đầu tiên của “bốn phương diện của sự tiếp cận và thành tựu.

Đạo sư trả lời: Nếu con đạt được xác tín vào cái thấy đúng, bấy giờ chính cái thấy đúng ấy là Bản Tôn Yidam. Chờ nhìn Bản Tôn Yidam như một thân thể sắc tướng. Một khi con chứng ngộ bản tánh của Pháp thân, con sẽ thành tựu Bản Tôn Yidam.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Thân thể con nên xuất hiện như mạn đà la của Bản Tôn như thế nào và con nên tu hành hai bộ tộc như thế nào?

Đạo sư trả lời: Quán tưởng thân con là đại ấn³² của sắc tướng Bản Tôn, tức là quán tưởng bản tánh của tâm con trong sắc tướng của Bản Tôn.

Bởi vì bản tánh của tâm con biểu lộ trong nhiều cách khác nhau, như những nhân vật chính và những tùy tùng quyến thuộc, nhưng dù họ có xuất hiện ra sao, họ cũng đều là sự phô diễn như huyền hoá của tâm giác ngộ của Phật tánh.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Những Bản Tôn phần nộ dẫm đạp lên các vị cao cả như Brahma (Trời Phạm Thiên), Indra (Trời Đế Thích) và các hộ pháp bốn góc thế giới dưới chân mình. Thiên định như vậy có phạm tội không?

Đạo sư trả lời: Việc ấy được bày tỏ như một tượng trưng hay biểu thị để diệt trừ chấp ta và người, để dẫm đạp những tư tưởng vào trong Pháp giới, và để sáng chói hơn sự kiêu ngạo của những chúng sanh tự phụ. Xem các thần đó như toà ngai cụ thể là vô minh và lầm lẫn.

³² Trong văn mạch này, đại ấn (mahamudra) có nghĩa là “sắc tướng thân thể thiêng liêng” của một Bản Tôn (chú thích của dịch giả tiếng Anh). Theo chú thích của dịch giả tiếng Việt, sắc tướng đại ấn thiêng liêng của Bản Tôn là sự hợp nhất vị của Sắc và Không, của Tướng và Tánh, hay cụ thể hơn, đó là thân không (hay thân huyền), cấp độ thứ tư trong sáu cấp độ của tantra yaga tối thượng.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Thiên định về những Bốn Tôn có ba đầu và sáu tay hay chỉ một đầu và hai tay thì có sự khác biệt nào về mức độ công đức?

Đạo sư trả lời: Khi các Bốn Tôn phần nộ có nhiều đầu và tay, ba đầu của các Ngài tượng trưng cho ba thân, sáu tay tượng trưng sáu ba la mật, bốn chân tượng trưng bốn tâm vô lượng và những thuộc tính của các Ngài tượng trưng sự hủy diệt các sự xấu ác cũng như tượng trưng cho những phiền não khác. Trong thực tế những sắc tướng này không có bản chất nào cả, chúng đều vô tự tánh.

Khi những Bốn Tôn con một đầu và hai tay. Cái đầu độc nhất tượng trưng Pháp thân bất biến và hai tay tượng trưng sự hoàn thành lợi lạc của chúng sanh qua phương tiện và trí tuệ. Hai chân các Ngài tượng trưng hư không và trí huệ, vừa biểu lộ vừa thường trụ, cho lợi ích của hữu tình. Dù con quán tưởng những Bốn Tôn như thế nào, pháp thân thì siêu việt khỏi mọi khác biệt về phẩm tánh và số lượng.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Chúng con cần phải làm gì để có một thị kiến về Bốn Tôn Yidam?

Đạo sư trả lời: Chớ nhìn Bốn Tôn Yidam như một thân thể sắc tướng, đó là Pháp thân. Sự thiên định về thân thể sắc tướng này như biểu lộ từ Pháp thân và xuất hiện với những màu sắc, thuộc tính, trang sức, trang phục, các tướng chánh và phụ cần được thực hành như có thấy được nhưng vô tự tánh. Nó cũng giống như bóng trăng trong nước. Khi con đạt đến sự định tĩnh của tâm thức bằng cách thực hành như thế, con sẽ có một thị kiến về Bốn Tôn, nhận những lời dạy, v.v.. Nếu con bám chấp vào đó con sẽ đi lạc và bị Ma bắt giữ. Chớ trở nên mê mẩn hay vui mừng quá độ bởi các thị kiến như vậy bởi vì chúng chỉ là những biểu hiện của tâm thức con.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Nếu chúng con có một thị kiến về một Bổn Tôn Yidam, có phải điều đó cũng như có một thị kiến về tất cả các đấng Thiện Thế?

Đạo sư trả lời: Nếu con có một thị kiến về một Bổn Tôn Yidam, đấy cũng như có một thị kiến về tất cả Bổn Tôn bởi vì Pháp thân vượt khỏi số lượng.

Con sẽ một thị kiến về bất kỳ Bổn Tôn nào con đang thực hành bởi vì tâm thức con đang trở nên dễ dàng uốn nắn. Bởi vì Bổn Tôn là một biểu lộ của tâm thức chúng ta, nó không hiện hữu ở một nơi nào khác ngoài chính chúng ta.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Khi nói rằng người ta đạt đến mức độ của một vị Vidyadhara, điều ấy nghĩa là sao?

Đạo sư trả lời: Qua việc thiền định về thân thể con như là một sắc tướng thân thể thiêng liêng (đại ấn) bằng trí của tánh giác, con sẽ đạt đến Bổn Tôn của bản tánh tâm đã được chứng ngộ. Bổn Tôn này có đầy đủ những tướng chánh và tướng phụ và những tri giác siêu nhiên. Đó là một sắc tướng đại ấn của bộ nào mà con đã thực hành. Cái ấy gọi là Vidyadhara.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Các Vidyadhara trụ ở đâu?

Đạo sư trả lời: Vidyadhara (Trì Minh Vương) chính là tự tâm của con đang trụ trong hình thức một vị Bổn Tôn, và nó trụ theo cách không trụ vào ai cả. Có nói rằng một khi con đạt đến một mức độ Vidyadhara, con sẽ vượt khỏi mọi sự rơi trở lại.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Chúng con nên tôn thờ vị Bổn Tôn Yidam như thế nào?

Đạo sư trả lời: Con phải tôn thờ vị Bổn Tôn Yidam bằng cách không rời bỏ Bổn Tôn Yidam dù với cái giá của cuộc đời con, bằng cách không giữ một nghi ngờ nào về Bổn Tôn Yidam, bằng cách

không tách lìa với Yidam dù một khoảnh khắc chứng nào con chưa đạt được tâm vô thượng của giác ngộ. Bằng cách quán tưởng Bốn Tôn khi con đi, đứng, nằm, ngồi, con sẽ tự động nhận được những thành tựu và ban phước.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: có cần thiết thực hành Bốn Tôn Yidam một cách liên tục không? Một khi đã thực hành một phương pháp, có còn cần thiết để thực hành nữa không?

Đạo sư trả lời: Khi trước tiên thực hành một Bốn Tôn Yidam và sau đó là một bản văn sadhana, cho dù con có một thị kiến về Bốn Tôn và nhận được những chỉ dạy, nếu con gián đoạn sự thực hành thì đó là một trọng tội. Bởi thế cần yếu là thực hành liên tục.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Chúng con cần liên tục thực hành sự tiếp cận và thành tựu Bốn Tôn Yidam như thế nào?

Đạo sư trả lời: Khi thực hành một Bốn Tôn Yidam, con cần thực hành giai đoạn phát triển trong mỗi thời. Hãy thực hiện sự trì tụng trong mỗi thời, dâng cúng tormas, tán thán và cầu khẩn sự đáp ứng những ước muốn của con. Hãy đóng dấu ấn lên sự thực hành với tánh Không và trong tánh Không, bằng giai đoạn thành tựu.

Tốt nhất hãy làm tám thời mỗi ngày, tốt hạng nhì là làm bốn thời. Ít nhất hãy làm một thời mỗi ngày. Ít hơn nữa thì không thể được. Qua đó, những thệ nguyện của con được thực hiện và con sẽ nhận được những thành tựu.

Khi con đạt được sự vững chắc trong giai đoạn phát triển và thành tựu mà không lìa bỏ thân xác, con sẽ chín muồi trưởng thành thành một Bốn Tôn. Đó gọi là mức độ trưởng thành của Vidyadhara. Dù cho thân thể con vẫn là một người bình thường, tâm con đã chín thành một Bốn Tôn. Điều như cũng như một bức tượng được tạo hình trong cái khuôn.

Khi bỏ thân đi vào trạng thái trung ấm, con trở thành Bốn Tôn đặc biệt đó giống như bức tượng được lấy ra khỏi khuôn. Đó gọi là

mức độ đại ấn của Vidyadhara. Thân thể của hành giả được gọi là một hộp chứa, và phút giây thân thể được bỏ lại, hành giả trở thành hình thể của Bốn Tôn Yidam.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Tại sao một số Bốn Tôn được biểu hiện có đầu thú vật trên thân thể? Thế có phải thiên định về Bốn Tôn như có một hiện hữu bản chất?

Đạo sư trả lời: Những Bốn Tôn biểu lộ với đầu thú vật tượng trưng phẩm tính đặc biệt mà con thú đó có. Đây không phải là những Bốn Tôn hiện hữu một cách bản chất và thực sự với đầu thú vật được thành tựu từ nơi nào khác, các vị Bốn Tôn này là những biểu lộ của tự tâm con.

Hóa xuất từ những Bốn Tôn kết hợp là những con cái pha trộn giống (tramenma) với những đầu thú vật, như những Bốn Tôn Ăn Thịt và Giết Chết của Kilaya hay tám nữ thần pha trộn (tramenma) của Yangdag. Cũng như một hỗn hợp của vàng và bạc được gọi là một pha trộn (tramen), những Bốn Tôn này được hoá xuất có thân của một Bốn Tôn với cái đầu của một con thú. Các vị được hoá xuất giữa đại bi của Bốn Tôn nam và trí tuệ của Bốn Tôn nữ, hay từ Bốn Tôn nam là bản tánh của phương tiện và từ Bốn Tôn nữ là bản tánh của trí tuệ. Tượng trưng hoạt động đặc biệt mà các vị thực hành, các vị được biểu lộ với cái đầu có phẩm tính đặc biệt ấy.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Có mâu thuẫn không khi đặt những Bốn Tôn siêu thế gian và thế gian cùng với nhau, như khi vị Bốn Tôn chính là siêu thế gian được một đoàn tùy tùng gồm những Bốn Tôn thế gian bao quanh?

Đạo sư trả lời: Nhân vật chính siêu thế gian là một Bốn Tôn trí tuệ. Giống như một đức vua quyền lực, Ngài đặt những người kiêu căng dưới sự sai bảo của mình. Tùy tùng quyến thuộc gồm những Bốn Tôn thế gian được quán tưởng ra là những Bốn Tôn thực hiện những mệnh lệnh của Ngài, thả các kẻ địch, ngăn chặn các lực lượng, v.v..

Siêu thế gian và thế gian giống như một nhà vua và triều thần của mình, thế nên không có gì mâu thuẫn.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Thiên định và trì chú cái nào quan trọng hơn trong sự thực hành hằng ngày?

Đạo sư trả lời: Đối với sự hoàn thành thành tựu tối thượng của Đại ấn, khi tâm thức con mềm dẻo dễ sử dụng, sự tập trung của con sẽ mềm dẻo dễ sử dụng, và bấy giờ thực sự con sẽ gặp hình thể của Bốn Tôn. Bằng cách nhận biết rằng Bốn Tôn là tâm thức của chính con, ba thân sẽ biểu lộ trong con.

Đối với sự hoàn thành những thành tựu thông thường, những hoạt động vô số như làm bình an, tăng ích, kính yêu, hàng phục, v.v thì những thần chú là quan trọng nhất. Do đó hãy hoàn thành đủ số biến trì tụng. Cho đến khi con chấm dứt việc ẩn cư nhập thất, điều thiết yếu là không làm gián đoạn sự thực hành của con bằng sự chuyện trò thường tục. Dù con có thành tựu cái gì đi chăng nữa, con phải kiên trì trong trì chú, hãy rất kiên trì.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Nếu người ta thành tựu Bốn Tôn Yidam tự nhiên hiện diện, thì có sự thành tựu nào nữa không?

Đạo sư trả lời: Bốn Tôn Yidam biểu lộ như hoạt động vô ngại của những phương tiện đại bi của tất cả các bậc Thiện Thệ. Bởi thế trong tri giác của những chúng sanh cần được hoá độ, các Ngài xuất hiện như hoà bình hay phần nộ, như những mạn đà la và các cõi Phật, nam và nữ, nhân vật chính với tùy tùng quyến thuộc hay nhân vật đơn độc. Cung điện của Bốn Tôn, nhân vật chính, tùy tùng quyến thuộc, v.v ở trong cõi Akanishtha (của Phật Pháp thân Vajradhara) bởi thế khác với những cõi của chư thiên. Những sắc thân biểu lộ từ trạng thái Pháp thân vô sanh cho lợi lạc của chúng sanh và được thấy biết theo khuynh hướng tập khí riêng biệt của họ.

Công chúa Tsogyal hỏi Đạo sư: Về việc làm những lễ cúng torma cho Bốn Tôn, nếu Bốn Tôn chấp nhận đồ cúng và vui lòng vì những sự tán thán, thì cũng giống như thần, trời thế gian hiện hữu với chất thể. Nếu không thế, thì thực hiện những việc ấy có lợi ích gì đâu?

Đạo sư trả lời: Bốn Tôn trí tuệ không thích thú vì những tán thán hay vui lòng vì những đồ dâng cúng. Để tịnh hoá tâm thức của con, con quán tưởng và thỉnh mời Bốn Tôn, tán thán, cúng dường v.v... Làm như vậy, sự sùng mộ của con sẽ tịnh hoá tâm thức con. Nhờ phương tiện đại bi không ngừng của các bậc Thiện Thệ, con sẽ nhận được những ban phước gia bị và những thành tựu. Điều ấy giống như thí dụ sau: khi làm lễ cúng cho một viên ngọc như ý, nó sẽ đáp ứng những nhu cầu và mong muốn của chúng sanh dù cho nó không có ý định làm lợi lạc cho họ.

Tsogyal, những hành giả Tây Tạng bỏ qua một bên Bốn Tôn đang hiện diện trong chính họ mà đi tìm Phật trong cõi Akanishtha. Không có một hạt bụi tập trung thiền định nào, hoạt động của họ lạc vào những câu đố bùa chú. Không biết làm sao tịnh hoá tự nhiên ba độc của họ, họ cúng torma thịt và máu. Không thực hành cho sự đạt đến thành tựu tối thượng, họ ham mê những năng lực huyền thuật, con cháu và giàu có. Ứng dụng sai Mật Thừa, họ làm tiết lộ những bí mật của nó. Đổi chác, mua bán những giáo huấn khẩu truyền như những món hàng, họ bận rộn lo toan với những thần chú câu đố huyền thuật và ma thuật. Nhiều người trong họ sẽ tái sanh thành những người tà kiến, ma vương, dạ xoa, la sát. Thế nên hãy hoàn thiện năng lực của cái thấy (tri kiến), thực hành với định tâm, dẫn thân vào bốn hoạt động (tức tai, tăng ích, kính ái, hàng phục) như là hạnh của con, và đạt đến quả, thành tựu tối thượng của đại ấn.

Đến đây chấm dứt những giáo huấn khẩu truyền về Mật chú do Đạo sư Padmakara dạy cho công chúa Tsogyal xứ Kharchen, trong hình thức những câu hỏi đáp.

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

TU TÂM THEO KIM CƯƠNG THỪA

Sự Tu Tâm Vô Thượng Trí Của Mật Thừa

**Những Giáo Huấn Về Thực Hành Một Bổn Tôn Với
Những Thuộc Tính**

NAMO GURU DHEVA DAKINI HUNG.

Đạo sư vĩ đại Padmakara đã thành tựu giai đoạn phát triển và thành tựu, và đã đạt được năng lực phô diễn của tánh giác tự nhiên. Ngài đã đạt đến tất địa an trụ trong thân tướng mahamudra. Trong hư không của sự biểu hiện, Ngài nô đùa với toàn thể hiện tượng và hiện hữu. Vì lợi ích của nhà vua và công chúa đương thời cũng như cho những thế hệ tương lai, Ngài đã ban cho công chúa xứ Kharchen, Công Chúa Tsogyal những giáo huấn chân thật này, Sự tu hành tâm Vô Thượng theo Kim Cương Thừa.

Công Chúa Tsogyal nói: Emaho, Thừa Đại Sư! con khẩn cầu những khẩu truyền của Ngài về sự thực hành Bổn Tôn cùng với những thuộc tính. Vì hành giả sẽ không đạt tất địa nếu không dựa vào một Bổn Tôn Yidam, chúng con nên thực hành một Bổn Tôn Yidam ra sao?

Vị Thầy đáp: Sự thiền quán về Bổn Tôn Yidam với những thuộc tính có hai loại: sự thiền quán tiệm tiến cho một người khả năng tâm

thức kém và sự thiên quán về thân bất nhị của người có khả năng lớn hơn.

NGƯỜI CÓ KHẢ NĂNG TÂM THỨC KÉM

Người có khả năng tâm thức kém nên tu hành trong bồ đề tâm, tức sự quý báu của tâm giác ngộ. Khởi đầu, dù ở đâu hành giả nên rửa tay, súc miệng, rửa mặt, với cam lồ bí mật hay nước trong tịnh bình và ngồi kiết già hoặc bán già trên một chỗ ngồi thoải mái.

Sau đó nên hướng tâm con đến chúng sanh trong tam giới luân hồi đã vướng mắc vào khổ đau và những nguyên nhân của đau khổ. Trước tiên hãy hình thành ý nghĩ của bồ đề tâm: Để đưa tất cả chúng sanh ra khỏi luân hồi, con sẽ thực hành thân tướng của Bốn Tôn Yidam! Kế tiếp traу dồi lòng bi thương xót tất cả chúng sanh, tình thương (từ) muốn họ thoát khỏi đau khổ, hoan hỷ muốn họ gặp được hạnh phúc, tính không thiên vị (xả) muốn họ không xa rời hạnh phúc.

Sau đó tụng ba chủng tự OM AH HUNG, kế tiếp đảm đương niềm tự hào mình là vị Bốn Tôn Yidam rồi quán tưởng chúng tử tự riêng của vị đó trên một hoa sen, một mặt trời, và một mặt trăng ở giữa ngực vị Yidam.

Kế đó quán tưởng ánh sáng chiếu ra từ chúng tử tự, tất cả chư Phật, Bồ Tát an trụ trong mười phương cũng như tất cả chư Guru, Yidam, và Dakini đều hiện diện trên bầu trời phía trước con. Hãy đánh lễ và cúng dường đến các Ngài, sám hối những sai phạm, hoan hỷ trong công đức của các Ngài, thọ quy y nơi Tam Bảo, khấn thỉnh các Ngài chuyển Pháp luân, khấn cầu các Ngài đừng nhập niết bàn, phát khởi bồ đề tâm, và hồi hướng thiện căn. Phụng tống vị Thầy và những vị khác, và để sự quán tưởng lắng xuống hay tan hòa vào trong con tùy theo cách nào thích hợp. Những bước này tất cả đều là phương diện tích lũy công đức.

Sau đó, để tích lũy trí tuệ, hãy để thân con trở thành bản tánh của ánh sáng nhờ những tia sáng chiếu ra từ chúng tử tự nơi giữa ngực

con. Ánh sáng cũng chiếu vào mười phương nhờ đó mọi sự vật trong thế gian cũng như tất cả chúng sanh trở thành bản tánh ánh sáng. Sau đó, ánh sáng này được tất cả chư Phật và Bồ Tát trong mười phương ban phước.

Về việc hòa nhập lại ánh sáng vào con, thế gian trở thành ánh sáng, thấm nhập vào chúng sanh, họ hóa tán vào con, và ánh sáng của thân con tan hòa giống như sự bốc hơi nước trên mặt gương. Rồi dần dần hóa tán vào tòa ngói mặt trăng, kế tiếp là mặt trời và mặt trăng, sau đó hòa tan vào chúng tử tử. Kế tiếp tan hòa vào hình lưỡi liềm và bindu (Giọt ánh sáng). Ánh sáng của bindu là của bản tâm, kích thước bằng một phần trăm của đầu sợi tóc. Hãy quán tưởng điều này nhiều lần.

Khi sự quán tưởng của con không rõ ràng, hãy niệm mantra tánh Không (shunyata), v.v., sau đó hãy để sự quán tưởng tan biến

Quả của hai thân là do hoàn thiện hai loại tích lũy này.

Từ trạng thái của tánh Không này, hãy quán tưởng bản tâm con hiện diện như chúng tử tử của vị Bồ Tôn Yidam hay quán tưởng chúng tử tử chuyển hóa thành một thuộc tính biểu tượng được chạm nổi với chúng tử tử. Từ sự chuyển hóa này, tạo ra đầy đủ vị Bồ Tôn Yidam riêng của con với đầu, những thuộc tính, v.v., sau đó là chúng tử tử trên một đĩa mặt trời hay mặt trăng trên một hoa sen giữa trung tâm của Bồ Tôn.

Những tia sáng chiếu ra từ đó cầu thỉnh tất cả chư Như Lai, Guru (đạo sư), Bồ Tôn Yidam, Dakini của mười phương trong bầu trời phía trước con. Sau đó dâng cúng các Ngài năm loại cúng dường. Mời thỉnh Bồ Tôn trí tuệ và khẩn cầu chư vị an tọa.

Quán tưởng chư Như Lai ban quán đánh và trên đỉnh đầu con là vị Phật thống nhiếp của gia đình (bộ). Sau đó khẩn thỉnh phụng tống các Ngài.

Tiếp theo sau, quán tưởng ba chúng tử tử trên đĩa mặt trời ở giữa đỉnh đầu, cổ họng, và ngực của con. Thán hóa chúng như thân, khẩu, ý. Tập trung chú tâm một điểm vào vị Bồ Tôn Yidam.

Sau đó, khi cảm thấy thiền định mệt mỏi, hãy tụng niệm.

1. Sự tụng niệm vajra lâm thâm là tụng niệm chỉ ở vùng cổ có thể nghe được.
2. Tụng niệm vajra với âm điệu êm tai là tụng niệm với giai điệu như vào lúc thực hành đại hoàn thiện.
3. Tụng niệm vajra bí mật là niệm thâm trong tâm.
4. Tụng niệm như luân xa là quán tưởng rằng âm thanh xuất hiện qua miệng con, đi vào rốn, và tan hòa lại vào giữa ngực.
5. Tụng niệm như tràng hoa là xoay vòng mantra quanh chủng tử tự ở giữa ngực và niệm nhất tâm trong lúc tập trung tâm con vào những chủng tử.
6. Tụng niệm tập trung vào âm thanh là trong lúc niệm chỉ tập trung tâm con vào âm thanh của mantra.

THỰC HÀNH GIỮA THỜI

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Chúng con nên làm gì trong khoảng giữa thời thiền quán về vị Bổn Tôn Yidam?

Đạo Sư khuyên: Khi con không thể trì tụng, hãy cúng dường tormas, tán thán sau khi rung chuông. Khi phụng tống Bổn Tôn trí tuệ, hãy an trụ với tư duy ý niệm bình thường của con.

Sau đó, khi con muốn cúng dường để hoàn tất, hãy đặt một bức hình, bức tượng, hay kinh điển phía trước con và làm một mandala với nước thơm và rải hoa. Trong một thoáng, hãy tự hào là một Bổn Tôn Yidam và chiếu ra những tia sáng từ chủng tử tự giữa ngực con. Cầu thỉnh tất cả pháp thân và sắc thân an trụ trong mười phương. Khấn cầu pháp thân trụ trong pháp khí và kinh điển. Khấn cầu sắc thân trụ trong tranh, tượng.

Hãy quán tưởng vô số tập hội chư Phật, Bồ Tát, các Tổ, Yidam, và Dakini ở trong mười phương lưu lại trước mặt con. Dâng cúng các

Ngài bất kỳ vật cúng dường nào con có, thực hiện bảy tịnh hóa³³ trước sự hiện diện của các Ngài.

Vào lúc này, con có thể cúng dường torma đến vị Bổn Tôn Yidam. Dâng các vị Hộ Pháp torma nước, làm tượng tsa tsa, tượng đất sét hay những thực hành khác như vậy.

Sau đó nếu muốn tụng các lời của chư Như Lai, hãy quán tưởng rằng chỉ trong chốc lát lưỡi con trở thành hư không, từ đó xuất hiện chữ HUNG và chày vajra một chấu. Quán tưởng rằng niệm những bài tụng này xuất ra từ chúng tử tự qua ống của chày vajra. Vô lượng những phân thân của con tràn ngập hàng tỉ vũ trụ, mỗi thân có một chày vajra trong miệng. Quán tưởng rằng tất cả chúng sanh đều nghe được và họ được giải thoát khỏi luân hồi. Đó là nghi lễ niệm kinh.

Tất cả những bước này đều là thực hành Pháp thực hiện trong giữa thời hoặc khi làm những hoạt động hàng ngày.

NIÊM ẮN GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Chúng con nên niệm ẮN giai đoạn phát triển với giai đoạn hoàn thiện như thế nào?

Vị Thầy khai thị: Hành giả nào muốn thực hành giai đoạn thành tựu nên quán tưởng tự thân trong tướng Bổn Tôn, khẩn thỉnh Bổn Tôn trí tuệ rời khỏi (phụng tống). Hóa tán nguyện hữu tình thành ánh sáng, trở thành chúng tử tự của Bổn Tôn hoặc một chữ HUNG. Chữ HUNG tan hòa dần thành bindu. Bindu nhỏ dần thành tánh không trong sáng. Từ trong trạng thái này, hãy an trú trong “tính như thị của mọi hiện tượng”, trống không, tự nhận biết vô niệm vượt lên những cực đoan của hiện hữu và phi hiện hữu. Thường xuyên hãy tự nhắc mình tương ứng với những hướng dẫn khẩu truyền về giai đoạn thành tựu mà con nhận được từ Thầy mình.

³³ Bảy chi là đánh lễ, sám hối, cúng dường, hoan hỷ công đức của người khác, thỉnh chuyển pháp luân, thỉnh Phật trụ thế và hồi hướng công đức.

Nếu con, hành giả làm như vậy, thực hành ba hay bốn thời một ngày, thì ngay trong kiếp này hay không bị gián đoạn bởi những tái sanh khác, con sẽ an trú trong đại yoga trong trạng thái trung ấm và đạt được thân mahamudra của vị Bổn Tôn Yidam. Ngay cả dù năng lực của giai đoạn phát triển của con chưa hoàn toàn viên mãn, trong kiếp tới con sẽ trụ trong trạng thái đại yoga và chắc chắn đạt được cấp mahamudra của Vidyadhara.

Tất cả những bước này là những khai thị về những giai đoạn tuần tự của thiền định cho những người khả năng tâm thức đơn giản.

NGƯỜI CÓ KHẢ NĂNG TÂM THỨC CAO NHẤT

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Người có khả năng tâm thức cao nên thực hành ra sao?

Đạo Sư đáp: Khi một người có tâm thức cao nhất thiền quán về một Bổn Tôn, họ không quán tưởng từng bước. Đơn giản chỉ tụng tâm chú, một câu chú, hay đơn giản chỉ muốn hay nghĩ về vị Bổn Tôn, là họ thấy Bổn Tôn một cách sinh động mạnh mẽ, lập tức, và tự-hiện hữu, giống như một bọt nước xuất hiện từ nước. Đây là sự cầu thỉnh Bổn Tôn từ pháp giới.

Tự quán tưởng chính con như Bổn Tôn là hư không, và Bổn Tôn có thể thấy được nhưng không có tự tánh là trí tuệ. Như vậy, đó là hư không và trí tuệ là bất khả phân.

Chân lý tương đối là xuất hiện bất tận như là Bổn Tôn, trong khi chân lý tuyệt đối là chứng ngộ rằng tinh túy của Bổn Tôn không có tự tánh, là trống không. Do vậy, chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối là bất khả phân.

Vị Bổn Tôn xuất hiện như phái nam là phương tiện, khi xuất hiện như phái nữ là trí tuệ. Như vậy, đó là trí tuệ và phương tiện bất khả phân.

Vị Bồ Tôn xuất hiện trong thân tướng Bồ Tôn là phúc lạc, nó không có tự tánh là tánh Không. Như vậy, đó là cực lạc và tánh Không bất khả phân.

Vị Bồ Tôn xuất hiện trong thân tướng Bồ Tôn là tánh giác, hình tướng xuất hiện của nó không có tự tánh là tánh không. Như vậy, đó là tánh giác và hư không bất khả phân.

Vị Bồ Tôn xuất hiện trong thân tướng Bồ Tôn là quang minh, nó không có tự tánh là tánh Không. Như vậy, đó là quang minh và tánh Không bất khả phân.

Hãy quán tưởng chính con như Bồ Tôn theo cách đó, thân tướng hữu hình nhưng không có tự tánh và do vậy vượt lên tuổi tác và suy hoại. Khẩu thì tụng niệm bất tận do vậy, tinh túy của mantra vượt khỏi sự ngưng dứt. Tâm siêu vượt sinh tử và như vậy là sự tương tục của pháp tánh.

Không lìa Bồ Tôn trong bốn hoạt động hàng ngày – đi, đứng, nằm, ngồi – đó là con đường của người có khả năng tâm thức cao nhất. Điều này cực khó và là lãnh vực của người có nghiệp báo đã từng tu hành trước kia.

NHỮNG GIAI ĐOẠN QUÁN TƯỞNG

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Khi thiền quán về vị Bồ Tôn Yidam, xin Ngài khai thị về cách lưu giữ Bồ Tôn trong tâm.

Đạo Sư đáp: Trước tiên là những hướng dẫn khẩu truyền về sự quán tưởng Bồ Tôn: Dù con thiền quán Bồ Tôn ở trước mặt hay thiền quán chính con là vị Bồ Tôn, sau khi nhận được hướng dẫn khẩu truyền của vị Thầy, Ngài sẽ ban ân phước cho con, đệ tử của Ngài và bảo vệ con chống lại những thế lực gây chướng ngại.

Kế tiếp, hãy ngồi ở nơi thích hợp, thân thể thoải mái. Đặt một bức hình Bồ Tôn thật đẹp trước mặt. Ngồi một lúc ngắn không suy nghĩ rồi nhìn vào bức hình từ đầu xuống chân. Nhìn lần nữa, toàn bộ

chi tiết dần dần từ chân lên đầu. Hãy nhìn chăm chú vào bức hình như một toàn thể. Thỉnh thoảng nghỉ ngơi không suy nghĩ về bức hình và hãy tự làm tươi tỉnh. Sau đó theo cách này nhìn lại nhiều lần trong trọn ngày.

Tối đó hãy ngủ suốt đêm. Khi thức dậy hãy nhìn như trước. Vào buổi tối đừng quán tưởng Bồ Tôn mà chỉ an nghỉ tâm con trong trạng thái vô niệm.

Làm theo điều này, Bồ Tôn sẽ xuất hiện sống động trong tâm con dù không thiền quán. Nếu không được như vậy, hãy nhìn chăm chú vào bức hình, nhắm mắt lại và hình dung bức hình ở trước con. Ngồi cho đến khi nào hình ảnh vẫn còn tự nhiên. Khi nó trở nên mờ nhạt và không rõ, hãy nhìn lại bức hình và lập lại sự quán tưởng, hãy để hình ảnh hiện diện sống động. Cắt đứt suy nghĩ khái niệm và ngồi (với hình ảnh Bồ Tôn).

Khi thiền quán như vậy con sẽ có năm loại kinh nghiệm: kinh nghiệm chuyển động, kinh nghiệm thủ đắc, kinh nghiệm thói quen, kinh nghiệm ổn định và kinh nghiệm hoàn thiện.

1. Khi tâm con không giữ được an định, lúc đó con có nhiều tư tưởng, ý nghĩ, và hồi ức, đó là kinh nghiệm chuyển động. Qua đó, con tiến gần đến việc kiểm soát tâm. Kinh nghiệm này giống như thác nước đổ xuống vách đá.
2. Sau đó, khi con có thể quán tưởng Bồ Tôn trong một lúc ngắn với hình dáng và màu sắc sống động và rõ ràng cùng lúc, đó là kinh nghiệm thủ đắc. Kinh nghiệm này giống như một hồ nhỏ.
3. Tiếp sau đó, khi Bồ Tôn xuất hiện rõ ràng dù con thiền quán trong khoảng thời gian ngắn hay dài, và khi Bồ Tôn ở yên trong sáu thời công phu của con mà không có niệm tưởng thô nào xảy ra, đó là kinh nghiệm của thói quen, giống như dòng chảy của một con sông.

4. Kế tiếp, không động niệm và con có thể duy trì thời công phu trong lúc vẫn thấy Bốn Tôn rõ ràng. Đó là kinh nghiệm ổn định giống như Núi Tu Di.
5. Sau đó, khi con duy trì được trọn ngày hay hơn mà không mất sự hiện diện sống động của tứ chi ngay cả đến tóc trên thân Bốn Tôn và không khởi niệm, đó là kinh nghiệm hoàn thiện.

Hành giả, hãy áp dụng điều này cho kinh nghiệm của mình!

Nếu ngồi quán tưởng Bốn Tôn quá lâu mà không rõ ràng, thân con sẽ rối loạn. Con sẽ trở nên mệt mỏi và không thể tiến bộ trong sự thiền quán của mình. Con sẽ có nhiều niệm tưởng hơn, vậy trước tiên hãy tự làm tươi tỉnh và sau đó tiếp tục thiền định.

Cho đến khi đạt được quán tưởng rõ ràng, đừng thiền quán vào ban đêm. Nói chung, điều quan trọng là quán tưởng trong thời gian ngắn. Thiền quán trong lúc có ánh sáng mặt trời, khi bầu trời trong sáng, hay với một ngọn đèn bơ. Không nên thiền quán khi vừa thức giấc hoặc con cảm thấy uể oải hay mệt mỏi.

Vào ban đêm hãy ngủ thẳng giấc và thiền quán tám thời ngắn vào ngày hôm sau.

Khi thiền định, nếu xả thiền đột ngột, con sẽ mất tập trung, vậy hãy xả thiền chậm rãi.

Lúc thiền quán khi sự quán tưởng của con trở nên sống động, con có thể thực hành vào ban đêm, lúc hoàng hôn, và bình minh.

Nói chung đừng làm con mệt mỏi, hãy chú tâm vào quán tưởng, lần lần quen thuộc với thiền quán ổn định, và quán tưởng đầy đủ hình tướng Bốn Tôn.

KÉO DÀI SỰ QUÁN TƯỞNG

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Chúng con nên quán tưởng vị Bốn Tôn trụ trong thời gian bao lâu?

Đạo Sư đáp: Sau khi con quán tưởng được rõ ràng và một ít ổn định như đã giải thích ở trên, có thể kéo dài thời gian an trụ. Thường thì sự tụng niệm quyết định độ dài của thời công phu. Nhưng vì chưa tới lúc tụng niệm, sự kéo dài thời thiền nên theo khả năng an trụ trong quán tưởng của con.

Đối với cách đo lường bên trong của thời thiền, thì khoảng cách của những hơi thở là quan trọng nhất. Tuy nhiên, với sự đo lường bên ngoài thì thời gian và số lượng thời thiền là quan trọng nhất.

Số lượng của thời thiền có thể quyết định là giữ bốn thời trong một ngày và đêm, và kéo dài càng lâu càng tốt. Mục tiêu của việc đo lường thời thiền là không làm xáo trộn thân thể, giữ cho thực hành thăng bằng, gia tăng sự tập trung, và có thể quán tưởng trong một thời gian dài.

Về việc tính đếm, không nên đếm miệng mà dùng chuỗi để đếm bằng tâm. Sau đó gia tăng số lượng; hãy nghỉ một lúc và thiền định một lúc.

Về sự đo thời gian bằng bóng râm, hãy chia một ngày thành mười sáu hay tám thời (chia bóng râm theo đường vạch) và thiền định mỗi hai phần của vạch bóng râm rồi nghỉ một phần. Tóm lại, hãy thiền định trong tám thời ngắn và nghỉ ngơi xen kẽ tám thời.

Khi con đã ổn định theo cách này, hãy thiền quán trong hai thời ngắn rồi dần dần kéo dài thêm. Sau đó con sẽ có thể trụ trong cả ngày, một ngày và một đêm, nửa tháng, một tháng, v.v...

Tóm lại, bất kể thời thiền của con ổn định ra sao, điểm chính là đừng làm thân con mệt mỏi. Hãy giữ những thời thiền cân xứng và kéo dài một cách tự nhiên thời gian trong sáng bất động và vô niệm.

Đây là những giáo huấn khẩu truyền về việc kéo dài sự quán tưởng Bốn Tôn.

SỬA CHỮA NHỮNG LỖI LẦM

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Khi thiền quán về Bốn Tôn, chúng con nên sửa những lỗi biến đổi ra sao?

Đạo Sư đáp: Để sửa những lỗi biến đổi, có hai phương diện: nhận ra lỗi và sửa lỗi.

Về nhận ra lỗi có hai loại: thông thường và đặc biệt.

Những lỗi thông thường là quên quán tưởng, lười biếng, e ngại, hôn trầm, trạo cử (kích động), quá nỗ lực và thiếu cố gắng.

1. Quên quán tưởng là thiền quán bị xao lãng.
2. Lười biếng là suy nghĩ một cách giải đãi, “Tôi sẽ làm sau”.
3. E ngại là sợ mình không thành tựu và sợ sai lạc.
4. Hôn trầm là cảm thấy trì trệ vì hoàn cảnh, một cách ngẫu nhiên hay tự nhiên.
5. Trạo cử là cảm thấy tự nhiên bị kích động do hoàn cảnh hay hoạt động có chủ ý.
6. Quá nỗ lực là không bằng lòng trong lúc quán tưởng Bốn Tôn đã được rõ ràng lại phát sinh ý muốn quán tưởng thêm lần nữa.
7. Thiếu cố gắng là vẫn đứng đưng khi sự quán tưởng Bốn Tôn không được rõ.

Khi quán tưởng Bốn Tôn, có mười hai lỗi đặc biệt như sau: lơ mơ và không trong sáng, trên và dưới đảo lộn, thân thể không cân xứng, trang phục biến đổi, tư thế thay đổi, hình dạng biến đổi, số lượng biến đổi, màu sắc của thân biến đổi, xuất hiện chỉ có màu sắc, xuất hiện chỉ có hình dạng, ngồi nghiêng ngả và dần dần biến mất.

Bây giờ giải thích về phương pháp sửa những lỗi này. Với bảy lỗi thông thường, con nên giữ vững tám áp dụng để sửa chữa chúng.

Áp dụng chánh niệm khi quên quán tưởng. Áp dụng niềm tin, quyết tâm và kiên trì để đối trị lười biếng. Áp dụng chánh tư duy như phương thuốc chống lại lo sợ. Để đối trị hôn trầm, hãy phát triển nhiệt tình, đi tắm và đi dạo. Khi bị xao động, hãy phát triển sự buồn chán đối với luân hồi, hãy cột tâm của con với sự tỉnh thức, và buộc tâm

vào cây quán tưởng. Tóm lại, với hôn trầm và trạo cử, hãy sử dụng sự cảnh giác của người canh giữ. Áp dụng sự bình thản buông xả khi mong muốn nỗ lực quá nhiều. Hãy quán tưởng chuyên cần khi thiếu cố gắng.

Về cách sửa những lỗi đặc biệt của Bốn Tôn, hãy nhìn kỹ những chi tiết khi bị lơ mơ, tối tăm hay không rõ và thực hành thiền định về tánh Không vô niệm. Hãy thực hành luân phiên giữa vô niệm, nhìn Bốn Tôn và thiền định.

Khi sự cân đối của thân, trang phục, hình dáng, hay tư thế biến đổi, hãy quán tưởng rằng thân Bốn Tôn là vật chất cụ thể và rất to lớn, vững chắc. Quán tưởng rằng những con bồ câu bay vào và ra lỗ mũi, những con chim, cừu và nai nô đùa trên tay và chân. Quán tưởng rằng vị Bốn Tôn an trụ như chất liệu cứng chắc giống một bức tượng.

Nếu biến đổi số lượng, hãy hạn chế quán tưởng một hay hai Bốn Tôn. Khi chỉ xuất hiện màu sắc, hãy quán tưởng hình dáng. Nếu Bốn Tôn đổi màu đỏ hay vàng theo sức nóng của thể trạng máu hay mặt v.v... hãy nghỉ ngơi. Nếu Bốn Tôn dần dần biến mất, hãy tập trung tâm vào tay và mặt Bốn Tôn. Với lỗi quán tưởng không trọn vẹn, hãy quán tưởng toàn bộ thân thể Bốn Tôn với đầy đủ trang hoàng và những thuộc tính.

Tóm lại, hãy thực hành mà không trở nên mệt mỏi vì bất kỳ những lỗi nào có thể xảy ra. Sau đó, thiền định về tánh Không vô niệm. Kế tiếp thực hành trong lúc nhìn và chú tâm vào thân thể vị Bốn Tôn.

Đây là những giáo huấn khẩu truyền về sửa chữa lỗi lầm khi thiền quán về Bốn Tôn.

TU HÀNH VỚI BỐN TÔN

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Chúng con nên rèn luyện với Bốn Tôn như thế nào?

Đạo Sư khai thị: Giáo huấn khẩu truyền về tu hành với Bồ Tôn là quán tưởng Bồ Tôn bằng thiền định về vô niệm cho đến khi con thoát khỏi những lỗi này. Hãy thiền định luân phiên giữa Bồ Tôn và vô niệm. Khi con có thể quán tưởng Bồ Tôn không bị lỗi, hãy quán tưởng Bồ Tôn đứng thẳng, hay ngồi, nằm ngửa hoặc sắp trên một bình nguyên hay đỉnh núi, gần hay xa, trên đá hay dưới nước. Hãy tu hành việc quán tưởng Bồ Tôn theo những cách này bất cứ khi nào con muốn thực hành.

HÒA NHẬP VỚI BỒ TÔN

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Chúng con nên hòa nhập với Bồ Tôn ra sao?

Vị Thầy khai thị: Một khi con đã tu hành và quen thuộc với Bồ Tôn, hãy hóa tán Ngài vào trong con. Hãy quán tưởng điều đó khi con là một Bồ Tôn đơn hay một mandala với một cõi Phật. Sau đó, để nối kết Bồ Tôn với cái tối hậu, Bồ Tôn được quán tưởng và được ổn định nhờ niệm tưởng của con. Tâm con và tám thức kết tập là cái xuất hiện như thân tướng và trí tuệ của Bồ Tôn. Một cách tuyệt đối, nó là tỉnh giác của tâm giác ngộ, trí tuệ vĩ đại tự-hiện hữu, tinh túy của quả. Vị Bồ Tôn không xuất hiện từ đâu khác. Cho dù Ngài xuất hiện ra sao đều vô tự tánh và do vậy là một thân tướng bất nhị. Xuất hiện trong thân tướng Bồ Tôn là vượt khỏi bám luyến vì Ngài là thân, khẩu, ý như kim cương (thân vajra) xuất hiện nhưng vô tự tánh.

Dù tâm con xuất hiện như Bồ Tôn, nó cũng không có tự tánh. Vì nó không thể khảo sát hay biểu thị bằng bất cứ hình tướng gì, nó là pháp thân.

Hỡi hành giả, con đã tu hành như vậy theo ý nghĩa này, cần tuân thủ và an trú trong sáu samaya của thực hành. Con không nên từ bỏ sự sùng kính vị Thầy, người đã ban cho con giáo lý khẩu truyền. Áp dụng những gì có lợi cho thiền định và tránh những gì không lợi. Đừng để sự tập trung của con bị lãng phí vì những hoạt động hàng ngày. Tiếp

tục cho đến khi hoàn thiện mà không từ bỏ Bổn Tôn, hãy giữ bí mật việc thực hành Bổn Tôn riêng của con và không thiên định với suy nghĩ bỏ vị này lấy vị khác. Bất kỳ vị Bổn Tôn nào con thực hành đều tương tự như thiên quán về tất cả chư Phật. Việc thiên quán về chư Phật không gì khác hơn là giúp nhận ra tâm con. Thậm chí việc quán tưởng Bổn Tôn cũng chỉ là một biểu hiện của tâm thức. Ngoài điều này ra thì không có gì để thành tựu và thiên định. Chư Phật và Bồ Tát đều hiện thân trong vị Bổn Tôn Yidam của con.

Đây là hướng dẫn khẩu truyền về hòa nhập với Bổn Tôn và nối kết Ngài với tuyệt đối.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THÀNH TỰU BỔN TÔN

Công Chúa Tsogyal hỏi vị Thầy Hóa Thân: Thưa, người ta lấy một vị Bổn Tôn như con đường và thành tựu Ngài ra sao?

Vị Thầy đáp: Để thành tựu một Bổn Tôn, trước tiên hãy quán tưởng vị Bổn Tôn phía trước con. Sau đó ổn định sự quán tưởng về chính con như Bổn Tôn. Cho đến lúc này tránh tụng niệm.

Bây giờ, khi sắp thực hành Bổn Tôn, hãy sắp xếp một mandala cho sự thành tựu và bày đồ cúng dường. Hãy đặt những đối tượng thiêng liêng trước mặt và tự làm tươi tỉnh, ngồi xuống trên một chỗ thoải mái.

Cầu thỉnh vị Thầy và tập hội chư Bổn Tôn Yidam, đánh lễ, cúng dường và tán thán, thực hiện tám chi. Vị Bổn Tôn sau đó tan thành ánh sáng và hóa tán vào trong con, bằng cách này hãy quán tưởng chính con là vị Bổn Tôn Yidam. Hãy vẽ một vòng bảo vệ để nhập thất và thánh hóa sự cúng dường.

Nhờ ba samadhi v.v., hãy quán tưởng mandala cùng với những Bổn Tôn. Thực hiện sự hiến cúng thánh hóa và quán đảnh. Cầu thỉnh và hòa nhập Bổn Tôn trí tuệ, đánh lễ, cúng dường và tán thán.

Lập lại sự quán tưởng Bốn Tôn tách biệt phía trước con, và tụng niệm. Khi hoàn tất tụng niệm hãy tán thán.

Thế nhập Bốn Tôn vào thân con và đi ngủ trong lúc duy trì niềm tự hào con là Bốn Tôn.

Sáng hôm sau khi thức dậy lập tức quán tưởng Bốn Tôn và tụng niệm theo nghi quỹ của con như trên.

Hãy thánh hóa thực phẩm và đồ uống và cúng dường như một bữa tiệc.

Theo cách này dù con tu hành với Bốn Tôn như một tập hội Bốn Tôn trong mandala đơn, con vẫn sẽ thành tựu.

Đây là giáo huấn khẩu truyền của sự thành tựu Bốn Tôn.

NHỮNG DẤU HIỆU THÀNH TỰU

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Khi thành tựu một Bốn Tôn, những dấu hiệu và biểu lộ gì của sự thành tựu sẽ xuất hiện?

Vị Thầy khai thị: Có bốn loại dấu hiệu: biểu hiện, những giấc mơ báo hiệu, những chỉ dẫn, và những dấu hiệu trong thực tế.

Bốn loại biểu hiện giống như khói, ảo ảnh, đom đóm, và một bầu trời không mây. Những biểu hiện này được giải thích như những ví dụ cho sự tiến bộ của kinh nghiệm.

Năm loại giấc mơ báo hiệu như sau: thấy chư Phật và Bồ Tát khác với mình, thấy chư Phật và Bồ Tát và mình như nhau, thấy chính mình là Bốn Tôn không có trước sau, thấy tất cả chư Phật và Bồ Tát bày tỏ sự tôn kính và cúng dường cho mình và mộng thấy rằng tất cả chư Phật truyền đạt và giải nghĩa những giáo lý sâu xa.

Ngoài ra, nếu nằm mơ thấy mình nhiều lần khỏa thân là dấu hiệu đã tịnh hóa những tập khí. Mơ đi lên cầu thang vào bầu trời là dấu hiệu đã đi vào con đường. Mơ thấy cưới sư tử và voi là dấu hiệu

đã hoàn thành các địa (quả vị Bồ Tát). Mơ thấy có vị xuất hiện tươi cười v.v... là dấu hiệu nhận được một tiên tri.

Dù con có những hảo mộng như vậy, cũng đừng vui mừng.

Đây là những chỉ dẫn bên ngoài, bên trong và bí mật của thực hành.

1. Những chỉ dẫn bên ngoài trong khi thiền định là: thấy những đối tượng vật chất như phân tử vi tế, những chủng tử tự, những thuộc tính của tâm, thân tướng vi tế, v.v..., hoặc thấy những lãnh vực tri giác thô của năm màu như lửa và nước, v.v...
2. Những chỉ dẫn bên trong là khi thiền định về Bốn Tôn con không để ý đến hơi thở ra vào, thân con nhẹ như bông gòn và thoát khỏi già chết.
3. Những chỉ dẫn bí mật là khi con thực hành Bốn Tôn một xuất hiện huyền ảo, thì như chỉ là trí tuệ hiện tiền tự nhiên. Con cảm thấy lòng bi bình đẳng với mọi người và lãnh vực kinh nghiệm của con hé lộ như trí tuệ.

Những dấu hiệu thực tế là những dấu hiệu bên ngoài và trong. Những dấu hiệu bên ngoài là ánh sáng xuất hiện, hình của Bốn Tôn cười, một âm thanh lớn hay mùi hương thơm diệu xuất hiện, một đèn bơ tự thấp sáng, thấy đầu con bay lên, hoặc thấy thân con không có bất kỳ khó chịu nào. Những dấu hiệu bên trong cho thấy lòng bi của con tăng trưởng hơn trước, bám luyến của con giảm bớt, thoát khỏi định kiến, con có samaya thanh tịnh và tình thương với vị Thầy và Pháp hữu, con không còn sợ luân hồi và không bị Mara (Ma vương) đe dọa.

Khi những dấu hiệu như vậy xảy ra, đừng trở nên vui mừng mà hãy tinh tấn.

Đây là cách những dấu hiệu và chỉ dẫn của thực hành xuất hiện.

NHỮNG KẾT QUẢ CỦA THỰC HÀNH

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Những phẩm tính nào sẽ là kết quả của việc thực hành Bốn Tôn?

Đạo Sư nói: Những phẩm tính kết quả từ thực hành Bốn Tôn là con tịnh hóa những che chướng và tích lũy công đức.

Vì sự ý niệm hóa của con chấm dứt nhờ thiền quán một Bốn Tôn, con sẽ tịnh hóa những che chướng của nghiệp, những cảm xúc phiền não, và những nơi tái sanh.

Về phần tích lũy công đức, có năm loại kết quả: kết quả của con đường, đó là bốn cấp vidyadhara, và kết quả tối hậu.

Những cấp vidyadhara có hai phương diện: phẩm tính và tinh túy. Các phẩm tính là lục thông và bốn thần lực. Tinh túy là bốn cấp vidyadhara, đó là vidyadhara cấp trưởng thành, vidyadhara cấp làm chủ cuộc sống, vidyadhara cấp đại ấn, và cấp vidyadhara của hiện diện tự nhiên.

Kết quả tối hậu là khi sự thiền quán Bốn Tôn của con trở nên linh hoạt, ngay cả dù con có một ít phẩm tính và chút thông minh, chắc chắn con sẽ đạt được trạng thái Phật quả viên mãn.

NĂM CON ĐƯỜNG

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Trong hệ thống Bát Nhã Ba La Mật đã dạy rằng hành giả phải đi qua các con đường. Chúng con phải làm sao để phối hợp năm con đường với thực hành mandala Bốn Tôn tới viên mãn?

Vị Thầy đáp: Con đường thực hành mandala Bốn Tôn có bốn phương diện: con đường tiếp hợp, con đường của cái thấy, con đường trau dồi (trưởng dưỡng), và con đường hoàn tất.

Những con đường tiệm tiến này có thể nối kết với bốn phương diện của tiếp cận và thành tựu, trong đó sự tiếp cận là con đường của tiếp hợp, tiếp cận hoàn toàn là con đường của cái thấy (kiến giải), sự

thành tựu là con đường trưởng dưỡng, và đại thành tựu là con đường hoàn tất.

CON ĐƯỜNG TIẾP HỢP

Con đường tiếp hợp có bốn khía cạnh. Thực hành chân như và những samadhi như huyễn là sức nóng (noãn địa). Thực hành tập trung vi tế và tướng Bốn Tôn đơn là đỉnh cao nhất (đảnh địa). Thực hành sự biểu hiện trọn vẹn và thân tướng Bốn Tôn chi tiết là sự tiếp nhận (nhẫn địa). Thực hành về tập hội trên con đường liên tục là thế gian tối cao (thế đệ nhất địa).

1. Bằng đại định của chân như, hãy xác định rằng mọi hiện tượng đều là tâm con và thực hành vô niệm trong bản tánh không tạo tác của tâm. Hãy thực hành cho đến lúc con nhận ra nó.

Đại định như huyễn là sự tự-phô diễn của hư không bất sinh. Đó là thực hành sự nhận thức tính bất khả phân có biết nhưng vô niệm của sự biểu lộ hình tướng và tánh Không. Giống như ánh sáng tràn ngập hư không được nhận biết, trong lúc sự nhận biết là biểu hiện và phi khái niệm.

Lúc đã thực hiện được điều này sau khi đạt được sự linh hoạt, con sẽ vượt qua ranh giới giữa những sự giống nhau của Đại Thừa và Tiểu Thừa, sau đó mười một dấu hiệu đạt được sức nóng sẽ xuất hiện:

- Những cơn trùng không sống trên thân con.
- Những nhiễm ô bên ngoài và bên trong của con được tịnh hóa.
- Thoát khỏi bệnh tật của thân tứ đại.
- Đạt được cái nhẫn thuộc về thể lý.
- Vượt qua những suy nghĩ dựa trên khái niệm của con.
- Thoát khỏi thực phẩm vật chất, sự tươi sáng rực rỡ huy hoàng của con vượt lên sự tàn tạ.
- Không phát sinh những tham muốn thông thường.

- Thoát khỏi năm cảm xúc phiền não.
- Tập khí có khuynh hướng thiên về kiến và hành của Tiểu thừa được cạn kiệt.
- Thoát khỏi tám mối quan tâm thế gian.
- Nhận được Giáo Pháp thâm sâu.

Đây là mười một dấu hiệu đạt được sự chấp nhận vượt khỏi sự bị rơi trở lại.

2. Thực hành Bốn Tôn đơn và tập trung vi tế ở giai đoạn đỉnh là thiền định về samadhi vi tế và Bốn Tôn đơn cho đến khi nó trở thành biểu lộ trong ba lãnh vực của đối tượng.

Những dấu hiệu của tập trung của giai đoạn đỉnh là năm cảm xúc phiền não không khởi lên theo những đối tượng bên ngoài, và không thể bị hại bởi năm nguyên tố bên ngoài. Đó là những dấu hiệu tâm con đã hòa nhập với hình tướng xuất hiện.

3. Thực hành yoga của tướng thân phức tạp ở giai đoạn nhẵn là tự tu hành với Bốn Tôn phần nộ và hiền minh như ba gia đình, năm gia đình hay một số nhóm gia đình.

Con đạt được hoàn thiện điều này khi đã phát triển quen thuộc với nó, con có thể phát ra ánh sáng với một samadhi tức thời và tỉnh giác tự nhiên của con có thể quán tưởng thậm chí một mandala của một ngàn vị Phật.

Những dấu hiệu chứng tỏ đạt được giai đoạn nhẵn và trở nên linh hoạt trong việc biểu hiện những hình tướng là con có thể biến cát thành vàng, tạo ra nước ở nơi khô hạn, làm than củi đâm chồi, và có thể điều khiển mọi vật hữu hình theo con muốn. Đó là những dấu hiệu đạt được sự làm chủ tâm.

4. Hoàn tất tập hội trên con đường liên tục ở giai đoạn cao nhất của thế gian là thực hành ý nghĩa đại lạc của pháp tánh. Khi trở nên cực kỳ ổn định, con được phú cho năm điều, v.v., và con bắt đầu nghi quỹ vào một lúc cát tường.

Nếu năng lực tập trung mạnh, con đạt được cấp vidyadhara làm chủ cuộc sống, do vậy; trong vòng sáu, mười hai hay mười sáu tháng con sẽ đạt tới bộ thiêng liêng của sự làm chủ. Năng lực sống của con sẽ tương đương mặt trời và mặt trăng và có thể kéo dài tuổi thọ của con mỗi lần một trăm năm.

Nếu năng lực tập trung yếu, con đạt được cấp vidyadhara trưởng thành. Khi rời bỏ thân xác, con đạt được thân tướng đầy đủ của bốn tôn yidam trong trung âm. Đó là kết quả của sự ổn định trong giai đoạn phát triển.

CON ĐƯỜNG CỦA CÁI THẤY.

Bây giờ Ta sẽ giải thích sự tiếp cận đầy đủ đó là con đường của cái thấy. Sau khi nhận biết thân còn lại của con là một thân tâm thức, những nhiệm ô sẽ cạn kiệt và con đạt được sự bất biến của vidyadhara cấp làm chủ cuộc sống vượt khỏi sinh tử, thậm chí không cần rời bỏ thân xác hiện tại. Đạt được ngũ thông và bốn thần lực, con chứng ngộ những đặc tính của cái tối hậu. Mặc dù chuyển hóa thành vô số vật qua vô số kiếp không thể tính toán được, phô diễn những thần lực huyền diệu của con trên con đường của cái thấy và hoạt động vì lợi ích của chúng sanh, con đi vào hành động mà không bám luyến và nhận được giáo lý từ những vị hóa thân trong thân người. Con sẽ không rơi trở lại khỏi con đường.

CON ĐƯỜNG CỦA SỰ TRƯỞNG DƯỠNG VÀ HOÀN TẤT.

Bây giờ Ta sẽ giải thích sự thành tựu như là con đường trưởng dưỡng. Con đường của sự trưởng dưỡng là đặt những đặc tính của cái tối hậu vào thực hành, đạt được cấp mahamudra của thân cầu vồng.

Dù trạng thái tâm của con trong trạng thái thiền định không khác với trạng thái tâm của các vị Phật nhưng vì con vẫn còn trạng

thái của thức hậu thiên định do vậy phải chú ý trụ lại trong thiên định. Vì giờ đây con an trụ trong tập trung không lay động, đó là cấp vidyadhara của mahamudra. Đây là kinh nghiệm bất động từ ati yoga. Không rời trạng thái thiên định con lưu xuất vô số xuất hiện như huyền và hoàn thành lợi ích cho chúng sanh. Bằng tâm thức hay bằng biểu tượng, con có thể tiếp nhận giáo lý từ báo thân.

Về con đường của đại thành tựu, cấp vidyadhara của hiện diện tự nhiên, những phẩm tính của con hầu hết đều ngang bằng với những phẩm tính tối thượng của chư Phật, nhưng vẫn còn có khác biệt giữa trạng thái không có thiên định hay có thiên định khiến nâng cấp những phẩm tính đó. Cấp vidyadhara hiện diện tự nhiên sở hữu sự nâng cao tức khắc.

Tập hợp những vị nhiếp chính và ban giáo lý, con đạt được sự hoàn tất, đại định như kim cương và thành tựu lợi ích cho mình và người khác nhờ thần lực không cần cố gắng. Đây là hành động biểu lộ của trí tuệ. Hội ngộ pháp thân mặt đối mặt, con tiếp nhận giáo lý qua những ban phước và tịnh hóa những che chướng vi tế của tri kiến nhị nguyên.

Đây là con đường tiệm tiến về việc làm thế nào đạt được bốn phương diện tiếp cận và thành tựu, năm con đường, và bốn cấp vidyadhara.

SỰ NHẢY QUA CÁC CẤP BẬC

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Khi giải thích con đường tắt của Kim Cương Thừa, liệu có thể nhảy qua các cấp bậc trên con đường hay không?

Vị Thầy đáp: Cũng có dạy rằng có sự nhảy qua những cấp bậc. Có thể có một số người đạt tới thành tựu, tiến bộ qua con đường tiếp hợp, con đường của cái thấy, và con đường trưởng dưỡng một cách tức thời. Không đi từng bước, một số người đạt giác ngộ từ con đường của cái thấy, một số đạt Phật quả từ con đường trưởng dưỡng, có người

tiệm tiến dần đến cuối đường và đạt tới trạng thái Phật quả. Người ta khác nhau theo mức độ năng lực thông minh và tập trung.

Bốn cách thực hành con đường này tùy theo đẳng cấp của bốn loại người thì không dựa vào việc phải tiếp tục theo con đường sau khi tái sinh ở kiếp tới. Hệ thống quả của Kim Cương Thừa chủ trương rằng con thoát khỏi căn bệnh sinh tử ngay trong kiếp sống này, và đạt được cấp samadhi vượt khỏi tái sinh, con thành tựu ba thân.

Để đạt tới địa Bất khả phân và đắc Pháp thân chỉ trong một kiếp, người thông tuệ được dạy tu hành trong con đường của pháp thân, quen thuộc dần với nó, và lấy như thị làm con đường.

Để đạt Thiện Thệ địa và đắc thân đại lạc, người nhiệt thành được dạy tu hành trong con đường đại lạc, quen thuộc dần với nó, và lấy lạc làm con đường.

Để đạt địa Vòng Đại Tập hội và đắc những thân sắc tướng, người nhiều sân được dạy tu hành trong con đường giải thoát và quen thuộc dần với nó. Người chấp giữ những thuộc tính được dạy để nhận Bốn Tôn làm con đường.

Trong cách này, con tịnh hóa các cõi của ba thân và quen thuộc dần với ba địa. Vì tất cả những kết quả này đều dung chứa trong tâm con nên hãy xác quyết rằng Phật quả không hiện hữu ở đâu khác.

Đây là những phẩm tính siêu phàm của con đường nhảy vượt qua những cấp bậc.

NHỮNG THÂN VÀ NHỮNG TRÍ TUỆ

Công Chúa Tsogyal hỏi Đạo Sư: Thưa, chúng con đạt quả vị của Kim Cương Thừa, năm thân, và ngũ trí ra sao?

Vị Thầy khai thị: Liên quan đến những loại khả năng khác nhau vừa nhắc đến ở trên, khi con tiến hành bốn cách nhận làm con đường, con đạt được quả vô thượng, kết quả hiện diện tự nhiên của năm thân và ngũ trí.

Pháp giới thể tánh trí nghĩa là tướng chung của tất cả chư Phật, tánh vốn có sẵn không tạo tác của con, một tinh túy nguyên sơ vô điều kiện, là bất sinh, vốn thanh tịnh vượt khỏi sinh diệt.

Trí tuệ như gương nghĩa là dù pháp giới không có vật chất cụ thể, bản tính của nó là trong sáng và mọi hiện tượng xuất hiện giống như những phản chiếu trong một tấm gương trong lúc đó không có tự tánh, và được nhận biết trong lúc không có suy nghĩ dựa trên khái niệm.

Bình đẳng tánh trí nghĩa là pháp giới bất tận là tánh giác tự hiện hữu, và lìa khỏi mọi tạo tác. Sự nhận thức là vô sinh, bất nhị, và đại bình đẳng.

Điều quan sát trí (trí tuệ phân biệt cá thể) là sự kiện không rời trạng thái bình đẳng bất nhị này, những đặc tính của hiện tượng chung và riêng là không lẫn lộn và hoàn toàn đầy đủ, trong lúc những tập khí của vô minh được loại bỏ và trí tuệ toàn giác hiện ra không có khổ đau của sự suy nghĩ dựa trên khái niệm.

Đại viên cảnh trí (trí tuệ của hành động kiên trì)³⁴ là nơi nghỉ trong lúc vẫn nhận biết như vừa nhắc đến. Trí tuệ bất khả phân này là để thành tựu và hoàn thiện lợi ích cho chính mình và người khác một cách tự nhiên với sự kiên trì.

Năm trí này biểu lộ riêng rẽ như sự biểu hiện bất tận của giác tánh con, nhưng chúng không bao giờ tách rời trí tuệ nền tảng của pháp giới. Pháp giới thể tánh trí này là nền tảng của tất cả, là sự hiện diện nguyên sơ trong chính con; suốt ba thời, hành giả chưa từng tách khỏi nó.

Bây giờ cách năm thân hiện diện ra sao như sau.

Pháp thân là bản tánh bản sinh không do tạo tác, một sự tự nhiên thâm sâu, vượt khỏi sinh diệt và tạo tác.

³⁴ *Bya ba nan tan gyi ye she*. Thông thường, nó là “trí tuệ viên mãn” (*bya grub ye she*)

Báo thân là sự hỷ lạc của trí tuệ tự-hiện hữu của tánh giác, vì thân và trí tuệ đều hiện diện trong sự tương tục của bản tánh bẩm sinh của tâm con.

Hóa thân là lòng bi sinh ra từ trí tuệ, xuất hiện và phô diễn như huyền trong tất cả cách.

Thân đại lạc là đại lạc bất sinh của tâm giác ngộ.

Thân tinh túy là sự kiện bốn thân này không tách rời như tinh túy của tâm giác ngộ bẩm sinh.

Vì năm thân và năm trí hiện diện tự nhiên, điều này được gọi là sở hữu tổng tướng của tất cả chư Phật. Hành giả thiền định tiệm tiến về tinh túy của năm thân này khi ở trên con đường như bản tánh của tâm mình. Khi rời bỏ thân xác, hành giả đạt được năm thân và năm trí này theo một cách siêu vượt chứng đắc và thấy biết chúng theo một cách siêu vượt thấy biết.

Đây là sự giải thích Phật tánh hoạt động vì lợi ích của chúng sanh ra sao. Rất nhiều sự phản chiếu của mặt trời trên mặt nước mà không để lại dấu vết một vòng mặt trời nào cả. Tương tự, Chân lý và Đấng Giác Ngộ viên mãn, Pháp thân, không lưu lại sự bình đẳng của bản thể bẩm sinh, những xuất hiện huyền diệu qua báo thân và hóa thân tùy theo những khuynh hướng riêng biệt của người cần điều phục nhiều như không gian vô tận. Dù hoạt động vì lợi ích của chúng sanh, pháp thân không có sự suy nghĩ dựa trên khái niệm (vô niệm).

Ví dụ, ánh sáng mặt trời không quan niệm làm lợi ích chúng sanh. tương tự, hai thân không có quan niệm hành động cho lợi ích của chúng sanh. Sự lợi ích của chúng sanh do năng lực ý nguyện của họ.

Đạo sư khai thị: Nay Tsogyal, khi chu trình năm trăm năm của thời đại đen tối xảy đến, đa số người đi theo Kim Cương Thừa sẽ chỉ nói mà không thực hành ý nghĩa của chúng. Họ sẽ để Kim Cương Thừa đi lạc vào sự tụng niệm thần chú của phù thủy và sẽ sử dụng sai những chất liệu samaya cho những nghi lễ trống rỗng. Họ sẽ xây dựng nơi ẩn cư ở giữa làng. Tuyên bố là thực hành hợp nhất họ sẽ tự cho phép hưởng thụ những tham dục thường tình. Tuyên bố là thực hành

giải thoát họ sẽ dung túng cho sân hận thường tình. Nhầm lẫn giữa thiện và ác, họ đổi chác những giáo huấn khẩu truyền và thậm chí những vị Thầy cũng bán mình cho đê tử. Họ sẽ biến Kim Cương Thừa thành sự nghiên cứu và sẽ thực hành với động cơ chính trị và tham vọng ích kỷ.

Trong thời kỳ mạt pháp này, Kim Cương Thừa sẽ bị che ám bởi ngôn từ. Ân phước của Kim Cương Thừa sẽ giảm bớt vì thiếu hiểu biết ý nghĩa của nó. Vì chỉ có số ít đạt tất địa, sẽ đến lúc Kim Cương Thừa gần như biến mất. Vì lợi ích của những người có thiện nghiệp đã được định trước vào lúc đó, hãy viết ra dòng truyền nhờ sự nghe này và cất dấu nó như một kho tàng.

Trong Động Phi Cao tại Yerpa, vào ngày 12 tháng cuối thu Năm Thân. Ta, Công Chúa Tsogyal viết ra tràng hoa hướng dẫn khẩu truyền quý báu này, Sự Tu Tâm của Kim Cương Thừa, và cất giấu nó như một kho tàng. Sau khi gặp được một người đã định có thiện nghiệp trước, cầu mong những lời tịnh hóa những che chướng này đến trí tuệ của y, và cầu mong y đạt được cấp độ vidyadhara.

Dấu ấn kho tàng.

Dấu ấn cất dấu.

Dấu ấn sự yên tâm.

Dấu ấn giao phó.

TRÀNG HOA PHA LÊ CỦA SỰ THỰC HÀNH KHÔNG LỖI

NAMO GURU

Khi vị Thầy vĩ đại Padmakara, một bậc mantradhara (chân ngôn tri) sở hữu truyền thống giáo lý đầy ân phước đã ẩn cư ở Ngọc Pha Lê tại Pamagong, công chúa xứ Kharchen – Công Chúa Tsogyal đã khẩn cầu chỉ dạy. Vào dịp đó, Ngài dạy Tràng Hoa Pha Lê của sự Thực Hành Không Lỗi này vì lợi ích của những thế hệ tương lai. Những người trong tương lai, hãy lưu ý!

Đạo sư Hóa Thân Padma nói: khi thực hành Giáo Pháp tận đáy lòng, con cần có một vị Thầy đủ phẩm tính, chân thực, và đáng tin cậy, một vị Thầy tâm linh hoàn hảo với sự trao truyền không gián đoạn của một dòng truyền thanh tịnh.

Nếu vị Thầy con là giả, những chỉ dẫn sẽ lỗi lầm và mọi tu hành của con sẽ trở nên hư hỏng, vì vậy rất nguy hiểm, việc gặp một vị Thầy đủ phẩm tính là quan trọng nhất. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, sự trao truyền không gián đoạn của dòng phái nghĩa là gì?

Vị Thầy hóa thân đáp: Người ta cần một dòng truyền có sự trao truyền không gián đoạn sự giác ngộ từ pháp thân, báo thân và hóa thân. Dòng truyền của Đạo Sư Padma giống như vậy. Pháp Thân Phổ Hiền truyền cho Báo Thân A Di Đà, bậc trao truyền tánh giác qua những phương tiện thiện xảo cho Hóa thân Padmakara. Con, người phụ nữ, đã nhận được lời dạy của vị hóa thân trong thân người. Con đã được ban sự trao truyền của dòng phái cũng như ân phước của dòng truyền.

Đạo Sư Padma hóa thân nói: Những vị Thầy không nên ban tâm pháp cho những đệ tử không có mối liên kết về nghiệp.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều này có nghĩa gì?

Đạo Sư đáp: Những người như vậy không tôn kính thầy họ và cố dành được giáo lý một cách gian trá. Nếu nhận được, họ nói giáo lý đến từ một nguồn khác và để cho giáo lý khẩu truyền bị lãng phí. Họ không giữ gìn mệnh lệnh của dòng truyền. Vì không thực hành, nếu ban giáo lý thâm sâu cho họ cũng giống như ném bụi vàng rỗng xuống mương. Những đệ tử như vậy không phải là pháp khí thích hợp cho sự chỉ dạy. Vì không nhận thức thấu đáo và sẽ thiếu lòng tin, họ sẽ không nhớ giáo lý. Do ban hướng dẫn khẩu truyền cho người không thích hợp, giáo lý sẽ chỉ trở thành những chữ viết, những quyển sách không ý nghĩa, do vậy là hủy báng Pháp. Do ban giáo lý cho người nhận không thích hợp, giáo lý sẽ bị hư hoại. Do đó, không nên như vậy. Có khả năng giữ gìn những giáo lý thâm sâu và khéo léo khảo nghiệm những tính cách của đệ tử là điều quan trọng. Hãy ghi nhớ điều này trong tâm.

Vị Thầy hóa thân nói: Không nên dạy Giáo Pháp cho người tạo ra những quan niệm sai lầm.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều này có lỗi gì?

Đạo Sư đáp: Những người không thích hợp như vậy không hiểu được những điểm trọng yếu của hướng dẫn khẩu truyền. Vì thiếu sự trao truyền của dòng phái, tâm họ sẽ không hòa nhập với Giáo Pháp và cá tánh của họ sẽ trở nên hư hỏng. Dạy Pháp cho người trí thức khéo léo trong nghiên cứu khô khan (càn huệ) và chỉ bám vào những lời lẽ ngụy biện là phỉ báng Pháp. Vì phỉ báng Pháp, người phỉ báng sẽ tích tụ nghiệp xấu, và chính con vì tức giận họ cũng sẽ tích lũy hành động xấu. Do đó cả hai vị Thầy và đệ tử không thích hợp đều tích lũy nghiệp xấu vì Giáo Pháp. Nên không cần phải làm thế.

Không nên làm cho Giáo Pháp uyên thâm trở thành một món hàng mua bán mà hãy thực hành kiên trì nơi hoang vắng và hòa nhập tâm con với Giáo Pháp.

Vị Thầy Padma hóa thân nói: Đừng giữ lại những đệ tử làm cho giáo huấn bị ống phí.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều này có nghĩa gì?

Vị Thầy đáp: Người kinh doanh ham thích danh lợi thế gian để nhu cầu hàng ngày chiếm hết thì giờ của họ và không xem việc thực hành là sự theo đuổi chính. Họ thỏa mãn với những từ như “thực hành”, “thọ nhận”, hay “hiểu biết” Giáo Pháp. Vào lúc có khả năng kiếm được dù chỉ một món tiền nhỏ hay danh tiếng, thực phẩm, hoặc của cải, giải trí hay kính trọng, họ sẽ không duy trì giáo huấn, ngay cả dù đã có sự chỉ đạo bí mật của vị guru họ. Trái lại họ giải nghĩa giáo lý không cẩn thận hòa lẫn sự lừa bịp và giả dối. Không nên truyền đạt hướng dẫn khẩu truyền cho người đi theo hay đệ tử thích lừa bịp, họ sẽ lợi dụng vị Thầy và Giáo Pháp. Giáo Pháp và giáo lý sẽ trở nên hư hoại. Không nên ban cam lồ bất tử cho người khác mà mình không tự ống, và chỉ trao cho những người thành thật quan tâm. Vì sửa đổi sai lạc giáo lý thâm sâu của Kim Cương Thừa người ta sẽ không nhận được bất kỳ ân phước nào, những bà mẹ và chị dakini sẽ phiền lòng và kết quả là che chướng. Hãy ghi nhớ trong lòng!

Vị Thầy hóa thân nói: Hãy trích chiết cam lồ của những giáo huấn khẩu truyền và ban cho người xứng đáng có nghiệp tương tục của những thực hành trước, người mong muốn tận đáy lòng theo đuổi ý nghĩa thiêng liêng, và người sẽ thực hành với sự kiên trì.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy đáp: Những người như vậy đều xem vị Thầy của họ như một vị Phật, họ có lòng sùng kính to lớn. Họ sẽ cảm thấy tin tưởng khi nhận được cam lồ của những giáo lý khẩu truyền. Vì tâm họ

thoát khỏi nghi ngờ và lưỡng lự, họ xem giáo lý như viên ngọc như ý quý báu. Nhận thức những đau khổ của sinh hoạt luân hồi là chất độc, họ nỗ lực trong thực hành vì lợi ích của tương lai. Thấy được những mưu cầu của cuộc sống này là vô ích, họ cố dừng khí chịu đựng và kiên trì to lớn khi cố hoàn tất sự giác ngộ vô thượng. Người cao quý như vậy không nhiễm ô vì cạnh tranh, tham vọng thèm khát vật chất và uy tín là người con tâm linh của các Đấng Chiến Thắng. Nếu con trao đầy đủ giáo lý cho người đó, sẽ lợi ích cho chính con và người khác. Hãy nhớ điều này trong tâm.

Một bình chứa không thích hợp không thể giữ gìn dòng sữa của sư tử tuyết. Mà khi rót vào bình bằng vàng, sữa sẽ có những đặc tính kỳ diệu.

Vị Thầy hóa thân nói: Nếu con muốn đạt giác ngộ chỉ trong một đời mà không đi vào con đường kỷ luật tự thân, thì sự thực hành sẽ không thấm vào tâm. Do vậy, thực hiện kỷ luật tự thân là điều quan trọng.³⁵

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, người ta đi vào con đường kỷ luật tự thân như thế nào?

Vị Thầy đáp: Trước hết, khi thực hành Giáo Pháp, nếu không thực hành với sự trì giới mà là khoe khoang, kiêu căng, lười biếng, con sẽ không thành công. Vì lý do này, hãy đi nhập thất ở một nơi như mộ địa, vùng cao, núi tuyết, một nơi ẩn cư hẻo lánh, nơi cư ngụ của một thành tựu giả, hay trong rừng vào tháng tốt lành như mùa hè và mùa thu, hoặc vào ngày tốt như mồng một, mồng tám và ngày rằm. Ở một nơi như vậy, con hãy quét dọn, làm một chỗ ngồi, chuẩn bị bày một mandala cúng dường, và sắp xếp một bàn thờ với những biểu tượng của thân, khẩu, ý giác ngộ. Hãy cúng một tormo cho thổ địa, loài rồng và những loài khác với một cúng dường nước, ra lệnh cho họ

³⁵ Nghĩa đen là “chấp nhận gian khổ” kỷ luật tự thân ở đây không có nghĩa tiêu cực của sự ăn năn hay tự hành xác; nó có nghĩa giữ một phong cách sống đơn giản nơi vắng vẻ trong khi quyết chịu “gian khổ” của việc tránh mưu cầu việc thế gian và sự an nhàn

kềm chế không tạo che chướng và hãy là những người bạn đồng hành đức hạnh.

Sáng hôm sau thức dậy hãy gạt bỏ sự nhàn rỗi. Thực hiện những hoạt động Phật Pháp như cúng dường đến vị Thầy và Tam Bảo, cầu nguyện và dâng torma cho Bốn Tôn, Dakini, và Hộ Pháp. Khi dâng cúng torma đừng bày chúng quay ra ngoài mà hãy quay vào trong con như một trùng hợp tốt lành để sự thành tựu không bị mất.

Vào ban ngày, nên tu hành xem những tri giác của con như giấc mộng. Nghĩa là hãy an trú một cách tự nhiên và thanh thản, không sửa chữa những gì xuất hiện. Hãy để cho kinh nghiệm của con tự do, và rộng mở. Nghỉ ngơi với sự tỉnh thức rộng mở và không trụ chấp.

Vào buổi tối con cần lấy tánh giác làm con đường. Nghĩa là tăng cường sự tỉnh giác vào cuối ngày và nghỉ ngơi một cách cảnh giác và tỉnh thức không rơi vào hôn trầm.

Vào nửa đêm hãy hòa nhập trạng thái ngủ sâu với pháp tánh và ngủ trong trạng thái vô niệm. Áp dụng quyết tâm mạnh mẽ suy nghĩ tôi sẽ nhận ra những giấc mộng chỉ là những giấc mộng! Nhờ vậy con sẽ có thể nhớ pháp tánh trong lúc mộng và được giải thoát khỏi ảo mộng hay ác mộng.

Vào buổi sáng con cần nhận pháp tánh làm con đường. Nghĩa là khi thức dậy, thân con cảm thấy thoải mái, hãy đem pháp tánh vào tâm và thực hành sự tự-tỉnh giác này mà không tập trung chú tâm, không thiền định hay rơi vào hôn trầm. Đừng để mình giải đãi, lười biếng mà thực hành tỉnh thức rộng mở trong lúc vẫn giữ vẫn giữ đúng những biện pháp của kỷ luật tự thân.

Cho đến khi con hoàn thành nhập thất, không nên mặc quần áo của người khác vì có thể gây nhiễm ô và làm tiêu tan sự thực hành của con. Nếu thực phẩm của con quá bổ dưỡng, con sẽ rơi vào sức mạnh của cảm xúc phiền não. Nếu nó quá tẻ, thân con sẽ yếu không thể tiếp tục thực hành kỷ luật tự thân. Hãy giữ một khẩu phần cân bằng và có điều độ.

Đừng ăn những thực phẩm không sạch sẽ, do ăn trộm, hay thực phẩm bỏ đi. Không ăn thực phẩm của người bị nhiễm ô vì vi phạm samaya hay người bị phiền não vì những thế lực xấu. Nếu ăn, sự thành tựu sẽ bị trì hoãn và chướng ngại làm không hoàn tất việc nhập thất của con có thể xảy ra.

Đừng di chuyển chỗ ngồi. Nếu di chuyển chỗ ngồi hay giường trước khi hoàn tất nhập thất hoặc trước thời gian mà con nguyện, những dấu hiệu và biểu tượng sẽ biến mất và con có thể gặp những chướng ngại bất ngờ.

Không nên thực hiện nghi lễ bảo vệ người khác hay cố gắng trừ tà ma; nếu làm; khả năng của con sẽ suy giảm. Không tắm rửa những bụi bẩn trên thân, đầu, tóc, giặt quần áo, vì điều đó sẽ làm cho sự thành tựu bị mờ nhạt và biến mất. Không hớt tóc, cạo râu hay cắt móng tay vì điều đó sẽ làm yếu năng lực của mantra. Đừng thuyết giảng cho người khác trong am thất của con vì điều đó sẽ cản trở những dấu hiệu thành tựu. Không nên phát nguyện thực hành chỉ một lần trong thời gian dài, mà hãy phát nguyện hàng ngày, nếu không con sẽ bị Mara ảnh hưởng.

Năng lực của mantra không phát triển vì nói chuyện với người khác. Vậy hãy giữ sự tịnh khẩu. Nếu con tụng niệm vajra của Kim Cương Thừa hay của những Bổn Tôn phần nộ với âm lớn, năng lực của mantra sẽ suy giảm và những tinh linh, phi nhân sẽ hoảng hốt và ngất đi. Vậy hãy tụng niệm mantra với âm nhỏ đúng cách.

Nếu tụng niệm trong khi nằm, đếm mantra bằng tay để trên ngực, con sẽ gây trở ngại cho mình. Trong mọi trường hợp, khi thân con ngồi thẳng, kinh mạch sẽ thẳng, điều này khiến cho phong đại tuần hoàn tự do. Vì gió và tâm nối liền với nhau, khi gió trôi chảy tự do thì kết quả là tâm con sẽ duy trì sự chú tâm và tập trung. Thế nên, đây là lý do sâu xa nhất con nên giữ thân ngồi theo tư thế thiền định bảy điểm.

Không ngủ vào ban ngày, điều này sẽ đem lại nhiều khuyết điểm, vậy; hãy từ bỏ bằng mọi cách.

Không khạc nhổ nơi người ta thường đi qua vì điều này sẽ ngăn cản năng lực của mantra

Cho đến khi con hoàn tất thực hành nhập thất, hãy từ bỏ những hành động làm lợi ích người khác, những mưu cầu và xao lãng, hay những hành động làm khuấy động thân, khẩu, ý của con; hãy tập trung kiên trì vào thực hành trong lúc tăng trưởng các hành động đức hạnh cho lợi ích chính con.

Trong lúc nhập thất, dù bất kỳ dấu hiệu tốt hay xấu nào của thực hành hoặc những biểu hiện huyền diệu có thể xảy ra, không nên quan tâm thích hay không thích hoặc đánh giá cái gì lấy và bỏ cái gì. Hành giả, hãy để tâm con nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của nó và tiếp tục thực hành cho đến lúc cuối.

Khi kết thúc nhập thất, hãy thực hiện cúng dường tạ ơn, tháo mở sự giới hạn nơi nhập thất nhưng vẫn duy trì điều kiện nhập thất trong vài ngày không đi vào thành phố hay nơi xa xôi. Trong ba ngày không ngủ ở nơi nào khác ngoài giường của con và tránh tầm nhìn của người không cùng chung samaya.

Không phô bày các vật dụng thực hành của con cho người khác và đừng chia xẻ những chất liệu thành tựu³⁶ mà hãy chính mình hưởng.

Từ lúc bắt đầu nhập thất cho đến khi hoàn tất, đừng đột ngột ra ngoài thất dù bất cứ chuyện gì xảy ra. Hãy nhận thức nó như những che chướng của Mara và không chịu thua những khó khăn.

Trong mọi trường hợp, một hành giả tự nỗ lực trong tiếp cận và thành tựu không nên tham gia những hoạt động hàng ngày một cách bừa bãi. Không ăn bất kỳ thực phẩm nào mình có được do tình cờ. Không mặc quần áo bẩn hay ô nhiễm. Không nằm xuống bất cứ chỗ nào để ngủ. Không phóng uế trong tầm nhìn của người khác hay nơi

³⁶ Những phẩm vật của bữa tiệc cúng dường được thực hiện vào buổi sáng của ngày cuối thực hành nhập thất.

người ta qua lại. Đừng thực hành yoga không đúng lúc. Thật cẩn thận về cách cư xử của con trong mọi lúc.

Nói chung, nếu con muốn hạnh phúc, hãy áp dụng việc thực hành Pháp của con, kỷ luật tự thân và chấp nhận những hoàn cảnh khó khăn. Hãy chia ngày và đêm của con thành nhiều phần và thực hành đúng thời khóa. Do vậy, hạnh phúc của con sẽ kéo dài. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Vị Thầy hoá thân nói: Khi cố gắng đạt giác ngộ vô thượng. Nếu không thể giữ nguyện của con trong một thời gian dài, con sẽ bị ảnh hưởng bởi những ma quỷ che chướng.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy đáp: Khi con giữ nguyện thực hành những giáo huấn khẩu truyền không gián đoạn, hãy nhiệt thành áp dụng những đối trị để loại bỏ tham luyến người khác khen ngợi và sự trói buộc của thức ăn, đồ uống do sự tôn kính, đánh lễ, cúng dường của người khác dành cho con và yêu cầu làm lễ bảo vệ (cầu an). Điều này chỉ làm gián đoạn việc thực hành tâm linh của người thiếu ổn định và tự tín.

Khởi đầu con có thể giữ nguyện trong ba, bảy, hay chín ngày, hoặc nửa tháng mùa đông hay một tháng mùa hè, sau đó dần dần tăng lên nhiều tháng và nhiều năm. Tốt nhất là nguyện thực hành trong mười hai năm, kế đó là sáu năm, và tối thiểu là ba năm hay một năm. Nếu, thậm chí không thể hoàn thành được điều đó, con có thể giữ kỷ luật này, là chỉ sử dụng thân, khẩu, ý của con cho những theo đuổi tâm linh, và thực hành trong sáu tháng, một mùa hè hay mùa đông không lười biếng và giải đãi, điều này rất có ý nghĩa và con sẽ đi vào con đường giác ngộ.

Nói chung, những lời nguyện mà người ta không thể giữ được là nguyên nhân lớn nhất của sự phạm tội. Do vậy, không nên thọ bất kỳ giới nguyện nào mà con không thể giữ. Hãy chỉ hứa nguyện tương ứng với khả năng con. Thực hành theo cách này là thâm sâu. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Vị Thầy hóa thân nói: Vào lúc hấp thu những giáo huấn khẩu truyền chân xác của vị Thầy bằng thực hành, việc quan trọng là luôn giữ im lặng, là sự nhập thất về lời nói của con.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Về mọi xao lãng, nói chuyện phiếm vô ích là xao lãng lớn nhất. Do đó, nói chuyện vô nghĩa không liên quan là nguy hiểm cho thực hành tâm linh. Có thể tịnh khẩu là sự nhập thất tối ưu nhất; nó giữ cho con không rối loạn ngay cả khi đang ở giữa chợ.

Bất kể việc thực hành kỷ luật tự thân của con ra sao, giữ im lặng là quyết định tốt nhất. Nếu không thể làm được, tối thiểu con nên tịnh khẩu cho đến khi hoàn tất thời kỳ thực hành. Do tịnh khẩu và thực hành tâm linh không gián đoạn vì việc nói chuyện thường tình, con sẽ đạt được năng lực của ngữ và nhanh chóng thành tựu.

Nói chung, nói nhiều mà không phải là thực hành Pháp hay liên quan đến Giáo Pháp đều vô nghĩa. Không cần phải như thế. Nếu không cố gắng hướng đến giác ngộ vô thượng bằng lời nói của con trong việc tụng niệm, tán thán sau khi ngưng nói chuyện thông thường thì con chắc chắn như một người câm. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Vị Tổ Hóa Thân Padma nói: Khi thiền quán về Bốn Tôn Yidam, nhận ra sự an định của thân, khẩu, ý là điều cốt tủy.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Quán tưởng thân con như tướng Bốn Tôn, xuất hiện rõ ràng nhưng không hiện hữu cụ thể là sự an định về thân. Ngữ của con tụng mantra của Bốn Tôn vang lên rõ ràng và trong sáng như âm vang của tánh Không là sự an định của ngữ. Tâm con thanh tịnh và thoát khỏi tư duy dựa trên khái niệm, sự hợp nhất của cái biết và tánh Không là sự an định của ý. Không lìa sự an định của thân, khẩu, ý là mahamudra.

Khi con niệm liên tục ba chủng tự này đó là tinh hoa của chư Như Lai; OM cho thân, AH cho khẩu, và HUNG cho ý, con được ban cho thân, khẩu, ý của tất cả chư Như Lai.

Nói chung, nếu an trụ không lìa khỏi thân, khẩu, ý giác ngộ, thì sự thực hành Kim Cương Thừa của con chắc chắn không lầm đường. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Giữ độ dài thời gian cho mỗi thời khóa với túc số tụng niệm là điều quan trọng.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó có nghĩa gì?

Vị Thầy đáp: Khi tụng niệm hãy ấn định một ngày chia thành ba, bốn thời, và nguyện tụng niệm cả ngày lẫn đêm, tốt nhất là một ngàn biến, tốt thứ hai là năm trăm biến, hoặc tối thiểu là một trăm lẻ tám biến.

Cho đến lúc hoàn tất số lượng đó, hãy giữ im lặng và không gián đoạn việc tụng niệm vì nói chuyện thông thường. Theo cách này, sẽ không xảy ra chướng ngại.

Kết hợp giai đoạn phát triển và thành tựu và chính con áp dụng sự tiếp cận và thành tựu như dòng chảy đều đặn của một con sông là tính chất đặc biệt của thực hành chân chính của giáo huấn khẩu truyền.

Tất cả những gì con khao khát hướng đến như tịnh hóa che chướng, tích lũy công đức, loại trừ chướng duyên, và nhanh chóng đạt được hai loại thành tựu sẽ dễ dàng hoàn thành nhờ kết hợp giai đoạn phát triển và thành tựu với sự tụng niệm của sự tiếp cận và thành tựu (Bổn Tôn).

Về tất cả dạng tụng niệm, niệm ba chủng tự OM AH HUNG, là tinh túy thân, khẩu, ý của tất cả đấng Như Lai. Ba chủng tự này là uyên thâm nhất và bao gồm tất cả. Do vậy, ba chủng tự này đem lại ân phước to lớn khi nguyện niệm chúng hoặc niệm vào lúc bắt đầu tụng niệm mọi mantra khác.

Nói chung, tích tụ từng giọt nước có thể thành một đại dương. Đừng để đôi môi con rảnh rỗi mà hãy liên tục tích lũy dù là một âm độc nhất của mantra. Đây là điều quan trọng nhất. Rồi đến một lúc nào đó sẽ đạt thành tựu. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Không hợp nhất phương tiện và trí tuệ, Kim Cương Thừa sẽ lạc vào con đường sai lầm.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: *Phương tiện* ám chỉ nguyên lý không lỗi của cái gì người ta đang thực hành, dù ở giai đoạn phát triển hay thành tựu. *Trí tuệ* ám chỉ kiến giải (cái thấy), ý nghĩa của pháp tánh rỗng không và quang minh tự hiện hữu. Không nhận ra rằng cái thấy (kiến giải) là cái thấy rỗng rang tự hiện hữu trong chính con, con sẽ không đi vào con đường của trí tuệ. Do trí tuệ thiếu vắng phương tiện con sẽ không có bất kỳ kinh nghiệm nào, và vì phương tiện không có trí tuệ, pháp tánh không được đem vào thực hành. Thế nên, điều cần thiết là hợp nhất chúng không để chúng tách rời.

Nói chung, việc tách biệt phương tiện và trí tuệ giống như con chim chỉ bay bằng một cánh; con không thể đạt quả vị Phật. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Không thực hành tính bất nhị của thiền định và hậu thiền định, con sẽ không đạt được tánh Không.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Trong khi thiền định, con an trú trong tính túy phi vật chất của pháp tánh, biết nhưng không có suy nghĩ dựa trên khái niệm. Trong lúc hậu thiền định, con nhận ra mọi sự đều rỗng không, vô tự tánh. Thoát khỏi bám luyến hay say mê kinh nghiệm hư không, con sẽ tự nhiên tiến bộ vượt khỏi thiền định và hậu thiền định, và không chấp vào một tiêu điểm dựa trên khái niệm hay hình dung về các thuộc tính, giống như sương mù và mây tan biến tự nhiên trong bầu trời rộng mở bao la.

Nói chung, trong cả hai thời thiền định và hậu thiền định, sự thiền định của con về bản thể của pháp tánh cần vượt lên sự trong sáng và che chướng, như quan sát hình ảnh trong gương.

Đạo Sư Padma nói: Nếu con không thể thiền định bằng việc xua tan một cách tự nhiên hôn trầm và trạo cử, con sẽ rơi vào những lỗi lầm cực đoan của chúng, mặc dù con thiền định.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Vào lúc thiền định, hãy an trú trong trạng thái tự nhiên của pháp tánh bằng cách nhìn thẳng vào hôn trầm, trạo cử, v.v... khi chúng xuất hiện, con sẽ thấy tự thân sự hôn trầm là pháp tánh rỗng rang. Khi xao động hãy nhìn thẳng vào tự thân sự xao động và con sẽ thấy đối tượng của xao động cũng rỗng không.

Khi loại bỏ được ý muốn gạt bỏ hôn trầm và trạo cử và con không còn bám vào chúng như có thật, hôn trầm và trạo cử sẽ tự nhiên giải thoát khỏi những cực đoan của chúng. Khi con có thể thực hành việc làm tan biến hôn trầm và trạo cử theo cách tự nhiên này, thiền định tự hiện hữu sẽ xảy ra.

Nói chung, vì mọi thiền định đều bao hàm cố gắng hiệu chỉnh hôn trầm và trạo cử, chúng trở thành sự thiền định dựa trên khái niệm. Nhận ra rằng gốc rễ của hôn trầm và trạo cử là tánh Không là điều cốt lõi. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Nếu con không thể hòa nhập Giáo Pháp với hoạt động đời sống hàng ngày, con sẽ bị thời khóa thiền định trói buộc.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, người ta bị trói buộc ra sao?

Vị Thầy đáp: Pháp tánh không tạo tác mà con kinh nghiệm trong lúc dựa vào thiền định phải được áp dụng vào thực hành trong mọi hoàn cảnh hậu thiền định, hoặc đi, đứng, nằm, hay ngồi. Nhờ không hề lìa khỏi sự thực hành Pháp này dù con thực hiện bất cứ hoạt

động hàng ngày nào, con sẽ luôn an trụ trong trạng thái của pháp tánh. Do vậy, sự thiền định của con sẽ vượt lên thời khóa.

Nói chung, thiền giả giam cầm thân, khẩu, ý của họ mà không áp dụng những điểm cốt tủy của thiền định là bị trôi buộc. Hãy nhớ điều này trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Nếu không thực hành cúng dường và sám hối con sẽ không tịnh hóa được những che chướng của nghiệp.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Vào lúc áp dụng những giáo huấn khẩu truyền vào thực hành, con nên làm cái được gọi là “lấy những hoạt động Giáo Pháp là con đường của mình”. Đó là, con cần chuyển hóa thành con đường vô điều kiện những hoạt động Pháp của sự thiền định, cúng dường, đi nhiều, làm tượng tsa-tsa và torma (một loại bánh), đọc lớn tiếng, tụng ca, sao chép kinh văn, v.v... Hãy thực hiện những hoạt động này một cách liên tục. Do bám chấp, mệt mỏi, nhàm chán v.v... thì con sẽ không đạt được mục tiêu chính.

Nói chung, nếu thực hành với sự tạo tác ý niệm, bất cứ hành động đạo đức nào con thực hiện sẽ chỉ sinh ra những kết quả hạnh phúc của sinh tử, chúng sẽ không trở thành con đường giác ngộ. Như vậy là vô ích.

Thế nên, hãy thực hiện bất kỳ hành động đạo đức nào của thân, khẩu, ý một cách kỹ lưỡng trong khi ở trạng thái vô niệm. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Nếu không hoàn thiện những dấu hiệu qua thực hành Pháp, sự hướng dẫn không thật sự có kết quả.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Những dấu hiệu bên trong là sự hỷ lạc, trong sáng, và vô niệm hé lộ trong con. Thoát khỏi bám chấp vào hình tướng và

trụ nơi những cảm xúc phiền não, những tư tưởng của con tự giải thoát.

Những dấu hiệu bậc trung của việc phát hiện những ân phước của Giáo Pháp là khi những ân phước xuất hiện tự nhiên trong thân và khẩu con, khi con có thể cắt đứt những cảm xúc bất thiện và vượt qua những khó khăn, và khi bệnh tật, những thế lực tiêu cực, và Mara không thể lừa gạt con.

Những dấu hiệu bên ngoài của việc tâm con được tự do nhờ thực hành Pháp là khi thoát khỏi tám mối quan tâm thế gian, sự ràng buộc bởi chấp ngã của con được cởi bỏ và tiêu tan.

Nói chung, sự tin chắc sẽ không phát sinh nếu vị thầy dạy Pháp thiếu khả năng. Thế nên, điều quan trọng nhất là hãy nối kết với vị Thầy có dòng truyền không gián đoạn của các bậc thành tựu kỳ diệu. Hãy nhớ điều đó trong tâm.

Đạo Sư Padma nói: Những giáo huấn uyên thâm không có sách vở.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Khi một vị Thầy phi thường trao truyền một giáo huấn uyên thâm, ngay cả dù chỉ một câu cho một đệ tử xứng đáng áp dụng vào thực hành, người đệ tử sẽ phát sinh niềm tin vững chắc và sẽ thành tựu đạo quả.

Tsogyal, tâm bất sinh của con là trống không, quang minh, và tỏa khắp. Hãy kinh nghiệm nó thường trực.

Nói chung, nếu vị Thầy Giáo Pháp là tuyệt hảo, con sẽ có những giáo huấn uyên thâm dù con đi bất kỳ đâu. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Bất kỳ giáo lý nào con thực hành, nếu không vì lợi ích của chúng sanh thì sự thực hành đó sẽ dẫn đến trạng thái đại định của bậc Thanh Văn.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, sự thực hành đó sẽ dẫn đến trạng thái ra sao?

Vị Thầy đáp: Khi áp dụng những giáo huấn khẩu truyền vào thực hành, con thực hành Phật-tâm để đạt giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Nó là sự hoàn thành lợi ích cho người khác. Điều đó không phải là mục đích của những Thừa thông thường. Mong muốn chính mình được an bình, hạnh phúc, được tự tại và giải thoát thuộc về Tiểu Thừa.

Nói chung, mong muốn an lạc chỉ cho chính mình là nguyên nhân của đau khổ. Điều đó là vô ích.

Người thực hành chỉ tìm kiếm cho riêng mình hiếm khi được hạnh phúc. Do vậy, điều cốt lõi là chính con nỗ lực chỉ vì lợi ích của người khác. Khi thực hành vì lợi ích người khác con có thể thoát khỏi tính vị kỷ, nhưng lợi ích của chính con sẽ tự nhiên thành tựu. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Nếu không tuân thủ thực hành của con với lòng bi phi ý niệm, mọi thiện căn con đã thực hiện sẽ đi đến lãng phí.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, như vậy là sao?

Vị Thầy đáp: Một thiện căn nếu là ý niệm thì không thể tăng lên và do vậy sẽ bị tiêu hao. Nếu một hành động đạo đức được tuân hành bằng sự hồi hướng phi ý niệm, thì thiện căn đó không thể cạn kiệt và do vậy là nguyên nhân chính của giác ngộ tối thượng.

Ý nghĩa của phi ý niệm là gì? Nó có nghĩa không quan niệm về “cái tôi”, không quan niệm về “người khác” và không quan niệm về thiện căn. Hãy tan hòa hoàn toàn ý niệm của con vào tánh Không.

Nói chung, một thiện căn là không lỗi khi đi theo phi ý niệm. Suy nghĩ với mục tiêu là mình làm một hành động thiện và hướng đến việc đạt được lợi hay danh là làm sai sự hồi hướng.

Khi một hành động thiện được làm để đạt danh tiếng kết hợp với sự hồi hướng cũng vì mục đích đó, việc thiện không thể tăng lên.

Vậy, điểm quan trọng nhất là hoàn toàn tịnh hóa ba ý niệm (chủ thể, đối tượng và hành vi). Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Một thiện căn với phương tiện thiện xảo có thể soi sáng cho mọi thứ khác.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Nếu con muốn áp dụng giáo huấn khẩu truyền một cách khéo léo, hãy tu hành thực nghĩa và niềm phong nó với sự hồi hướng phi ý niệm. Bằng cách ấy, con sẽ soi sáng những thực hành trong thế giới hình tướng và do vậy thiện căn sẽ gia tăng dù con thực hành bất cứ Pháp nào.

Tóm lại, điểm quan trọng nhất là hãy làm cho thiện căn của con không cạn kiệt và gia tăng liên tục cho đến khi con đạt giác ngộ tối thượng. Trong mọi trường hợp hãy từ bỏ mọi bám chấp vào sự hồi hướng, đối tượng hồi hướng và người hồi hướng, không để lại một dấu vết nào. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Vị Thầy Hóa Thân Padmakara nói: Bằng cách đi với ba người bạn đồng hành hài hòa này, con sẽ miễn nhiễm với những che chướng của Mara.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó nghĩa là gì?

Vị Thầy đáp: Phát sinh lòng sùng kính hướng đối với vị Thầy chân chính hài hòa và quán tưởng Ngài luôn ngự trên đầu con để cầu nguyện và cúng dường.

Hãy giữ liên hệ với những bạn hữu hài hòa thực hành giáo lý với cùng samaya như con, không phấn đấu vì mục tiêu hay vật chất thế gian, mà quyết tâm mưu cầu hành động thiện cho tương lai.

Hãy gắn mình vào những giáo huấn hài hòa không hư hoại đó và đưa chúng vào thực hành qua những giáo lý uyên thâm về giai đoạn phát triển và thành tựu phù hợp với thực hành đích thực của một vị Thầy thành tựu.

Nếu không lìa ba điều trên, con không thể bị thương tổn bởi những che chướng của Mara.

Nói chung, nếu con lấy tâm mình làm nhân chứng để tự nỗ lực trong những hành động mà Tam Bảo sẽ không xem thường, kết quả lâu dài sẽ luôn hoàn hảo. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Khi thực hành Pháp, điều cần thiết là hãy đặt một nền tảng tốt đẹp.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, điều đó làm ra sao?

Vị Thầy đáp: Trước hết, nếu không có sự tích lũy công đức, con sẽ không gặp được vị Thầy sở hữu những giáo huấn khẩu truyền. Nếu thiếu nghiệp tương tục của những tu hành trước, con sẽ không hiểu giáo lý. Nếu thiếu niềm tin đặc biệt và sùng kính, con sẽ không nhận được những công đức của vị Thầy. Nếu thiếu nguyện, kỷ luật, samaya, con sẽ vi phạm gốc rễ của thực hành Pháp. Nếu không được dẫn dắt bởi những giáo huấn khẩu truyền, con sẽ không biết cách thiền định ra sao. Nếu thiếu siêng năng và kiên trì con sẽ không đi vào con đường thực hành và đức hạnh của con sẽ sa vào lưới biếng. Nếu tâm con không thành thật chuyển khỏi những mưu cầu của luân hồi, con sẽ không vươn tới sự viên mãn trong thực hành Pháp.

Nếu mọi yếu tố này xảy ra cùng lúc sẽ có thành tựu trong thực hành Pháp. Sự thành tựu giác ngộ tối thượng tùy thuộc vào sự trùng hợp của nhiều nguyên nhân và điều kiện, vậy hãy tinh tấn.

Tóm lại, nhằm từ bỏ những gì nên từ bỏ và hoàn thiện những gì nên hoàn thiện, đừng để thân, khẩu, ý hướng vào những chuyện thông thường mà hãy tự nỗ lực và kết quả sẽ ưu việt. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Biết về Giáo Pháp là không ích lợi, con hãy ghi nhớ trong tâm và hãy đưa nó vào thực hành.

Công Chúa Tsogyal hỏi: Thưa, người ta nên làm điều gì khi thực hành?

Vị Thầy đáp: Mở rộng sự hiểu biết về kiến giải, không thiên vị với những giáo lý. Trụ trên ngai thiền định, hãy cô đọng mọi giáo lý trong tâm con. Mở rộng cánh cửa hành động (hạnh), không mâu thuẫn giữa kiến và hành. Có sự xác tín của quả, hãy để sinh tử và niết bàn bình đẳng như pháp tánh. Hiểu được những giới hạn để giữ gìn samaya, hãy tuân theo ba bậc nguyện (Tiểu Thừa, Đại Thừa và Kim Cương Thừa). Làm theo cách này sự thực hành Pháp của con sẽ không lỗi.

Nói chung, đừng để việc thực hành Pháp thành nhằm chán vì không thâm nhập vào lòng và không áp dụng vào thực hành. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Đạo Sư Padma nói: Trong tương lai, khi thời đại đen tối của sự suy đồi xảy đến, một số người tuyên bố là hành giả sẽ mong muốn được dạy người khác mà không được sự cho phép. Tự họ không thực hành lại hướng dẫn người khác thiền định. Tự họ không giải thoát lại đòi ban những giáo huấn để giải thoát. Không từ bỏ tính vị kỷ họ lại dạy người khác nên rộng lượng và buông bỏ sự trói buộc của bám luyến. Không hiểu biết chút nào về hành động thiện hay ác của mình, họ diễn đạt dông dài về thiện hay ác một cách thông suốt. Bản thân họ không ổn định lại tuyên bố làm lợi ích cho người khác. Ta nghĩ sẽ có nhiều người nhân danh Giáo Pháp làm điều giả đạo đức, gạt gẫm và lừa dối.

Mọi người trong tương lai thực hành Pháp hãy đọc bản di chúc viết tay này của thầy tu khất sĩ Padmakara và tự mình khảo nghiệm!

Hãy quan sát những khiếm khuyết của sinh tử khổ đau! Vì hiển nhiên rằng mọi sự của đời này là vô thường, hãy chuyển tâm hướng vào trong con và suy nghĩ kỹ! Hãy lắng nghe về những chuyện đời của các vị Thầy thành tựu ở quá khứ đã thực hành kỷ luật tự thân ra

sao. Hãy tìm một vị Thầy đủ khả năng và phục vụ Ngài với thân, khẩu, ý sùng kính.

Trước tiên, đừng kết thân với Ngài như một mối quan hệ bình đẳng mà phải cắt đứt những quan niệm sai lầm trong việc học hỏi và thiền định.

Kế tiếp, hãy duy trì sự thực hành liên tục và tự nỗ lực với sự kiên trì.

Sau cùng, thâm nhập Giáo Pháp vào tâm con nhờ thực hành và áp dụng những đối trị cảm xúc phiền não.

Luôn giữ giới luật và samaya không vi phạm. Đừng thực hành không liên tục hay trì hoãn mà hãy giữ hứa nguyện của con và lập tức áp dụng. Dù Ta, một khất sĩ đã đạt thành tựu, Ta không bao giờ tìm thấy thời gian để xao lãng. Thấy tất cả chúng sanh lạc đường bị hành hạ bởi những mưu cầu, ảo tưởng của luân hồi, bị những cảm xúc phiền não và nghiệp xấu, Ta thấy muốn khóc. Lòng Ta đau đớn vì thất vọng và khổ não.

Đã có thân người và nhận thức được những kết quả của hạnh phúc hay đau khổ của hành vi, những người không cố gắng đạt giác ngộ trong đời này và không thực hành ngay cả chỉ một thời quy y, lại theo đuổi những mưu cầu, tham vọng, giải trí và hưởng thụ của đời này và tích tụ ác nghiệp đều không có tấm lòng. Trái tim của họ đã mục rữa. Quỷ ma của Mara đã xâm chiếm tâm họ. Họ bị bạn bè quỷ quái lừa gạt.

Nếu tận đáy lòng giao phó mình cho Tam Bảo và thực hành để đạt giác ngộ trong một đời, chắc chắn Tam Bảo sẽ không dối gạt con.

Chắc chắn con sẽ không bị đau khổ vì muốn thực phẩm hay quần áo. Người tuyên bố thiếu thực phẩm hay quần áo để thực hành Pháp, không có thời gian thọ quy y hay thực hành tâm linh và nói rằng họ không có thời gian rảnh rỗi là những người tự lừa gạt mình một cách đáng xấu hổ.

Ngay bây giờ, trong lúc các căn của con còn tốt và có thời gian rảnh rỗi, nếu không tự nỗ lực thực hành để đạt giác ngộ, chẳng bao

lâu nữa con sẽ bị gió nghiệp cuốn đi, đến gặp Tử Thần và gặp hiểm nguy lúc cận tử, vào lúc đó con sẽ sợ hãi dữ dội, cố suy nghĩ về mọi điều có thể cứu vãn, nhưng đã quá trễ. Hãy nhớ điều đó trong tâm!

Nói chung khi thực hành Pháp con sẽ không thành công nếu không mang lấy cái chết trong tâm.

Hỡi những người có khả năng của thế hệ tương lai, không có sự giả dối nào trong lời của khát sĩ Padmakara. Dù các người theo đuổi bất kỳ điều gì hãy cố cố gắng mạnh mẽ để khỏi hối tiếc vào lúc chết! Hãy cẩn thận và tinh tấn với khao khát có thể giúp đỡ người khác!

Giáo lý này được đặt tựa là Tràng Hoa Pha Lê Của Sự Thực Hành Không Lỗi, tâm cốt tủy biểu lộ như cam lồ bất tử, với thân, khẩu, ý tôn kính và sùng mộ của tôi, Tsogyal xứ Kharchen đã khẩn cầu vị Thầy Hóa Thân Padmakara, vì lợi ích của những thế hệ tương lai, tôi soạn thảo, viết lại, và cất dấu bản văn như một kho tàng vì không thể truyền bá lúc này.

Khi gặp người may mắn, nguyện giáo huấn này được áp dụng vào thực hành.

Đây là giáo lý về Tràng Hoa Pha Lê Thanh Tịnh Của Sự Thực Hành Không Lỗi.

Niêm phong kho tàng.

Niêm phong cất dấu.

Niêm phong giao phó.

CỐT TỦY TINH HOA CỦA NHỮNG GIÁO HUẤN KHẨU TRUYỀN.

KÍNH LỄ ĐẠO SƯ

Công Chúa Tsogyal xứ Kharchen đã phục vụ Hóa Thân Orgyen Padmakara từ lúc tám tuổi, đã đi theo Ngài như hình với bóng.

Khi vị Thầy sắp rời Tây Tạng đến xứ sở La Sát, công nương xứ Kharchen đã dâng một mandala bằng vàng và ngọc bích, dâng một bữa tiệc cúng dường³⁷ và khẩn nài: Ôi! Đại Sư ! Ngài rời đi để điều phục loài La Sát, con bị bỏ lại Tây Tạng này. Dù con đã phục vụ Ngài trong một thời gian dài, Thầy ơi, người phụ nữ già này chưa xác tín vào lúc chết. Do vậy, con khẩn cầu Ngài từ bi ban cho một giáo huấn cô đọng lại mọi giáo lý thành một, ngắn gọn và dễ thực hành.

Vị Thầy vĩ đại đáp: Hỡi người sùng kính với một tâm chân thật và đức hạnh, hãy lắng nghe Ta.

Dù có nhiều điểm trọng yếu sâu xa về thân, hãy nghỉ ngơi tự do và thư thả khi cảm thấy thích hợp. Mọi việc chỉ đều bao gồm trong đó.

Dù có nhiều điểm trọng yếu về khẩu, như kiểm soát hơi thở và tụng niệm mantra, hãy ngưng nói và nghỉ ngơi như một người câm. Mọi việc chỉ đều bao gồm trong đó.

Dù có nhiều điểm trọng yếu về ý như thiền định, buông xả, phóng chiếu, tan hòa, và chú tâm vào bên trong, mọi sự chỉ đều bao gồm trong việc hãy để tâm nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của nó, tự do và thanh thản, không tạo tác.

³⁷ Một bữa tiệc cúng dường (ganachakra) có giá trị đo lường bằng vàng

Tâm không tịch lặng mãi trong trạng thái đó. Nếu người ta hỏi; nó không là gì sao? thì như hơi nóng trong ánh sáng mặt trời, nó vẫn sáng lung linh và chiếu soi. Nhưng nếu có người hỏi; nó là cái gì? Thì nó không có màu sắc hay hình dạng để nhận ra, mà tuyệt đối trống không và hoàn toàn tĩnh giác – đó là bản tâm con.

Nhận ra nó như vậy, trở nên xác quyết về nó, đó là kiến. An trụ không xao lãng trong trạng thái an tĩnh, không tạo tác hay trụ bám, đó là thiền. Trong trạng thái đó, thoát khỏi chấp giữ hay bám luyến, lấy hay bỏ, hy vọng hay sợ hãi đối với bất kỳ kinh nghiệm nào của sáu căn, đó là hành.

Bất cứ nghi ngờ hay lưỡng lự nào xảy ra, hãy cầu nguyện Thầy con. Đừng ở nơi của người thường; hãy thực hành nơi hẻo lánh. Hãy từ bỏ bám chấp bất kỳ thứ gì con bám luyến nhất cũng như với bất cứ người nào có liên hệ mạnh nhất trong đời này, và hãy thực hành. Như vậy, dù con trụ trong thân người, tâm con bình đẳng với chư Phật.

Vào lúc cận tử, con nên thực hành như sau.

Vì đất tan vào nước nên thân thể trở nên nặng nề và không thể tự nó chống đỡ. Vì nước tan vào lửa, nên miệng và mũi bị khô. Vì lửa tan vào gió, thân nhiệt bị biến mất. Vì gió tan vào ý thức nên thở hỗn hển và nấc hấp hối.

Vào lúc đó, sẽ cảm thấy như bị quả núi to lớn đè, bị giam trong bóng tối, hay bị rơi vào không gian đi kèm với sấm chớp và âm thanh vang vọng. Toàn thể bầu trời chói lọi như một tấm vải gấm trải rộng.

Ngoài ra, những hình tướng tự nhiên của tâm con, những Bốn Tôn phần nộ, hiền minh và bán phần nộ và những vị có nhiều đầu lấp đầy bầu trời trong một vòm có ánh sáng cầu vồng. Khua động vũ khí, họ sẽ la “Đánh! đánh!” “Giết! giết”, “Hung! Hung!” “Phat! Phat” và những âm thanh dữ dội khác. Thêm vào đó sẽ có ánh sáng chói lọi như một trăm ngàn mặt trời chiếu cùng lúc.

Vào lúc đó, vị Bốn Tôn bửu sinh của con sẽ nhắc con nhớ lại tánh giác, Đừng phân tâm! Đừng phân tâm! Ma quỷ bửu sinh của con

sẽ khuấy động mọi kinh nghiệm của con và kêu những âm thanh chói tai, mãnh liệt và làm rối loạn con.

Vào lúc này, nên biết: cảm giác bị đè không phải do núi đè. Nó là những nguyên tố của con tan rã. Đừng sợ điều đó! Cảm giác bị giam cầm trong bóng tối không phải là bóng tối. Nó là sự hòa tan năm căn giác quan của con. Cảm thấy bị rơi vào hư không mở rộng không phải là bị rơi. Đó là tâm con không được nâng đỡ vì thân và tâm con đã tách rời và hơi thở con đã dừng.

Mọi kinh nghiệm về ánh sáng cầu vồng là những biểu hiện tự nhiên của tâm con. Mọi tướng phần nộ và hiển minh là tướng tự nhiên của tâm con. Mọi âm thanh là âm thanh của chính con. Mọi ánh sáng là ánh sáng của chính con. Không nên nghi ngờ về điều đó. Nếu cảm thấy nghi ngờ, thực sự con sẽ bị ném vào sinh tử luân hồi. Biết chắc điều này là sự tự-phô diễn, nếu con tỉnh thức rộng mở trong tánh không quang minh, thì chính trong trạng thái đó con sẽ đạt ba thân và giác ngộ. Ngay cả dù bị ném vào sinh tử, con sẽ không đến đó.

Vị Bốn Tôn bảm sinh là sự hộ trì trong hiện tại tâm con tỉnh giác không xao lãng. Từ lúc này, điều quan trọng là không hy vọng và sợ hãi, không bám víu và trụ bám đối với các đối tượng của sáu căn cũng như đối với những say mê, hạnh phúc, hay đau khổ. Từ giờ trở đi, nếu đạt ổn định con sẽ có thể đảm đương trạng thái tự nhiên của con trong trung ấm và được giác ngộ. Thế nên, điểm trọng yếu nhất là duy trì sự thực hành của con không xao lãng ngay chính lúc này.

Ma quỷ bảm sinh là khuynh hướng vô minh, nghi ngờ và do dự của con trong hiện tại. Vào lúc đó, bất kỳ hiện tượng đáng sợ nào xuất hiện như âm thanh, màu sắc, ánh sáng, đừng tham đắm, đừng nghi ngại và đừng sợ hãi. Nếu rơi vào nghi ngờ chỉ trong một khoảnh khắc con sẽ lang thang trong sinh tử, vậy hãy hoàn toàn ổn định.

Vào lúc này, lối vào tử cung xuất hiện như những thiên cung. Đừng bị chúng lôi cuốn. Phải chắc chắn về điều đó! Hãy thoát khỏi hy vọng và sợ hãi! Ta thề rằng chắc chắn rồi con sẽ đạt giác ngộ không còn tái sinh nữa.

Vào lúc đó, người ta không phải được một vị Phật giúp đỡ. Giác tánh của con là sự giác ngộ bốn nguyên. Nó không phải là người bị hại bởi địa ngục. Sự trụ bám được tự nhiên tịnh hóa, nỗi sợ sinh tử và hy vọng niết bàn được cắt đứt tận gốc.

Trở nên giác ngộ có thể so sánh như nước được lắng cặn thành trong trẻo, vàng được tinh luyện thành vàng ròng, hay bầu trời không mây.

Khi đạt pháp thân như hư không vì lợi ích của chính mình, con sẽ hoàn thành lợi ích của chúng sanh khắp hư không. Đạt được báo thân và hóa thân vì lợi ích của người khác con sẽ lợi ích cho chúng sanh nhiều như tâm con tỏa khắp mọi hiện tượng.

Nếu giáo huấn này được ban ba lần cho người dù có tội lớn như giết hại cha mẹ mình, người đó sẽ không rơi vào luân hồi ngay cả nếu bị ném vào đó. Chắc chắn họ sẽ đạt giác ngộ.

Dù con có nhiều giáo lý uyên thâm khác, mà không có giáo huấn nào giống như vậy, con vẫn còn ở xa lắm. Vì không biết kiếp tới con sẽ lang thang ở đâu, hãy thực hành giáo huấn này với sự kiên trì.

Con nên ban giáo huấn khẩu truyền này cho người dễ tiếp thu, có niềm tin lớn, tinh tấn mạnh mẽ và thông tuệ, người luôn nhớ đến vị Thầy của họ, người tin vào giáo huấn khẩu truyền, người tự nỗ lực trong thực hành, người với tâm kiên cố và có thể từ bỏ những mối quan tâm thế gian. Hãy ban cho họ giáo huấn này với dấu ấn giao phó của vị Thầy, dấu ấn bí mật của Bốn Tôn và dấu ấn giao phó của dakini.

Mặc dù, Ta, đã đi theo nhiều vị Thầy trong ba ngàn sáu trăm năm³⁸ đã khấn cầu những giáo huấn, nhận được giáo lý, học hỏi và giảng dạy, thiền định và thực hành. Ta không thấy bất cứ giáo lý nào uyên thâm hơn giáo lý này.

³⁸ Năm ở đây được tính theo cách thời cổ là một mùa hè và mùa đông làm một năm.

Ta sắp đi điều phục loài La Sát. Con nên thực hành như vậy. Hỡi mẹ, người sẽ giác ngộ trong cõi trời. Thế nên, hãy kiên trì trong giáo huấn này.

Nói xong, Guru Rinpoche cưỡi lên tia sáng mặt trời và khởi hành đến xứ sở La Sát. Nghe theo lời, Công Chúa Tsogyal đã đạt giải thoát. Bà viết giáo lý này thành văn bản và cất giấu như một kho tàng uyên thâm. Bà đã tạo nguyện này: Trong tương lai, nguyện giáo lý này được giao cho Guru Dorje Lingpa. Nguyện giáo lý này làm lợi ích nhiều chúng sanh lúc đó.

Đến đây hoàn tất Cốt Tủy Tinh Hoa Của Giáo huấn Thiêng Liêng, sự vấn đáp về tự-giải thoát vào lúc chết và trong trung âm.

SAMAYA, ẮN NIÊM, ẮN NIÊM, ẮN NIÊM.

THUẬT NGỮ

Phần thuật ngữ này là một soạn thảo về kiến thức chủ yếu nhận được như giáo lý khẩu truyền từ các Ngài Tulku Urgyen Rinpoche, Chokyi Nyima Rinpoche, và những vị Thầy khác của đạo Phật hiện nay. Một số từ mục thì vẫn tắt và không định nghĩa, nhưng vì bao gồm sự tương đương với tiếng Tây Tạng, người đọc có thể tìm hiểu ý nghĩa sâu hơn từ các nguồn khác. Một số thuật ngữ tiếng Anh được tạo riêng để sử dụng trong sách này và có thể có cách diễn đạt khác nhau trong phạm trù khác.

A LẠI DA (Tạng, kun gzhi; Phạn, alaya): Nguyên nghĩa là nền tảng của mọi sự. Căn bản của tâm và của hiện tượng thanh tịnh và bất tịnh. Từ này trong bối cảnh khác lại có nghĩa khác, và nên hiểu một cách tương ứng. Đôi khi nó đồng nghĩa với Phật tánh hay Pháp thân, đôi lúc nó ám chỉ một trạng thái trung tính của tâm nhị nguyên không được gắn bó với sự tỉnh giác bẩm sinh.

AKANISTHA ('og min): Cõi trời cao nhất (Sắc Cứu Cánh) của pháp thân Phật Kim Cương Trì. Với một bản luận về nhiều dạng Akanistha, hãy xem bản dịch sắp xuất bản của Ngài Gyurme Dorje về Ngài Longchen Rabjam *phyogs bCu Mun Sel*, dưới tựa đề *Xua Tan Bóng Tối Trong Mười Phương*.

AMITABHA (snag ba mtha' yas): Phật A Di Đà, vị Phật chính của Liên Hoa Bộ, sự biểu lộ của trí tuệ phân biệt (Diệu Quan Sát Trí).

An trú bình đẳng trong hư không này của hai chân lý (nhị đế) bất khả phân.

ARHANT (dgra bcom pa): “bậc tiêu diệt kẻ thù”, Tàu dịch “ứng cúng”, A La Hán, là bậc chiến thắng bốn Mara và đạt quả thứ tư, quả cuối cùng của Tiểu Thừa.

ATI YOGA (shin tu rnal 'byor): Cái thứ ba của ba tantra nội. Tương tự như Dzogchen (Đại Viên mãn).

- BA BẬC NGUYỆN** (sdom pa gsum): Nguyên Tiểu Thừa của giải thoát cá nhân, tu hành Đại Thừa của một bồ tát, và samaya của Kim Cương Thừa của một vidyadhara.
- BA CẤP ĐỘ GIÁC NGỘ** (byang chub gsum): Sự đạt niết bàn của một A la hán, Bích chi Phật, và toàn giác của một vị Phật.
- BA CẢNH GIỚI** (kham gsum): Cõi luân hồi của dục giới, sắc giới và vô sắc giới.
- BA CỠI THẤP** (ngan song gsum): Thế giới của địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.
- BA GIA ĐÌNH** (rigs gsum): Kim cương bộ, Liên hoa bộ và Như lai bộ. Khi nhắc đến “chủ của ba gia đình”, các Ngài là Văn Thù, Quán Tự Tại, và Kim Cương Thủ.
- BA GỐC** (rtsa ba gsum): Guru, deity, và dakini (Đạo Sư, Bồn Tôn, và Không Hành Nữ). Guru là gốc rễ của ân phước, Yidam là gốc rễ của thành tựu, và Dakini là gốc rễ của hành động.
- BA LÃNH VỰC CỦA KHÁI NIỆM** ('khor gsum gyi dmigs pa): Chủ thể, đối tượng, và hành vi.
- BA LÃNH VỰC CỦA ĐỐI TƯỢNG** (yul gsum): thân tướng của Bồn Tôn xuất hiện hoặc như một đối tượng của tri giác, hoặc đối tượng của tâm thức hoặc đối tượng của giác quan của một người nào đó (snang yul, dbang yul, kyi yul).
- BA LOẠI TRI KIẾN** (shes grab gsum): Sự hiểu biết và thấu suốt kết quả từ việc học hỏi, quán chiếu, và thực hành thiền định.
- BA ĐỘC** (dug gsum): Tham, sân và ảo tưởng.
- BA SAMADHI** (ting nge 'dzin gsum): Đại định của chân như, đại định của quang minh, đại định của chủng tử tự. Đại định của chân như là an trụ trong sự bình thản của tánh Không vốn sẵn của mọi hiện tượng được chỉ ra bởi guru gốc của hành giả, hay đơn giản chỉ quán tưởng mọi sự đều trống rỗng như hư không. Đại định của quang minh là hãy để lòng bi xuất hiện tự nhiên như mặt trời chiếu sáng hư không, hay đơn giản phát sinh lòng bi với mọi chúng sanh chưa nhận ra bản chất của sự vật. Đại định của chủng tử tự là sự hợp nhất vốn sẵn của tánh Không và lòng bi biểu hiện trong dạng

một chủng tự, đó là “chủng tử” hoặc suối nguồn từ đó Bốn Tôn và toàn bộ mandala sẽ xuất hiện trong lúc thực hành. Ba samadhi này là khuôn mẫu tuyệt đối cần thiết cho giai đoạn phát triển của thực hành Kim Cương Thừa. Trong *Lamrim Yeshe Nyingpo* của Ngài, Padmasambhava nói:

BA THÂN (sku gsum): Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. Ba thân như nền tảng là: tinh túy, bản chất và diễn tả; như con đường là: cực lạc, trong sáng và vô niệm; và như kết quả là: ba thân của Phật quả.

BẮT SINH (skye ba med pa): Trong phương diện của chân lý tuyệt đối, mọi hiện tượng đều không có một độc lập, giống hệt nhau một cách cụ thể do vậy không có nền tảng cho những thuộc tính như sinh, trụ, hay diệt.

BẠN HỮU VAJRA (rdo rje gros po): Người bạn của hành giả, cùng chia sẻ sự liên kết tâm linh, có cùng vị Thầy, thực hành, hay cùng nhận được giáo lý.

BARDO (bar do; Phạn, antarabhava): Trạng thái trung gian, trung ám. Thường để chỉ giai đoạn giữa chết và tái sinh. về chi tiết của bốn bardo, hãy xem *Sự Phản Ánh Của Tánh Giác* (Nhà xuất bản Shambhala, Boston, 1989).

BẢN CHẤT CỦA HIỆN TƯỢNG (chos kyi bdag): Một thực thể độc lập hay sự hiện hữu đồng nhất vốn sẵn trong hiện tượng.

BẢN NGÃ CÁ NHÂN (gang zag gi bdag): Ý niệm sai lầm là có hiện hữu một “cái tôi”, đó là một thực thể thường hằng, độc lập và đặc biệt.

BÁNH XE CỦA SỰ TỤ HỘI (tshogs kyi ‘khor lo; Phạn, ganachakra): Thời xưa, một bữa tiệc tập thể của dân cúng có giá trị bằng số lượng vàng. Ngày nay tương đương với bữa tiệc cúng dường (tshogs kyi mchod pa).

BẢY CHI (yan lag bdun pa): Sự thực hành bảy chi: đánh lễ Tam Bảo, sám hối hành động bất thiện, cúng dường, hoan hỷ với công đức của người khác, khấn thỉnh không nhập niết bàn, và hồi hướng công đức cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh.

BHUMI (sa): Cấp độ hay phạm vi hoạt động (địa) của Bồ Tát: mười giai đoạn của ba con đường cuối của năm Bồ Tát đạo. Hãy xem thập địa (mười bhumi).

BIẾT MỘT LIỀN GIẢI THOÁT ĐƯỢC TẤT CẢ (geig shes kun grol): Sự thấu suốt Phật tánh chính mình, trạng thái căn bản trong mọi tư duy và cảm xúc, sẽ tự động giải thoát sự quy chiếu về những gì xảy ra.

BINDU (thig le): Trong phạm trù của du già Bốn Tôn, là một trái cầu thật nhỏ bằng ánh sáng, thường bằng cỡ hạt đậu.

BÌNH THƯỜNG (tha mal): Trạng thái tâm của một người bình thường không chấp vào sự từ bỏ hay thấu suốt được sự vô ngã mà không phải bằng bồ đề tâm nguyện, nhận thức thanh tịnh hoặc sự nhận biết của bản tâm. Trong trạng thái đó, suy nghĩ và cảm xúc của họ khởi lên không nghi ngờ và tự động tích lũy nghiệp cho những vòng luân hồi sau.

BỒ ĐỀ TÂM HẠNH ('jug pa'i byang chub kyi sems): Bao gồm chủ yếu là sáu ba la mật.

BỒ ĐỀ TÂM KHÔNG RỜI TÁNH KHÔNG VÀ LÒNG BI (stong nyid snying rje dbyer med byang chub kyi sems): Tương tự như bồ đề tâm tuyệt đối.

BỒ ĐỀ TÂM NGUYỆN (smon pa'i byang chub kyi sems): Bao gồm chủ yếu tứ vô lượng tâm.

BỐI RỐI, LO LẮNG (rgod pa): Trạng thái tâm bị kích động do tư duy và cảm xúc.

BỐN BA LA MẬT (phar phin bzhi): Bốn cái cuối của mười ba la mật thiện xảo, phương tiện sức mạnh khao khát, và trí tuệ.

BỐN BẬC PHẠM TRÙ NHẬN THỨC (skye mehed mu bzhi): Tương tự như bốn cõi vô sắc. Bốn trạng thái thiền định chưa giác ngộ của việc an trụ trên những niệm: hư không vô tận, ý thức vô tận, hoàn toàn không, không hiện diện cũng không thiếu vắng nhận thức..

BỐN BỘ DAKINI (mkha' 'gro sde bzhi): Những dakini của bốn gia đình: kim cương, bảo sanh, liên hoa và tác nghiệp. Các Ngài là

những sinh linh tâm linh đem đến bốn hoạt động tức tai, tăng ích, kính ái và hàng phục.

BỐN CẤP VIDYADHARA (rig 'dzin gyi sa):

BỐN CẤP VIDYADHARA (trì minh vương – rig 'dzin rnam pa bzhi): Bốn giai đoạn thành tựu của bậc trì thủ trí tuệ, bậc thầy của bốn giai đoạn về con đường tantric mahayoga. Bốn cấp vidyadhara là: hoàn toàn trưởng thành, làm chủ cuộc sống, mahamudra (đại ấn), và hiện diện tự nhiên (rnam smin, tshe dbang, phyag chen, lhun grub).

BỐN HOẠT ĐỘNG (las bzhi): Tức tai, tăng ích, kính ái và hàng phục.

BỐN HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY (spyod lam bzhi): Đi, đứng, nằm và ngồi.

BỐN NĂNG LỰC HUYỀN DIỆU (rdzu 'phrul bzhi): Trong những Thừa phổ thông được kể ra là mục đích, quyết định, siêng năng, sáng suốt; bốn nguyên nhân để đạt được năng lực của siêu trí tuệ. Trong Kim Cương Thừa, bốn pho điển huyền diệu (cho 'phrul bzhi) được nói đến là samadhi (đại định), thánh hóa, ban quán đảnh, và cúng dường.

BỐN PHƯƠNG DIỆN CỦA SỰ TIẾP CẬN VÀ THÀNH TỰU (bsnyen sgrub kyi yan lag bzhi): Tiếp cận, hoàn toàn tiếp cận, thành tựu và đại thành tựu. Bốn phương diện quan trọng của thực hành Kim Cương Thừa, nhất là giai đoạn tụng niệm của thực hành Bốn Tôn. Tuy nhiên, bốn phương diện này có thể áp dụng vào bất cứ mức độ ý nghĩa nào trong tantra. Sự tương tự truyền thống của chúng như mời người cai trị đất nước đến, dâng tặng phẩm và yêu cầu một điều đặc biệt, đạt được sự cho phép của ông ta để áp dụng vào mục đích của mình, và dùng thẩm quyền của mình hoàn thiện lợi ích cho chính mình và người khác. Trong phạm vi thực hành tụng niệm, *tiếp cận* là sự quán tưởng Bốn Tôn với mantra ở ngực Ngài, *hoàn toàn tiếp cận* là vòng chũm tự mantra quay tròn chiếu ra ánh sáng cúng dường tất cả chư Phật trong mười phương, *thành tựu* là nhận được ân phước của các Ngài làm tịnh hóa mọi che chướng của hành giả, và *đại thành tựu* là chuyển hóa thế gian

thành mandala của cõi Phật, chúng sanh thành nam và nữ Bốn Tôn, âm thanh thành mantra, và mọi niệm tưởng; cảm xúc thành sự phô diễn thanh tịnh của tánh giác bản sinh.

BỐN PHƯƠNG TIỆN CỦA KÍNH ÁI (bsdu ba'i dngos po bzhi):
Rộng lượng, nói lời tử tế, ban giáo lý thích hợp, và giữ kiên định giữa lời nói và hành động. Đức Liên Hoa Sanh nói trong *Lamrim Yeshe Nyingpo*:

Làm trưởng thành chính con, tụ hội những người đi theo nhờ sự rộng lượng.

Làm vui thích họ với lời lẽ dịu dàng, và an ủi họ bằng việc thích hợp. Nhờ khuyên bảo họ hành động đầy ý nghĩa, xây dựng họ một cách tạm thời và tối hậu.

Trong sự hoàn toàn lợi ích huy hoàng và hạnh phúc. (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự).

BỐN QUÁN ĐẢNH (dbang bzhi): Quán đánh cái bình, bí mật, trí tuệ-tri kiến, và từ ngữ quý báu. Đức Liên Hoa Sanh nói trong *Lamrim Yeshe Nyingpo*:

Quán đánh cái bình làm tịnh hóa thân và kinh mạch (nadi),

Là hạt giống của Thân Kim Cương và Hóa Thân,

Quán đánh bí mật khiến tịnh hóa khẩu và khí (prana),

Là hạt giống của Ngũ Kim Cương và Báo Thân,

Quán đánh trí tuệ làm tịnh hóa ý và giọt bồ đề tâm (bindu)

Là hạt giống của Ý Kim Cương và Pháp Thân,

Quán đánh tối hậu khiến tịnh hóa những khuôn mẫu quen thuộc của A lại da thức,

Là hạt giống của Trí Kim Cương và Đại Cực Lạc Thân (svabhavikakaya).

BỐN TÔN VỚI NHỮNG THUỘC TÍNH (mtshan beas kyi lha): Bốn Tôn tối thượng là pháp thân chúng ta. Để nhận ra trạng thái tự nhiên này, chúng ta sử dụng sự hỗ trợ của một đấng giác ngộ với mặt, tay, chân, trang phục, v.v...

BỐN VÔ LƯỢNG (tshad med bzhi): Từ, bi, hỷ, và xả.

BODHICITTA (byang sems, byang chub kyi sems): Bồ đề tâm, [1] Sự khao khát đạt giác ngộ vì lợi ích của mọi chúng sanh, [2] Trong phạm vi Dzogchen là sự tỉnh giác bẩm sinh của tâm tỉnh thức.

BODHISATTVA (byang chub sems dpa'): Bồ Tát, bậc đã phát triển bồ đề tâm, khao khát đạt giác ngộ để làm lợi ích tất cả chúng sanh. Một hành giả của con đường Đại Thừa; nhất là người đã đạt sơ địa.

BRAHMA (sangs rgyas): Phạm Thiên, Thiên chủ của cõi trời sắc giới.

BUDDHA (sang rgyas): Phật, đấng giác ngộ, bậc đã hoàn toàn xua tan mọi che chướng và viên mãn mọi phẩm tính thiện. Một bồ tát viên mãn, sau khi đạt chân lý và toàn giác được biết là một vị Phật. Thông thường, Phật dùng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vị Phật của thời hiện nay, đã sống ở Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ 6 trước công nguyên. Đã có vô số chư Phật trong những kiếp quá khứ đã hiển lộ con đường đến giác ngộ. Trong thời Hiền Kiếp này sẽ có một ngàn vị Phật, trong đó Phật Thích Ca Mâu Ni là vị thứ tư.

CẢM XÚC PHIỀN NÃO (nyon mongs pa): Năm độc chất của tham dục, sân hận, ảo tưởng, kiêu mạn, và thù ghét làm mệt mỏi, rối loạn và hành hạ tâm thức hành giả.

CẢNH GIỚI CAO (mtho ris): Ba cõi cao: người, bán thần (a tu la), và trời.

CHÂN NHƯ (de bzhin nyid; Phạn, tattva): Đồng nghĩa với tánh Không hay bản chất của sự vật, pháp tánh, cũng có thể dùng để mô tả sự hợp nhất của duyên sanh và tánh Không.

CHẤP NGÃ (bdag 'dzin): Thói quen bám víu vào ý niệm sai lầm rằng cái “tôi” là một phụ thuộc, nổi bật, và một thực thể thường hằng. Chấp ngã là nguồn gốc của cảm xúc phiền não, và là nền tảng cho mọi hành động nghiệp bất thiện dẫn đến vòng luân hồi vô tận.

CHẤT LIỆU CỦA THÀNH TỰU (dngos grub kyi rdzas): Những vật phẩm thiêng liêng, như cam lồ, tormas (một loại bánh bằng bột), hưởng một phần vào sáng ngày cuối của thực hành nhập thất.

CHE CHƯỞNG (sgrib pa): Bức màn che phủ sự nhận biết trực tiếp của bản tâm hành giả. Trong giáo lý đạo Phật phổ thông có vài loại được nhắc đến: sự che chướng của nghiệp ngăn cản hành giả đi vào con đường giác ngộ, sự che chướng của cảm xúc phiền não ngăn cản sự tiến bộ trên con đường, sự che chướng của tập khí ngăn cản sự biến mất của nhân lẫn, và che chướng cuối cùng của tri kiến nhị nguyên ngăn cản đạt được toàn giác.

CHIM GARUDA (bya khyung – kim xí điểu): Một con chim của thần thoại có thể bay từ cuối vũ trụ này đến vũ trụ khác chỉ trong một lần vỗ cánh. Truyền thuyết nói rằng chim mới nở đã hoàn toàn phát triển và sẵn sàng bay lên bầu trời. Trong giáo lý Dzogchen, kim xí điểu biểu tượng sự thành tựu bẩm sinh của một thiền giả sự hiện diện những phẩm tính tự nhiên của Phật tánh được biểu lộ hoàn toàn vào lúc chết; sự đạt được Phật quả xảy ra cùng lúc rời bỏ thân xác.

CHIMPHU (chims phu): Hang động ẩn tu trên Samye ở giữa Tây Tạng. Đức Guru Rinpoche đã nhập thất vài năm tại đây.

CHÍN THỪA TIỆM TIẾN (theg pa rim pa dgu): Thanh văn, Bích chi Phật, Bồ tát, kria, upa, yoga, maha, anu, ati.

CHỦ PHẬT HIỀN MINH VÀ PHẦN NỘ (zhi khro): Bốn mươi hai vị Phật hiền minh: Samantabhadra và Samantabhadri [Phổ Hiền và phối ngẫu], năm vị Phật nam, nữ, tám Bồ tát nam và nữ, sáu vị muni, và bốn vị giữ cổng nam và nữ; năm mươi tám vị Phật phần nộ: năm vị Heruka nam và nữ, tám vị yogini, tám thiên nữ tramen, bốn người nữ giữ cổng, hai mươi tám vị shvaris. Xem chi tiết trong quyển *Tử Thư Tây Tạng: Giải Thoát Trong Bardo Nhờ Sự Nghe*, bản dịch của Francesca Fremantle và Chogyam Trungpa (nhà xuất bản Shambala 1987).

CHỦ CỦA GIA ĐÌNH (rigs kyi bdag po): Vị Phật chính của gia đình mà vị Bổn Tôn Yidam riêng của hành giả thuộc về. Ví dụ, vị Phật trên đỉnh đầu Đức Avalokiteshvara (Quán Tự Tại) là A Di Đà.

CHỦ NGHĨA HƯ VÔ (chad lta): Nguyên nghĩa là “quan điểm gián đoạn”. Quan điểm cực đoan không có gì cả: không tái sinh hay nghiệp quả, và không có sự hiện hữu của một tâm sau khi chết.

CHỦ NGHĨA VĨNH CỬU (thường kiến – rtag lta): Tin rằng mọi sự là thường hằng không do ai tạo ra; đặc biệt, sự nhận dạng hay ý thức của người đó có tính chất cụ thể đó là sự độc lập, vĩnh viễn và duy nhất.

Chú tâm một điểm trong tâm và đem sự hiện diện sống động của nó vào hoàn thiện.

CHÚNG SANH (sems can): Bất kỳ sinh linh nào sống trong sáu cõi chưa được giải thoát.

CHUYỂN LUÂN VƯƠNG (Universal monarch, ‘khor los sgyur ba’ i rgyal po; Phạn, chakravartine): Bậc cai quản bốn châu lục của nhân loại. Ngài mang ba mươi hai hảo tướng của một Bậc Vĩ đại, và với những công sự trợ giúp Ngài cai quản bằng bảy sở hữu quý báu: Bán xe báu, ngọc báu, hoàng hậu báu, bộ trưởng báu, voi báu, ngựa báu, và tướng lĩnh báu.

CHUYỂN PHÁP LUÂN (chos kyi ‘khor lo skor ba): thành ngữ biểu tượng cho việc ban Giáo Pháp.

CÔNG CHÚA TSOGYAL (jo mo mtsho rgyal): Cũng được biết là Khandro (Dakini) Yeshe Tsogyal, bà là đệ tử thân cận của Đức Guru Rinpoche và là người soạn thảo phần chính yếu giáo lý của Ngài.

CÔNG CHÚA XỬ KHARCHEN (mkhar chen bza’): Yeshe Tsoygal.

CÔNG ĐỨC (bsod nams): Thiện nghiệp kết quả từ hành vi đạo đức.

CỰC LẠC, TRONG SÁNG, VÀ VÔ NIỆM (bde gsal mi rtog pa): Ba kinh nghiệm tạm thời của thiền định. Bám vào chúng là gieo trồng chủng tử tái sanh trong ba cõi. Không bám vào chúng là sự trang hoàng của ba thân.

CON ĐƯỜNG (lam): Năm con đường hay giai đoạn đến giác ngộ, con đường tích lũy, kết hợp, thấy, trưởng dưỡng và không còn học. Chúng có thể được giải thích tùy theo mỗi thừa.

CON ĐƯỜNG CỦA CÁI THẤY (mthong lam): Cái thứ ba của năm con đường, đó là sự đạt được địa thứ nhất (sơ địa), giải thoát khỏi luân hồi và nhận ra được chân lý của thực tại.

CON ĐƯỜNG HOÀN THIỆN (thar phyin pa'i lam): Cái thứ năm của năm con đường, và là trạng thái hoàn tất, giác ngộ viên mãn.

CON ĐƯỜNG TIẾP HỢP (sbyor lam): Cái thứ hai của năm con đường, trong đó hành giả tiến triển thân cận và tiếp hợp với nhận thức chân lý của thực tại.

CON ĐƯỜNG KHÔNG BỊ GIÁN ĐOẠN (bar chad med lam): “Con đường” hay “nền tảng” là phương thuốc xóa trực tiếp nhiễm ô cần được từ bỏ trên con đường hiện tại của hành giả và nhờ đó đảm bảo rằng không có sự gián đoạn nào có thể gây trở ngại cho việc hiển lộ trí tuệ vốn là kết quả từ con đường đặc biệt của hành giả ấy.

CON ĐƯỜNG TÍCH LŨY (tshogs lam): Cái đầu tiên của năm con đường, làm nền tảng cho cuộc hành trình đến giải thoát và bao gồm sự tích lũy công đức to lớn hướng đến thành tựu này. Trên con đường này, hành giả đạt trí tuệ, khái niệm hiểu biết về vô ngã nhờ học hỏi và quán chiếu. Nhờ phương tiện trưởng dưỡng bốn áp dụng của tỉnh thức, bốn chánh tinh tấn, và bốn chi của hành động kỳ diệu, hành giả thành công trong việc loại bỏ những nhiễm ô thô nặng gây ra đau khổ luân hồi và đạt được những phẩm tính thiện của siêu tri kiến và “đại định của dòng Pháp” dẫn đến con đường tích lũy.

CON ĐƯỜNG TRƯỞNG DƯỠNG (sgom lam): Cái thứ tư của năm con đường, trong đó hành giả trau dồi và tu hành những thực hành cao hơn của một Bồ tát, đặc biệt là tám phương diện của con đường các bậc tôn quý.

CON ĐƯỜNG VÀ BHUMI (sa lam): năm con đường và thập địa bồ tát.

CÔI THẤP (ngan song): Ba cõi: địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh.

CÔI THIÊN CỦA CHÚ THIÊN (lha'i bsam gtan gyi ris): Một trạng thái thiên định của tâm tập trung với sự quy chiếu không dẫn đến giải thoát mà tái sinh là một vị trời trong cõi sắc giới, phát sinh qua những tập trung tâm thức như thế.

DẤU ẤN CHÍNH VÀ PHỤ (mtshan dpe): Ba mươi hai hảo tướng chính và tám mươi vẻ đẹp phụ là sự đặc tính hóa tối ưu của thân tướng viên mãn một hóa thân hay báo thân Phật. Một đấng cai quản vũ trụ (chuyển luân thánh vương) cũng được nói là có những tướng tương tự.

DAKA: Dũng thức nam (giống như dakini)

DAKINI (mkha' 'gro ma): Không hành nữ, một trong ba gốc, những bậc tâm linh đáp ứng những hoạt động giác ngộ, những Bốn Tôn tantric nữ, bậc bảo vệ và phục vụ Giáo Pháp Đức Phật và hành giả.

DHARMA (chos) Giáo Pháp, giáo lý của Đức Phật; đôi khi dharma có nghĩa hiện tượng hay đối tượng tâm linh, cũng như thuộc tính hay phẩm tính.

DHARMAPALA (chos skyong): Những phi nhân nguyện bảo vệ và canh giữ giáo lý của Đức Phật và những người đi theo Phật. Những Dharmapala có thể thuộc “thế gian” như những sinh linh đạo đức của luân hồi, hoặc “những Hộ Pháp trí tuệ”, là những hóa thân lưu xuất của chư Phật và Bồ tát.

DHARMATA (chos nyid): Pháp tánh, bản tánh bẩm sinh của tâm và hiện tượng.

DÒNG TRUYỀN NGHE (nyan brgyud): Dòng truyền giáo lý miệng từ vị Thầy đến đệ tử.

DZOGCHEN (rdzogs pa chen po, rdzogchens; Phạn, mahasandhi, maha ati, Đại Viên Mãn):, là giáo lý vượt lên những Thừa nguyên nhân, cao nhất trong những tantra nội của Phái Nyingma (Mũ đỏ), được dạy đầu tiên trong thế giới loài người bởi bậc vidyadhara vĩ đại Garab Dorje. Dzogchen là pháp tối thượng của tất cả tám vạn bốn ngàn pháp môn uyên thâm. Nó là sự nhận biết của Đức Phật Phổ Hiền, chính xác như nó là. Những khía cạnh của trí tuệ và phương tiện của Dzogchen được biết là trekcho và thogal.

GIAI ĐOẠN THÀNH TỰU (rdzogs rim): *Giai đoạn thành tựu với những biểu hiện* có nghĩa những thực hành yoga như nội hỏa (tummo). *Giai đoạn thành tựu không có biểu hiện* là sự thực hành của Dzogchen.

GIẢI ĐOẠN PHÁT TRIỂN (bskyed rim; Phạn, utpattikrama): Một trong hai phương diện của thực hành Kim Cương Thừa đó là tạo ra một hình ảnh tâm linh thanh tịnh để tịnh hóa tập khí. Tinh hoa của giai đoạn phát triển là “nhận thức thanh tịnh” hay “quan điểm sùng kính”, có nghĩa nhận biết sắc tướng, âm thanh và niệm tưởng như Bốn Tôn, mantra và trí tuệ.

GIÁC NGỘ (byang chub, Phạn, bodhi): Thông thường như trạng thái Phật quả được đặc tính hóa bằng sự viên mãn tích lũy công đức và trí tuệ, và nhờ tẩy trừ hai che chướng, nhưng đôi lúc cũng chỉ cho sự giác ngộ của những phạm vi thấp như một A la hán hay Bích chi Phật.

GIÁC NGỘ RỐT RÁO (byang chub mchog, byang chub snying po): Như Phật quả.

GIÁC NGỘ VÔ THƯỢNG (bla na med pa'i byang chub): Phật quả hoàn toàn viên mãn.

GIẢI THOÁT (thar pa): Thoát khỏi luân hồi.

GIẢI THOÁT CÁ NHÂN (so sor thar pa; Phạn, pratimoksha – biệt giải thoát): Bày bộ giới luật cho người thường, thọ nhận theo luật tạng của Hinayana. Giới nguyện cho cận sự nam và nữ, giới nguyện cho sa di và sa di ni, thêm vào những giới nguyện thử thách cho sa di ni như một bước tiến đến việc thọ cụ túc giới; giới luật của một tỳ khưu ni (bhikshuni): cũng như của tỳ khưu. Có tám loại khi nhận giới nguyện ăn kiêng chỉ ăn ngày một bữa. Giới luật của giải thoát cá nhân là chuẩn mực đạo lý căn bản của đạo đức đó là nền tảng chung cho một thực hành của đạo Phật.

GIÁO LÝ ĐẠI THỪA (theg pa chen po'i chos): Giáo lý của Đức Phật được kết tập trong lần chuyển pháp luân lần thứ hai và ba và những luận giảng về chúng của các đại học giả Ấn Độ và Tây Tạng.

GIỌNG NÓI PHẠM THIÊN (tshang pa'i dbyang): Giọng nói được phú cho những phẩm tính hoàn thiện của Phạm Thiên, vị vua của chư thiên.

GỐC RỄ ĐẠO ĐỨC (dge ba'i rtsa ba): Hành động thiện.

GURU (bla ma): Vị thầy tâm linh.

GURU, YIDAM VÀ DAKINI (bla ma yi dam mkha' 'gro): Ba gốc của thực hành Kim Cương Thừa: guru là gốc của ân phước, yidam là gốc của thành tựu, dakini là gốc của hoạt động

HAI BẬC VÔ NGÃ (bdag med gnyis): Không có tự tính trong bản ngã cá nhân cũng như trong mọi hiện tượng.

HAI TÍCH LUỸ (tshog gnyis): Sự tích lũy công đức bằng khái niệm và trí tuệ vượt trên khái niệm.

HÀNG TỈ TỈ VŨ TRỤ (stong gsum 'jig rten gyi kham): Phạm vi của một hóa thân siêu phàm dung thông trong một tí Núi Tu Di, mà một Núi Tu Di được bao quanh bởi bốn châu lục và những rặng núi.

HÀNH GIẢ TANTRIC (sngags pa): Một người đã nhận quán đảnh, tiếp tục thực hành nghi quỹ và giữ cam kết.

Hãy giữ tinh túy trí tuệ bất biến này, xuất hiện trong hư không,

HỆ THỐNG KẾT QUẢ CỦA KIM CƯƠNG THỪA ('bras bu gsang sngags): Hệ thống Kim Cương Thừa nhận kết quả là con đường nhờ xem Phật tánh là hiện diện vốn sẵn và con đường là khai mở trạng thái nền tảng của hành giả. Điều này khác với “Thừa triết học nguyên nhân” của Đại Thừa và Tiểu Thừa xem con đường là sự dẫn đến và tạo ra trạng thái Phật quả. Một cách cơ bản, hai tiếp cận này không mâu thuẫn. Xem Kim Cương Thừa.

HIỆN TƯỢNG (chos, snang ba): Bất cứ những gì có thể kinh nghiệm, biết hay tư duy.

HINAYANA (theg pa dman pa): Thừa chú tâm thiền quán về tứ diệu đế và thập nhị nhân duyên vì mục đích giải thoát cá nhân.

Hư không rỗng rang vĩ đại của chân như thanh tịnh như bầu trời.

HỘ PHÁP (chos skyong): Vị bảo vệ giáo lý Đức Phật.

HỌC PHÁI TRIẾT HỌC (grub mtha'): Bốn học phái hay tư duy Phật giáo là: Vaibhashika (Thắng Luận Tông), Sautrantika (Kinh Lượng Bộ), Cittamatra (Duy Thức Luận), và Madhyamaka (Trung Quán

Luận). Hai cái trước thuộc Tiểu Thừa, và hai cái sau thuộc Đại Thừa.

GIÁO HUẤN KHẨU TRUYỀN TOÀN GIÁC (thams cad mkhyen pa): Đối nghịch với truyền thống triết học kinh viện, những giáo huấn khẩu truyền của dòng truyền thực hành là ngắn gọn và súc tích nên chúng luôn có thể giữ được trong tâm; đó là những lời giáo huấn rất thực tế và vì thế chúng là những phương tiện hiệu quả giải quyết trực tiếp với việc thực hành tịnh hoá những che chướng của hành giả và tập hợp hai tích lũy.

HỎA (drod): Cái đầu tiên trong bốn khía cạnh biết chắc trên con đường kết hợp. Thân cận với trí tuệ như lửa của con đường thấy biết nhờ sở hữu sự tập trung đồng quy với trí tuệ biện biệt.

INDRA (brgya byin): Thiên chủ của cõi dục giới. Ngài ở trên đỉnh Núi Tu Di trong Cung Điện Toàn Thắng và cũng được biết là Shakra, bậc cai quản chư thiên.

JAMPUVIPA (dzam bu gling): Diêm phù đề, châu lục ở hướng nam Núi Tu Di, trung tâm của thế giới trong vũ trụ học Phật giáo.

KAYA (sku): Thân, trong ý nghĩa của một thân hay sự lưu xuất của vô số phẩm tính.

KẾT QUẢ CỦA HAI THÂN (sku gnis kyi 'bras bu): Trạng thái Phật quả hoàn tất và viên mãn bao gồm pháp thân và sắc thân, trong đó sắc thân ám chỉ cả hai báo thân và hóa thân.

Khiến tịnh hóa cái chết, trung ấm và tái sanh;

KIẾN, THIÊN, HÀNH (lta ba sgom pa spyod pa): Định hướng triết học, hành động phát triển thói quen đó, thường ngồi thực hành và thực hành đầy đủ sự thấu suốt đó trong hoạt động đời sống hàng ngày. Mỗi thừa của chín thừa có định nghĩa riêng về kiến, thiên, hành.

KILAYA (phur ba): Dao găm thiêng liêng sử dụng trong nghi lễ tantric.

KIM CƯƠNG SỰ (rdo rje slob dpon): Một vị Thầy tantric tinh thông ý nghĩa và nghi lễ của Kim Cương Thừa. Vị Thầy từ đó hành giả

nhận được giáo lý tantric. Cũng có thể chỉ vị Thầy chủ tọa một nghi lễ tantric.

KINH NGHIỆM VÀ NHẬN BIẾT (nyams rtog): Một diễn tả dùng cho sự thấu suốt và tiến bộ trên con đường. Kinh nghiệm ám chỉ kinh nghiệm tạm thời của thiền định, và nhận biết để bất biến sự hiểu biết về bản chất của sự vật.

KLESHAS (nyon mongs pa): Phiền não.

KỶ LUẬT (tshul khrim): Hãy xem nguyện và giới luật.

Là chủng tử nhân quả khiến sản sinh mọi sự.

Là hạt giống cho thân kim cương và hóa thân,

Là hạt giống của ngữ kim cương và báo thân,

Là hạt giống của tâm kim cương và pháp thân,

Là hạt giống của trí tuệ kim cương và svabhavikakaya (thân tinh túy).

Làm trưởng thành chính con, tụ hội những người đi theo nhờ sự rộng lượng.

Làm vui thích họ với lời lẽ dịu dàng, và an ủi họ bằng việc thích hợp.

LÃNH VỰC NHẬN THỨC (skye mched): Ở đây ám chỉ trạng thái của tâm trong bốn cõi vô sắc.

Lưu xuất sự huyền diệu của lòng bi, một tánh giác sáng soi như mây tỏa khắp.

MAHADEVA (lha chen): Một dạng của Thần Shiva.

MAHAMUDRA (phyag rgya chen po): Trong phạm vi sách này, hoặc mahamudra ám chỉ sự thành tựu tối thượng của mahamudra (đại ấn), đồng nghĩa với toàn giác, hoặc thân mahamudra của Bổn Tôn Yidam, đã nhắc đến ở trên.

MAHANIRVANA (mya ngan las 'das pa chen po): Đại niết bàn, trạng thái an trụ của Phật quả cuối cùng không trong luân hồi và cũng không giống như trạng thái niết bàn thụ động của một A la hán.

MAHASANDHI (Phạn, rdzogs pa chen po): Đại Viên Mãn.

MAHAYANA (theg pa chen po): Thừa của Bồ Tát nỗ lực đạt toàn giác vì mục đích giải thoát tất cả chúng sanh. Đại Thừa có hai phương diện: kinh (sutra), nhấn mạnh đến giáo lý sâu rộng và mantra, nhấn mạnh đến sự uyên thâm. Sự giải thích chi tiết về sutrayana (hiển giáo), hãy xem quyển *Abhisamayalamkara của Maitreya* hoặc *Viên Ngọc Trang Hoàng Của Sự Giải Thoát* của Ngài sGam.po.pa, do Hernert V. Guenther phiên dịch (Nhà xuất bản Shambala, Boston, 1989).

MAHESHVARA (dbang phyug chen po): Một trong những vị Thần chính của Ấn Độ giáo (Hindu).

MANDALA (dkyil 'khor): Nghĩa đen là “trung tâm và chung quanh”, thông thường, một Bốn Tôn cùng với những hoàn cảnh chung quanh. Mandala là một biểu tượng đại diện cõi của một Bốn Tôn tantric, toàn thể vũ trụ được quán tưởng như một cúng dường, và cũng là sự sắp xếp của sự cúng dường trong nghi lễ mật tông.

MANTRA (sngags): [1] Đồng nghĩa với Kim Cương Thừa. [2] Một kết hợp đặc biệt của âm thanh biểu tượng và liên thông với bản thể của một Bốn Tôn: ví dụ OM MANI PADME HUNG. Có ba loại chủ yếu: guhya mantra, vidya mantra, và dharani mantra.

MANTRA BÍ MẬT (gsang sngags; Phạn, Guhyamantra): Đồng nghĩa với Kim Cương Thừa hay giáo lý tantric. Guhya có nghĩa bí mật, gồm cả hai sự che dấu và tự-bí mật. Mantra trong phạm vi này có nghĩa xuất chúng, lỗi lạc hay lời nguyện tán thán quý giá.

MANTRA SHUNYATA (shu nya ta'i sngags): Mantra của Tánh Không: *OM SVABHAVA SHUDDHO SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM*.

MANTRA VÀ TRIẾT HỌC: Mantra có nghĩa Kim Cương Thừa, trong khi thừa triết học gồm Tiểu thừa và Đại thừa.

MANTRADHARA (sngags 'chang): Người thành thạo về nghi lễ tantric.

MARA (bdud): Ma vương hay ảnh hưởng ma quỷ gây chướng cho thực hành và giác ngộ. Thần thoại học nói Mara ngụ ở cõi cao nhất của dục giới, Mara là bậc thầy về ảo giác đã cố gắng ngăn

cẩn Đức Phật đạt giác ngộ tại Bồ Đề Đạo Tràng. Với hành giả của Giáo Pháp, Mara biểu tượng hóa sự chấp ngã và bận tâm đến tám mối quan tâm thế gian.

MARA CỦA HÀNH ĐỘNG CÔNG ĐỨC (bsod nams kyi las kyi bdud): Khuynh hướng thu hút vào mục tiêu thực hành tâm linh hướng đến việc kết thúc tính ích kỷ. Những hành vi đạo đức không theo sự từ bỏ hay bồ đề tâm.

MONKHA SENGA DZONG: Một hang động tại hướng đông Bumthang ở Bhutan được Đức Liên Hoa Sanh sử dụng và sau này là Yeshe Tsogyal như một nơi thiêng liêng để thực hành nghi quỹ.

MƯỜI BÁT THIỆN (mi dge ba bcu): Hành động xấu của thân là sát sinh, trộm cướp, tà dâm. Hành động xấu của khẩu là nói dối, nói chia rẽ, nói lời thô tục, và nói chuyện phiếm. Hành động xấu của ý là tham, sân, và si (tà kiến).

MƯỜI BHUMI (sa bcu): Thập địa, mười cấp độ phát triển của một bồ tát thành một vị Phật toàn giác. Ở mỗi cấp bậc, nhiệm ô vi tế sẽ được tịnh hóa nhiều hơn và những phẩm tính giác ngộ ở mức độ cao hơn sẽ xuất hiện: Hoan Hỷ Địa, Ly Cấu Địa, Phát Quang Địa, Diệm Huệ Địa, Nan Thắng Địa, Hiện Tiền Địa, Viễn Hành Địa, Bất Động Địa, Thiện Tuệ Địa, Pháp Vân Địa.

MƯỜI HAI GIÁC QUAN NỀN TẢNG (skye mched bcu gnyis): năm giác quan và giác thức, và năm đối tượng của giác quan và đối tượng của giác thức.

MƯỜI PARAMITA (phar phyin bcu): Sáu ba la mật thêm vào phương tiện, sức mạnh, ước nguyện và trí tuệ.

MƯỜI TÁM CẤU TẠO (kham s bco bgyad): Sáu tích tụ của thức, sáu của căn, sáu của trần (đối tượng của sáu căn).

Mudra đơn giản trong cách của một chủng tự vi tế.

ĐẮNG CHIẾN THẮNG (rgyal ba, jina): Tương tự như Đức Phật.

ĐẮNG GIÁC NGỘ (sang s rgyas): Như chư Phật.

ĐẮNG TÔN QUÝ (dkon mchog): Tương tự như Tam Bảo

ĐẮNG TÔN QUÝ (skye mchog): Vị Thầy vĩ đại, Bồ tát, hay A la hán, bậc đã đạt được con đường của cái thấy, cái thứ ba trong năm con đường.

NĂM CẢM XÚC PHIÊN NÃO (nyon mongs pa lnga): Tham, sân, si (ảo tưởng), kiêu mạn, thù hận.

NĂM CON ĐƯỜNG (lam lnga): Con đường tích lũy, kết hợp, kiến, trau dồi tu dưỡng, và con đường không còn học nữa. Năm con đường bao phủ toàn bộ tiến trình từ lúc bắt đầu thực hành Pháp cho đến khi hoàn toàn giác ngộ.

NĂM GIA ĐÌNH (rigs lnga): Ngũ bộ, năm gia đình Phật: Như Lai bộ, Kim Cương bộ, Liên Hoa bộ, Bảo Sanh bộ, và Tác Nghiệp bộ. Đại diện cho những phẩm tính bẩm sinh của tinh hoa giác ngộ của chúng ta.

NĂM HÀNH ĐỘNG CÓ KẾT QUẢ LẬP TỨC (mtshams med pa lnga): Năm nghiệp, tội lỗi, hay hành động xấu có quả lập tức là giết cha, mẹ mình, giết một vị a la hán, gây chia rẽ trong tăng đoàn, và làm chảy máu một vị Phật với ý định xấu. Năm hành động xấu gần như hay sắp sửa (de dang nye ba lnga) cưỡng hiếp mẹ mình, một a la hán, giết một bồ tát ở địa kiên cố (nivata bhumi), giết một bậc tôn quý trên con đường rèn luyện (tức là chưa phải một a la hán), trộm cắp phương kế sinh nhai của tăng đoàn, và hủy diệt một bảo tháp.

NĂM LOẠI CÚNG DƯỜNG (nyer spyod lnga): Những vật chất ưa thích của năm giác quan.

NĂM SIÊU TRÍ TUỆ (mngon shes lnga): Khả năng thực hiện những điều kỳ diệu, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông và nhớ lại những kiếp sống trước.

NĂM SUY HOẠI (snigs ma lnga): [1] Thoái hóa quan điểm do sự xuống cấp trong việc từ bỏ đức hạnh có nghĩa là tà kiến. [2] Thoái hóa cảm xúc phiền não do sự xuống cấp trong đạo đức của chủ thể có nghĩa bản chất thô lỗ của tâm, trong đó sự thô lỗ ám chỉ phiền não (kleshas) mạnh mẽ và kéo dài. [3] Sự Thoái hóa thời gian do sự suy giảm hưởng thụ có nghĩa sự suy giảm của Kiếp Xung Đột. [4] Sự Thoái hóa của tuổi thọ do suy giảm sinh lực duy trì có nghĩa

sự giảm thọ cho đến lúc còn mười năm. [5] Thoái hóa của chúng sanh có nghĩa là sự suy hoại của thân do hình dạng thấp kém và kích thước nhỏ, sự suy giảm công đức do ít năng lực và sự đặc biệt, sự suy giảm của tâm do trí tuệ kém sắc bén, khả năng ghi nhớ giảm sút, và ít chuyên cần đi. Do đó, sự thoái hóa của chúng sanh mà ba loại suy giảm cùng xảy ra có nghĩa tâm của họ khó thuần phục.

NĂM THÂN (sku lnga): Trong sách này năm thân hay những phương diện của Phật quả là Pháp thân, Báo thân, Hóa thân, Cốt tủy thân và Đại Cực Lạc thân. Đã được định nghĩa trong chương “Sự rèn luyện tâm của Kim Cương Thừa”.

NĂM TRÍ TUỆ (ye shes lnga): Trí tuệ pháp giới, trí tuệ như gương, trí tuệ biện biệt, trí tuệ bình đẳng, và trí tuệ viên mãn.

ĐỈNH (rtse mo): Một trong bốn khía cạnh xác tín trên con đường kết hợp.

NAGA (klu): Rồng, một sinh linh giống như rắn, sống trường thọ, hùng mạnh, cư trú ở dưới nước và thường canh giữ những kho tàng vĩ đại. Chúng thuộc về nửa cõi người và nửa cõi thần. Thường sống trong thân rắn, nhưng nhiều lúc có thể chuyển thành thân người và thường được mô tả có thân người từ thắt lưng trở lên với một đuôi rắn ở dưới. Chúng có nhiệm vụ kiểm soát thời tiết, nhất là mưa.

ĐẠI ĐỊNH HUYỀN DIỆU (sgyu ma lta bu'i ting nge 'dzin): Định thứ hai của ba tam ma đề (samadhi – đại định), bản chất là lòng bi và quang minh, tự nhiên như ánh sáng mặt trời chiếu vào không gian.

ĐẠI VÀ TIỂU THỪA (theg pache chung): Mahayana và Hinayana. Mahayana (Đại Thừa) bao gồm những thừa tantric. Hinayana bao gồm giáo lý cho thanh văn và duyên giác. Nghĩa rộng của “đại” hay “tiểu” ám chỉ phạm vi ước nguyện, phương pháp áp dụng, và sự sâu sắc của thấu suốt.

ĐẠI VIÊN MÃN (rdzogs pa chen po): Cái thứ ba của tantra nội của phái Nyingma.

NAMO (phyag 'tshal lo): Sự kính lễ hay lời chào.

NGA QUÝ (yid dvags): Một trong sáu bộ chúng sanh. Những chúng sanh này bị hành hạ bởi nghiệp quả của nhận thức bất tịnh gây đau khổ mãnh liệt vì thèm muốn, đói và khát.

NGHIỆP TƯƠNG TỤC CỦA THỰC HÀNH TRƯỚC (sngon sbyang kyi las phro): Sự liên tục của thực hành Pháp từ kiếp sống trước.

NGƯỜI DỊ GIÁO (mu stegs pa): Người chấp thủ tà kiến, hành động bất thiện là không quan trọng, không tin kiếp trước, kiếp sau, không có kết quả từ việc thực hành con đường, v.v..

NGŨ UẨN – NĂM KẾT TẬP (phung po lnga): Năm phương diện bao gồm sự cấu tạo thân thể, tinh thần của một chúng sanh: thân vật chất, các căn, quan niệm, sự hình thành và ý thức.

NGUYỄN HỮU TÌNH (dam tshig sems dpa', dam tshig pa): Bốn Tôn được quán tưởng bởi hành giả.

NHẬN BIẾT CAO (mngon par shes pa): Xem siêu trí tuệ.

NHẬN THỨC BÌNH THƯỜNG (tha mal gyi snang ba): Cách thức một người bình thường kinh nghiệm. Xem Bình thường.

NHẬN THỨC THANH TỊNH (dag snang): Xem môi trường như cõi Phật, mình và người khác như Bốn Tôn, âm thanh như mantra, và niệm tưởng như trí tuệ.

NHƯ THỊ (de bzhin nyid): Bản chất của tâm và hiện tượng.

Nhờ khuyến bảo hộ hành động đầy ý nghĩa, xây dựng họ một cách tạm thời và tối hậu.

NHỮNG TRƯỜNG PHÁI TRIẾT HỌC THẤP (grub mtha' dman pa): Hai học phái chính của Hinayana, Vaibhashika và Sautrantika. So sánh với Mahayana chúng được gọi là thấp vì không thiết lập tánh Không của mọi hiện tượng.

NIỆT BÀN (mya ngan las das pa): Sự hủy diệt nguyên nhân tạo ra luân hồi. Niết bàn thấp ám chỉ việc đạt giải thoát khỏi luân hồi của một hành giả Tiểu Thừa. Khi liên quan đến một vị Phật, niết bàn là một trạng thái giác ngộ vĩ đại phi an trụ không rơi vào trạng thái cực đoan của luân hồi cũng như không rơi vào trạng thái định thụ động của một A la hán.

NIRMANAKAYA (sprul sku): Hóa thân, thân thứ ba của ba thân, khía cạnh giác ngộ được điều phục và chúng sanh bình thường có thể nhận thức.

ĐỊA NGỤC VÔ GIÁN (mnar med kyi dmyal ba; Phạn. Avichi): Địa ngục thấp nhất trong tám hỏa ngục.

ĐỘC GIÁC PHẬT (rang rgyal, rang sangs rgyas): Một vị giác ngộ đơn độc, một vị A la hán đạt niết bàn chủ yếu nhờ thiền định về mối liên kết của thập nhị nhân duyên theo thứ tự nghịch, không cần đến giáo lý trong đời đó, nhưng thiếu sự giác ngộ viên mãn của một vị Phật và không thể làm lợi ích cho vô số chúng sanh như một Đức Phật.

NÚI TU DI (ri rab lhun po): Ngọn núi huyền thoại khổng lồ ở giữa hệ thống thế giới, nơi hai bộ chư thiên thấp nhất của cõi dục giới sinh sống. Được bao quanh bởi một chuỗi núi, hồ, châu lục và đại dương nhỏ hơn và được nói là cao hơn mực nước biển 84.000 lý (một lý bằng 4,8km)

ORGYEN (o rgyen; Phạn, Uddiyana): Còn được gọi là Uddiyano hoặc Odiyan, đây là nhà của các dakini, nơi sinh của Đức Liên Hoa Sanh, được biết khu trú tại thung lũng Swat ở hướng tây bắc Ấn độ, giáp biên giới với Afghanistan ngày nay. Thời tiền sử, đức Hayagriva và Vajra Yogini hàng phục đại quỷ chấp ngã. Khi thân quỷ rơi xuống đất, trái tim rớt vào xứ Uddiyana, tạo thành sự trùng hợp cát tường ngẫu nhiên cho sự truyền bá giáo lý Kim Cương Thừa.

PADMAKARA (pad ma 'byung gnas): “Liên Hoa Sanh” giống như Guru Rinpoche. Danh hiệu Padmakara và Padmasambhava được sử dụng luân phiên trong văn học Tây Tạng, đôi lúc trong những bài kệ Tây Tạng, đôi khi trong Phạn ngữ.

PARAMITA (pha rol tu phyin pa): “Tới bờ bên kia”. Khái niệm siêu vượt chủ thể, đối tượng và hành vi. Xem sáu, mười ba la mật.

Phần chính bắt đầu với samadhi bao la và yên tâm

PHẬT QUẢ (sangs rgyas): Sự toàn giác viên mãn của bậc không trụ trong luân hồi lần niết bàn.

PHẬT QUẢ TOÀN GIÁC (rnam mkhyen sangs rgyas kyi sgo'phang):
Trạng thái của sự giác ngộ hoàn toàn có trí tuệ viên mãn thấy biết sự vật như nó là và với trí tuệ nhận biết mọi hiện hữu đó.

PHẬT TÁNH (bde gshegs snying po): Như lai tạng, tinh hoa của chư Như Lai; khả năng giác ngộ hay tánh giác ngộ vốn sẵn hiện diện trong mỗi chúng sanh. Để biết thêm chi tiết hãy xem quyển *Phật Tánh* của Ngài Thrangu Rinpoche.

PHẬT, PHÁP, VÀ TẶNG ĐOÀN (sangs ryas chos gde 'dun): Tam Bảo. Những đối tượng quy y thật sự. Để biết thêm chi tiết hãy xem quyển *Phật Tánh* của Ngài Thrangu Rinpoche (Nhà xuất bản Rangjung Yeshe, 1988).

PHÁP GIỚI (chos kyi dbying): Cõi hiện tượng, chân như trong đó tánh Không và phụ thuộc nguyên thủy là bất khả phân. Bản tâm và hiện tượng nằm vượt lên sinh, trụ, và diệt.

PHÁP THÂN (chos sku): một trong ba thân, nó là tâm thức hay khía cạnh không biểu lộ. Có thể hiểu một cách khác tùy theo bối cảnh của nền tảng, con đường, và kết quả. Trong sách này, chủ yếu liên quan đến nhận thức, hư không, và khía cạnh đơn giản của tâm hành giả vào thời điểm của con đường. Hãy xem ba thân của kết quả.

PHÁT TRIỂN VÀ THÀNH TỰU (bskyed rdzogs): Phương tiện và trí tuệ của thực hành Kim Cương Thừa. Giai đoạn phát triển của tạo ra bởi tâm. Giai đoạn thành tựu có nghĩa an trú trong trạng thái phi tạo tác của tâm.

PHI KHÁI NIỆM HÓA CỦA BA LÃNH VỰC ('khor gsumdmigs med): Không chấp vào những khái niệm về đối tượng, chủ thể và hành vi.

PHI PHẬT GIÁO (phyi pa, mu stegs pa; Phạn, tirthika): Những vị thầy chấp chặt vào triết lý của quan điểm cực đoan như chủ nghĩa hư vô, vĩnh cửu (thường kiến và đoạn kiến), đặc biệt là Ấn Độ Giáo, đạo Jana (jain), hay chủ nghĩa duy vật.

PHI PHÁP (chos min): Bất kỳ hành động hay thuộc tính nào mâu thuẫn với Giáo Pháp, nhất là tám mối quan tâm thế gian.

PHI THIÊN ĐỊNH (sgom med): Trạng thái không giữ sự tập trung vào một đối tượng hoặc chủ thể thiền định. Cũng ám chỉ trạng thái thứ tư của Mahamudra, trong đó không cần phải thiền định hay trau dồi.

PHƯƠNG PHÁP YOGIC (rtul shugs): Những thực hành thêm vào cho một tantrika để rèn luyện trong việc thực hiện đầy đủ quan điểm của Kim Cương Thừa trong hoạt động hàng ngày, ví dụ, bữa tiệc cúng dường.

PHƯƠNG TIỆN (thabs; Phạn, upaya): Phương pháp hay phương tiện thiện xảo, đó là sự áp dụng thực tiễn của giáo lý Đạo Phật. Cũng có thể chỉ cái thứ bảy của mười ba la mật.

PHƯƠNG TIỆN VÀ TRÍ TUỆ (thabs dang shes rab; Phạn, upaya và prajna): Phật quả đạt được nhờ hợp nhất trí tuệ và phương tiện; trong Đại thừa, chúng là lòng bi và tánh Không, bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối. Trong Kim Cương Thừa, trí tuệ và phương tiện là giai đoạn phát triển và hoàn thiện. Theo học phái Kagyu (Mũ đen), *phương tiện* ám chỉ một cách đặc biệt về “con đường phương tiện”, sáu giáo pháp của Naropa, và *trí tuệ* là “con đường giải thoát”, thực hành thực tế của Mahamudra. Theo Dzogchen, *trí tuệ* là kiến thanh tịnh nguyên sơ, sự thực hành trekcho nhận ra tâm yếu của giác ngộ trong hiện tiền, trong khi *phương tiện* là sự thiền định của hiện diện tự nhiên, sự thực hành thogal làm cạn kiệt nhiễm ô và định kiến nhờ đó đạt được thân cầu vồng chỉ trong một kiếp.

PHÓNG ĐẠI VÀ CHỈ TRÍCH (sgro btag + skur ‘deb): Chấp vào sự hiện hữu hay thuộc tính của điều gì mà nó không có và đánh giá thấp sự hiện hữu hay thuộc tính của cái gì đó mà nó thực sự có.

PRAJNAPARAMITA (shes rab kyi pha rol tu phyin pa): Trí tuệ siêu phàm. Giáo lý Đại Thừa về sự thấu suốt tánh Không, siêu vượt định kiến về chủ thể, đối tượng, và hành vi. Kết hợp với lần chuyển pháp luân thứ hai.

PRANA (Phạn: rlung): Năng lượng lưu thông trong thân.

QUAN ĐIỂM (lta ba): Cái thấy (kiến), một hiểu biết và định hướng đặc biệt đạt căn bản trên việc học tập nghiên cứu triết học. Trong lãnh vực của mahamudra và trekcho, quan điểm ám chỉ trạng thái

của bình thường tâm hay giác tánh tự hiện hữu thoát khỏi bất kỳ khái niệm nào, ngay cả sự thấu suốt triết học.

QUANG MINH ('od gsal): Nguyên nghĩa là “thoát khỏi bóng tối của vô minh và được phú cho khả năng nhận biết”. Hai phương diện là quang minh hư không, giống như bầu trời rộng mở trong sáng, và quang minh biểu hiện, như ánh sáng ngũ sắc, hình ảnh, v.v... Quang minh là bản tánh hiện diện không pha trộn khắp luân hồi và niết bàn.

QUANG MINH CỦA PHÁP TÁNH (chos nyid 'od gsal): Tánh giác bả́m sinh, đó là bản tâm của tất cả chúng sanh.

QUÁN ĐẰNG (dbang): Sự trao quyền hay cho phép thực hành giáo lý của Kim Cương Thừa, cửa vào không thể thiếu được để thực hành Mật thừa.

Quán đả́ng bí mật tịnh hóa ngữ và prana (khí lực)

Quán đả́ng cái bình làm tịnh hóa thân và nadis (kinh mạch)

QUÁN ĐẰNG GIÁC TÁNH PHỒ DIỄN (rig pa'i rtsal gyi dbang): Sự quán đả́ng để thực hành Dzogchen. Đôi khi ám chỉ việc đạt giác ngộ nhờ thực hành Dzogchen.

Quán đả́ng tối hậu làm tịnh hóa những khuôn mẫu tập khí của thức a lại da

Quán đả́ng trí tuệ làm tịnh hóa ý và bindu (giọt ánh sáng)

QUY CHIẾU ('dzin pa): Hoạt động tâm linh chấp vào một đối tượng vật chất, kinh nghiệm, khái niệm, hay tập hợp những ý niệm triết học.

QUY CHIẾU NHỊ NGUYÊN (gnyis 'dzin): Kinh nghiệm được hình thành do “người nhận thức” và “đối tượng được nhận thức”.

QUY CHIẾU VỀ SỰ CỤ THỂ (dngos 'dzin): Tập khí chấp ngã và những đối tượng bên ngoài là có thật, bền vững và lâu dài.

RAKSHAS (srinpo): La sát, một sinh linh hay ma quỷ xấu ác.

RASAYANA (bcud len): Xem trích tinh chất.

RUDRAS (ru dra): [1] Một loại nửa thần nửa quỷ ngang bướng, [2] ma quỷ chấp ngã.

RUPAKAYA (gzugs kyi sku): Sắc thân, một thuật ngữ tổng hợp của hóa thân và báo thân.

SADHANA (sgrub thabs): Nghi quỹ, phương tiện thành tựu. Nghi thức và thủ tục Tantric để thực hành thường nhấn mạnh giai đoạn phát triển.

SẮC GIỚI (gzugs kham; Phạn, rupa-dhatu): Mười bảy cõi trời của luân hồi bao gồm ba lần bốn cõi thiên, và năm cõi thanh tịnh. Một trạng thái thiêng liêng vi tế của luân hồi giữa dục giới và vô sắc giới, ở đó không có giác quan ngửi, không có giác quan nếm vị và bộ phận sinh dục. Những sinh linh ở đây có thân ánh sáng, trường thọ và không có cảm giác đau khổ. Tâm thức không lành mạnh như bám luyến không thể khởi lên.

SẮC THÂN (gzugs sku): Báo thân và Hoá thân là tướng có thể nhận biết đối nghịch với Pháp thân vô tướng.

SẮC THÂN MAHAMUDRA (phyag rgya chen po'i sku): Âm chỉ thân cầu vòng của Bốn Tôn hành giả. Hãy xem chương bốn cấp độ vidyadhara, “Vị Kim Cương Sư và Bốn Tôn Yidam”.

SAHA (Phạn, mi mjed): Tên của hệ thống thế giới hiện nay của chúng ta. Nó có nghĩa “lâu dài” vì chúng sanh ở đây chịu đựng đau khổ không kham nổi.

SAMADHI (ting nge 'dzin): Gắn liền với sự liên tục. Thường được dịch là sự tập trung hay nhập định (đại định).

SAMADHI CỦA CHÂN NHƯ (de bzhin nyid kyi ring nge 'dzin): Đại định đầu tiên của ba tam ma đề (samadhi).

SAMADHI NHƯ KIM CƯƠNG (rdo rje lta bu'i ting nge dzin): (Kim cương định) Giai đoạn cuối của địa thứ mười, là kết quả của Phật quả.

SAMANTABHADRA (kuntuzangpo): Phật Phổ Hiền [1] pháp thân Phật nguyên sơ. [2] Bồ tát Phổ Hiền được dùng như ví dụ cho sự hoàn thiện của tăng trưởng một cúng dường vô tận.

SAMAYA (dam tshig): [1] Nguyện thiêng liêng, giới luật hay cam kết của thực hành Kim Cương Thừa. Nhiều chi tiết vẫn tồn tại, nhưng bản chất của samaya bao gồm về bên ngoài là duy trì mối

quan hệ hài hòa với vị Kim cương sư, với Pháp hữu, và bên trong không đi lạc khỏi sự tương tục của thực hành. [2] Ở cuối chương, một chữ *samaya* là một lời thề những gì được trình bày đều là sự thật.

SAMBOGAKAYA (longs spyod rdzogs pa'i sku): Báo Thân, thân của hỷ lạc viên mãn. Về năm thân của kết quả, đây là tướng bán-biểu hiện của chư Phật được phú cho năm hoàn thiện: vị Thầy, quyến thuộc, nơi chốn, giáo lý, và thời gian, chỉ có Bồ Tát trên thập địa mới có thể thấy.

SAMSARA ('khor ba): Luân hồi, vòng lẩn quẩn của sinh, tử và tái sinh trong sáu cõi, được đặc tính hóa bởi sự đau khổ, vô thường và vô minh. Trạng thái của một chúng sanh bình thường bị giam hãm bởi vô minh, nhận thức nhị nguyên, nghiệp và cảm xúc phiền não. Thực tại thông thường; một chu trình vô tận của thất bại và đau khổ phát sinh như kết quả của nghiệp.

SAMYE (bsam yas): Tu viện được xây dựng bởi Vua Trisong Detsen và Đức Guru Rinpoche thánh hóa. Vị trí ở giữa Tây Tạng gần Lhasa.

SAMYE QUANG VINH TẠI HỒNG THẠCH (brag dmar dpal gyi bsam yas): Một quần thể tu viện xưa cũ của Samye ở giữa Tây Tạng được Vua Trisong Detsen (790-844) xây dựng. Sườn núi phía sau Samye có màu đỏ sáng.

SANGHA (dge 'dun): Tăng Đoàn, một tập hội những hành giả. Trong “thọ quy y nơi sangha tôn quý”, có nghĩa người đạt được cái thấy thuộc năm con đường và do vậy đã giải thoát khỏi luân hồi.

SÁU GIÁC QUAN (dbang po drug): Lục thức, năm giác thức và ý thức.

SÁU LOẠI CHÚNG SANH ('gro ba rigs drug): Thiên, bán thiên, người, súc sinh, ngạ quỷ, và địa ngục.

SÁU PARAMITA (phar phyin drug): Sáu hành động siêu phàm: Sự rộng lượng (bố thí), trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ biện biệt.

SÁU SIÊU TRÍ TUỆ (mngon par shes pa): Khả năng thực hiện phép màu, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, nhớ lại những kiếp trước, và tri thức của hết nhiễm ô (lậu tận thông).

SHAKYAMUNI (sha kya thub jpa): Người uyên bác của dòng tộc Shakya (Thích ca), Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vị Phật lịch sử của chúng ta.

SHAMATHA (zhi gnas): An định (thiền chỉ) hay an trụ trong tĩnh lặng sau khi đã điều phục những hoạt động của niệm tưởng; hay thực hành thiền định làm yên lặng tâm để ngơi nghỉ thoát khỏi sự quấy rối của niệm tưởng.

SHRAVAKA (nyan thos): Thanh văn hay người lắng nghe. Hành giả Tiểu Thừa của lúc Phật chuyển Pháp luân lần thứ nhất, giới thiệu Tứ Diệu Đế, người nhận ra đau khổ vốn sẵn trong luân hồi và chú tâm để hiểu rằng không có tự tánh. Do chiến thắng những cảm xúc khuấy động nên tự giải thoát, đạt được nhập lưu vào con đường của cái thấy, chỉ còn tái sanh lại một lần và bất lai (không còn trở lại) luân hồi. Mục tiêu cuối cùng là trở thành một A la hán.

SIDDHA (grub thob, grub pa): Bạc viên mãn, bậc giác ngộ, người thấu suốt đã đạt thành tựu.

SIDDHI (dngos grub): (tất địa), Sự thành tựu. Việc đạt được kết quả từ thực hành Pháp, thường để chỉ tất địa tối thượng của giác ngộ viên mãn. Nó cũng có nghĩa là tất địa thông thường, tám thành tựu thế gian như tiên tri, nghe thấu suốt, bay trên bầu trời, vô hình, luôn trẻ trung, hay năng lực biến hóa, khả năng kiểm soát thân thể và thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, sự thành tựu xuất sắc nhất trên con đường là sự từ bỏ, lòng bi mẫn, niềm tin bất thoái chuyển, và sự nhận biết của chánh kiến.

SIDDHI CỦA MAHAMUDRA (phyag rgya chen po'i dngos grub): Tương tự như giác ngộ. Trong phạm vi của Mahayoga Tantra, nó cũng có thể ám chỉ sự thành tựu vidyadhara cấp thứ ba, trong đó *mahamudra* có nghĩa thân siêu phàm của Bốn Tôn Yidam.

SIÊU TRÍ TUỆ (mngon par shes pa): Thường chỉ sáu nhận thức cao, bao gồm thấu thị, biết được tâm người khác, v.v..

- SỰ CHE CHƯỚNG CỦA TRI KIẾN NHỊ NGUYÊN** (shes bya'i sgrib pa): Sự che chướng vi tế của việc chấp vào khái niệm chủ thể, đối tượng, và hành vi.
- SỰ CHẤP NHẬN** (bzod pa): Một trong số bốn phương diện tin chắc đạt được trên con đường kết hợp.
- SỰ CÔNG NHẬN CỦA GIÁO PHÁP UYÊN THÂM** (zab mo'i chos la bzod pa): Sự chấp nhận của tánh Không, rằng Giáo Pháp là bất sinh.
- SỰ THU NHẬT TÍCH LŨY** (tshogs bsags pa): Sự thực hành đạo đức của việc viên mãn hai tíc lũy công đức và trí tuệ.
- SỰ TIẾP CẬN** (bsnyen pa): Hãy xem bốn phương diện của sự tiếp cận và thành tựu.
- SỰ TIẾP CẬN VÀ THÀNH TỰU** (bsnyen sgrub): Hai phương diện của thực hành nghi quỹ. Nhất là những thời kỳ trong giai đoạn tụng niệm theo Mahayoga Tantra.
- SỰ XUẤT HIỆN VÀ HIỆN HỮU** (snang srid): Bất cứ những gì có thể kinh nghiệm (năm nguyên tố) và có thể hiện hữu (ngũ uẩn). Thuật ngữ này dùng để chỉ thế gian và chúng sanh.
- SUGATA** (bde bar gshegs pa): Như lai, tương tự như một vị Phật.
- SUTRA** (mdo): Kinh điển, bài giảng hay giáo lý của Đức Phật. Cũng chỉ mọi giáo lý nhân quả liên quan đến con đường như nguyên nhân của giác ngộ. So sánh với Mantra.
- TÂM BÌNH THƯỜNG** (tha mal gyi shes pa): Tâm trong trạng thái tự nhiên phi tạo tác. Một yếu tố quan trọng trong thực hành Kim Cương Thừa.
- TÂM CHÚ** (snying po'i sngags): Dạng vắn tắt của mantra một Bốn Tôn Yidam như một đối lại với mantra dài; ví dụ *om mani padme hung*.
- TÂM GIÁC NGỘ QUÝ BÁU** (byang chub kyi sems rin po che): xem bồ đề tâm.
- TÂM KHÁI NIỆM** (blo): Trong bối cảnh này, hành vi của trí thông minh chúng ta nhận thức và phân biệt hiện tượng là một che

chướng cho trạng thái không che đậy của tâm tỉnh giác, mà trạng thái của tâm tỉnh giác này hoạt động vô chướng ngại không cần nhận thức.

TÂM PRANA (rlung sems): Prana ở đây nghĩa là “gió nghiệp” và tâm là ý thức nhị nguyên của một người chưa giác ngộ. Hai thứ này liên hệ mật thiết.

TÂM YẾU (sems nyid): Bản tâm của hành giả, đồng nhất với tinh hoa của tất cả bậc giác ngộ, như lai tạng (sugatagarbha). Phải phân biệt với tâm (sems), ám chỉ những suy nghĩ lan man bình thường dựa trên bản chất tư duy của vô minh.

TẬP KHÍ (bag chags): Những khuynh hướng vi tế ghi dấu trong thức a lại da.

TẬP TRUNG (dmigs pa): Giữ một khái niệm đối tượng trong tâm hay hành động biết như một đối tượng. Sự thực hành gọi là “tích lũy công đức” liên quan đến việc giữ trong tâm và trau dồi một tập trung đức hạnh, trong khi “sự tích lũy trí tuệ” được trau dồi nhờ duy trì sự tỉnh giác hoàn toàn thoát khỏi bất cứ chấp giữ tập trung dựa trên khái niệm hoặc bất kỳ những điểm tham khảo liên quan nào.

TĂNG ĐOÀN TÔN QUÝ (‘phag pa’i dge ‘dun): Tập hội những hành giả đã đạt được con đường của cái thấy, cái thứ ba trong năm con đường.

TAM BẢO (dkon mchog gsum): Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo.

TANTRA (rgyud): Giáo lý Kim Cương Thừa được Đức Phật ban trong dạng báo thân của Ngài. Nguyên nghĩa là “sự tương tục”, tantra có nghĩa Phật tánh, “tantra của sự diễn đạt ý nghĩa”. Nói chung, những kinh điển tantric phi thường cao quý hơn sutra, “tantra diễn đạt ngôn từ”. Cũng có thể ám chỉ tổng hợp của tất cả mọi giáo lý nhận kết quả như toàn bộ con đường.

TANTRIC SAMAYA CỦA CÁC BẬC VIDYADHARA (rig ‘dzin sngags kyi dam tshig): Sự cam kết của một hành giả Kim Cương Thừa.

TANTRIKA (sngags pa): Như hành giả tantric.

TATHAGATAS VÀ CÁC CON CỦA NGÀI (de gshegs sras bcas):
Chư Phật đã đi vào trạng thái của chân như pháp tánh (tatha). Các con Ngài là những bồ tát ở mười địa.

TÁM BỘ QUỶ THẦN (lha srin sde brgyad): Đó là những diễn tả khác nhau nhưng phổ thông nhất là: thiên (deva), long (naga), da xoa (yaksha), a tu la (atula), cần thất bà (gandhara), kim xí điểu (garuda), khẩn na la (kindara) và ma hầu la già (mahoraga). Tất cả họ đều có thể tiếp nhận và thực hành giáo lý của Đức Phật. Tám bộ này cũng có thể ám chỉ nhiều loại tinh linh thế gian khác nhau có thể giúp đỡ hay gây hại.

TÁM CHI (yan lag brgyad): Bảy chi thêm vào chi phát bồ đề tâm.
Xem thêm bảy chi

TÁM MỘ ĐỊA (dur khrod brgyad): [1] Rừng Lạnh Sitavana (bsil ba tshal) ở hướng đông, [2] Viên mãn trong Thân ở hướng nam, [3] Đồi Liên Hoa (pad ma brtsegs) ở hướng tây, [4] Đồi Lanka (lan ka brtsegs) ở hướng bắc; [5] Đồi Thành tựu Tự nhiên (lhun grub brtsegs) ở hướng đông nam; [6] Phô diễn Đại Bí mật (gsang chen rol pa) ở hướng tây nam; [7] Đại Hỷ lạc Tỏa khắp (he chen brdal pa) ở hướng tây bắc; [8] Đồi Thế gian ('jig rten brtsegs) ở hướng đông bắc. Cũng có nhiều liệt kê mộ địa khác.

TÁM MỐI QUAN TÂM THẾ GIAN ('jig rten chos brgyad): Tám mối quan tâm thành đạt, khoái lạc tình dục, tán dương, và nổi tiếng, không thích mất mát, đau khổ, khiển trách và tiếng xấu.

TÁM TÍCH TỤ CỦA Ý THỨC (rnam shegs tshogs brgyad): A lại da thức (thức nền tảng), tâm thức, tâm thức nhiễm ô, và năm thức giác quan khác (A lại da thức, Mạt na thức, Ý thức, nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân thức).

TÁM VẠN BỐN NGÀN CỬA VÀO GIÁO PHÁP (chos kyi sgo mo brgyad khi bzhi stong): Hai mươi một ngàn giáo lý cho mỗi kinh, luật, luận, và sự kết hợp của chúng, đôi khi ám chỉ Kim Cương Thừa. Mục tiêu là loại bỏ tám vạn bốn ngàn loại cảm xúc phiền não khác nhau tiềm tàng trong tâm con người.

TÁNH KHÔNG (stong pa nyid): Sự kiện hiện tượng và bản ngã là sự trống rỗng hay không hiện hữu độc lập thật sự.

TERMA (gter ma): Kho tàng, sự trao truyền qua những kho tàng chôn dấu chủ yếu được Đức Guru Rinpoche và Yeshe Tsogyal chôn dấu, được khai mở vào một thời điểm thích hợp bởi một vị terton, một vị khai mật tạng vì lợi ích của những đệ tử tương lai.

THÂN CẦU VÔNG (ja lus): Vào lúc chết của một hành giả đã đạt được việc tiêu hao mọi bám chấp và định kiến nhờ thực hành thogal của Dzogchen, năm nguyên tố thô cấu tạo nên thân vật chất hòa tan lại vào tinh túy của chúng, ánh sáng ngũ sắc. Đôi khi còn để lại tóc và móng tay, chân.

THÂN MAHAMUDRA CỦA BỐN TÔN YIDAM (yidam lha'i phyag chen kyi lus): Sự thành tựu, chủ yếu nhờ Mahayoga Tantra, của huyền thân trí tuệ trên vidyadhara cấp độ mahamudra, tương ứng với con đường trưởng dưỡng. Nó là một thân thiêng liêng của một Bốn Tôn được phú cho những hảo tướng chính và phụ và qua đó hành giả yogi có thể làm lợi ích chúng sanh trong phạm vi tương đương với báo thân.

THÂN ĐẠI CỰC LẠC (bde ba chen po'i sku; Phạn, mahasukhakaya): Thuộc năm thân, phẩm tính đơn giản của sự bất biến.

THÂN TỊNH TÚY (ngo bo nyid kyi sku, Phạn, svabhavikakaya): Đôi lúc được tính là bốn thân, là sự hợp nhất của ba thân, Ngài Jamgon Kongtrul định nghĩa nó là khía cạnh của pháp thân, đó là “bản chất của mọi hiện tượng, rỗng rang không tạo tác và được phú cho đặc tính thanh tịnh tự nhiên”.

THẬP THIỆN HẠNH (dge ba bcu): Nói chung, kèm chế mười hành động bất thiện. Nói riêng, thực hiện đối nghịch lại chúng, ví dụ phóng sinh, bố thí v..v...

THẬT NGHĨA (nges don): Ý nghĩa dứt khoát đối lại với cách hay ý nghĩa tương đối. Giáo lý của Prajnaparamita và Trung Đạo. Trong quyển *Kho Tàng Của Trí Tuệ*, Ngài Jamgon Kongtrul Vĩ Đại định rõ sự thật (chân lý), ý nghĩa xác quyết theo cách sau: những bài dạy dành cho các đệ tử đặc biệt rằng bản chất của mọi hiện tượng là tánh không sâu thẳm phi tạo tác như sinh và diệt, rằng hoàn cảnh thực sự bảm sinh của sự vật là bởi bản chất tỉnh thức quang

minh vượt lên trên ngôn từ, tư duy và mọi sự mô tả. Hơn nữa, đây là những lời Đức Phật giải thích chi tiết ý nghĩa cũng như luân giải về chúng.

THÀNH TỰU [1] (dngos grub, siddhi): Xem thành tựu [2] (sgrub pa): Xem bốn khía cạnh của tiếp cận và thành tựu.

THÀNH TỰU TỐI THƯỢNG CỦA MAHAMUDRA (phyag rgya chen po mchog gi dngos grub): [1] giác ngộ rốt ráo, [2] cái thứ ba của bốn cấp vidyadhara.

THÁNH HÓA VÀ QUÁN ĐÁNH (byin brlab dbang bskur): Một thời kỳ trong giai đoạn phát triển vào lúc cuối của sự quán tưởng Bốn Tôn bao gồm việc thánh hóa ba luân xa của hành giả với thân, khẩu, ý giác ngộ cũng như quán đánh của Bốn Tôn với năm gia đình Phật trên đỉnh đầu.

THIÊN GIẢ (sgom chen): Người dành mọi thời gian để thực hành thiền định, thường nhập thất trong núi. Nghĩa rộng dành riêng cho người thực hành suốt ngày của một tâm bình thường hay tâm tự nhiên phi tạo tác.

THOGAL (thod rgal): Vượt qua trực tiếp hay vượt lên trên, Dzogchen (Đại Viên Mãn), mahasandhi, có hai phần: trekcho và thogal. Trekcho nhấn mạnh sự thanh tịnh nguyên sơ (ka dag) và thogal là sự hiện diện tự nhiên (lhun grub).

THỌ QUY Y (skyab 'gro): Đặt niềm tin của một người vào Tam Bảo.

THỰC HÀNH ĐẠI THÀNH TỰU (sgrub chen): Một thực hành nghi quỹ được một nhóm người đảm nhận liên tục trong bảy ngày.

THỰC SỰ CAO (mngon mtho): Chỉ sự tái sinh vào ba cõi cao của luân hồi: người, a tu la và trời.

THỪA (theg pa): Sự thực hành của một bộ giáo lý đem hành giả đến cấp độ kết quả.

THỪA NỘI VÀ NGOẠI (phyi nang gi theg pa): Đại thừa và Tiểu thừa.

THỪA THẤP (theg pa 'og ma): So sánh với Kim Cương Thừa, những thừa thấp hơn là của các Thanh Văn, Bích Chi Phật, và Bồ Tát.

THỪA TRIẾT HỌC (mtshan nyid kyi theg pa): Một danh hiệu chung cho Tiểu Thừa và Đại Thừa.

THỜI ĐẠI ĐEN TỐI CỦA SỰ SUY HOẠI (snyigs ma'i dug): Thời đại hiện nay, khi năm suy hoại không kèm chế được – đó là tuổi thọ, thời gian, con người, quan điểm, và cảm xúc phiền não. Hãy xem năm suy hoại.

THUỘC TÍNH XUẤT THỂ GIAN ('jig rten chos mchog): Cái thứ tư của bốn khía cạnh xác tín trên con đường kết hợp. Sự thành tựu tâm linh cao nhất trong luân hồi.

TÍCH LŨY (tshogs): Sự dự trữ để làm một cuộc hành trình trên con đường giác ngộ. Xem hai tích lũy.

TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC (bsod nams kyi tshogs): Hành động đạo đức có tác ý.

TÍCH LŨY TẠM THỜI ('jig tshogs): Âm chỉ sự tương tục của ngũ uẩn.

TÍCH LŨY TRÍ TUỆ (ye shes kyi thsogs): Hành động đạo đức gắn bó với trí tuệ phân biệt (shes rab) thấu suốt về tánh Không.

TINH TÚY SUGATA (bde gshegs snying po): Một tên khác của Phật tánh, tinh túy giác ngộ sẵn có trong chúng sanh.

TƯ THỂ THIÊN ĐỊNH BẢY ĐIỂM (sgom tshulgyi gnad bdun): Chân trong thể kết già, xương sống thẳng, vai duỗi, cổ hơi cúi xuống, tay kết định ấn, đầu lưỡi chạm vòm miệng, và mắt nhìn vào huyệt mũi.

TOÀN GIÁC (rnam mkhyen thams cad mkhyen pa): Tương tự như sự giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả.

TỰ DO VÀ PHONG PHÚ (dal 'byor): Những điều kiện người ta có thể thực hành Giáo Pháp thiêng liêng trong một thân người.

TỰ NHẬN BIẾT PHI KHÁI NIỆM (rtog med rang gsal): Trạng thái nền tảng của tâm được vị guru khai mở, thoát khỏi niệm tưởng và vẫn nhận biết tự nhiên bất cứ những gì hiện diện.

TỰ TÁNH (rang bzhin): Một hiện hữu vốn sẵn và bản chất độc lập của bản ngã cá nhân hay của hiện tượng. Là điều gì đó có thể phục vụ như một nền tảng vững chắc cho những thuộc tính cá nhân.

TỰ TỒN TẠI (rang bzin): Một hiện hữu vốn sẵn và tồn tại độc lập của bản ngã cá nhân hoặc của hiện tượng.

TỊNH HÓA CHE CHƯỚNG (sgrib sbyong): Thực hành tâm linh xua tan những gì che chướng như lai tạng; ví dụ thiền định và tụng niệm về Đức Vajrasattva theo những chuẩn bị đặc biệt.

TORMA (gtor ma): Một phương tiện sử dụng trong nghi lễ tantric. Cũng có thể chỉ cúng dường thực phẩm cho Hộ Pháp hay những tinh linh bất hạnh.

TRẠNG THÁI ĐỊNH CỦA SHRAVAKA (zhi gnas 'gog pa): Trong bối cảnh của thực hành Tiểu Thừa và Đại Thừa, trạng thái này được dùng trong ý nghĩa làm giảm và được biết như một lễ dường xấu của con đường giác ngộ của chư Phật. Sự lỗi lầm xuất phát từ xem thực hành thiền định như hoạt động trường dưỡng và quy chiếu trên trạng thái trong đó cảm giác và niệm tưởng đều không có.

TRAMENA (phra men): Thiên nữ có thân người và đầu thú. *Tramen* có nghĩa lai ghép hay pha trộn.

TREKCHO (khregs chod): “Cắt đứt” dòng chảy của ảo tưởng, niệm tưởng của ba thời nhờ bộc lộ giác tánh không che đậy không quy chiếu nhị nguyên. Nhận ra quan điểm này nhờ giáo huấn khẩu truyền của vị Thầy hành giả và duy trì nó không gián đoạn khắp mọi phương diện của đời sống là tinh túy thật sự của thực hành Dzogchen.

TRÌ THỦ VAJRA (rdo rje 'dzin pa): [1] Danh hiệu tôn kính cho một vị Thầy thành tựu, [2] Trạng thái giác ngộ.

TRÍ TUỆ BỐN TÔN (ye shes sems dpa', ye shes pa, ye shes kyi lha): Bốn Tôn thật sự an trụ trong pháp giới.

TRÍ TUỆ CỦA HÀNH ĐỘNG KIÊN TRÌ (bya ba tan gyi ye shes): Tương đương với “trí tuệ toả khắp” (bya ba grub pa; i yeshes).

TRÍ TUỆ ĐỒNG HIỆN (lhan cig skyes pa'i yeshes): Khả năng tỉnh giác bẩm sinh hiện diện trong mọi chúng sanh. *Trí tuệ* ở đây có nghĩa sự tỉnh giác nguyên sơ không đối gạt.

TRÍCH TINH TÚY (bcud len; Phạn, rasayana): Một thực hành yoga lấy tinh chất của thảo dược, khoáng vật, và năng lượng của nguyên tố để tịnh hóa thân, tăng sự tập trung và tránh sự xao lãng đi tìm những thực phẩm vật chất thông thường.

TRISONG DETSEN (khri srong de'u btsan): 790-844. Pháp Vương vĩ đại thứ hai của Tây Tạng, người đã thỉnh Guru Rinpoche, Shantarakshita, Vimalamitra, và nhiều vị Thầy Phật giáo khác bao gồm Jinamitra và Danasila đến Tây Tạng. Ngài xây dựng Samye, tu viện vĩ đại và trung tâm giảng dạy kiểu mẫu sau Odantaputi, và thiết lập đạo Phật như quốc giáo của Tây Tạng. Trong triều đại của Ngài, những tu sĩ được thọ cụ túc giới đầu tiên. Những học giả và lotsawa đã dịch nhiều kinh văn, và một số lớn những trung tâm thực hành được xây dựng.

TRUNG ĐẠO (dbu ma; Phạn, madyamika): Phái cao nhất của bốn học phái triết học Phật giáo. Trung đạo có nghĩa không chấp giữ bất kỳ quan điểm cực đoan nào, nhất là quan điểm hư vô và vĩnh cửu.

TSA-TSA (tshva tshva): một tượng phật nhỏ bằng đất sét đúc từ một khuôn.

TỤNG NIỆM (bzlas pa): Nhiệm vụ của thực hành nghi quỹ gồm việc tụng niệm một mantra.

UDDIYANA (u rgyan, o rgyan): Xứ sở phía tây bắc của Ấn Độ thời xưa nơi Guru Rinpoche sinh ra trên một hoa sen. *Xem* Orgyen.

VAIROCANA (Phạn, vai ro ca na): Dịch giả vĩ đại của Tây Tạng vào thời Vua Trisong Detsen. Được Đức Padmakara nhận ra là một hóa thân của một học giả Ấn Độ, Ngài là một trong bảy vị tu sĩ được gửi tới Ấn Độ để học với Ngài Shri Singha. Ngài cũng là một trong ba vị Thầy chính mang giáo lý Dzogchen vào Tây Tạng, hai vị khác là Padmakara và Vimalamitra.

VAJRA (rdo rje): Nghĩa đen là kim cương, vua của mọi loại đá. Như một tính từ nó có nghĩa bất hoại, cứng chắc, bất bại, v.v.. Có vajra tuyệt đối của tánh Không, vajra tương đối của chất liệu vật chất với những thuộc tính, và biểu tượng thấy rõ hoặc dán nhãn vajra cho danh hiệu.

VAJRADHARA (rdo rje 'chang): Kim Cương Trì. Pháp thân Phật của học phái Sarma. Cũng có thể chỉ vị thầy riêng của một người của Kim Cương Thừa.

VAJRAYANA (rdo rje theg pa): Kim Cương Thừa. Sự thực hành nhận kết quả là con đường. Tương tự như Mantra Bí mật và Tantrayana.

VIDYADHARA (rig pa dzin pa): Trì Minh Vương. Bậc nắm giữ hay mang (dhara) trí tuệ (vidya) của mantra. Một vị Thầy giác ngộ một trong bốn giai đoạn của con đường tantric của mahayoga, tương đương với mười sáu địa.

Vidyadhara cấp hiện diện tự nhiên (lhun grub rig 'dzin)

Vidyadhara cấp làm chủ cuộc sống (tshe dbang rig 'dzin)

Vidyadhara cấp mahamudra (phyagchen rig 'dzin)

Vidyadhara cấp trưởng thành (rnam smin rig 'dzin)

VIPASHYANA (lhag mthong): (thiền quán – thiền minh sát), nhìn thấy rộng hơn và sáng suốt. Thường để chỉ sự thấu suốt vào tánh Không. Một trong khía cạnh chính của thực hành thiền định, cái kia là shamatha (chỉ).

VISHNU (khyab 'jug): “Bậc thâm nhập khắp”, bậc duy trì vũ trụ, thân tướng Ngài là một trong ba tam giác của chư thiên, với Brahma bậc sáng tạo và Shiva bậc hủy diệt.

VỊ THẦY (bla ma, slob dpon): Danh hiệu ban cho một vị Thầy tâm linh và học giả nghiên cứu. Trong sách này, vị Thầy ám chỉ Guru Rinpoche (Ngài Liên Hoa Sanh).

VỊ THẦY HÓA THÂN (slob dpon sprul pa'i sku): Một cách bày tỏ tôn kính với Guru Rinpoche rằng Ngài là thân lưu xuất của một đấng giác ngộ.

VỊ THẦY ĐỦ PHẨM TÍNH (bla ma mtshan nyid dang ldan pa):

Người có chánh kiến và lòng bi chân thật.

VÔ NGÃ (bdag med): Sự thiếu vắng bản sinh của một tự tồn tại trong bản ngã cá nhân cũng như trong vật chất và tâm thức.

VÔ NGÃ (bdag med): Sự thiếu vắng hay không có sự tự tồn tại trong cá nhân con người cũng như trong vật chất và tâm. Vô ngã không phải là một sự đạt được mà là trạng thái tự nhiên của sự vật. Những hành giả của Tiểu Thừa, thanh văn và độc giác đạt một phần giác ngộ của sự vô Ngã, mà chỉ là một bồ tát nhờ thực hành sáu ba la mật mà phát hiện thực tại như nó là.

VÔ NIỆM (mi rtog): Một trạng thái không có suy nghĩ dựa trên khái niệm. Có thể ám chỉ sự tỉnh giác phi khái niệm, nhưng thường nó là một trong ba kinh nghiệm thiền định tạm thời: cực lạc, trong sáng, và vô niệm.

VÔ SẮC GIỚI (gzus med kham; Phạn, arupya-dhatu): Trạng thái vi tế nhất của luân hồi, hoàn toàn không có bất kỳ thân vật chất nào ngay cả những khoái lạc tinh thần. Nơi an trú của sinh linh chưa giác ngộ đã thực hành bốn thể nhập. Những sinh linh này trú trong sự bình đẳng bất biến trong một thời gian dài, sau đó họ đi xuống những trạng thái thấp hơn của luân hồi.

VÒNG ĐƠN CỦA DHARMAKAYA (chos sku thig le nyag sig): Tất cả chư Phật đều là một trong hư không vô tận của pháp thân, nó là vòng tròn trong ý nghĩa của người vượt lên “những góc cạnh” của niệm tưởng tạo tác.

YAKSHA (gnod sbyin): Dạ Xoa, một bộ sinh linh bán thiên, thường làm lợi ích nhưng đôi khi làm điều ác. Phần lớn là những vị thần ở miền quê, thường ở trên những cây thiêng và canh giữ những kho tàng gần đó. Một số khác sống trên Núi Tu Di, canh giữ cho cõi thiên. Họ được Kuvera cai quản, vị thần của tài bảo và canh giữ một phần tư của hướng bắc.

YANGDAG (yang dag; Phạn, vishuddha): Một trong tám Heruka của học phái Nyingma (Mũ đỏ). Bốn Tôn phần nộ của tâm kim cương.

YERPA (g.yer pa): Một ngọn núi ẩn tu gần Lhasa ở giữa Tây Tạng.

YIDAM (yi dam): Bổn Tôn riêng của hành giả, và là gốc rễ thành tựu của ba gốc.

YOGA SADHANA (rnal 'byor gyi sgrub thabs): Thực hành truyền thống chính sau giai đoạn chuẩn bị. Bao gồm hai giai đoạn phát triển và hoàn thiện và là bước tốt nhất cho sự tiếp cận những thực hành tinh tế hơn của Mahamudra và Dzogchen.

YOGI (rnal 'byor pa): Hành giả Kim Cương Thừa.

