

# NHỮNG CHỮ VÀNG

THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA CỦA  
PHẬT GIÁO TÂY TẠNG



**GARAB DORJE**  
với bình giảng của  
**Dza Patrul Rinpoche**



**THIỆN TRI THỨC**



# **NHỮNG CHỮ VÀNG**

**THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA CỦA  
PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

**GARAB DORJE**  
với bình giảng của  
**Dza Patrul Rinpoche**

**THIỆN TRI THỨC**

**THE GOLDEN LETTERS**

The Three Statements of Garab Dorje,  
the first teacher of Dzogchen,

together with a commentary by

Dza Patrul Rinpoche

entitled “The Special Teaching of the Wise and Glorious King”

John Myrdhin Reynolds

Snow Lion Publications, 1996

**NHỮNG CHỮ VÀNG**

**GARAB DORJE,**

Đạo Sư Nhân Loại Đầu tiên của Đại Toàn Thiện

Việt dịch: Ban Dịch Thuật Thiện Tri Thức

NXB Thiện Tri Thức, 2002

# MỤC LỤC



Lời Nói Đầu .....	7
Đề Tựa của Namkhai Norbu Rinpoche .....	12

## **Dẫn nhập**

Nguồn Gốc Nguyên Thủy Của Dzogchen .....	23
Vị Trí Của Dzogchen Trong Phật Pháp.....	27
Ba Bộ Giáo Lý Dzogchen .....	36

## **PHẦN MỘT: BA LỜI TUYÊN BỐ ĐIỂM VÀO NHỮNG ĐIỂM THIẾT YẾU**

Ba Lời Tuyên Bố Điểm Vào những Điểm Thiết Yếu .....	44
Một bình giảng ngắn về Ba Lời Tuyên Bố của Garab Dorje, do Đức Dudjom Rinpoche .....	45
Giáo Lý Đặc Biệt của Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang, Bản Văn Gốc và Bình Giảng....	46
Bình giảng về “Giáo Lý Đặc Biệt của Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang” bởi Dịch giả .....	74
Chức Thư Cuối Cùng của Garab Dorje.....	158
Bình giảng giữa dòng về “Chức Thư Cuối Cùng của Garab Dorje” bởi Dịch giả .....	169

**PHẦN HAI: PHỤ LỤC**

Sadhana Guru Hướng Đén Garab Dorje,  
do Dzongsar Khyentse Rinpoche.....216

**CHÚ THÍCH /223**

## LỜI NÓI ĐẦU

Trước hết, tôi muốn được cảm ơn Namkhai Norbu Rinpoche, người trước tiên giảng giải cho tôi sự trọng yếu của ba lời tuyên bố này của Garab Dorje để hiểu Dzogchen (Đại Toàn Thiện, Đại Viên Mãn) như một tổng thể (Dotter Valley, California, 1980); và sự giúp đỡ vô giá của ngài trong việc dịch những bản văn này, đặc biệt là *Das-rjes*. Tôi cũng cảm ơn Rinpoche đã viết đề tựa cho cuốn sách này. Hơn nữa, tôi biết ơn những trao truyền tôi đã nhận được về bản văn của Patrul Rinpoche cũng được dịch trong cuốn sách này, từ một số đạo sư của truyền thống Nyingma, nhất là H. H. Dudjom Rinpoche, Lama Gonpo Tsedan Rinpoche, và Lama Tharchin Rinpoche.

Tôi đã dịch bản văn của Patrul Rinpoche này, nguyên văn là *mKhas-pa sri rgyal-poi khyad-chos*, “Lời Dạy Đặc Biệt của Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang”, là một trong những bình giảng nổi tiếng nhất ở Tây Tạng về ba lời tuyên bố này, khi tôi đang sống ở Baudha tại thung lũng Kathmandu, Nepal (mùa xuân 1978). Tôi cảm ơn Ami Lord Palmo đã tốt lòng trao cho tôi bản sao bản văn này, đã đem nó theo từ Tashi Jong ở Himachal Pradesh. Với nhiều tách trà trong những giờ buổi sáng sớm ở khách sạn Bir, trong vài ngày, tôi đã hoàn tất bản dịch. Nhưng rồi tôi đã bỏ qua một bên khoảng vài năm. Trong thời gian đó tôi đọc một số bản dịch khác của bản văn đó của Sogyal Rinpoche, Tulku Thondup, và của Keith Dowman. Vài năm trước đây, tôi lấy bản dịch của tôi ra đọc lại, dựa theo những bản dịch để đưa

những từ ngữ kỹ thuật Phật giáo Tây Tạng vào. Khi xem lại bản dịch để xuất bản, tôi nảy ra ý bao gồm vào đó một bản dịch của *Das-rjes*, được xem là đại diện cho bản văn thực sự, di chúc cuối cùng của Garab Dorje. nỗ lực này được gọi hứng từ chương trình của tôi trở lại những bản văn nguyên gốc của truyền thống Dzogchen, và không chỉ dựa vào những diễn giải của những đạo sư mới đây của truyền thống này, mặc dù chúng có tuyệt hảo bao nhiêu. Đây cũng thường là trường hợp ở Tây Tạng.

Bản văn sau này, khác với tác phẩm của Patrul Rinpoche, hóa ra được viết bằng một thứ tiếng Tây Tạng khó hiểu, cực kỳ ngắn và tỉnh lược, giống với những ghi chú cấp đại học. Hơn nữa, sự trình bày Thekchod và Thodgal được trộn lẫn với nhau trong bản văn, thay vì tách biệt rời như trong truyền thống Terma sau này. Trong ba buổi chiều ở một chỗ ẩn cư tại James-town, Colorado (tháng 7, 1987), Namkhai Norbu Rinpoche đã rộng lượng dành vài giờ để chúng tôi cùng xem lại bản dịch này. Có thể thấy những kết quả của việc làm này trong bình giảng giữa dòng và những ghi chú theo sau bản dịch. Vì sự khó khăn ngôn ngữ của bản văn và sự cần thiết phải chen vào những ghi chú trong bản tiếng Tây Tạng, cũng như một số đoạn được thêm vào trong dấu ngoặc của dịch giả để dễ đọc và dễ hiểu, tôi quyết định phương pháp tốt nhất là cung cấp một bản dịch trôi chảy và không bị đứt đoạn bởi những ghi chú, và theo như vậy với một bản dịch nguyên nghĩa chặt chẽ cùng với một bình giảng giữa các dòng ở chỗ cần thiết.

Như một minh chứng cho phương pháp dịch thuật của tôi, trước hết được phát triển trong một cuộc hội thảo về phiên dịch những từ ngữ kỹ thuật Phật giáo với Giáo sư Edward Conze vào



năm 1967-1968 (Đại học Washington, Seattle), xin xem phần có tựa đề “Ghi chú về Dịch Thuật những Từ Ngữ Kỹ Thuật Dzogchen”. Một bản thuật ngữ về Dzogchen bằng tiếng Tây Tạng và tiếng Anh có ở phần cuối sách, nhưng những giải thích tại sao tôi dịch một vài từ ngữ Tây Tạng theo cách tôi làm sẽ được tìm thấy trong những ghi chú và bình giảng. Tôi loại bỏ những giải thích này khỏi những bản dịch để đọc giả khỏi nặng nề. Cuốn sách này chủ yếu là một trình bày những lời dạy về Dzogchen trong hai bản văn này hơn là một nghiên cứu ngữ văn hay lịch sử về nguồn gốc của truyền thống Dzogchen. Có một số tiểu sử cuộc đời Garab Dorje được giữ gìn trong truyền thống Nyingma và trong chi tiết chung không đồng nhất với nhau. Vì vậy về tiểu sử tôi chỉ đưa vào một bản dịch: cuộc đời của Garab Dorje trong Lo-rgyus chen-mo của Zhangton Tashi Dorje (1097-1167) nằm trong bộ Bi-ma snying-thig của Longchen Rabjampa (cuốn 7, chương III). Có lẽ đây là một tiểu sử xưa cổ nhất về cuộc đời của Garab Dorje. Tôi cũng tham khảo bản tiểu sử trong Dra bag chen mo (không rõ tác giả), tiểu sử nổi tiếng của Vairochana dịch giả, có trẻ nhất là thế kỷ mười ba, nhưng nó chứa đựng những tài liệu cổ hơn nhiều. Tôi cũng đưa vào ở đây một Guru Sadhana ngắn về Garab Dorje do Khyentse Chokyi Lodro Rinpoche (1896-1959) viết, dành cho những hành giả. Sad-hana này được Sogyal Rinpoche từ miễn ban cho khi ngài viếng thăm cuộc nhập thất mùa xuân ở Merigar, Ý, tháng Tư 1985.

Bởi vì nhiều bản văn ban đầu còn tồn tại của truyền thống Dzogchen có từ thế kỷ thứ mười và mười một, một số học giả hiện đại có ý kiến rằng Dzogchen thực ra được phát minh ra vào thời gian đó bởi một số Lama Nyingma và Bön không dè dặt. Theo luận cứ này, những Lama đó muốn cho những giáo thuyết

không chính thống của họ được người Tây Tạng chấp nhận, đã gán những bản văn ấy cho là của những nhân vật lịch sử anh hùng thời sơ kỳ, đặc biệt là Padmasambhava và Vimalamitra sống ở thế kỷ thứ tám. Tuy nhiên lý thuyết này rơi vào một sai lầm chung với các học giả hàn lâm mà sự hiểu biết của họ chỉ giới hạn trong việc nghiên cứu những bản văn được viết ra, họ cho rằng một ý tưởng hay một thực hành không hiện hữu cho đến khi nào nó được viết ra trong một số bản văn. Dĩ nhiên cách tiếp cận này bỏ qua và không để ý sự quan trọng của truyền thống khẩu truyền trong sự chỉ dạy tâm linh. Thực tại của truyền thống khẩu truyền này tôi đã tự thân kinh nghiệm lần đầu trong những năm sống với những Lama Tây Tạng ở Ấn Độ và Nepal. Do đó tôi không nghi ngờ gì về việc những giáo lý Dzogchen có ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám với Padma-sambhava, Vimalamitra và Vairochana, đúng như được tuyên bố trong truyền thống, và đã có từ trước nữa ở Ấn Độ và Uddiyana. Dzogchen không phải là cái gì được sáng tạo ra từ hư vô trong thế kỷ thứ mười. Một số bản viết tay ở thư viện Đôn Hoàng trong thế kỷ thứ mười chứng tỏ sự hiện diện của nó vào thời gian này. Và dù cho có thể làm cho rõ ràng xác thực rằng Dzog-chen là một phong trào độc lập có mặt lần đầu ở thế kỷ thứ mười với Nubchen Sangye Yeshe, Shenchen Luga và những vị khác, thì khoảng cách hai trăm năm này giữa thế kỷ thứ tám và thế kỷ thứ mười là quá nhỏ so với chân lý phổ quát của những giáo lý Dzogchen như một con đường đến giải thoát và giác ngộ. Chân lý tâm linh vượt khỏi lịch sử. Tôi đề cập đến một số vấn đề ngữ văn và lịch sử trong phần “Những nguồn gốc lịch sử của Dzogchen”, nhưng một xem xét những vấn đề ấy cần phải dành cho một thảo luận sau này.

Tất cả mọi dịch thuật từ Tây Tạng là của tôi, ngoại trừ những chỗ khác được chỉ ra. Những chữ nước ngoài trong bản văn là

tiếng Tây Tạng, nếu khác cũng được chỉ rõ xuất xứ. Những chữ Tây Tạng chuyên tự theo hệ thống Wylie được đặt trong dấu ngoặc hay viết nghiêng không dấu ngoặc; những chữ gốc tên người và tựa của bản văn được viết hoa. Trong phần dịch, những đoạn tôi thêm vào và giải nghĩa được để trong dấu ngoặc. Những dấu ngoặc đứng chỉ một ghi chú bằng tiếng Tây Tạng được xen vào bản văn gốc.

Cuối cùng, trong việc chuẩn bị xuất bản cuốn sách này, tôi cảm ơn biên tập của tôi là Micheal Taylor vì những gợi ý và bình luận mở rộng của ông. Tôi cũng gửi lời cảm ơn đến Arthur Mandelbaum, Bob Kohut, Charles Stein, Andrea Loseries-Leick, Tina Smith, và Andy Lukianowicz đã đọc soát lại bản thảo và cho nhiều gợi ý bổ ích. Hơn nữa tôi cũng đặc biệt cảm ơn Brooke Henley đã kiên nhẫn đánh bản thảo này vào đĩa và Robert Knight cố gắng nhập bản văn vào máy tính.

Mặc dù toàn bộ bản văn của cuốn sách này, Những Chữ Vàng, được viết và hoàn thành năm 1990, sự xuất bản bị trễ gần bốn năm do những hoàn cảnh ngoài tầm kiểm soát của tôi với người xuất bản ban đầu. Bởi thế tôi biết ơn nhà xuất bản Snow Lion đã cho ra mắt cuốn sách. Hơn nữa, bởi vì cuốn sách đã bị trì hoãn khá lâu, chương “Những Nguồn Gốc Lịch Sử của Dzogchen” không có sự tiếp xúc với những công trình mới nào trong lĩnh vực này từ năm 1990. Tôi xin lỗi về điều này. Tuy nhiên, như là một dịch giả, tôi hy vọng rằng những bản dịch Dzogchen này sẽ có ích lợi rất nhiều cho những hành giả hiện đại đang du hành trên con đường xưa cổ này.

*Vajranatha (John Myrdhin Reynolds)*  
*Freehold, New Jersey, tháng Giêng 1995*

## ĐỀ TỰA

*của Namkhai Norbu Rinpoche*

Tất cả những giáo lý về con đường Ati Dzogchen có thể xếp vào ba chủ đề: Nền Tảng, Con Đường, và Quả. Tương tự, những bản văn dạy những vấn đề liên quan đến ba chủ đề này thường được biết là Ba Bộ giáo lý Dzogchen. (1)

Về Ba Bộ này, ban đầu tất cả mọi giáo lý liên quan đến Con Đường của Ati Dzogchen là một toàn thể đơn nhất và thống nhất được Garab Dorje, vị thầy con người đầu tiên phát lộ cho các đệ tử thân cận của ngài. Trôi vượt trong họ là đạo sư Man-jushrimitra, chính ngài đã sưu tập những giáo lý Dzogchen nguyên thủy. Viết ra một biên thảo những chỉ dạy, ngài chia chúng thành Ba Bộ này. Như thế, chúng ta có thể hỏi đâu là tiêu chuẩn để tổ chức những giáo lý theo cách đó? Khi tổ Garab Dorje chứng ngộ Thân Ánh Sáng thanh tịnh, ngài ban cho Man-jushrimitra, đệ tử chính trong đoàn tùy tùng của ngài, “Ba Câu Kệ Kim Cương”.(2) Những câu kệ này được xem là Chúc Thư Cuối Cùng của đạo sư trong đó ngài cô đọng cái cốt lõi nhất của mọi giáo lý của con đường Dzogchen thành những điểm chính yếu. Trong một cách hoàn hảo và sâu xa khôn dò, Ba Câu Kệ Kim Cương này của Chúc Thư Cuối Cùng thể hiện tâm tủy của những điểm chính yếu của Nền Tảng, Con Đường và Quả. Như bơ là sản phẩm tinh khiết từ sữa, Ba Phát Biểu này mở ra ý nghĩa định hướng của

mọi giáo lý của Con Đường Dzogchen. Bởi thế, Ba Phát Biểu này là một chìa khóa thực sự để mở cánh cửa vĩ đại đến mục đích của mọi Upadesha sâu xa của những điểm cốt yếu được trình bày trong Dzogchen. Bởi vì bao gồm mọi sự liên hệ với Dzogchen, Ba Câu Kệ Kim Cương này của Chúc Thư Cuối Cùng cung cấp cơ sở hợp lý cho sự phân chia những giáo lý Dzogchen thành Ba Bộ.

Tuy nhiên một số học giả Tây Tạng mặc dù đã đi vào những giáo lý của Con Đường Dzogchen với sự sùng mộ chân thành đã dạy cho những học trò của họ rằng những giáo lý của Ba Bộ Dzogchen này, tức là Semde, Longde và Upadesha, là hoàn toàn khác nhau về những kiến giải và nguyên lý của chúng. Họ khẳng định những giáo lý chứa trong Ba Bộ có từ thời gian sớm hơn, từ đó mà hiểu rằng ba kiến giải riêng biệt đã hiện hữu trong truyền thống Dzogchen. Tuy nhiên những quan điểm khác nhau do những học giả này chủ trương, dù chúng đã được thiết lập phù hợp với những nguyên lý tổng quát của những hệ thống tuần tự của họ, thật ra đã trình bày Dzogchen theo một phong cách riêng. Quả thật ra ở đây chẳng có gì được thiết lập, và loạt công việc này đã sai lạc từ bản chất khỏi ý nghĩa đích thực của Dzogchen. Rõ ràng những tạo dựng này tiêu biểu cho những tưởng tượng của những học giả cá nhân, họ chỉ theo đuổi một sự phân tích trí thức. Đôi khi, nên phân chia những giáo lý Dzogchen thành Ba Bộ này và nên chỉ ra chúng liên quan tương ứng với Nền Tảng, Con Đường và Quả của Dzogchen. Nhưng trong Trạng Thái Bản Nguyên Tự Nhiên của Ati Dzog-chen, hiện diện sự tự do trọn vẹn không rơi vào bất kỳ thiên lệch nào, và như vậy không cần những phân biệt phạm trù nào. Do đó, không có bất kỳ điều gì (trong Trạng Thái Tự Nhiên của Dzogchen) đòi hỏi một loại xác định vị

thế triết học được thiết lập bằng cách bác bỏ, chứng minh và phủ nhận như các học giả ấy làm.

Bởi vì có vô cùng những tính khí và nhân cách khác nhau trong chúng sanh để có thể nói rằng cũng có những phương tiện và phương pháp khác nhau vô số có thể được dùng để đưa họ trực tiếp vào Trạng Thái Bản Nguyên của Dzogchen. Không cần phải nói hết tất cả ở đây. Tuy nhiên, khi một cá nhân riêng biệt nào sắp sửa đi vào thực hành Dzogchen, cũng luôn luôn có một phương pháp thích ứng để cho người ấy dùng. Về cá nhân, ba loại hoạt động tương ứng với thân, ngữ, tâm. Như thế, vị thầy xem xét nhận định những kinh nghiệm cá nhân của ba cửa (thân, ngữ, tâm) của học trò và cho một sự giới thiệu trực tiếp thích hợp vào Trạng Thái Bản Nguyên của Ati, bằng cách dùng nhiều phương pháp và phương tiện khác nhau. Chẳng hạn, ngài có thể giải thích cho người học trò rằng bản chất của tấm gương là trong sáng, thanh tịnh và không ô nhiễm và do đó những vật hiện khởi như những hình ảnh phản chiếu trong đó. Trên căn bản của thí dụ tương tự này, một cái hiểu khởi sinh nơi đệ tử, người này sẽ hiểu rằng những kinh nghiệm về những hiện tượng thì giống như những phản chiếu thấy được trong một tấm gương.

Tất cả nhiều giáo lý về con đường Ati Dzogchen mà Vị Thầy Tối Thượng Garab Dorje phát lộ cho những đệ tử loài người có thể xếp thành ba loại: Tantra, Agama, và Upadesha. Theo truyền thống, có nói rằng có khoảng 6.400.000 Tantra trong Ati Dzogchen. Ngoài ra, có ghi (trong sGra thal gyur Tantra và những chỗ khác) rằng những giáo lý này của Dzogchen được tìm thấy trong nhiều hệ thống thế giới khác nhau có chúng sanh khắp toàn thể vũ trụ. Tuy nhiên, rõ ràng không có nhiều giáo lý Ati Dzogchen trong thế giới hạn hẹp của chúng ta ở đây.

Những giáo lý Ati Dzogchen có ở đây (trong thế giới con người của chúng ta) là nhờ nghiệp tốt của chúng ta. Cái quan trọng nhất trong đó là những Tantra gốc như Đại Tantra Gốc của Bộ Semdre Dzogchen, Đại Tantra Gốc của Bộ Upadesha Dzogchen, cũng như những Tantra giải thích chúng và các loại Upadesha và Tantra, cả dài và ngắn. Theo sGra-thal-gyur, những Tantra Dzogchen giữ sự quan trọng đặc biệt trong mười ba hệ thống đại tinh tú (một hệ thống trong đó là của chúng ta). Trong vô số Tantra thuộc về Ati Dzogchen hiện diện khắp vũ trụ pháp giới, có một nhóm bản văn phát lộ cam lồ tinh túy nhất của ý nghĩa sâu xa. Hơn nữa, có nhiều loại Agama, hay những bản văn triết học rút gọn những Tantra này. Ngoài ra có nhiều loại Upadesha diễn bày một cách trực tiếp những kinh nghiệm riêng biệt của cá nhân các Vidyadhara, các vị đã đạt đến chứng ngộ. Điều này là chắc chắn.

Tuy nhiên, một số học giả Tây Tạng có thói quen quan niệm rằng, bởi vì những Tantra Dzogchen không thực sự trình bày mười chủ đề như đặc điểm của một Tantra, bởi thế những bản văn này không có những đặc điểm của một Tantra. Nói chung, một Tantra phải trình bày tất cả mười chủ đề của một Tantra. Đây là quan điểm của Con Đường Chuyển Hóa, tức là hệ thống Mật Chú. Tuy nhiên không có cái gì (trong mười chủ đề này) đặc biệt thuộc về hệ thống Ati, là con đường của tự-giải thoát, nghịch lại với quan điểm của con đường chuyển hóa. Bởi thế, chắc chắn rằng sự thiếu vắng mười chủ đề này không phải là một cản trở trong việc xem các bản văn này là những Tantra. Ngoài ra, trong Byang-chubkyi sems kur-byed rgyal-po và trong những Tantra gốc và vĩ đại khác của Ati, mười chủ đề không tìm thấy trong đó. Thế nên, nếu mười chủ đề không có trong Tantra chánh yếu này,

người ta không nên mong mỏi tìm thấy chúng ở chỗ khác (trong những Tantra Dzogchen được biết khác).

Lại nữa, một vài học giả Tây Tạng, như Drigung Paldzin, cho rằng bản thân giáo lý Dzogchen là không đích xác và những bản văn gốc, dù là Tantra, Agama, hay Upadesha – chẳng hạn Tantra Dzogchen Kun-byed rgyal-po –, được tạo ra bởi những học giả Tây Tạng vào một thời gian sau này. Với những trường hợp như vậy, khi có những nỗ lực đặt vấn đề tính chính xác của Dzogchen bằng cách xem những bản văn này nguyên thủy từ thời cổ là được tạo ra và do vậy, không đích thực, thì như có một đám mây đen tối dày đặc của những tư tưởng sai lầm (che mất sự trong sáng của tâm). Trái lại những học giả chứng ngộ (của truyền thống Nyingma) cả thời xưa cũng như nay như Kunkhyen Longchen Rabjampa và Sogdogpa Lodro Gyaltsan, dùng ánh sáng của lý trí và những trích dẫn kinh điển, đã làm những việc ấy trở thành sáng tỏ tuyệt vời.

Hơn nữa trong thời đại chúng ta, một số bản văn xưa (liên quan đến vấn đề này và có thời gian từ thế kỷ thứ tám đến thứ mười) đã được tìm thấy ở Đôn Hoàng Trung Hoa. Trong số đó là Agama có tựa Rig-pai khu-bhug, một bản văn gốc của Dzogchen với một bình giảng ngắn về nội dung của nó, cả hai được dịch từ ngôn ngữ Uddiyana bởi đại dịch giả Tây Tạng Vairo-chana. Ngoài ra những phát hiện ở Đôn Hoàng còn có một bản văn Dzogchen thứ hai, tựa là sBas-pai rgum chung, do đạo sư Buddhagupta viết, với một bình giảng về nội dung những điểm trọng yếu khó hiểu của nó. Thêm nữa, cùng với chúng có một bản văn khác, trong đó Trạng Thái Bản Nguyên của Ati được rọi ráo chứng ngộ bằng tiến trình hoàn thiện của thiền định hóa thân Shri Vajrakilaya.



Thế nên rõ ràng có thể thấy, ba bản văn tìm thấy ở Đôn Hoàng chứng tỏ sự xác thực của Dzogchen.

Hơn thế nữa, những giáo lý Dzogchen xuất hiện trước tiên ở Tây Tạng thậm chí còn sớm hơn (thế kỷ thứ tám), tức là trong thời đại của Triwer Sergyi Jyaruchan, vua xứ Zhang-zhung. Từ thời của nhà vua này đến nay khoảng 3600 năm. Vị Thầy đạo Bön, Shenrab Miwoche là người đầu tiên dạy Dzog-chen (cho loài người), vào thời đó được biết như “người Bön của Tâm Toàn Thiện”. Ngài dạy Dzogchen ở Olmo Lung-ring vùng Tazig (Trung Á), và về sau những giáo lý Dzogchen lan truyền từ đây đến vùng Zhang-zhung nằm ở phía tây của Trung Tây Tạng. Rồi trong thời đại vua Tây Tạng Songtsang Gampo, hành giả đạo Bön từ Zhang-zhung là Gyerpung Nangzher Lodpo được mời đến cư trú ở Tây Tạng, nơi này ngài dạy những Tantra của Zhang-zhung snyan-rgyud. Như thế, rõ ràng từ lịch sử tìm thấy trong Zhang-zhung snyan-rgyud rằng vị đạo sư này là người đầu tiên khai mở tập quán dạy Dzogchen ở Trung Tây Tạng.

Sau đó, trong thời vua Tây Tạng Tisong Detsan, Padma-sambhava, đạo sư vĩ đại từ Uddiyana, được mời viếng thăm Tây Tạng. Như thế, đối với Trung Tây Tạng, ngài là người đầu tiên mở cánh cửa Pháp Kim Cương thừa Mantra Đại Bí Mật, và đặc biệt, ngài đưa vào Mahayoga, Anuyoga và Atiyoga. Ngài đã làm cho những giáo lý này, Ba Bộ Yoga của những Tantra Nội, được lan truyền khắp Tây Tạng.

Tuy nhiên một số học giả (những vị Bönpo) ôm ấp ý kiến rằng, dù đại đạo sư Padmasambhava đã đến Trung Tây Tạng (vào thế kỷ thứ tám), thì chính Gyerchen Nangzher Lodpo, đệ tử của Tapihritsa, là người đầu tiên đưa truyền thống giáo lý Dzogchen

vào Tây Tạng. Hơn nữa, họ khẳng định rằng vị thầy đạo Bön Shenrab Miwoche là Vị Thầy Tối Thượng đầu tiên của Dzogchen. Thật ra, từ thời cổ nhất đã hiện hữu một số hệ Dzogchen (ở Trung Á), giáo lý này được biết là “Bön của Tâm Toàn Thiện”. Do đó họ kết luận rằng giáo lý Dzogchen phải đã hiện hữu thậm chí trước Vị Thầy Tối Thượng Garab Dorje và ngài đã dạy nhiều giáo lý Dzogchen, chúng chắc chắn ở trong số những Tantra, Agama và Upadesha sâu rộng nhất của Ati còn tồn tại đến ngày nay và được giữ gìn trong truyền thống Nyingma. Những giáo lý chính thống này của Garab Dorje được biết là Ba Bộ Dzogchen đã nói ở trên.

Tuy nhiên, (cũng trong truyền thống Nyingma) không nên nghĩ rằng những giáo lý Dzogchen không hiện hữu ở một thời gian trước Garab Dorje. Thậm chí trước khi có Vị Thầy Tối Thượng này, những giáo lý Dzogchen chưa từng cạn kiệt và như thế, chưa từng biến mất (khỏi thế giới). Theo những Tantra Dzogchen, trong thế giới chúng ta xuất hiện Mười Hai Vị Thầy Dzogchen. Vị sớm nhất xuất hiện vào thời xưa nhất lúc bắt đầu của thế giới chúng ta, thậm chí trước khi có vị thầy đạo Bön, Shenrab Miwoche (đã xuất hiện ở Lungring). Bởi vì lịch sử những giáo lý Dzogchen do Mười Hai Vị Thầy này phát lộ thì hoàn toàn được rõ biết (từ những Tantra Dzogchen), điều này bao hàm việc có một nguồn còn xưa cổ hơn phần Dzogchen được dạy do Shenrab Miwoche.

Rồi trong thế kỷ thứ tám của thời đại chúng ta, đại đạo sư Padmasambhava diễn bày mười bảy Tantra Bí Mật Tối Thượng của Dzogchen Nyingthig cho chúng hội Dakini, gồm cả công chúa Tây Tạng dòng họ Kharchen, Yeshe Tsogyal. Cùng với *kLong-gsal*, và với những giáo huấn bí mật và những giáo lý bổ

sung, những bản văn này gồm một toàn thể mười tám bản văn (đại diện những Tantra Gốc của những Bộ Dzogchen Upadesha). Sau đó Padmasambhava, cùng với công chúa Yeshe Tsogyal của Kharchen phát hiện, một mặt, những Upadesha rất đổi bao la, chúng là những Tantra (đề cập ở trên), và mặt khác, chính đại đạo sư tự mình phát hiện những Upadesha Cô Động sâu xa trong hình thức tạo luận của ngài, đặt chúng riêng biệt bằng cách viết và soạn một mục liệt kê chúng.

Rồi vào thời gian sau, con gái của Vua Tisong Detsan, Lhacham Padmasal, chết (lúc lên tám), đại đạo sư viết chữ NRI bằng mực sơn đỏ trên ngực của xác cô. Bằng thần lực kỳ diệu của ngài, ngài gọi thần thức cô và làm cô sống lại. Sau đó, ngài ban cho cô quán danh *gSang-ba-mkha-gro snying-thig*; và rồi đặt cho cô tên nhập môn là Padma Letrelsal. Đặt một cái tráp đựng những bản văn *mKha-gro snying-thig* lên đỉnh đầu cô gái trẻ, ngài biểu lộ ước mong chân thành: “Mai sau, nguyện con gặp lại giáo lý này của ta, và mong nó sẽ làm lợi lạc cho chúng sanh.”

Sau đó, ngài cất dấu những Tantra này, là những Upa-desha rất đổi bao la, (mười tám Tantra nói trên,) như những kho tàng ở ngọn núi hình giống con sư tử ở miền Bumthang thấp (Bhutan); và ngài cất dấu những Upadesha Cô Động sâu xa ở Danglung Tramodrag vùng Dwagpo (nam Tây Tạng). Những thế kỷ sau, nhà sư Tsultrim Dorje được nhận ra là tái sanh của công chúa Lhacham Padmasal. Sau đó, ngài có được bản mục lục những bản văn kho tàng này. Chính ngài đã lấy ra bản văn kho tàng *mKha-gro snying-thig* từ Danglung Tramodrag ở Dwagpo và sau đó khiến giáo lý Nyingthig được truyền bá rộng rãi. (Sau

này những bản văn còn lại của chu trình này được phát hiện ở Bumthang bởi người kế thừa và tái sanh nổi tiếng của ngài là Longchen Rabjampa.)

Ngoài ra, đại đạo sư Vimalamitra dạy những giáo huấn sâu xa về Nyingthig cho Nyang Tingdzin Zangpo. Không có những đệ tử khác thích hợp vào lúc đó, ngài cất dấu những bản văn ở Gegung vùng Chimphu, gần Tu Viện Samye. Rồi Vimala-mitra đi Ngũ Đài Sơn ở Trung Hoa. Khi năm mươi lăm tuổi, Nyang Tingdzin Zangpo dựng chùa Zhwai Lhakang ở Uru và cất dấu ở đó những bản văn của giáo huấn (tức là những Tantra Giải Thích) mà ngài đã nhận được từ Vimalamitra, trong những khe hở giữa những cây cột trên cửa. Tuy nhiên, ngài truyền dòng “nghe” cho đệ tử Dro Rinchenbar. Tiếp theo Dro Rinchen-bar truyền chúng cho Be Lodro Wangchug; và vị này đến lượt mình giải thích và truyền chúng cho Dangma Lhungyal Huynh. Phù hợp với một lời tiên tri của Lhwai Gonpo (do từ Damchan Dorje Legpa, thần thủ hộ được Nyang Tingdzin Zangpo giao cho bảo vệ chùa), Dangma Lhungyal khám phá những bản văn Terma được cất dấu ở đó. Đến lượt mình ngài truyền chúng cho Chestsun Senye Wangchug. Sau đó Chetsun gặp Thân Ánh Sáng biểu lộ thấy được của Vimalamitra, và vài năm sau ngài dựa vào những lần gặp gỡ này để phát hiện những giáo lý Nying-thig, ngày nay được biết với tên là *ICe-btsun snying-thig*. Như thế ngài đã cho sách hướng dẫn để khám phá những bản văn kho tàng cất dấu tại Chimphu. Ngài đã lấy ra những kho tàng sâu xa này, và thực hành chúng, năm 125 tuổi, ngài tự chứng tỏ phương pháp làm xuất hiện Thân Ánh Sáng. Tất cả điều này được nói ra rõ ràng trong lịch sử của Dzogchen Nyingthig.

Trước đó, Vidhyadhara vĩ đại Vimalamitra tập thành tinh túy của của Dzogchen Nyingthig thành năm bộ bản văn viết tay: “Những Chữ Vàng”, “Những Chữ Đồng”, “Những Chữ Nhiều Màu”, “Những Chữ Tù Và”, và “Những Chữ Lam Ngọc”. Cái quan trọng nhất trong những bản văn đó được chính đạo sư Vimalamitra viết ra là “Những Chữ Vàng” và trong bộ này bản văn quan trọng nhất là *rDo-rjei tshig gsum*, “Ba Câu Kim Cương”, đại diện cho Chúc Thư Cuối Cùng của Vị Thầy Tối Thượng của Dzogchen, Garab Dorje. Bản văn này là một trong Bốn Giáo Lý Được In Ra Sau Khi Chết của những Vidyadhara. Bốn Giáo Lý In Ra Sau Khi Chết này là:

1. *Tsthis gsum gnad du brdeg-pa*, “Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu” (hay “Ba Câu Kim Cương”), Chúc Thư Cuối Cùng của Vị Thầy Tối Thượng Garab Dorje;
2. *sGom nyams drug-pa*, “Sáu Kinh Nghiệm Thiền Định”, Chúc Thư Cuối Cùng của Đạo sư Manjushrimitra;
3. *gNyer-bu bdun-pa*, “Bảy Cái Định”, Chúc Thư Cuối Cùng của Đạo sư Shrisimha;
4. *bZhags thabs bzhi-pa*, “Bốn Phương Pháp Nhập Thiền”, Chúc Thư Cuối Cùng của Đạo sư Jnanasutra.

Bộ những bản văn này là *Rig-dzin gyi das-rjes rnampa bzhi*, “Bốn Giáo Lý In Ra Sau Khi Chết của những Vidyadhara”.

“Ba Câu Kim Cương” hiện thân tinh túy đời sống của mọi giáo lý Dzogchen và nó đại diện sự thấu hiểu rốt ráo những điểm thiết yếu của Pháp sâu xa (Dzogchen). Bởi thế, đối với những đệ tử chân thành tận tâm với những giáo lý Dzogchen, phải biết rằng

bản văn này chứa một Upadesha rất đặc biệt cần giữ gìn cẩn thận tận đáy lòng mình.

Nhân dịp xuất bản cuốn sách này, Những Chữ Vàng, Vajranatha (John Myrdhin Reynolds), người không chỉ là một học giả và dịch giả học rộng, mà còn là một Ngagpa thành tâm hiến mình cho sự thực hành thực sự Yoga Bỏ Nguyên của Dzogchen, đã dịch bản văn của Garab Dorje từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Bản dịch này chắc chắn sẽ tăng thêm phần nghiệp tốt cho những đệ tử có nguyện vọng tối cao đối với Yoga của Dzogchen. Tôi vui sướng về điều này, và cùng với việc rải hoa tạ ơn cúng dường, tôi nhiệt thành cầu nguyện rằng bản văn này, phát lộ trái tim đích thực của giáo lý, sẽ hoàn toàn xóa tan bóng tối trong kiến thức của những đệ tử và trở nên một nguyên nhân vĩ đại cho lợi lạc và hạnh phúc của vô số chúng sanh.

*Tại Merigar, mùng tám tháng ba năm con cừu-kim (1991),  
được viết bởi Chögyal Namkhai Norbu.  
[Do John Myrdhin Reynolds dịch.]*

# DẪN NHẬP

## NGUỒN GỐC NGUYÊN THỦY CỦA DZOGCHEN

Phái Nyingthig bảo tồn những truyền thống cổ nhất của Phật giáo Đại thừa ở Tây Tạng và được thiết lập ở thế kỷ thứ tám của thời đại chúng ta bởi đạo sư mật thừa Guru Padmasam-bhava xứ Uddiyana, vị tăng học giả Ấn Độ và trưởng tu viện Shantirakshita, và vua Tây Tạng Tisong Detsan. Trong truyền thống Nyingma này, Dzogchen (Đại Toàn Thiện, Đại Viên Mãn) được xem là đại diện giáo pháp tinh túy của đức Phật. Từ ngữ Tây Tạng Dzogchen (rdzogs-pa chen-po, Skt. mahasandhi) thường được dịch sang Anh ngữ là Great Perfection. Giáo pháp này được gọi như thế bởi vì bản thân nó là toàn bộ, trọn vẹn và toàn thiện (rdzogs-pa), không có gì thiếu sót, khuyết điểm, và bởi vì không có cái gì cao hơn hay lớn hơn (chen-po) nó. Bởi vì nó được xem là chót đỉnh của mọi thừa (yana) trước nó, tức là những con đường đến giác ngộ trong các hệ thống Kinh và Tantra, nó cũng được biết với tên là Atiyoga, yoga tối hậu. Tuy nhiên, Atiyoga có khi được giải thích như một biến thể của từ ngữ Sanskrit Atiyoga (gdod-mai rnal-byor), “Yoga Bồn Nguyên”. Từ ngữ sau ám chỉ đến cái gì thực sự là Đại Toàn Thiện: Trạng thái Bồn nguyên của cá nhân. Trạng thái thanh tịnh bồn nguyên (ka-dag) này của giác ngộ, bao gồm đồng thời Nền Tảng, Con Đường và Quả, thực ra là trạng thái của Phật tánh vốn sẵn đủ được gọi là Bồ đề tâm. Siêu vượt mọi thời gian và nhân duyên, trạng thái này ở sẵn nơi tâm

của mỗi chúng sanh. Theo kiến giải này, những Lama Nyingma không xem Dzogchen như chỉ là một cơ cấu khác của những đức tin, hay một hệ thống những khẳng định triết lý, hay một kết tập những bản văn, hay một số nhánh phái, trường phái. Hơn thế nữa, Dzogchen là sự trực tiếp đưa vào và sự an trụ trong Trạng Thái Bản Nguyên của giác ngộ này hay Phật quả, Phật tánh vốn hiện diện từ vô thủy như mặt trời trên bầu trời, dù khuôn mặt rạng rỡ của nó có bị che ám bởi những đám mây vô minh (ma rig-pa) đi nữa.(1)

Thật vậy, suốt lịch sử Tây Tạng, những hành giả Dzogchen không hạn chế chặt chẽ trong phái Nyingma. Ngoài ra, một hệ thống Dzogchen đồng nhất trong ý nghĩa, nhưng là dòng độc lập, được gìn giữ trong truyền thống Bön của Tây Tạng, cụ thể là truyền thống khẩu truyền từ Zhang-zhung. Nói chung, trong quan điểm của những hành giả Dzogchen, dù họ thuộc phái nào, Phật giáo hay Bön, mục tiêu tối hậu của con đường tâm linh là sự chứng ngộ Phật tánh vốn sẵn này trong bối cảnh cuộc sống hàng ngày cụ thể của người ta, hơn là thiết lập một trường phái triết học khác. Sự chứng ngộ đó được biết là Đại Toàn Thiện.

Theo truyền thống Nyingma Tây Tạng, Garab Dorje (Skt. Prahevajra) là vị thầy con người đầu tiên của những lời dạy Dzogchen. Chúng ta nói con người, bởi vì theo truyền thống, Dzogchen được nói là đã được dạy trước đó cho những chúng sanh không phải người ở những chiều kích hiện hữu khác. Thật vậy, một tài liệu sơ thủy nói đến mười ba hệ thống hành tinh khác có những giáo lý Dzogchen được truyền bá.(2) Hơn nữa, Garab Dorje không sanh tại Ấn Độ mà ở một xứ sở biến mất từ lâu là Uddiyana (Orgyan) nằm đâu đó ở bắc Ấn Độ, có lẽ ngày nay là



Pakistan hay Afghanistan. Người ta tin rằng Garab Dorje đã nhận sự trao truyền những lời dạy Dzogchen (bka', "lời") trực tiếp từ Vajrasattva ở trong một trạng thái tâm thức siêu việt. Vajrasattva không phải là một biểu lộ lịch sử của đức Phật; hơn thế, ngài tượng trưng nguyên lý giác ngộ của Phật vượt khỏi vòng hiện hữu bị quy định (samsara, sanh tử), vượt khỏi mọi thời gian và lịch sử. Như thế, theo truyền thống, sự biểu lộ của Pháp Phật không giới hạn trong đời người của đức Phật Shakyamuni, cũng được biết với tên là Siddhartha Gau-tama, sống ở bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ sáu trước Công nguyên. Vajrasattva không chỉ là một đức Phật trong chuỗi dài các đức Phật, mà ngài là nguyên mẫu của vĩnh cửu, hiện hữu vượt khỏi thời gian không gian phạm tục, thường trụ tại trung tâm của mạn đà la của tất cả hiện hữu. Từ ngài lưu xuất tất cả chư Phật lịch sử hay những Hóa thân xuất hiện từ thời gian này đến thời gian khác suốt lịch sử của hành tinh chúng ta. Trong nghĩa này, Garab Dorje cũng được xem là một lưu xuất của Vajrasattva, và thật vậy, trong truyền thống Nyingma, ngài được gọi là Tulku (sprul-sku) hay Hóa thân, có nghĩa là "thân lưu xuất".

Theo truyền thống, vào thời sơ thủy, Vajrasattva đã nhận trực tiếp sự trao truyền Dzogchen hay Atiyoga từ Adibuddha, Phật Nguyên Thủy Samantabhadra (Phổ Hiền), ngài là Pháp thân tối hậu của Phật quả. Như vậy, Samantabhadra vượt khỏi ý niệm của trí năng hữu hạn và vượt khỏi diễn tả bằng ngôn ngữ hay biểu tượng, không có giới hạn và toàn khắp như không gian vô tận. Vajrasattva nhận trực tiếp những giáo lý từ Saman-tabhadra theo cách tâm truyền tâm, nghĩa là tức khắc, không một lời được nói ra. Điều này biểu thị sự Tâm Truyền hay sự trao truyền trực tiếp tâm với tâm của chư Phật. Trong cách thức kỳ diệu này, những

giáo lý tuôn ra một cách tự nhiên từ cái Tuyệt Đối, mức độ Pháp thân không biểu lộ, đi vào biểu lộ trên mức độ Báo thân. Nhưng điều này hoàn toàn xảy ra trong một trạng thái thanh tịnh trọn vẹn, không nhiễm ô bởi bất kỳ giới hạn hay che chướng nào, dù trí năng, tâm linh hay vật chất. Đến lượt Vajrasattva, phương diện vĩnh cửu không thời gian của Phật tánh, chỉ với vài lời xen vào, truyền đạt những lời dạy Dzogchen qua phương tiện biểu tượng, cho một số cá nhân cao cấp, cả nhân loại và chư thiên, tức là những Vidyadhara (rig-dzin), “những vị đã hiểu biết Trạng Thái Bản Nguyên”. Ban đầu điều này xảy ra trong những thế giới và những chiều kích khác nhau hiện hữu bên trên và ở ngoài thế giới con người. Trong những Vidyadhara không phải là người này có Garab Dorje trong đời trước thuộc cõi thiên của ngài. Tiến trình này biểu thị sự trao truyền bằng biểu tượng đến những Vidyadhara.

Đã hiện hữu trước kia như một vị thiên trong một cõi trời, bảy giờ, trong những điều kiện hoàn cảnh kỳ diệu, từ một sự mang thai vô nhiễm và một sự sanh ra của một vị ni Phật giáo trong trắng, Garab Dorje được sinh ra trên trái đất trong xứ sở Uddiyana. Như thế ngài thị hiện là một Hóa thân, hay phương diện lịch sử của Phật tánh. Dù nguyên lý Phật tánh bản thân nó là siêu thế gian và không có thời gian, Phật Báo thân tiếp tục lưu xuất từ tiềm năng vô tận của mình vô số Phật Hóa thân. Những Hóa thân này nhập thể thành chúng sanh trên trái đất trong thời gian lịch sử để cứu độ nhân loại khỏi tù ngục của sanh tử bằng phương tiện giáo pháp và đưa họ đến giải thoát và giác ngộ. Với biểu lộ trần thế và hoạt động của mình, Garab Dorje truyền những giáo lý Dzogchen cho những đệ tử Dakini (cả người lẫn ngoài loài người) và đặc biệt nhất, cho đệ tử chánh của ngài là học giả Manjushrimitra. Ngài làm điều này bằng thần giao cách

cảm và biểu trưng, nhưng chủ yếu bằng những giải thích miệng. Đến lượt Manjushrimitra truyền những lời dạy cho đệ tử chánh là Shrihimsa, và vị sau trong những dịp khác, ban chúng cho Jnanasutra, Vimalamitra, Pad-masambhava, và dịch giả Tây Tạng Vairochana. Tiến trình này truyền xuống từ Garab Dorje, biểu thị sự trao truyền miệng cho nhiều người. Như vậy, chúng ta có ba loại chánh trong sự trao truyền những chỉ dạy Dzogchen: trực tiếp, biểu trưng và truyền miệng.

## VỊ TRÍ CỦA DZOGCHEN TRONG PHẬT PHÁP

Những nhà Nyingma, “Những Vị Cổ”, thuộc trường phái xưa cổ nhất của Phật giáo Tây Tạng và thực hành những Tantra Cổ, chúng được dịch vào thời truyền bá giáo pháp sớm nhất từ thế kỷ thứ bảy đến thứ chín. Theo quan điểm của những Lama thuộc truyền thống Nyingma, Dzogchen tiêu biểu lời dạy đích thực và chính thống của đức Phật. Nó là Buddhavachana, “Lời của Phật”, nhưng Lời này, hay Logos (bka), không xuất phát nhiều từ đức Phật lịch sử Shakyamuni bằng nguyên mẫu siêu thời gian, siêu lịch sử của ngài, tức là Vajrasattva, qua sự thiền định của Garab Dorje. Nhưng những lời chỉ dạy này liên hệ với giáo lý truyền thống được biết nhiều của đức Phật như thế nào?

Mọi trường phái của Phật giáo Tây Tạng đồng ý rằng những giáo lý của đức Phật có thể được xếp thành Ba Thân hay Ba Thừa đi đến giác ngộ. Đó là Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa. Tuy nhiên những nhà Nyingma phân loại tỉ mỉ ba thừa này thành chín thừa liên tiếp nhau trong hệ thống sắp xếp đặc biệt của họ.

Tiểu thừa, theo những nhà Nyingma, gồm hai thừa phân biệt: (1) Thanh Văn thừa, “Thừa của những Người Nghe hay Đệ tử”, và (2) Bích Chi Phật thừa, “Thừa của các vị Phật Đơn Độc”.

Những giáo lý Tiểu thừa này đều gắn liền với sự tu hành giới, định, huệ cao cấp hơn. Mục tiêu của con đường tu hành này là đạt đến địa vị A La Hán, hay vị thánh toàn hảo, “người đã đánh bại và cắt đứt mọi phiền não bất tịnh”. Con đường này được phác họa trong những kinh điển được bảo tồn trong những trường phái Tiểu thừa, cụ thể là Kinh và Luật. Một Thanh Văn khác với một Độc Giác Phật ở chỗ vị ấy trước hết phải nghe những giáo lý từ người khác. Một Độc Giác Phật hay Bích Chi Phật, từ bỏ mọi tiếp xúc với nhân loại cho một đời sống tuyệt đối một mình, tự mình khám phá những giáo lý. Tuy nhiên, cấp độ chứng ngộ của các vị là tương đồng.

Đại thừa, trong sự xếp loại của Nyingma, là thừa thứ ba đến giác ngộ, cụ thể là (3) Bồ tát thừa, “thừa của các Bồ tát”.

Những giáo lý Đại thừa này, trong đó đức Phật phát lộ rằng bản tánh nội tại của mọi hiện tượng là tánh Không (vô tự tánh, không có bản tánh hay hiện hữu nội tại), được tìm thấy trong Kinh được gìn giữ trong những trường phái Đại thừa. Ở đây người thực hành được gọi là một Bồ tát, nghĩa là một cá nhân anh hùng (sems-dpa) hướng về sự đạt đến giác ngộ của một vị Phật. Vị ấy (nam hay nữ) tìm kiếm sự giải thoát khỏi sanh tử, không phải cho sự cứu độ riêng mình, mà cho lợi lạc của tất cả chúng sanh và giải thoát họ khỏi khổ đau trong sanh tử luân hồi. Mục tiêu ở đây không phải là A La Hán, người chỉ quan tâm đến sự cứu độ cho riêng mình, mà là Phật quả trọn vẹn. Chỉ một vị Phật mới có thể đem lại sự cứu độ phổ quát cho tất cả chúng sanh. Nền tảng hay căn cứ (gzhi) của Đại thừa là Phật tánh nguyên thủy vốn có trong mỗi chúng sanh. Cái này được gọi là Như Lai tạng (Tathagatagarbha), một từ ngữ có nghĩa là phôi thai hay hạt

giống (garbha) của một vị Phật (Tathagata) tương lai. Con đường của Đại thừa cốt ở thực hành sáu cái hoàn thiện (sáu ba la mật) trong vô số thời gian trải qua ba vô số kiếp. Sáu hoàn thiện là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ. Vì con đường cốt ở sáu cái này, Đại thừa cũng được biết như là Ba la mật đa thừa (Paramita-yana), hay thừa của những Hoàn Thiện. Mục tiêu hay quả của Đại thừa là sự thực hiện Hai Thân của Phật là Sắc thân (Rupa-kaya) và Pháp thân hay Thân Thực Tại. Sự thực hành năm ba la mật đầu là sự tích tập công đức, tựu thành sự thực hiện Sắc thân. Sắc thân này bởi thế là hoàn toàn độc nhất cho mỗi vị Phật, bởi vì sự thực hiện nó tùy thuộc vào những lời nguyện và hoạt động của vị đó khi còn trên con đường như một Bồ tát. Ngược lại, Pháp thân được thực hiện nhờ sự tích tập trí huệ nhờ trí huệ ba la mật. Pháp thân thì đồng nhất cho tất cả những ai đã chứng ngộ hoàn toàn Phật tánh. Bởi vì những giáo lý trình bày những nguyên lý của Đại thừa được tìm thấy trong kinh thuyết giảng ở núi Linh Thứu và những nơi khác, con đường này cũng được biết như là Hệ thống Kinh. Bởi vì mỗi giai đoạn của sự khai triển tâm linh cá nhân có những đặc trưng nhất định riêng biệt, nó cũng được biết như là Tướng thừa (Lakshanayana), hay Thừa của những Đặc Trưng Nhất Định. Và bởi vì những Kinh nói đến Phật quả là có một nguyên nhân (Skt. hetu), nghĩa là Như Lai tạng, Đại thừa cũng được gọi là Nhân thừa (Hetuyana), hay Thừa Nguyên Nhân. Cả Tiểu thừa và Đại thừa được nói là đã được phát lộ khoảng 2.500 năm trước bởi đức Phật lịch sử Shakyamuni ở bắc Ấn Độ.

Kim Cương thừa được chia nhỏ trong hệ thống Nyingma thành sáu loại Tantra, mỗi loại là một thừa độc lập và tự đủ đưa đến giác ngộ, tức là, Kriya Tantra, Charya Tantra, Yoga Tantra,

Mahayoga Tantra, Anuyoga Tantra và Atiyoga Tantra. Kim Cương thừa được gọi như vậy bởi vì bản tánh nguyên sơ sẵn có của cá nhân giống như kim cương: không biến đổi, không thể hủy hoại, trong suốt. Những giáo lý của Kim Cương thừa được tìm thấy trong những bản văn mật truyền là Tantra (rgyud). Bởi vì những Tantra nói về sự chuyển hóa năng lực, và năng lực biểu lộ như âm thanh, và âm thanh được dùng theo cách này gọi là mantra, con đường của những Tantra cũng được gọi là Mantrayana (Thần Chú thừa) và hệ thống thần chú. Những giáo pháp mật truyền trong hệ thống này được biết là Thần Chú Bí Mật.

Dù những cách tiếp cận của hệ thống Kinh và hệ thống Thần Chú không trái nghịch nhau chút nào, hệ thống Thần Chú được xem là cao hơn, bao gồm trong nó hệ thống Kinh thấp hơn. Tuy nhiên, hệ thống Thần Chú hay Kim Cương thừa khác với hệ thống Đại thừa Kinh ở bốn lối chính: (i) sự thực hành những Tantra dễ hơn bởi vì không đòi hỏi những khổ hạnh gắt gao; (ii) những kết quả thì nhanh hơn, và người ta có thể đạt được giải thoát trong chỉ một đời; (iii) những Tantra chứa đựng một số lớn lao những phương pháp đa dạng hợp với những cá nhân khác nhau; và (iv) một trí thông minh sắc sảo xuyên thấu hơn cần có trong thực hành tantra.

Có ba loại Tantra được xem là thấp hơn, do đó được gọi là những Tantra Ngoại (phyi rgyud): Kriya Tantra, Charya Tantra, và Yoga Tantra.

(4) Kriya Mantrayana, “Thừa Kriya Tantra”, là thừa thứ tư sau Thanh Văn thừa, Bích Chi Phật thừa và Bồ Tát thừa, nhấn mạnh sự cử hành những nghi thức bên ngoài. Chữ Sanskrit kriya có nghĩa là “hoạt động nghi lễ”.

(5) Charya Tantrayana, “Thừa Charya Tantra” nhấn mạnh đồng đều nghi thức bên ngoài và thiền định bên trong. Chữ Sanskrit carya có nghĩa “hạnh kiểm” hay “ứng xử”. Charya Tantra cũng được biết như là Upaya Tantra, trong đó chữ San-skrit upaya là “phương pháp”, và như Ubhaya Tantra, trong đó ubhaya có nghĩa là “cả hai”, nghĩa là nó nối kết cả hai Kriya Tantra và Yoga Tantra. Trong khi hoạt động của nó cũng giống như Kriya Tantra, quan điểm của nó giống như Yoga Tantra. Trong thừa này và trong thừa trước, người thực hành quán tưởng vị thần bốn tôn (yi-dam) trong bầu trời trước mặt nó và cầu nguyện và xin vị thầy này ban phước để được cảm ứng và trí huệ. Trong trường hợp Kriya Tantra điều này được làm theo cách một người tớ đến gần ông chủ và tương tự với thái độ của tôn giáo sùng mộ quy ước. Trong trường hợp Charya Tantra, điều này được làm theo cách một người bạn yêu cầu một người bạn thân thiết. Điều này tương tự với thái độ của huyền học sùng mộ.

(6) Yoga Tantrayana, “Thừa Yoga Tantra”. Ở đây Yoga nghĩa là “hợp nhất” hay “kết hợp”. Trong Yoga Tantra, như với hai thừa trước, người thực hành bắt đầu bằng quán tưởng vị thần bốn tôn trong bầu trời phía trước nó, cầu thỉnh sự ban phước cảm ứng và trí huệ theo cùng cách. Nhưng sau đó, người ta đi vào một hợp nhất huyền bí với thần bốn tôn bằng cách làm tan biến chính mình vào trạng thái của tánh Không và rồi tái biểu lộ trong một thân thể ánh sáng thanh tịnh, thực sự trở thành vị thần bốn tôn trong thiền định của mình. Kinh nghiệm này được biết là kiêu hãnh thiêng liêng. Như thế người ta đến chỗ thể hiện bên trong mình mọi phẩm tính và thuộc tính của vị thần đặc biệt ấy.(3) Những phương pháp tịnh hóa được dùng trong những Tantra

Ngoại này thì rất đòi hỏi những yêu cầu và phức tạp, và chúng chủ yếu đại diện con đường tịnh hóa. Những Tantra này được nói do Vajrasattva, hình thức nguyên mẫu bí mật của Phật, phát lộ.

Rồi tiếp theo là ba loại Tantra Cao Hơn, cũng gọi là Những Tantra Nội: Mahayoga, Anuyoga và Atiyoga. Những Tantra Cao Hơn được xem là do Phật Bổn Nguyên Samantabhadra phát lộ. Theo những Tantra Cao Hơn này, nền tảng căn cứ của Kim Cương thừa là thân người. Con đường của Kim Cương thừa là sự thực hành tiến trình phát sanh (bskyed rim, Skt. utpattikrama) và sự thực hành tiến trình hoàn thiện (rdzogs-rim, Skt. sampannakrama). Trong giai đoạn tiến trình phát sanh người ta tự quán tưởng mình là hình tướng thiêng liêng của vị thần bổn tôn và môi trường của mình là nơi chốn thanh tịnh của mạn đà la của vị thần ấy, nghĩa là chiều kích của nó trong thời gian và không gian. Chính nhờ tiến trình phát sanh này hành giả tịnh hóa khuynh hướng tái sanh trong dục giới, tức là sáu loại chúng sanh. Trong giai đoạn tiến trình hoàn thiện, hành giả quán tưởng những kinh mạch siêu vật chất (rtsa-ba) và những năng lực siêu vật chất (rlung) trong thân thể là vị thần. Ở đây những năng lực bất tịnh của phiền não (Skt. klesavayu, khí phiền não) được tịnh hóa và chuyển hóa thành năng lực thanh của trí huệ (Skt. jnanavayu). Do tiến trình sau này xu hướng tái sanh trong sắc giới giữa chư thiên trường thọ của những bình diện tâm thức cao hơn được tịnh hóa. Như được diễn tả trong những Tantra, Kim Cương thừa, nó là con đường của những Đại Thành Tựu giả, tiêu biểu một tiến trình luyện kim thành vàng, trong đó những năng lực của những đam mê căn bản trong thân thể vật chất và những thân vi tế chuyển thành chất trường sanh của tánh giác bổn nguyên hay trí huệ bổn nguyên



(yeshes, Skt. juma). Chính chất trường sanh của thuật luyện kim này ban cho đời sống vĩnh cửu. Bởi thế, không cần từ bỏ và dồn nén những đam mê phiền não, như trong trường hợp thực hành của hệ thống Kinh. Phương pháp đặc biệt cho hệ thống Kinh là con đường từ bỏ, trong khi phương pháp đặc biệt cho những Tantra là sự chuyển hóa (sgyur-ba) năng lực. Vì lý do này, những bản văn nói đến Tantra như là con đường của chuyển hóa.

Mục tiêu hay quả của Kim Cương thừa là sự thực hiện Ba Thân của Phật. Ở đây Sắc thân là hai cái: (i) Báo thân, Thân của Phúc Lạc Viên Mãn biểu lộ trong Akanishtha (Hữu đỉnh thiên), bình diện cao nhất của hiện hữu, và không ở đâu khác; (ii) Hóa thân, Thân Lưu Xuất, biểu lộ trên những bình diện vật chất và siêu vật chất trong thời gian và lịch sử. Trong khi Báo thân chỉ biểu lộ với cái thấy của chúng sanh tiến hóa cao, những Đại Bồ tát, thì Hóa thân xuất hiện với vô số chúng sanh khắp vũ trụ mà sự thấy của họ còn bất tịnh và bị che ám bởi những phiền não và giới hạn trí năng. Tuy nhiên, bởi vì quả của nó đã hiện hữu trong cá nhân từ vô thủy, dù có bị che ám, Kim Cương thừa được xem là đã chứa sẵn quả và bởi thế được gọi là Phalayama tức là Thừa Quả.

(7) Mahayoga Tantrayana, “Thừa Đại Hợp Nhất”, nhấn mạnh vào Utpattikrama hay tiến trình phát sanh. Thừa này rất tỉ mỉ và gồm sự quán tưởng nhiều vị thần và mạn đà la. Mahayoga chia thành phần Tantra (rgyud-sde) và phần Sad-hana (sgrub-sde). Nói chung Mahayoga tương đương với Anu-uttara Tantra của những trường phái mới hơn của Phật giáo Tây Tạng, và đặc biệt tương đương với những Tantra Cha (phargyud), nhấn mạnh khía cạnh nam tính của giác ngộ.

(8) Anuyoga Tantrayana, “Thừa Hợp Nhất Hơn Nữa”, nhấn mạnh Sampannakrama, hay tiến trình hoàn thiện. Thừa này trong nhiều mặt tương đương với loại Tantra Mẹ của giác ngộ. Tuy nhiên khác với Anuttara Tantra, Anuyoga có hai kiểu hay phương pháp quán tưởng phân biệt: tiệm tiến và tức thời. Trong Anuyoga cũng có những quán tưởng tỉ mỉ những vị thần và mạn đà la, nhưng ở đây nhấn mạnh hơn đến thực hành yoga bí truyền về những kinh mạch và năng lực. Thật ra, trong hệ thống Tantra, sau khi làm tan biến sự quán tưởng trở lại vào trong trạng thái tánh Không, từ tánh Không này sự quán tưởng khởi lên vào lúc bắt đầu tiến trình chuyển hóa, bấy giờ người ta đi vào một trạng thái tham thiền (mnyam-bzhag, Skt. sama-hita). Trong Anuttara Tantra của những trường phái mới trạng thái này được biết là Mahamudra (Đại Ấn). Tuy nhiên, trong hệ thống Anuyoga, giai đoạn này, nó biểu lộ sự thành tựu của tiến trình chuyển hóa, được gọi là Dzogchen. Một số bản văn rất cổ xác nhận điều này, chỉ ra rằng trong sơ thời, Dzogchen được nghĩ là cái còn lại vượt khỏi tiến trình phát sanh và tiến trình hoàn thiện, như một trạng thái là rdzogs-chen, trọn vẹn hoàn thiện.

(9) Atiyoga Tantrayana, “Thừa Hợp Nhất Tối Hậu”, còn được biết với tên Dzogchen, “Đại Toàn Thiện, Đại Viên Mãn”. Trong hệ thống Nyingma, thừa thứ chín, Atiyoga hay Dzogchen, được xếp loại là một Tantra. Tuy nhiên, Dzogchen cũng hiện hữu nơi lãnh vực riêng của nó, độc lập với những phương pháp của Tantra. Ở đây sự thực hành của nó không đòi hỏi tiến trình tiên quyết nào chuyển hóa thành một vị thần trú trong chiều kích thanh tịnh của mạn đà la, như trong trường hợp Mahayoga hay Anuyoga. Hơn nữa, sự thực hành bắt đầu nơi Tantra dừng lại,

nghĩa là, Dzogchen bắt đầu với trạng thái tham thiền. Như thế Dzogchen được xếp loại là một thừa tự chính nó, và không chỉ là trạng thái kết thúc của tiến trình chuyển hóa như Maha-mudra chẳng hạn. Trong hệ thống Nyingma, Dzogchen được nhìn như đỉnh cao nhất (yang-rtse) đạt được bởi mọi con đường tâm linh khác và như điểm kết thúc của mọi thừa hay yoga trước đó.

Dzogchen có một phương pháp luận hoàn toàn riêng, phân biệt nó với các thừa khác, và bởi thế nó không chỉ là một mở rộng hay tiếp tục của hệ thống Tantra. Phương pháp đặc trưng của hệ thống Kinh là con đường từ bỏ, như sự thực hành phát những lời nguyện, phương pháp đặc trưng của các Tantra Thấp là con đường tịnh hóa, như nhiều loại thực hành làm sạch cái thấy bất tịnh thuộc nghiệp báo; và phương pháp đặc trưng của các Tantra Cao là con đường chuyển hóa, như tiến trình chuyển hóa bản thân, cả ngoài lẫn trong, thành vị thần trong chiều kích thanh tịnh của mạn đà la của vị thần ấy. Ở đây trong các Tantra Cao, cái thấy bất tịnh thuộc nghiệp báo tác động chúng sanh vô minh bình thường không chỉ được làm sạch, mà còn thực sự chuyển hóa thành cái thấy thanh tịnh của trí huệ và tri kiến của một bậc giác ngộ. Những quang cảnh bình thường của thế gian không còn bình thường nữa, mà là những cái thấy những vị thần bản tôn và những mạn đà la. Những âm thanh bình thường của thế gian không còn bình thường nữa, mà là những âm thanh thanh tịnh của những thần chú. Những tư tưởng và nhớ tưởng bình thường không còn bình thường nữa, mà là những tham thiền hay samadhi của một bậc giác ngộ. Tuy nhiên, phương pháp đặc trưng của Dzogchen không phải là chuyển hóa, mà là con đường của tự-giải thoát (grol-lam), và đó là sự độc nhất vô nhị của nó.

Tất cả những phương pháp thực hành này trong Ba Thừa, hay trong hệ thống xếp thành Chín Thừa, hoàn toàn phân biệt về cách tiếp cận của chúng đối với con đường tâm linh. Điều này có thể thấy bằng thí dụ cây độc. Loại hành giả thứ nhất theo phương pháp những Kinh Tiểu thừa, cố gắng tránh cây độc ngăn chặn con đường của họ. Cách tiếp cận này biểu thị con đường từ bỏ. Loại hành giả thứ hai theo những phương pháp của những Kinh Đại thừa và những Tantra Thấp, cố gắng áp dụng một đối trị với chất độc của cây mà nó tiếp xúc khi ở trên con đường. Cách tiếp cận thứ hai này tiêu biểu con đường tịnh hóa. Cái đối trị phổ quát với những chất độc thế gian là thiền định về tánh Không, sự vô tự tánh của mọi hiện tượng. Loại hành giả thứ ba, theo những Tantra Cao, cố gắng chuyển hóa chất độc trong cây theo cách luyện kim để thành cam lồ của trí huệ hay tánh giác. Cách tiếp cận thứ ba này tiêu biểu con đường chuyển hóa. Cây độc này tượng trưng mọi phiền não và tiêu cực làm khổ tâm thức con người trong hiện hữu sanh tử. Nhưng những cái trên không tiêu biểu phương pháp riêng của Dzogchen. Hành giả Dzogchen không cố gắng thoát khỏi, hay áp dụng một cái đối trị cho, hay chuyển hóa chất độc này. Trong Dzogchen không có gì để từ bỏ và không có gì để chuyển hóa. Nói cho đúng, Dzogchen có phương pháp riêng của nó, gọi là tự-giải thoát (rang grod), ở đây, trong thực hành thiền định của cá nhân, những tư tưởng được để cho tự-giải thoát ngay khi chúng khởi lên. Những bản văn được dịch sau đây nói về phương pháp chót này, gọi là con đường của tự-giải thoát.

## BA BỘ GIÁO LÝ DZOGCHEN

Về con đường, có ba bộ giáo lý mà những bản văn gốc của Dzogchen được xếp thành. Bộ thứ nhất là Semde, hay Bộ Tâm (sems-de, Skt. citta-varga). Ở đây chữ tâm không ám chỉ tiến trình tư tưởng của người bình thường, nó hiện hữu trong thời gian và bị quy định bởi những nguyên nhân trước đó, mà là bản tánh của tâm (sems-nyid), hiện hữu vượt khỏi thời gian và sự bị điều kiện hóa. Trong những bản văn Semde Dzogchen, bản tánh của tâm này thường được gọi là Bồ đề tâm. Nghĩa của Bồ đề tâm trong ngữ cảnh này nói đến Trạng Thái Bản Nguyên của cá nhân do đó hoàn toàn khác với chữ được dùng trong các bản văn của hệ thống Kinh. Nhưng về toàn thể, những giáo lý Semde cung cấp một cách tiếp cận trí thức hơn, một giải thích từng bước làm sao đi vào trạng thái tham thiền (rig-pa). Sự giải thích này tương tự với hệ thống Mahamudra của Gampopa, là cái trở bật trong trường phái Kargyu. Trong cả hai trường hợp, sự thực hành được chia thành bốn giai đoạn gọi là những yoga.(4) Những bản văn còn tồn tại của những bộ Semde Dzogchen đã được dịch giả Vairochana và đạo sư Vimalamitra truyền vào Tây Tạng.

Thứ hai là Longde, hay Bộ Hư Không (klong-sde, Skt. abhyantara-varga) trong đó mọi sự thì rất trực tiếp, tức thời và thoáng rộng hơn trong cách tiếp cận tham thiền của nó. Về nghĩa đen, klong nghĩa là “sự trải rộng bao la của hư không”. Bốn giai đoạn trong thực hành Longde được biết như bốn dấu hiệu (brda bzhi) nhưng chúng xảy ra đồng thời hơn là tuần tự như bốn giai đoạn yoga trong Semde. Những bản văn còn tồn tại của Longde Dzogchen tất cả đều truyền vào Tây Tạng do

dịch giả Vairochana, đặc biệt là những chỉ dạy Cầu Kim Cương. Vairochana đã nhận những trao truyền về Semde và Longde ở Ấn Độ từ đạo sư Dzogchen Shrisimha.

Thứ ba, có những giáo lý phi thường của Bộ Upadesha, hay Bộ Giáo Huấn Bí Mật (man-ngad gi sde, Skt. upadesha varga). Những giáo lý này giả định rằng người ta đã biết làm sao đi vào trạng thái tham thiền, và như thế chúng cho nhiều lời khuyên thực tế và nhiều phương pháp để liên tục ở trong trạng thái tham thiền. Những giáo lý này cũng được biết với tên là Nying-thig (snying-thig, Skt. citta-tilaka), nghĩa là “tinh túy của tâm”, từ chữ snyng-po (tâm) và thig-le (tinh túy). (5) Những giáo lý Nying-thig khởi đầu được truyền vào Tây Tạng bởi Guru Padmasambhava và Mahapandita Vimalamitra, cả hai vị là những đệ tử của đạo sư Shrisimha ở Ấn Độ. Cả hai bản văn được dịch sau đây thuộc về Bộ Upadesha.

Từ quan điểm của những giáo lý Nying-thig, trạng thái nguyên sơ của cá nhân, bản tánh giác ngộ vốn sẵn của người ta, vốn thanh tịnh và tự nhiên tự-toàn thiện (lhun-grub). Hai phương diện này được chứng ngộ trong hai phần giáo lý và thực hành của Nying-thig là Thekchod và Thodgal. Từ ngữ Thekchod (khregs-chod) nghĩa đen là “cắt tháo (chod) cái bó (khregs)”, như một người tiêu phu cắt tháo những sợi dây cột một bó củi anh ta đã mang theo từ rừng về. Trong trường hợp cá nhân, cái bó này là tất cả những căng thẳng và khô cứng về tình cảm và trí óc nó giam giữ người ta trong một lồng của sự tự tạo và ngăn người ta không chứng ngộ được sự tự do vốn sẵn nơi mình. Điểm chính trong Thekchod là buông xả mọi căng thẳng này của thân, ngữ, tâm

ngăn chướng Phật tánh vốn sẵn của chúng ta. Phật tánh này vốn hiện diện như là Nền Tảng (ye gzhi). Trong thực hành Thekchod người ta an định vào một trạng thái tham thiền mà không xao lãng khỏi cái thấy (kiến) sự thanh tịnh bản nguyên của bản tánh vốn sẵn của chúng ta dù một khoảnh khắc. Như đạo sư Garab Dorje nói, “Bất cứ cái gì được sanh ra trong tâm đều không chướng ngại như những đám mây trong bầu trời. Đã hiểu nghĩa của sự đồng nhất trọn vẹn của tất cả hiện tượng (về tinh túy của chúng là tánh Không), bấy giờ khi người ta đi vào cái này (trạng thái tham thiền này) mà không theo những hiện tượng, đây là chân thiền định.” Qua sự thực hành Thekchod, người ta đến chỗ hiểu và hoàn toàn quen với trạng thái tham thiền.

Rồi, qua thực hành Thodgal, người ta khai triển trạng thái tham thiền này qua trung gian của cái nhìn. Từ ngữ Thodgal (thod-rgal, Skt. vyutkrantaka) nghĩa đen là “trực tiếp” (thod-rgal du) trong nghĩa một chuyển dịch tức thời và khoảnh khắc từ một chỗ này qua chỗ khác, trong đó không có sự can thiệp của thời gian. Như thế một số người dịch là “nhảy qua”, nhưng nó thì tức thời hơn là thế. Và cũng ở đây, khi chúng ta nói “cái nhìn thấy” (snang-ba), chúng ta không nói đến quán tưởng, nó được dùng nhiều chẳng hạn trong Tantra. Quán tưởng là một tiến trình bao gồm công việc của tâm thức. Tuy nhiên, với Thek-chod chúng ta đã đi vào một chiều kích vượt khỏi tâm thức, và với Thodgal, người ta tiếp tục trong chiều hướng này. Hơn là những quán tưởng do tâm thức tạo ra, chúng ta đang nói về một sự hòa nhập với cái nhìn thấy, với bất kỳ cái gì khởi lên tự nhiên cho cái nhìn trong khi hành giả đang trong trạng thái tham thiền. Bởi thế, sự thông thạo tham thiền nhờ thực hành Thekchod là một tiền đề trực tiếp

cho thực hành Thodgal. Nếu khác đi, sẽ có mỗi nguy là người ta bị bắt vào trong những cái nhìn thấy của mình, trở nên xao lãng bởi chúng và rồi tin rằng chúng là một thực tại khách quan. Thật vậy, chính sự bám luyến vào những cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp báo đã làm cho cá nhân thoát tiên bị bắt vào sanh tử.

Trong khi nguyên lý của Thekchod là sự thanh tịnh bản nguyên của mọi sự, nguyên lý của Thodgal là sự tự-toàn thiện tự nhiên của chúng. Tương phản lại, phương pháp trong Tantra là chuyển hóa cái nhìn bất tịnh và thuộc nghiệp báo của chúng ta (như ngay lúc này chúng ta đang kinh nghiệm) thành cái nhìn thanh tịnh, đó là cái nhìn của người giác ngộ nhìn thấy thế giới. Trong Tantra người ta quán tưởng mình là một vị thần bản tôn trong chiều kích thanh tịnh của mạn đà la, và nhờ sự thực hành sadhana lập đi lập lại trong khi nhập thất người ta làm cho kinh nghiệm này thành cái gì thực và cụ thể. Tuy nhiên, trong Dzogchen không có việc chuyển hóa những hiện tượng bất tịnh thành những hiện tượng thanh tịnh, bởi vì bất kỳ hiện tượng nào có thể biểu lộ với các giác quan đều toàn thiện, trọn hảo như chính nó là. Chúng là sự tự nhiên toàn thiện (lhun-rdzogs) bởi vì chúng là những biểu lộ của bản tánh của tâm, của tiềm năng của năng lực (rtsal) vô tận của tâm. Trong những giáo lý Dzogchen, bản tánh của tâm giống như một tấm gương và những hiện tượng giống như những phản chiếu thấy trong tấm gương ấy. Dù những phản chiếu này tốt hay xấu, đẹp hay xấu, sạch hay dơ, chúng không thể nào biến đổi hay làm giới hạn tấm gương. Bản tánh của tự tâm cũng như vậy.

Thành quả tối hậu của sự thực hành Thodgal là sự thực hiện Thân Cầu Vòng của Ánh Sáng (ja-lus), khiến người ta không



cần chịu tiến trình chết và tái sinh nữa. Tất cả những đạo sư ban đầu của truyền thống Dzogchen ở Ấn Độ, vào lúc chấm dứt cuộc đời giáo hóa ở trần thế, đã biểu lộ Thân Ánh Sáng (od lus) này. Những đạo sư này – Garab Dorje, Manjush-rimitra, Shrihimsa và Jnanasutra, sau khi làm tan biến thân thể vật chất thô vào năng lực thanh tịnh chói ngời (một tiến trình gọi là m-log, hay “đảo ngược”, trong đó những nguyên tố vật lý của thân vật chất được tan vào những ánh sáng màu sắc tương ứng), rồi sau đó xuất hiện trở lại trong bầu trời dưới dạng những thân ánh sáng để ban cho những chúc thư cuối cùng (zhal chems) cho những đệ tử cao cấp từng người một. Một chúc thư cuối cùng như thế là những câu kệ súc tích nói lên tinh túy cốt lõi của giáo lý đạo sư, mà bây giờ đã được thực hiện trong kinh nghiệm cá nhân của ngài. Chúc thư đó là một Upadesha, không phải là một trình bày theo lối học giả. Ngay khi nghe những chỉ dạy này, đệ tử tức thời đạt đến một cái thấu hiểu sâu rộng ngang với sự thấu hiểu của đạo sư. Những chúc thư cuối cùng này được biết như những giáo lý để lại khi chết này được biết là “Ba Tuyên Bố Điem Vào những Điem Thiết Yếu”. Trong Dzogchen điem thiết yếu (gnad) là trạng thái tham thiền, nó là trạng thái của tánh giác nội tại hiện tiền.

Theo truyền thống Nyingma, những tinh túy của toàn bộ giáo lý Dzogchen đến từ chính Adibuddha Samantabhadra và chứa đựng trong khoảng sáu mươi bốn ngàn câu kệ trong những Tantra, Agama và Upadesha được tìm thấy trong ba tuyên bố súc tích này. Có một số lớn những bình giảng học giả trong nhiều bộ sách bởi những đạo sư đời sau của truyền thống Nyingma giải thích tỉ mỉ ba lời tuyên bố này. Nhưng một trong những bình giảng trực tiếp có thể thâm nhập nhất, và ngày nay rất được các hành giả

Dzogchen Tây Tạng biết đến, là bản văn của đạo sư Dzogchen thể kỷ mười chín Dza Patrul Rinpoche (1808-1887) với đầu đề mKhas-pa shri rgyal-poi khyad chos, “Giáo Lý Đặc Biệt Của Đức Vua Thông Thái Và Vinh Quang”. Bản dịch của cả bản văn gốc này và bình giảng của nó sẽ có ở sau đây. Bản văn của Patrul Rinpoche theo sau một bản dịch mà theo truyền thống thực sự là chúc thư cuối cùng của đạo sư Garab Dorje. Bản văn này được tìm thấy trong một bộ tuyển tập có tên Bi-ma snying-thig, do đạo sư Dzogchen và học giả Nyingma nổi tiếng thế kỷ mười bốn là Longchen Rabjampa (1308-1363) kết tập. Một trong những mục tiêu chính yếu của cả hai bản văn này là cung cấp cho hành giả một giới thiệu trực tiếp vào Dzogchen, Trạng Thái Bản Nhiên.

PHẦN MỘT

**BA LỜI TUYÊN BỐ ĐIỂM VÀO  
NHỮNG ĐIỂM THIẾT YẾU**

# BA LỜI TUYÊN BỐ ĐIỂM VÀO NHỮNG ĐIỂM THIẾT YẾU

*(Tshig gsum gnad du brdeg-pa)*

Garab Dorje

I. འོ་རང་ཐོག་ཏུ་སྤྲུང་།།

NGO RANG THOG TU SPRAD

(đọc: ngo rang tog tu tray)

Người ta được đưa trực tiếp vào bản tánh của chính mình.

II. ཐག་ཅིག་ཏུ་བཅད་།།

THAG GCIG THOD TU BCAD

(đọc: tag chig tog tu chay)

Người ta quyết định dứt khoát ở trong trạng thái độc nhất này.

III. བདེང་གྲོལ་ཐོག་ཏུ་བཅུང་།།

GDENG GROL THOG TU BCA

(đọc: deng drol tog tu cha)

Người ta liên tục trực tiếp tin vào giải thoát.

# MỘT BÌNH GIẢNG NGẮN VỀ BA LỜI TUYÊN BỐ CỦA GARAB DORJE

*do Đức Dudjom Rinpoche*

I. Về sự trực tiếp đưa vào bản tánh của chính mình: Cái tỉnh giác tươi mới hiện tiền này của khoảnh khắc hiện tại, siêu vượt mọi tư tưởng liên quan đến ba thời, chính là cái tỉnh giác bản nguyên hay trí huệ (ye-shes) bản nguyên, nó là tánh Giác (rig-pa) tự tại. Đây là sự trực tiếp đưa vào bản tánh của chính mình.

II. Về quyết định dứt khoát ở trong trạng thái độc nhất này: Bất cứ hiện tượng nào của Sanh tử và Niết bàn biểu lộ ra, tất cả chúng đều hiển hiện trò chơi của năng lực hay tiềm năng sáng tạo của tánh Giác tự tại trực tiếp của chính mình. Bởi vì không có cái gì ra khỏi cái này, người ta cần liên tục ở trong trạng thái của tánh Giác kỳ diệu và độc nhất này. Bởi thế, người ta phải quyết định dứt khoát ở trong trạng thái độc nhất này cho chính mình và phải biết rằng không có gì hiện hữu ngoài Cái Đây.

III. Về liên tục trực tiếp tin vào giải thoát: Bất cứ tư tưởng thô hay tế nào khởi lên, chỉ bằng nhận biết bản tánh của chúng, chúng sanh khởi và tự-giải thoát đồng thời trong cảnh giới bao la của Pháp thân, nơi đó tánh Không và tánh Giác không một chút tách lìa. Bởi thế, người ta cần liên tục tin ngay vào sự giải thoát của chúng.

*Dịch bởi Vajranatha  
Baudhnath, Nepal, 1978*

# GIÁO LÝ ĐẶC BIỆT CỦA ĐỨC VUA THÔNG THÁI VÀ VINH QUANG

*Bản Văn Gốc và Bình Giảng*

## BẢN VĂN GỐC

Kính lễ Đạo Sư.

Kiến là Longchen Rabjampa: “pháp giới bao la vô hạn”;  
Thiền là Khyentse Odzer: “những tia sáng của trí huệ và  
tình thương”;

Và hạnh là Gyalwe Nyugu: “những mầm tươi tắn của chư  
Phật tương lai”.

Người nào thực hành toàn tâm theo cách này

Chắc chắn đạt được Phật quả trong chỉ một đời không phải  
nỗ lực;

Và dù người ta không (hoàn thành thực hành), tâm họ chắc  
chấn hưởng thọ hạnh phúc.

A-la-la!

I

Về phần cái kiến của Longchen Rabjampa (pháp giới bao la  
vô hạn),

Có ba tuyên bố điềm vào những điềm thiết cốt (của sự  
thực hành).

Thứ nhất, để cho tâm mình ở trong trạng thái buông xả  
Không có tư tưởng, không phân tán cũng không tập trung.  
Khi ở trong tình trạng này, một trạng thái thư thả và buông  
xả trọn vẹn,

Đột nhiên thốt lên PHAT! đánh tan tư tưởng (khởi lên)

Mạnh mẽ và tức khắc.

EMAHO (kỳ diệu thay)!

Không còn gì khác ngoài một cái tỉnh giác sắc bén đến  
sừng sốt;

Cái tỉnh giác đáng kinh ngạc này trực tiếp thấu suốt;

Không có gì khởi lên có thể ngăn trở nó; nó không thể mô tả.

Người ta cần nhận biết cái ấy là tánh Giác nội tại tức thời nó  
chính là Pháp thân.

Sự trực tiếp đưa vào tự tánh này là điểm thiết yếu thứ nhất.

II.

Dù tư tưởng sinh sôi hay ở yên trong một trạng thái bình  
lặng, điều này hoàn toàn tốt thôi.

Dù có khởi lên tham hay sân, vui hay buồn,

Vào mọi lúc và nơi mọi dịp,

Người ta cần hộ trì sự nhận biết Pháp thân đã được nhận ra  
trước đó.

Hợp nhất hai Tịnh Quang của Mẹ và Con,

Người ta phải để cho mình an trụ trong một trạng thái của  
tánh Giác không thể diễn tả.

Dù có khởi lên những kinh nghiệm về bình lặng, kinh khoái, hay về sáng tỏ, hay tư tưởng phồn tạp, hãy tiếp tục phá tan chúng

Với sự thốt lên bùng vỡ thành linh âm PHAT! này, nó hợp nhất phương tiện thiện xảo và trí huệ.

Bởi vậy sẽ không có khác biệt giữa trạng thái tham thiền bằng phẳng và cái được nhận thức tiếp theo;

Và sẽ không có phân biệt giữa thời khóa thiền định và ngoài thời khóa.

Người ta cần tương tục ở trong trạng thái nơi đó chúng không thể tách lia.

Tuy nhiên, nếu người ta không thể đạt được sự an vững trong đó,

Bấy giờ đã từ bỏ mọi tiêu khiển thế gian, quan trọng là thiền định

Và phân chia sự thực hành thành từng thời riêng biệt.

Vào mọi lúc và nơi mọi dịp,

Người ta cần liên tục ở trong trạng thái của Pháp thân đơn nhất này

Và người ta cần khám phá rằng không có cái gì khác ngoài Cái Này.

Như thế, khám phá thẳng trạng thái duy nhất này là điểm thiết yếu thứ hai.



### III.

Vào lúc đó, bất cứ tham hay sân, bất cứ vui hay buồn,  
Bất cứ tư tưởng lan man nào thành linh khởi lên,

Trong trạng thái nhận biết chúng, người ta không theo chúng  
Từ đó người ta nắm giữ sự nhận biết Pháp thân về mặt  
giải thoát,

Bấy giờ giống như vẽ hình trên mặt nước,

Không có cách hờ giữa tự-sanh khởi (của những tư tưởng) và  
tự-giải thoát của chúng.

Bất cứ cái gì khởi lên (trong tâm) đều thành thực phẩm cho  
tánh Giác rộng không trần trụi;

Khi nào những chuyển động (của tư tưởng xảy ra), chúng  
tiêu biểu năng lực sáng tạo của vua Pháp thân;

Không để lại dấu vết, (những tư tưởng này) là tự-tĩnh hóa.

A-la-la!

Cách sanh khởi của chúng cũng sẽ y như trước,

Nhưng điểm thiết yếu cốt tử đặc biệt là cách (những tư tưởng  
và kinh nghiệm) được giải thoát.

Không có cách sau này, thiên định sẽ chỉ biểu hiện một con  
đường của vọng tưởng sai lầm.

Nhưng nếu người ta có điểm thiết yếu này, bấy giờ không-  
thiên định chính là trạng thái của Pháp thân.

Bởi thế, liên tục tin thẳng vào (tự-) giải thoát là điểm thiết  
yếu thứ ba.

Về cái kiến này, nó bao trùm ba điểm thiết yếu ấy,  
Thiền nối kết trí huệ và lòng bi với nhau,  
Cũng như hạnh nói chung của những Con Phật, hoạt động  
như những người bạn (cho cái kiến và hỗ trợ nó)  
Dù nếu tất cả chư Phật ba thời cùng nhau thảo luận,  
Cũng sẽ không có giáo lý nào cao hơn cái này.  
Năng lực sáng tạo của tánh Giác vốn sẵn đủ, nó là Đạo Sư  
Kho Tàng của Pháp thân,  
Đã đưa kho tàng này ra từ cõi trí huệ bao la.  
Nhưng cái này không phải như rút quặng từ đá của đất;  
Hơn nữa, nó biểu hiện di chúc cuối cùng của chính  
Garab Dorje;  
Nó là tinh túy tâm linh của ba dòng truyền thọ  
Và cần được trao cho những đứa con của lòng mình và niềm  
phong lại.  
Nghĩa của nó thì sâu xa và được nói từ trái tim.  
Nó biểu hiện sự chỉ bày thành tâm của tôi, là điểm thiết yếu  
của thật nghĩa.  
Điểm thiết yếu của thật nghĩa này không nên để cho biến mất,  
Cũng không nên để cho giáo huấn bí mật này bị tục hóa!  
Đây là “Giáo Lý Đặc Biệt của Đức Vua Thông Thái và  
Vinh Quang”.

## TỰ BÌNH GIẢNG [1]\*

### Vào đầu

Kính lễ đạo sư nhân từ của tôi, ngài sở hữu lòng bi vô song. Ở đây tôi sẽ giải thích một ít về phương pháp thực hành phối hợp với những điểm thiết yếu biểu thị cái thấy hiểu (kiến giải), thiền định và hạnh.

Trước hết, bởi vì Bốn Sư của tôi trong bản chất hiện thân và thống nhất trọn vẹn với Tam Bảo, thế nên khi kính lễ riêng ngài, người ta thực sự đồng thời kính lễ tất cả mọi cội nguồn quy y. Như thế, có nói (trong bản văn gốc): “Kính lễ Đạo sư” [2].

Hơn nữa, về thật nghĩa, tôi sẽ giải thích ở đây: Nếu người ta thực hành một cách toàn tâm, trước hết người biết được rằng tất cả những Đạo sư của mình, Đạo sư Gốc cũng như những Đạo sư thuộc về mọi dòng truyền pháp mà người ta đã nhận, đều thật ra không rời lìa tự tâm, bấy giờ cả ba cái – thấy hiểu, thiền định và hạnh – được phối hợp và bao gồm trong thực hành. Do đó tôi phải giải thích ở đây rằng thấy hiểu, thiền định và hạnh tương ưng chặt chẽ với thật nghĩa của danh hiệu của những vị thầy của tôi, cả Đạo sư Gốc và những Đạo sư của dòng truyền thừa của tôi [3].

Trước tiên, cái thấy hiểu là sự tỉnh giác của mình rằng tất cả vô cùng những hình tướng xuất hiện xảy ra trong Sanh Tử lẫn Niết Bàn, dầu nhiều bao nhiêu đi nữa, đều trọn vẹn hoàn thiện (hay viên mãn) từ vô thủy trong cõi giới bao la của Như Lai tạng, nó chính là Pháp giới thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm. Như thế, bởi vì cái tỉnh giác của thật nghĩa này hiện hữu, có nói (trong bản văn gốc): “Cái thấy hiểu là Longchen Rabjampa” (danh hiệu này nghĩa là “cõi giới bao la vĩ đại vô hạn).

Bấy giờ, với cái thấy hiểu này, tự bản tánh nó thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm: (Một mặt, cái thấy hiểu) được thiết lập một cách hệ thống nhờ trí huệ phân biệt (Skt. prajna) và quán chiếu (Skt. vipasyana) theo phương diện trí huệ và tánh Không. Và (về mặt khác), nó an trụ (và tương tục) phẳng lặng và nhất tâm trong tham thiền, ở đó nó hợp nhất bất khả phân với phương tiện thiện xảo của an định (Skt. samatha), và bởi thế, (điều này biểu thị phương diện) đại từ bi. Ở đây vì có sự thiền định này nối kết tánh Không và lòng bi với nhau theo cách ấy, bởi thế có nói trong bản văn: “Thiền định là Khyentse Odzer” (nghĩa là “những ánh sáng của trí huệ và tình thương”).

Bấy giờ, khi trong một trạng thái có được một cái thấy hiểu và một thiền định ngang nhau như vậy, người ta tiến đến thực hành toàn tâm sáu ba la mật vì lợi lạc của những người khác tương hợp với phương pháp đặc trưng của những Bồ tát, những vị tiêu biểu những mầm non của chư Phật tương lai. Bởi vì đây là hạnh kiễm và cư xử, có nói trong bản văn: “Hạnh là Gyalwe Nyugu” (nghĩa là “những mầm non của chư Phật tương lai”).

Người thực hành toàn tâm, có một thấy hiểu, một thiền định và một hạnh như thế này, được diễn tả là người thực sự có được may mắn. Bởi thế có nói: “Bất cứ ai thực hành toàn tâm theo cách này...” [4].

Hơn nữa, nhờ một sự ẩn cư nhập thất, nếu người ta có thể từ bỏ những hoạt động thế gian và thực hành nhất tâm, thì trong đời này người ta sẽ được giải thoát vào Nền Tảng bản nhiên, nó vốn thanh tịnh từ vô thủy. Như thế, có nói trong bản văn: “... chắc chắn sẽ đạt được Phật quả trong chỉ một đời không cần nỗ lực.”

Cũng thế, dù người ta không hoàn thành được điều này, nếu người ta vẫn hướng tâm đến một thấy hiểu, một thiền định và một hạnh như vậy, thì trong đời này người ta sẽ trở nên tỏ biết mọi điều kiện bất thiện (và như vậy chúng được chuyển hóa) và đưa người ta đi xa trên con đường; và dù cho người ta còn bận rộn với những hoạt động của một đời thường nhật, người ta sẽ không tạo thêm quá nhiều hy vọng và lo âu, sau này (trong những tái sinh tương lai) người ta sẽ đi từ cuộc đời hạnh phúc này sang một cuộc đời hạnh phúc khác. Do vậy, có nói trong bản văn: “Và dù người ta không hoàn thành những kết quả của thực hành, tâm thức người ta sẽ hưởng thọ hạnh phúc. A-la-la!”

### **Điểm Thiết Yếu Thứ Nhất**

Bây giờ tôi sẽ giải thích từng bước cái thấy hiểu thiền định và hạnh chúng có những lợi lạc như nói ở trên. Thứ nhất, tôi muốn giải thích rộng rãi phương pháp thực hành cái thấy hiểu. Như vậy, bản văn có nói: “Về phần cái thấy hiểu của Longchen Rabjampa (cõi giới bao la vĩ đại vô hạn)” [5].

Hơn nữa, do những giáo huấn bí mật thực tiễn gắn liền với ba tuyên bố điểm vào những điểm thiết yếu này của sự thực hành, người ta cắt đứt tận gốc rễ sức sống ban sơ của những mê lầm. Do đó, có nói trong bản văn: “Có ba tuyên bố điểm vào những điểm thiết yếu thực sự của thực hành.”

Thứ nhất là phương pháp để đưa cá nhân vào cái thấy hiểu mà trước đó chưa được giới thiệu. Tổng quát, theo Laksha-nayana (Tướng thừa), người ta thiết lập một cách hệ thống cái thấy hiểu bằng những truyền thống kinh điển khác nhau có thẩm quyền và bằng lý tính. Lại nữa, theo sự tiếp cận thông thường của hệ

thống Thần Chú Bí Mật, đã dựa trên hiểu biết thí dụ đã được chỉ ra trong lần quán đánh nhập môn thứ ba, người ta được đưa vào hiểu biết thực sự về tánh Giác bản nhiên trong lần quán đánh nhập môn thứ tư. Có nhiều hệ thống cho việc này. Tuy nhiên, đây là phương pháp của những Đạo Sư Linh Thánh của Dòng những Thành Tựu giả để trực tiếp đưa thẳng vào (bản tánh của tâm thức) bằng cách làm tan biến mọi hoạt động tâm thức.

Hơn nữa, vào những lúc những làn sóng mê mờ và loạn động của những tư tưởng mê lầm (vọng niệm) tràn ngập, những tư tưởng thô, lạc lõng và rời rạc đuổi theo những đối tượng của chúng sẽ che ám khuôn mặt thật của bản tánh của tâm thức. Như thế, dù trước đó người ta đã được giới thiệu với nó, người ta sẽ không nhận ra bản tánh của tâm. Vì lý do này, người ta trước hết phải để cho những tư tưởng thô lan man lắng xuống và tâm thức trở nên trong sáng. Thế nên, có nói trong bản văn: “Trước hết, hãy để cho tâm mình an định trong một trạng thái buông xả...” [6].

Tuy nhiên, tâm mình khi được để cho an lặng không có gắng sức nào để chinh trị, tự thân nó trở lại là trí huệ hay tánh giác nguyên sơ, đó là Tịnh Quang. Bởi vì thể trạng tự nhiên của mình không thể được hiểu bằng một tiến trình tạo tác ý niệm, để cho người ta có thể hiển lộ cho chính mình cái tánh giác bản nhiên này vốn không do tạo tác hay thi thiết, có nói trong bản văn (rằng người ta ở yên) “không có tư tưởng, không phân tán cũng không tập trung”.

Khi cá nhân chỉ là một người mới bắt đầu, dù tâm có thể tiếp tục trong một trạng thái tự an trụ tự nhiên, thì dù là một phần của trạng thái đó, nó vẫn sẽ không thể siêu vượt khỏi một tình trạng bám luyến vào những kinh nghiệm (khởi lên trong thiền định),

như những cảm giác thích thú, trong sáng và sự vắng bật những tư tưởng. Như thế, có nói trong bản văn (rằng người ta nên tiến hành) “khi ở trong tình trạng này, một trạng thái thư thả và buông xả trọn vẹn...”

Để thoát mình khỏi sự bao bọc của những bám luyến với những kinh nghiệm (kể trên), và để phát lộ thể trạng tự nhiên không thêm bớt của tánh Giác vốn sẵn, trần trụi, vốn không có cách gì bị che đậy bởi bất kỳ cái gì khởi lên, có nói trong bản văn rằng người ta cần “Đột nhiên thốt lên PHAT! nó đánh tan tư tưởng (khởi lên)” [7].

Điều này cắt đứt dòng chảy của tư tưởng, và bởi vì hoạt động tâm thức tạo ra dòng chảy này nhất thiết phá vỡ thiên định, cần phải thốt lên âm thanh PHAT! mạnh mẽ và tức khắc. Thế nên, có nói trong bản văn: “... mạnh mẽ và tức khắc. Kỳ diệu thay!”

Và chính ngay khoảnh khắc người ta thoát khỏi mọi ý niệm, như nghĩ, “Đây là một tư tưởng” hay “Đây là tâm”, mà người ta thực sự giải thoát. Do đó, có nói trong bản văn, “Không còn gì khác ngoài một cái tỉnh giác sắc bén đến sừng sốt.”

Trong trạng thái này của Pháp thân, thoát khỏi mọi tư tưởng ý niệm, tánh Giác thấu suốt trực tiếp và trần trụi vẫn nguyên như nó vốn là, một cái hiểu biết hay tỉnh giác nguyên sơ vượt khỏi tâm thức. Thế nên, có nói trong bản văn: “Cái tỉnh giác đáng kinh ngạc này trực tiếp thấu suốt.”

Hơn nữa, nó là trực tiếp thấu suốt như vậy bởi vì nó siêu vượt mọi giới hạn (và nhị nguyên), như sanh diệt, có và không v.v... Trạng thái tự hữu này siêu vượt khỏi mọi đối tượng của tư tưởng, mọi nỗ lực của ngôn ngữ và tâm thức, biểu thị điểm thiết yếu của

một tỉnh giác hay trí huệ cội nguồn không thể diễn tả. Bởi thế, có nói trong bản văn: “Không có gì khởi lên có thể ngăn ngại nó; nó là không thể mô tả.”

Thật nghĩa của điểm thiết yếu này là tánh Giác nội tại tức thời thường trụ như là Nền Tảng quả thật là chính Pháp thân. Và bởi vì sự thanh tịnh bản nguyên trống rỗng mọi tạo tác ý niệm là cái thấy hiểu đích thực của Con Đường của những Thiên giả, nên cho đến khi nào người ta nhận ra đích xác Cái Đây (tánh Giác nội tại tức thời), còn không thì dù người ta có thiên định và thực hành liên tục, người ta cũng sẽ không vượt qua được một cái thấy hiểu và một thiên định chỉ do những hoạt động trí thức của người ta tạo tác ra. Thế nên, cái thấy hiểu và thiên định của người ta sẽ xa cách con đường thực sự của Đại Toàn Thiện tự nhiên như mặt đất cách xa bầu trời. Và trong cái thấy hiểu và trong thiên định đó chẳng có gì là điểm thiết yếu của sự thực hành Tịnh Quang mà thực ra Tịnh Quang là không-thiên định. Thế nên, cốt yếu quan trọng là trước hết nhận ra đích xác cái này (điểm thiết yếu tánh Giác vốn sẵn). Bởi thế, có nói trong bản văn: “Người ta cần nhận biết cái ấy là tánh Giác nội tại tức thời nó chính là Pháp thân” [8].

Thật nghĩa của cái này là cái thứ nhất của ba tuyên bố điểm vào những điểm thiết yếu. Nếu không có sự trực tiếp đưa vào (tánh Giác nội tại tức thời) nhờ cái thấy hiểu, thì cũng không có nguyên nhân cho việc tiếp tục ở trong trạng thái ấy nhờ thiên định. Bởi thế, được đưa vào cái thấy hiểu ngay từ khởi đầu là rất quan trọng. Hơn nữa, một khi cá nhân được đưa vào tánh giác nguyên sơ này vốn tự hiện diện trong chính mình (từ vô thủy), nó sẽ không là cái gì phải tìm kiếm ở đâu khác bên ngoài nữa. Bởi vì cái này không phải là một thứ gì được sanh ra trong tâm thức mà trước đó chưa hiện hữu, có nói trong bản văn: “Sự trực tiếp đưa vào tự tánh này là điểm thiết yếu thứ nhất.”



## Điểm Thiết Yếu Thứ Hai

Bây giờ tôi sẽ giải thích rộng phương pháp thực hành thiền định [9]. Nếu người ta đặt mình vào một trạng thái thiền định giống như dòng chảy của một con sông, và vào mọi lúc vẫn ở yên không tìm cách tạo ra hay dừng dứt cái gì hay cố gắng phát triển những tư tưởng hay làm chúng lắng xuống, bấy giờ cái này biểu thị thật tánh của Pháp thân [10]. Khi những tư tưởng bắt đầu sanh sôi phát triển, người ta cần chỉ tiếp tục trong thể trạng này của năng lực sáng tạo vốn sẵn đủ hay tiềm năng của tánh giác nguyên sơ. Bởi thế, có nói trong bản văn: “Dù tư tưởng sinh sôi hay ở yên trong một trạng thái bình lặng, điều này hoàn toàn tốt thôi.”

Hơn nữa, từ thần lực của năng lượng sáng tạo hay tiềm năng của tư tưởng trong tâm khởi lên những phiền não mọi loại như sân, tham, chúng tiêu biểu cho Chân Lý của Phát Sanh (Tập đế), cũng như những cảm thọ vui buồn, chúng tiêu biểu Chân Lý của Khô (Khô đế). Nhưng nếu người ta biết rằng bản tánh bẩm sinh của mọi tư tưởng phiêu dạt này chính là Pháp tánh, bấy giờ chúng sẽ được chuyển hóa thành trạng thái của Pháp thân. Bởi thế, có nói trong bản văn (rằng người ta nên ở trong cái tỉnh giác này một cách liên tục,) “Dù có khởi lên tham hay sân, vui hay buồn.”

Hơn nữa, nói chung, dù người ta đã được trực tiếp đưa vào (tánh giác vốn sẵn tức thời) nhờ cái thấy hiểu, khi người ta rơi trở lại (vào phóng dật) vào sự loạn tâm bình thường, không thể giữ mình trong trạng thái ấy nhờ thiền định, bấy giờ người ta bị cột trôi lần nữa vào sanh tử bằng sự sanh khởi những tư tưởng phiêu dạt trong dòng tâm thức của mình. Như thế, Pháp và dòng tâm thức tách lìa nhau, người ta sẽ trở nên không khác với người bình thường. Như thế, cần thiết là người ta không bao giờ lìa khỏi

trạng thái tự-an trụ toàn diện của không-thiền định. Do đó, có nói trong bản văn: “Vào mọi lúc và nơi mọi dịp...”

Cũng thế, dù những tư tưởng phát triển hay ở yên bình lặng, không cần phải cố gắng hàng phục từng tư tưởng (ngay khi nó khởi lên) bằng một đối trị riêng biệt. Hơn nữa, bất kỳ khi nào tư tưởng và phiền não khởi lên, cái đối trị độc nhất và đầy đủ để giải thoát từng khởi niệm là chỉ sự nhận biết cái thấy hiểu siêu xuất này đã được giới thiệu vào trước kia. Vì thế, có nói trong bản văn: “Người ta cần hộ trì sự nhận biết Pháp thân đã được nhận ra trước đó.”

Hơn nữa, dù một số tư tưởng và phiền não có thể sanh ra, khi người ta nhận ra được rằng chúng hoàn toàn không khác biệt gì với tánh giác nguyên sơ của Pháp thân và rằng bản tánh của những tư tưởng phiêu dạt này thật ra là Tịnh Quang của Pháp thân, bấy giờ cái ấy được biết là Tịnh Quang Mẹ, thường trụ như Nền Tảng. Khi nhận biết cái ấy nhờ thấy hiểu, Tịnh Quang của tỉnh giác của chính mình, nó đã được Đạo sư trực tiếp giới thiệu vào trước kia, bấy giờ là Tịnh Quang của Con Đường của thực hành. An trụ trong trạng thái nhất như này nơi Tịnh Quang của Nền Tảng và Tịnh Quang của Con Đường trở thành không thể phân ly gọi là sự gặp gỡ của Tịnh Quang Con với Tịnh Quang Mẹ. Bởi vậy bản văn ám chỉ đến “hợp nhất hai Tịnh Quang của Mẹ và Con” [11].

Theo cách ấy, nhớ lại Tịnh Quang đã nhận ra nhờ cái thấy hiểu, người ta an trụ vào trạng thái (tham thiền), không tạo ra cũng không dùng dứt bất kỳ cái gì, không lấy cũng không bỏ cái gì đối với những tư tưởng và phiền não khởi lên từ trò chơi của năng lực sáng tạo (của tâm). Bởi vì điều này là điểm thiết yếu

chính, có nói trong bản văn: “Người ta phải để cho mình an trụ trong một trạng thái của tánh Giác không thể diễn tả.”

Khi những người mới học tiếp tục một thời gian dài ở trong trạng thái tham thiền theo cách ấy, khuôn mặt chân thật và tự nhiên của họ sẽ bị che ám và khuất kín bởi những kinh nghiệm của cảm giác thích thú, trong sáng và vắng bật tư tưởng. Thế nên, tự giải thoát mình khỏi những tấm màn che là những kinh nghiệm như vậy, người ta khai mở khuôn mặt trần của tánh giác bản nguyên của mình, do đó trí huệ hiểu biết sẽ thấy được trong chính mình. Và đầu đó có nói: “Thiền sư trở nên tốt hơn bằng cách phá hủy thiền định của mình, như dòng suối trên núi trở nên tốt hơn bằng cách đổ thẳng từ trên xuống.” Do vậy, có nói trong bản văn: “Dù có khởi lên những kinh nghiệm về bình lặng, kinh khỏa, hay sáng tỏ hay những tư tưởng phồn tạp, hãy tiếp tục phá tan chúng.”

Hơn nữa, nếu người ta tìm hiểu làm sao phá hủy chúng theo cách này, bấy giờ khi những kinh nghiệm bình lặng hay kinh khỏa hay sáng tỏ sinh ra, như một tia chớp (đánh vào chúng từ bầu trời), người ta phải phá tan thành mảnh vụn những tầng lớp bám luyến này với âm thanh dữ dội PHAT! Âm thanh PHAT! mạnh mẽ này, hợp nhất PHA, chữ của phương tiện thiện xảo biểu thị sự tích tập công đức, và TA, chữ của trí huệ phân biệt cắt đứt (mọi mê lầm). Bởi thế, có nói trong bản văn (để phá tan chúng) “với sự thốt lên bùng vỡ thành linh âm thanh PHAT này, nó hợp nhất phương tiện thiện xảo và trí huệ” [12].

Cũng vậy, không tách lìa khỏi điểm thiết yếu nói về những kinh nghiệm ấy, vào mọi lúc và trong mọi cách, người ta tiếp tục ở trong tánh Giác trực tiếp thấu suốt không thể diễn tả này. Và do

đó, “không có sự khác biệt trong thể trạng giữa trạng thái tham thiền bằng phẳng và cái được nhận thức tiếp theo” [13].

Vì lý do này, không có những thiền định khác nhau cho thời thiền định và cho thời kỳ hoạt động theo sau đó. Như thế, có nói trong bản văn: “Và sẽ không có phân biệt giữa thời khóa thiền định và ngoài thời khóa.”

Thiền giả (Yogin) vĩ đại ấy thực sự không thiền định, trong vị ấy tánh giác hay trí huệ bản nguyên tự hữu sáng chói thì giống như dòng chảy tương tục của một con sông. Hơn nữa, trong cá nhân đó không hiện hữu thậm chí một mảy lông nguyên nhân để thiền định, cũng không có phút giây nào phóng dật. Như có nói ở đâu đó: “Tôi chưa từng thiền định cũng chưa bao giờ rời khỏi thiền định. Như thế tôi không hề ra khỏi thật nghĩa của không-thiền định.” Đây là nghĩa thực tế, nên có nói trong bản văn: “Người ta cần tương tục ở trong trạng thái này, nơi đó chúng không thể tách lìa.”

Cũng thế, nếu người ta đã trở thành một đồ chứa thanh tịnh cho ý nghĩa thật sự của con đường Đại Toàn Thiện tự nhiên, nghĩa là loại người có thể giải thoát ngay tức khắc chỉ bằng việc nghe (giáo lý), bấy giờ mọi tư tưởng và hình tướng xuất hiện được giải thoát trọn vẹn vào Nền Tảng, và bất cứ cái gì khởi lên đều lập tức chuyển thành trạng thái Pháp thân. Như thế, không làm gì có thiền giả và thiền định. Tuy nhiên, những người ít may mắn theo đuổi một tiếp cận dần dần và họ rơi vào sức mạnh của những tư tưởng mê lầm, do đó phải thiền định cho đến khi họ có thể thành tựu an vững. Như thế, có nói trong bản văn (rằng người ta phải thực hành) “tuy nhiên, nếu người ta không thể đạt được sự an vững trong đó.”

Hơn nữa, về thiền định này, khi người ta đã hoàn thiện sự tích tập những nguyên nhân của tập trung (Skt. dhyana), những kinh nghiệm (trong thiền định chắc chắn) sẽ sanh ra. Nhưng (ngược lại), bất kể dài lâu bao nhiêu thời gian nếu người ta vẫn thiền định giữa những tiêu khiển phóng dật thế gian, sẽ không có kinh nghiệm sanh ra. Như thế, có nói trong bản văn: “Đã từ bỏ những tiêu khiển thế gian, quan trọng là thiền định.”

Cũng về thiền định này, cho dù không có khác biệt thực sự về thực hành giữa trạng thái tham thiền phẳng lặng và thời kỳ nhận thức sau đó, tuy nhiên, nếu trước hết người ta không hộ trì trạng thái tham thiền, người ta sẽ không thể hòa nhập những kinh nghiệm về tánh giác bản nguyên trong thiền định với cái được nhận thức sau đó. Như thế, dù người ta có cố gắng biến những hoạt động hàng ngày của mình thành bản thân con đường, những sai trệch do rút khỏi thiền hướng vốn sẵn và do những thói quen bất thường sẽ phát sanh. Vì vậy, có nói trong bản văn: “Và phân chia sự thực hành thành từng thời riêng biệt.”

Cũng thế, đã chia sự thực hành của mình thành những thời khóa rõ ràng, người ta cần thực hành chú tâm để tiếp tục ở trong tinh túy của tham thiền. Tuy nhiên, khi người ta hòa nhập được cái ấy với những hoạt động bình thường hàng ngày trong thời kỳ sau thiền định, nếu người ta không biết làm thế nào duy trì (trạng thái tham thiền) liên tục, người ta sẽ không thể kiểm soát những duyên phụ bằng cái đối trị này. Hơn nữa, người ta sẽ bị những nguyên nhân phụ này dẫn đi lạc, gồm cả những tư tưởng có thể khởi lên, và thế là người ta sẽ rơi trở lại thành một người bình thường. Bởi thế, rất quan trọng là hộ trì và tương tục trong tánh giác nguyên sơ trực tiếp thấu suốt này trong thời kỳ sau thiền định. Do đó, có nói trong bản văn: “Vào mọi lúc và nơi mọi dịp...”

Vả lại, vào lúc như vậy, cá nhân không cần tìm kiếm thiền định nào khác. Khi trong trạng thái tham thiền, một trạng thái không tách lìa khỏi cái thấy hiểu Pháp thân, mọi tư tưởng và hành động của người ta tiếp tục như thường mà không có những tính toán chủ tâm về phần mình hay bất kỳ cố gắng tạo ra hay dừng lại bất cứ cái gì. Như thế, có nói trong bản văn: “Người ta cần liên tục ở trong trạng thái của Pháp thân đơn nhất này” [14].

Thực hành theo cách này là thiền (yoga), vừa tự nhiên vừa thoát khỏi những tạo tác ý niệm. Nó là thiền hợp nhất bất khả phân an định (Skt. samatha) và quán chiếu (Skt. vipasyana). Như thế người ta có thể tương tục trong trạng thái tự nhiên sanh và không tạo tác của Pháp tánh. Điều này ở nơi tâm lõi của mọi thực hành trong những Tantra thuộc về Kim Cương thừa Mật Chú. Nó là trí huệ thực sự hay cái thấy biết được chỉ ra trong quán đánh nhập môn lần thứ tư. Nó là giáo lý đặc biệt vốn là viên ngọc như ý của Dòng những Thành Tựu giả. Và bởi vì nó là trạng thái vô song của mỗi cá nhân trong những dòng của những Đại Thành Tựu giả đã đạt chứng ngộ trước kia ở Ấn và Tạng, dù thuộc về Cổ Phái (Nyingma) hay những Tân Phái (Sarma), chúng ta cần xác quyết điểm duy nhất này với lòng tin tuyệt đối. Tuy nhiên, nếu người ta khao khát nước của những giáo huấn bí mật khác, thì cũng giống như có một con voi trong nhà lại đi tìm dấu chân voi mơ hồ trong rừng rậm. Để cho mình mắc vào cái bẫy của tạo tác vọng tưởng, người ta sẽ thấy mình không có cơ hội để giải thoát. Thế nên, tuyệt đối cần thiết là quyết định dứt khoát với trí thông minh (điểm duy nhất thiết yếu này) về thực hành. Do vậy, có nói trong bản văn: “Và người ta cần khám phá rằng không có cái gì khác ngoài cái này.”

Tương tự, đã khám phá rằng Pháp thân chính là tự thân Phật quả được kinh nghiệm như tỉnh giác bốn nguyên trần trụi, nó tự hữu và không hề có vô minh, người ta tiếp tục không sai chạy theo lối này. Bởi vì điều này cực kỳ quan trọng, có nói trong bản văn: “Nhu thế, khám phá thẳng trạng thái duy nhất này là điểm thiết yếu thứ hai.”

### **Điểm Thiết Yếu Thứ Ba**

Bây giờ, vào những lúc ấy, nếu người ta không có niềm tin vào phương pháp của tự-giải thoát và chỉ thiền định buông xả trong một trạng thái bình lặng của tâm thức, thì người ta sẽ không vượt khỏi sự trệch hướng tiêu biểu bằng sự tái sinh vào những thế giới cao hơn. Bởi thế, người ta sẽ không thể kiểm soát những nguyên nhân phụ của sân và tham, những hoạt động của những thúc đẩy (hành) của chúng ta sẽ không đoạn dứt và tâm thức sẽ mất niềm tin vào sự khám phá của nó. Bởi thế, (tin vào phương pháp tự-giải thoát) là rất quan trọng [15].

Lại nữa, dù có khởi lên tham muốn mạnh mẽ với một đối tượng mong muốn hay ghét bỏ nặng nề với một đối tượng không mong muốn, hoặc vui thích có được của cái, những hoàn cảnh êm ả và những hưởng thụ; hay những cảm nhận buồn phiền với những hoàn cảnh chống trái, những cái xấu, những bệnh tật..., bởi vì cái gì khởi lên lúc đó chỉ biểu thị những biểu lộ của năng lực sáng tạo của tánh Giác nội tại vốn sẵn, rất quan trọng cần nhận biết tánh giác bốn nguyên (trí huệ) như là nền tảng nguyên tuyền của giải thoát. Do vậy, có nói trong bản văn: “Vào lúc đó, bất cứ tham hay sân, bất cứ vui hay buồn...”

Khác đi, nếu sự giải thoát của những tư tưởng ngay khi chúng khởi lên không tạo thành điểm thiết yếu của thực hành, bấy giờ

bất cứ thứ gì sanh ra (trong tâm), bao gồm toàn bộ dòng chảy ngầm của những tư tưởng lưu xuất (mà không được để ý) từ tâm, sẽ tích tập nghiệp tương lai (không dứt) cho cá nhân trong sanh tử. Bởi vì người ta phải tiếp tục giải thoát bất cứ tư tưởng nào đã sanh ra không để lại dấu vết, dù thô hay tế, đây là điểm thiết yếu (của thực hành), bản văn nói “bất cứ tư tưởng lan man nào thành linh khởi lên.”

Bởi thế, với bất kỳ tư tưởng phiêu dạt nào có thể sanh ra, không để cho chúng trở thành một dòng ngầm sinh sôi những mê vọng hay để cho chúng trở thành một mạng lưới rối rắm của ký ức do tâm thức tạo ra, chúng ta cần nhận biết bản tánh của những tư tưởng khởi lên này khi vẫn an trụ trong một trạng thái không tách lìa khỏi tinh giác tự nhiên vốn có. Cần thiết tiếp tục trong trạng thái này, nơi người ta để cho chúng giải thoát ngay khi chúng sanh khởi mà không chạy theo chúng. Điều này cũng giống như vẽ những bức tranh trên mặt nước. Do vậy, có nói trong bản văn: “(Khi ở) trong trạng thái nhận biết chúng, người ta không theo chúng” [16].

Tuy nhiên, vào lúc đó, nếu người ta không tịnh hóa những tư tưởng lan man bằng cách tự giải thoát, bấy giờ chỉ nhận biết những tư tưởng lan man như vậy sẽ không cắt đứt dòng hoạt động mê vọng (của tâm). Nhưng trước kia đã nhận biết tánh giác bản nguyên và tương tục trong trạng thái này, những tư tưởng lan man được tịnh hóa không để lại dấu vết, bởi vì đồng thời với sự nhận biết chúng, người ta thấy khuôn mặt (hay bản tánh) của chúng một cách trần trụi. Như thế, về sự quan trọng của điểm thiết yếu này, bản văn nói: “Từ đó người ta nắm giữ sự nhận biết Pháp thân về mặt giải thoát.”



Chẳng hạn, ngay khi người ta vẽ một bức tranh trên nước, nét vẽ tự tan biến – nét vẽ và sự tan biến của nó là đồng thời – cũng thế sự sanh ra của một tư tưởng lạc lõng và sự tự-giải thoát là đồng thời. Không có một gián đoạn cách hở nào giữa sự tự-sanh khởi và sự tự-giải thoát của nó. Như thế, có nói trong bản văn: “Bây giờ giống như vẽ hình trên mặt nước.”

Bởi thế, điểm thiết yếu của thực hành là, bất kể tư tưởng nào khởi lên, nó được để cho tự do sanh khởi không cố gắng đè nén hay ngăn chặn dù bằng cách gì, và bất cứ tư tưởng nào sanh khởi đều được đưa vào tiến trình tịnh hóa thành trạng thái tự nhiên của nó, (bằng cách cho phép nó tự do tan biến trở lại vào trạng thái trống không mà từ đó nó đã khởi sanh). Do vậy, có nói trong bản văn: “Không có cách hở giữa tự-sanh khởi (của tư tưởng) và tự-giải thoát của chúng.”

Trong cách đó, những tư tưởng phiêu dạt được tịnh hóa qua năng lực sáng tạo của Pháp thân. Như thế, bất cứ khi nào tư tưởng khởi lên, chúng vốn được tịnh hóa do tiềm năng sẵn có của tánh Giác hiện tiền. Tư tưởng sanh ra làm cho năm phiền não biểu lộ càng thô đến đâu, thì tỉnh giác hiện diện ngay nơi sự giải thoát của chúng càng mạnh mẽ và sáng tỏ hơn đến đó. Như thế, có nói trong bản văn: “Bất cứ cái gì khởi lên (trong tâm) đều thành thực phẩm cho tánh Giác rộng không trần trụi.”

Tư tưởng lan man nào xảy ra sẽ sanh khởi như tiềm năng vốn sẵn của bản thân tánh Giác trực tiếp thấu suốt và nội tại tức thời. Bởi vì người ta tiếp tục trong trạng thái ấy mà không lấy bỏ một cái gì, ngay khoảnh khắc tư tưởng sanh khởi, chúng trở thành giải thoát và chúng không đi đâu ngoài trạng thái của Pháp thân. Như thế, có nói trong bản văn: “Khi nào những chuyển động của tư tưởng xảy ra, chúng tiêu biểu năng lực sáng tạo của vua Pháp thân.”

Bởi vì những tư tưởng ở trong tâm chỉ là những hình thức của vô minh và mê lầm, chúng được tịnh hóa trong cõi giới bao la của Pháp thân, bất cứ chuyển động nào của tư tưởng xảy ra đều khởi lên trong cùng một cõi giới bao la của Tịnh Quang bất tuyệt và đều không có tự tánh. Vì thế, có nói trong bản văn: “Không để lại dấu vết, những tư tưởng này là tự-tịnh hóa. A-la-la!” [17].

Khi người ta quen thực hành trong một thời gian dài, tiếp tục tiến hành trên con đường theo cách này, bấy giờ những tư tưởng lan man sẽ khởi sanh như chính là bản thân thiền định. Và bởi vì những biên giới giữa trạng thái tĩnh lặng và những chuyển động của tư tưởng đã tiêu tan, không có chướng ngại hay tổn hại nào sẽ đến với trạng thái tĩnh lặng. Bởi thế, có nói trong bản văn: “Cách sanh khởi cũng sẽ y như trước” [18].

Bản thân những tư tưởng lan man tiêu biểu tiềm năng hay trò chơi của năng lực sáng tạo (của tâm), dù là hạnh phúc hay đau buồn, hy vọng hay sợ hãi. Và dù (đối với Thiền giả), cách mà những tư tưởng này sanh khởi cũng giống y như tiến trình trong tâm thức của người bình thường, tuy nhiên (với Thiền giả) điều đó không giống như kinh nghiệm của người bình thường trong đó người bình thường cố gắng tạo ra hay đè nén tư tưởng, và kết quả là, do tích tập những hoạt động của các hành (samskara), họ bị tham sân thống trị từ bên ngoài. (Ngược lại), Thiền giả chứng giải thoát ngay trong khoảnh khắc khởi sanh của tư tưởng. (Ở đây có ba cấp độ của giải thoát.) Thứ nhất, giải thoát bằng nhận biết những tư tưởng (ngay khi chúng sanh khởi), giống như gặp một người đã từng gặp trước đó. Thứ hai, những tư tưởng được giải thoát bởi chính chúng (ngay khi chúng sanh khởi), giống như một con rắn đang cuộn mình tự mở cuộn. Và cuối cùng, những tư

tưởng được giải thoát mà không làm lợi hay làm hại (cho trạng thái tham thiền của mình), giống như một kẻ trộm vào một cái nhà trống không. Bởi vì Thiền giả có được điểm thiết yếu này về cách giải thoát những tư tưởng, có nói trong bản văn: “Nhưng điểm thiết yếu cốt tử đặc biệt là cách những tư tưởng được giải thoát” [19].

Ở một chỗ nào có nói: “Dù người ta biết được làm sao thiền định, nhưng không biết làm sao giải thoát những tư tưởng, thế thì chẳng giống với những cấp độ định (dhyana) của chư thiên sao?” Nếu sự thiền định của người ta thiếu điểm rất thiết yếu này về phương pháp giải thoát những tư tưởng, và người ta chỉ tin vào định tâm, điều này biểu thị sự trệch hướng cứ trụ trong các cảnh định, bao gồm những thế giới cao hơn [15].

Những người cho rằng chỉ nhận biết trạng thái tĩnh lặng hay sự chuyển động của tư tưởng là đủ thì không khác với người bình thường bị phiền não bởi những tư tưởng mê vọng. Và dù cho một cá nhân như vậy có thể vui vẻ xem xét những ý niệm như “tánh Không” và “Pháp thân” được xác nhận bằng những tạo tác ý niệm do trí óc tạo ra, thì khi họ gặp những hoàn cảnh nghịch, cá nhân đó sẽ không thể giữ điềm tĩnh bởi vì những cái đối trị như thế trở nên rõ ràng vô hiệu. Bởi thế, có nói trong bản văn: “Không có điều sau này, thiền định sẽ chỉ biểu hiện một con đường của vọng tưởng sai lầm.”

Đối với “giải thoát qua sự chú ý thuần túy”, hay “giải thoát ngay khi khởi sanh”, hay “tự-giải thoát”, hay bất cứ tên gì khác để chỉ điều đó, phương pháp giải thoát này, tịnh hóa những tư tưởng lan man qua tự giải thoát mà không để lại chút dấu vết nào là điểm thiết yếu độc nhất và phi thường của Đại Toàn Thiện tự

nhiên. Nếu người ta có điểm thiết yếu này, bấy giờ bất kể phiền não và tư tưởng phóng dật nào sanh ra, chúng đều chỉ khởi sanh trong Pháp thân. Như thế, những tư tưởng mê vọng được tịnh hóa thành tánh giác hay trí huệ bản nguyên, và những nghịch cảnh giờ đây khởi lên như người bạn giúp đỡ. Những phiền não được chuyển hóa thành bản thân con đường, và đã tịnh hóa chúng thành một trạng thái tĩnh lặng mà không bỏ rơi sanh tử, cá nhân giải thoát khỏi sự trói buộc vào cả sanh tử lẫn Niết bàn. Người ta vượt khỏi (mọi giới hạn) vào một trạng thái nơi không có gì còn lại để làm, nơi người ta thoát khỏi mọi nỗ lực để thành tựu bất cứ điều gì. Do vậy, có nói trong bản văn: “Nhưng nếu người ta có điểm thiết yếu này, bấy giờ không-thiền định chính là trạng thái của Pháp thân” [20].

Nhưng nếu người ta không có niềm tin vào một cách thức giải thoát những tư tưởng như vậy, bấy giờ dù người ta có thể tuyên bố một cách kiêu hãnh rằng cái thấy hiểu của người ta cao hơn và thiền định sâu hơn, thì cũng không có lợi lạc gì cho tâm thức họ, (cái thấy hiểu và thiền định) cũng chẳng thể là những đối trị cho những phiền não. Tóm lại, đây không phải là con đường đúng. Nhưng nếu người ta có được điểm thiết yếu (tính đồng thời của) tự-khởi sanh và tự-giải thoát của những tư tưởng, bấy giờ sẽ không thể nào không giải thoát cho dòng thức khỏi những ràng buộc của nhị nguyên, thậm chí nếu người ta không có nhiều hơn một vốc tay cái thấy hiểu cao hơn hay nhiều hơn một hạt bụi thiền định sâu hơn. Như thể người ta đi đến một đảo vàng, và một khi đến đó, dù người ta chỉ tìm một hòn đá, một cục đất bình thường, người ta cũng tìm không ra; cũng thế, bất kỳ lúc nào tư tưởng lan man sanh ra, dù trong trạng thái bình lặng hay chuyển động của tư tưởng, dù người ta tìm những vọng tưởng với những

đặc trưng bẩm sinh của chúng, người ta sẽ không tìm thấy. Đây độc nhất là biện pháp để xác định sự thực hành của người ta có tiến hành hợp với điểm thiết yếu này hay không. Đó là tại sao có nói trong bản văn: “Bởi thế, liên tục tin tưởng vào tự-giải thoát là điểm thiết yếu thứ ba” [21].

## Kết Luận

Ba điểm này là những thiết yếu không làm lạc, chỉ chúng là đủ để mang người ta vào trạng thái của tánh Giác trực tiếp thấu suốt. Tánh Giác này tương ứng với sự hợp nhất của cái thấy hiểu, thiền định, hạnh và quả của Đại Toàn Thiện tự nhiên. Bởi thế, (đó không chỉ liên quan đến cái thấy hiểu) đó cũng là Upadesha hay giáo huấn bí mật liên hệ đến thiền định và hạnh. Tuy nhiên, theo phương pháp tổng quát của những người theo những hệ thống kinh điển, những đối tượng có thể biết được của trí năng được đánh giá theo tiêu chuẩn của những truyền thống khác nhau. Nhưng ở đây tôi không muốn xem xét một cách hệ thống vấn đề này, bởi vì khi người ta thấu hiểu tánh Giác bản nguyên biểu lộ trần trụi này, chính kinh nghiệm ấy sẽ trở thành cái thấy hiểu, tức là trí huệ bản nguyên, nó là tánh Giác nội tại tức thời. Như thế, cái thấy hiểu và thiền định thành đồng nhất và một vị. Không mâu thuẫn khi nói rằng tất cả ba điểm thiết yếu này biểu thị sự thực hành cái thấy hiểu. Do vậy, bản văn nói: “Về cái thấy hiểu này, nó bao trùm ba điểm thiết yếu ấy...” [22].

Sự thực hành này, đỉnh cao nhất của Chín Thừa, là điểm thiết yếu không làm lạc của con đường của trạng thái thanh tịnh bản nguyên, cái này là Đại Toàn Thiện tự nhiên. Như khi một vị vua đi ra ngoài những đoàn tùy tùng không thể không theo vua, cũng

thể, những điểm thiết yếu của những con đường của mọi thừa thất sẽ đi với Dzogchen như những người giúp đỡ và phụ tá trung thành chúng hỗ trợ nó đủ mọi cách [23]. Hơn nữa, vào lúc người ta gặp gỡ trực tiếp khuôn mặt chân thật của ánh sáng tự hữu của trí huệ phân biệt như là tánh giác vốn thanh tịnh, trí huệ phân biệt này (Skt. prajna) sanh từ năng lực của thiền định, sẽ sáng chói, trở thành một cõi giới bao la của trí huệ như những dòng sông (sanh từ trên núi) tuôn trào trong mùa xuân [24]. Và cũng thế, tánh Không bảm sinh khởi lên như đại bi, trở thành một lòng bi thương yêu mọi chúng sanh khắp cả và không thiên vị. Bởi vì điều này nói đến Pháp tánh, có nói trong bản văn: “Thiền định nối kết trí huệ và lòng bi với nhau” [25].

Cùng một cách, vào lúc điểm thiết yếu của Con Đường, trong đó tánh Không và lòng bi hợp nhất, trở nên biểu lộ, bấy giờ những hoạt động như đại dương của những Con của bậc Chiến Thắng bao gồm trong con đường sáu ba la mật sẽ khởi lên như tiềm năng hay năng lực vốn sẵn nơi mình như trường hợp mặt trời và những tia sáng của nó. Vì những hoạt động như vậy liên hệ đến sự tích tập công đức, bấy giờ bất cứ điều gì người ta làm đều trở nên lợi lạc cho những người khác. Và hơn nữa, những hành động của người ta sẽ trở nên những người bạn trung thành giúp cho (sự hiển lộ của tánh Giác nội tại) mà không lạc khỏi cái thấy hiểu đúng và không rơi vào những theo đuổi ích kỷ an vui cho riêng mình. Như thế, có nói trong bản văn: “Cũng như hạnh nói chung của những Con Phật, hoạt động như những người bạn (cho cái thấy hiểu và hỗ trợ nó)” [26].

Bấy giờ ba cái này – cái thấy hiểu, thiền định và hạnh – biểu thị trạng thái chánh yếu của tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và

vị lai. Như thế, có nói trong bản văn: “Dù nếu tất cả chư Phật ba thời cùng nhau thảo luận...”

(Sự hợp nhất cái thấy hiểu, thiền định và hạnh) thực sự là chót đỉnh chiến thắng của tất cả các thừa, cũng như điểm thiết yếu của con đường của Nyingtik Dorje Nyingpo, “tâm kim cương của tinh túy của tâm”. Bởi vì không có cái gì cao hơn tinh túy của quả này, có nói trong bản văn: “Không có giáo lý nào cao hơn cái này” [27].

Ngoài ra, bởi vì thật nghĩa được diễn tả trong giáo lý này biểu thị cam lồ tinh chất nhất của Upadesha (những giáo huấn bí mật truyền miệng) của dòng truyền thừa, luận giảng ngắn này phải chắc chắn khởi sinh nhờ năng lực sáng tạo của tánh Giác nội tại của chính tôi. Trường hợp này, như có nói trong bản văn “năng lực sáng tạo của tánh Giác vốn sẵn đủ, nó là Đạo Sư Kho Tàng của Pháp thân.”

Dù bản thân tôi không có kinh nghiệm nào về thật nghĩa của những giáo lý này do trí huệ phân biệt trong thiền định, nhưng tất cả mọi nghi ngờ của tôi đã bị tiêu hủy toàn triệt do trí huệ phân biệt nhờ nghe những giáo lý truyền miệng không sai lầm của Đạo Sư Thiêng Liêng của chính tôi. Ghi lại một cách hệ thống những giáo lý ấy nhờ trí huệ phân biệt soi sáng trên mọi sự, tôi đã sắp xếp luận giảng này cho thích hợp. Như thế bản văn chỉ ra rằng nó “đã đưa kho tàng này ra từ cõi trí huệ bao la”. Nhưng bởi vì những giáo lý này không giống như kho tàng bình thường thế gian chỉ loại bỏ sự nghèo nàn của chúng ta một cách tạm thời, có nói trong bản văn: “Nhưng cái này không phải như rút quặng từ đá của đất” [28].

Ba điểm thiết yếu này về cái thấy hiểu được biết với tên là “Ba Tuyên Bố Điểm Vào những Điểm Thiết Yếu”. Vào lúc đi vào Niết Bàn, từ trung tâm của một khối ánh sáng vĩ đại trong bầu trời, Hóa thân Prahevajra (Garab Dorje) đã truyền (những giáo huấn bí mật này) cho Arya Manjushrimitra. Bởi vì đây là Upadesha tinh chất trong đó những trạng thái tham thiền của các ngài hợp nhất không thể phân chia, có nói trong bản văn: “Nó biểu hiện di chúc cuối cùng của chính Garab Dorje.”

Nhờ đã thực hành điểm thiết yếu của thật nghĩa của ba giáo huấn này, Vua Pháp toàn giác (Longchen Rabjampa), đã biểu lộ trạng thái nơi đó mọi hiện tượng đều tiêu tan trong sự thanh tịnh bản nhiên, đạt được sự biểu lộ Phật quả trọn vẹn. (Ngài đã nhận toàn bộ sự trao truyền từ tâm qua tâm của những bậc Chiến Thắng.) Bây giờ, biểu lộ Thân Trí Huệ (Skt. jnana-kaya) của mình với Vidyadhara Jigmed Lingpa (Khyentse Odzer), trong cách trao truyền biểu tượng của những Vidyadhara, ngài Longchenpa ban cho Bồn Sư nhân từ của tôi (Gyalwe Nyugu) sự trao truyền từ miệng đến tai. Đã nhận được trọn vẹn sự đưa vào trực tiếp này vào những giáo huấn, bây giờ ngài đã thực sự gặp gỡ Pháp tánh (trong kinh nghiệm riêng của mình). Và như vậy, ở trên là những giáo huấn tôi đã được nghe từ sự hiện diện đích thân của bậc bảo vệ vinh quang cho những chúng sanh này (Bồn Sư quý báu của tôi). Do đó, có nói trong bản văn: “Nó là tinh túy tâm linh của ba dòng truyền thọ” [29].

Upadesha này, nó giống như vàng ròng tinh lọc, thực sự là tinh túy của tâm. Tôi miễn cưỡng phát lộ nó cho những người không thực hành; nhưng với những người yêu quý những giáo lý này còn hơn chính đời sống của họ và những người đã thực hành



những điểm thiết yếu này, có thể đạt được Phật quả trong chỉ một đời, tôi không ngần ngại phát lộ chúng. Do vậy, có nói trong bản văn, “và cần được trao cho những đứa con của lòng mình và niềm phong lại.”

“Nghĩa của nó thì sâu xa và được nói từ trái tim. Nó biểu hiện sự chỉ bày thành tâm của tôi, là điểm thiết yếu của thật nghĩa. Điểm thiết yếu của thật nghĩa này không nên để cho biến mất, cũng không nên để cho giáo huấn này bị tục hóa!” [30].

Đến đây luận văn ngắn của tôi hoàn tất, nó chói sáng một phần giáo lý đặc biệt của Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang. Nguyên nó tiêu biểu cho nghiệp phước thiện!

*Bản dịch mKhas-pa shri rgyal-po'i khyad-chos,  
với bình giảng của Dza Patrul Rinpoche, được Vajranatha  
thực hiện ở đại tháp Baudhnath ở Nepal trong mùa xuân 1978  
và xem lại năm 1985.*

# **BÌNH GIẢNG VỀ “GIÁO LÝ ĐẶC BIỆT CỦA ĐỨC VUA THÔNG THÁI VÀ VINH QUANG”**

## **BỞI DỊCH GIẢ**

### **VÀO ĐẦU**

#### **1. Đầu Đề Bản Văn**

Theo những quy ước của Phật giáo Ấn Độ trong ngôn ngữ Sanskrit, một bản văn Phật giáo Tây Tạng không thực sự đầy đủ trừ phi là bản gốc, thường được viết thành câu kệ, kèm theo một bình giảng, hoặc được viết bởi chính tác giả hay bởi một học giả về sau trong cùng truyền thống. Ở Tây Tạng một đoạn kệ bốn dòng được gọi là sho-lo-ka từ tiếng Sanskrit sloka, mỗi dòng có bảy hay chín âm. Bình giảng kèm theo bản văn gốc thường được viết theo thể văn xuôi, như trường hợp ở đây. Cả hai bản văn gốc và bình giảng của nó được Dza Patrul Rinpoche (1808-1887) viết.

Mỗi bản văn đích thực của Phật giáo Tây Tạng có ba phần: (I) phần giới thiệu hay sơ bộ; (II) phần chánh, tạo nên thân chính yếu của bản văn; và (III) phần kết luận. Phần sơ bộ gồm (1) đầu đề; (2) những câu kệ cúng dường; và (3) trình bày mục tiêu của tác giả khi viết bản văn.

Truyền thống Tây Tạng phân biệt những cá nhân có ba cấp độ khả năng thấu hiểu, tức là khả năng bậc cao, khả năng bậc trung và khả năng bậc thấp. Như vậy, về hiểu nghĩa bản văn, cá nhân khả năng bậc cao sẽ tức thời thấu hiểu những nội dung của toàn

bộ bản văn chỉ bằng nghe đầu đề. Cá nhân khả năng bậc trung, vừa nghe đầu đề, sẽ hiểu bản văn thuộc về phạm trù hay loại nào. Cá nhân khả năng bậc thấp sẽ chỉ nghe những tiếng của đầu đề và sẽ đòi hỏi một giải thích đầy đủ.

Ở Tây Tạng, theo truyền thống người ta không vào một tu viện, chọn ngẫu nhiên một cuốn sách trên giá và bắt đầu đọc. Hơn thế, học trò xin phép với một vị thầy hay Lama có đủ thẩm quyền trước khi đọc và nghiên cứu một cuốn kinh luận. Một sự cho phép về kinh điển như vậy xảy ra bằng cách vị Lama đọc lớn bản văn cho học trò hay nhiều học trò. Kiểu trao truyền này phản ánh truyền thống những giáo lý Phật giáo được truyền trước hết bằng miệng từ thầy qua trò. Chỉ về sau những giáo lý đó mới được viết ra trong hình thức những bản văn. Như vậy, trong phần mở đầu của Kinh Phật giáo có nói, “Như thế tôi nghe một thời...” Cá nhân nói ở đây là Ananda, thị giả của đức Phật, ngài có mặt trong mỗi buổi thuyết pháp của Phật và ghi nhớ tất cả. Ở Tây Tạng, thường việc đọc này được ban cho với tốc độ rất nhanh, trong loại hát một bài ca. Tùy độ dài của bản văn, việc đọc cần nhiều ngày và nhiều tách trà bơ có muối. Khi việc đọc chấm dứt, có thể có một giải thích về ý nghĩa của bản văn theo sau. Điều này thường hoàn toàn cần thiết, vì một bản văn gốc thì thường được viết trong một ngôn ngữ súc tích và chính xác rất cao. Hơn nữa, thường tác giả đã giả định rằng độc giả đã quen với truyền thống học thuật mà bản văn thuộc về. Thường thì bản văn gốc dùng nhiều hơn như một bản giúp trí nhớ, một hợp tuyển những bài kệ ngắn để thuộc hơn là một trình bày chi tiết về giáo lý. Như vậy, một bản văn tôn giáo hay triết học Phật giáo không được đọc một cách tùy tiện bởi một học trò đang ham thích và rồi để qua một bên, mà hơn nữa, người đó được một vị thầy Lama dạy bản

văn. Và vị Lama của người đó lại đã nhận được sự cho phép đọc bản văn ấy từ bản sư của vị ấy, lần lượt như vậy đến chính tác giả bản văn. Sự tiếp nhận trao truyền bằng miệng này được xem là rất quan trọng trong truyền thống Tây Tạng.

Đầu đề bản văn chúng ta có ở đây là mKhas-pa shri rgyal-poi khyad-chos gral-pa dang bcas-pa, “Giáo Lý Đặc Biệt của Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang”, cùng với bình giảng của nó. Một đầu đề đầy đủ của một bản văn Tây Tạng sẽ trước hết cho biết dòng văn học mà bản văn thuộc về, (nếu có), rồi chủ đề và cuối cùng là đầu đề của riêng bản văn. Nhưng ở đây đầu đề ngắn một ít, và hai phần đầu được bỏ. mKhas-pa nghĩa là “học rộng”, “thông thái”, và shri, một chữ Sanskrit, nghĩa là “vinh quang”. rGyal-po là “vua”, và khyad-chos là “một giáo lý đặc biệt”. Giáo lý Phật giáo hay Pháp, gồm truyền thống kinh điển, truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác và sự thấu hiểu thực sự có từ sự thực hành thiền định và kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân mình. Giáo lý đặc biệt này là cái sau, tức là sự thấu hiểu thực sự về Pháp. Một giáo lý đặc biệt như vậy thuộc về Kim Cương thừa về Quả, xếp loại cao nhất của các giáo lý Phật giáo.

“Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang” trong đầu đề rõ ràng ám chỉ đến Pháp thân Samantabhadra (Phổ Hiền), nguồn tối hậu của những giáo lý Dzogchen; đến Garab Dorje, vị thầy con người đầu tiên của Dzogchen theo truyền thống Nyingma; và cũng đến dòng những Đạo Sư của tác giả (kể ra trong bản văn). Đối với tác giả, các ngài đại diện cho cái thấy hiểu, thiền định và hạnh tinh chất của giáo lý Dzogchen. Vào thời gian nhập Niết Bàn, Garab Dorje tự hiển lộ trong một khối cầu ánh sáng (thig-le) màu sắc cầu vồng, và trong chúc thư cuối cùng, ngài tóm tắt cho đệ tử

Manjushrimitra yếu nghĩa của Dzogchen trong ba tuyên bố ngắn. Ba tuyên bố này điếm vào, đánh vào trên đầu cái đỉnh, hay điếm thiết yếu, và do đó chúng được biết là “Ba Tuyên Bố Điếm Vào những Điếm Thiết Yếu”. Những điếm thiết yếu là cái thấy hiểu, thiền định và hạnh. Bản dịch trọn vẹn bản văn này có trong Phần Một. Nó nằm trong một tác phẩm lớn hơn có tên là Rig-dzin gyi das-rjes, “Những Giáo Lý Để Lại Sau Khi Chết Của Những Vidyadhara”, tìm thấy trong Bi-ma snying-thig của Longchen Rabjampa. Bản văn gốc và bình giảng của nó, cả hai của Patrul Rinpoche, giải thích tỉ mỉ về nghĩa của ba tuyên bố này.

## 2. Cầu khẩn: Kính Lễ Đạo Sư

Tiếp theo đầu đề, chúng ta thấy những câu kệ cúng dường, chúng có thể hoặc là một câu thỉnh bằng tiếng Sanskrit Namô, “quy kính”, và/hay một số câu bằng tiếng Tây Tạng. Những câu kệ này gọi sự tôn kính đến những Guru, chư Phật, chư Bồ tát... và cầu khẩn sự ban phước của chư vị. Trong bản văn này sự cầu khẩn giản dị là, “Kính lễ Guru”.

Chữ guru, “đạo sư” là một vị thầy hướng dẫn tâm linh hành động như một chất xúc tác cho sự khai triển, chuyển hóa và thức tỉnh tâm linh đệ tử, được dịch thành tiếng Tây Tạng là bla-ma (lama). Chữ này giải thích theo truyền thống: bla, “cao cấp”, và ma, “người”. Hay, bla, “linh hồn”, và ma, “mẹ”, bởi vì Lama giống như một người mẹ cho linh hồn của đệ tử, nuôi dưỡng và dẫn dắt linh hồn đó đến giải thoát và giác ngộ. Trong Kim Cương thừa nói rằng Guru hay đạo sư còn quan trọng hơn Phật bởi vì không có giải thoát hay giác ngộ nếu không có sự trực tiếp đưa vào của Guru. Thật vậy, không có được chư Phật nếu không có những Guru. Hơn nữa, đức Phật lịch sử sống cách đây đã lâu và

ngày nay không thể thấy, trong khi Guru là người thực sự truyền Pháp cho đệ tử trong hiện tại. Vì lý do này, hành giả trên con đường tâm linh trước hết kính lễ Guru trước hơn ai cả.

Từ ngữ Tây Tạng kính lễ (phyag tshal) cũng là chữ để chỉ sự cúng dường sự lễ lạy đến một phẩm quyền cao cấp. Về mặt tiếp cận Pháp, cách tốt nhất để kính lễ đạo sư là có được và trau dồi cái thấy hiểu đang và tiếp tục trong cái thấy hiểu ấy, hòa nhập nó vào bất kỳ thực hành nào người ta làm, cũng như vào mọi hoạt động của đời sống hàng ngày. Ở đây cái thấy hiểu được nói đến là Dzogchen mà không phải cái thấy hiểu thấp hơn. Nhưng “cái thấy” (Ita-ba) không phải là một quan điểm bộ phái nào đó do lý luận và phân tích. Một cái thấy bình thường có thể dễ dàng thay đổi hay thậm chí từ bỏ vì một số luận chứng hay nguồn tin tức mới. Hơn thế, như chúng ta chỉ ra ở trước, nó là “một cách thấy” (Ita-ba). Trong Dzogchen, đó là một cách thấy với tánh Giác trần trụi, nơi đó cái nhìn không bị chướng ngại và che ám bởi những tạo dựng ý niệm do tâm thức bày đặt ra. Trong sanh tử, cái nhìn của chúng ta trong không gian trở nên méo mó và bị che lấp bởi vì sự hiện diện nặng nề của nghiệp quá khứ. Như thế, trau dồi cái thấy của Dzogchen biểu thị sự phụng sự tốt nhất đối với Guru. Phương pháp tốt nhất kế tiếp là thực hành tiến trình phát sanh và hoàn thiện thuộc về phương pháp chuyển hóa của tantra, trong đó người ta quán tưởng bản tôn thiên định và nhận biết rằng sự biểu lộ này đồng nhất trong bản chất với Guru Gốc của mình. Phương pháp tốt nhất kế tiếp để kính lễ Guru là đến với ngài và cúng dường phẩm vật và phụng sự.

Trong cả hai bản văn gốc và bình giảng của tác giả, tác giả kính lễ Guru Gốc, người mà lòng tốt và lòng bi đối với ông thì

không gì hơn. Theo truyền thống, có ba loại Guru. Thứ nhất là những đạo sư từ ngài người ta nhận những giáo lý và ngài ban cho cho sự hướng dẫn trên con đường. Các ngài được biết là dren-pai bla-ma, “những đạo sư ban cho sự hướng dẫn”. Người ta có thể có nhiều đạo sư như vậy qua suốt cuộc đời. Bằng cách này hay cách khác, ở tầm mức lớn hay nhỏ, rút từ kinh nghiệm và hiểu biết của chính mình, các ngài chỉ ra con đường cho đệ tử và cho sự khuyển bảo và khuyển khích trên con đường. Nhưng chỉ đệ tử là người có thể đi trên con đường ấy. Đạo sư không thể làm chuyện đó cho đệ tử, dù sự hiểu biết và thần lực của ngài có vĩ đại bao nhiêu. Như Phật Thích Ca nói, “Ta chỉ có thể chỉ cho các người đường lối. Tự thân các người phải đi con đường.”

Rồi có những Guru trong những dòng truyền thừa (brgyud-pai bla-ma) mà người ta đã nhận lãnh trong đời này. Những dòng này đi ngược lại từ thế hệ này đến thế hệ thầy trò khác cho đến tận nguồn giác ngộ. Những dòng truyền thừa (brgyud-pa) này giống như những dây điện cao thế trên những trụ điện đi suốt đồng quê, đem năng lực điện cho nhiều thành phố xa xôi từ một đập thủy điện trên núi. Cùng cách như vậy, những dòng truyền thừa này đem những ban phước, gia hộ của năng lực và cảm hứng tâm linh từ nguồn siêu việt là đức Phật, hay từ bậc giác ngộ khác đã xuất hiện từ khởi thủy, đến mọi đệ tử sống trong thời nay đang theo những giáo lý.

Cuối cùng là Guru Gốc, là đạo sư hay những đạo sư, nam hoặc nữ, ban cho đệ tử những quán đảnh hay nhập môn quan trọng nhất làm chín muồi dòng thức (rgyud smin), và những giải thích thiết yếu nhất để giải thoát cho tâm thức (sems grol) của đệ tử. Hơn ai khác, chính Guru Gốc này là người hướng dẫn chỉ

đường và hành động như một chất xúc tác trong tiến trình “luyện kim” của sự thức tỉnh tâm linh của đệ tử. Về mặt này, Guru Gốc ám chỉ trong bản văn là Jigmed Gyalwe Nyugu, Guru Gốc của Patrul Rinpoche.

Hơn nữa, Guru Gốc có ba phương diện: bên ngoài, bên trong và bí mật. Guru Bên Ngoài (phyii bla-ma) là vị đạo sư mà với sự hiện diện của ngài, ngài ban cho hành giả giáo lý và đưa người ta vào bản tánh của tâm thức mình. Guru Bên Trong (nang gi bla-ma) là bản tôn thiền định của cá nhân mình mà người ta trong mọi thực hành tự đồng hóa với ngài và cũng ngay khi thức dậy buổi sáng. Bản tôn được cảm thấy luôn luôn ở trong tim hay luôn luôn ngồi trên đỉnh đầu mình. Guru Bí Mật (gsang-bai bla-ma) là Samantabhadra (Phổ Hiền), Phật Bản Nguyên (Skt. Adibuddha), thật ra ngài là trạng thái giác ngộ vốn có của mình, Phật tánh vốn sẵn của mình. Như thế, khi kính lễ Guru và lạy trước ngài, chúng ta không kính lễ một thần quyền bên ngoài hay một Thượng Đế ngoài chúng ta; mà chúng ta đang tri nhận Phật tánh bản sinh của chúng ta, nó vốn hiện hữu ở đó từ vô thủy trong chỗ sâu thẳm nhất của hiện sinh chúng ta. Và đó là Guru Chân Thật của chúng ta.

Theo hệ thống Kinh, cửa vào con đường tâm linh được đánh dấu bởi sự quy y Tam Bảo. Thêm vào Tam Bảo này, Tantra có quy y thứ tư: Guru. Theo Tantra và Dzogchen, Guru tiêu biểu sự hiện diện của tất cả Tam Bảo, nên quy y Guru thì mọi quy y đồng thời được thực hiện.

Cách thức hành giả giữ gìn và phát triển một nối kết trực tiếp với Guru (bla-ma), ngài là nguồn trao truyền quán đảnh và



chỉ dạy, là sự thực hành của Guru Yoga. Từ ngữ này nghĩa là sự thống nhất của Thân, Ngữ và Tâm với trạng thái của thân, ngữ, và tâm của đạo sư. Từ quan điểm của Dzogchen, bất kể người ta làm thực hành nào, người ta phải nối kết thực hành đó với Guru Yoga. Theo cách này, những trao truyền chúng ta đã nhận được, gồm sự đưa vào Trạng Thái Bốn Nguyên của chính mình, được giữ gìn và nâng cấp. Như vậy, Guru Gốc và những Guru Dòng Phái vẫn nối kết không tách lìa với tự tâm chúng ta, thẩm nhuần dòng thức của chúng ta bằng những ban phước của sự truyền cảm và hiểu biết của các ngài. Trong mọi thực hành tìm thấy trong Tantra và Dzogchen, thực hành Guru Yoga là cái quan trọng và thiết yếu nhất. Và khi chúng ta thực hành đúng đắn Guru Yoga, theo tác giả, như vậy chúng ta đã hợp nhất cái thấy hiểu, thiền định và hạnh của chúng ta.

### **3. Cái Thấy Hiểu, Thiền Định và Hạnh như là Ba Đạo Sư của Tác Giả**

Bất cứ con đường thực hành phát triển tâm linh nào đều có thể xem xét theo cái thấy hiểu, thiền định và hạnh, hay hành động. Tác giả chỉ ra rằng ba cái này tương ứng với ba tuyên bố của Garab Dorje. Và trong viễn cảnh Dzogchen, cần nhớ rằng, cái thấy hiểu còn quan trọng hơn thiền định, bởi vì nếu cái thấy hiểu không thanh tịnh và đúng, bấy giờ thiền định và hạnh dù có được kiến lập tốt như thế nào cũng sẽ lệch khỏi trung tâm và đưa hành giả vào những khó khăn lớp lớp. Như vậy, ngay lúc khởi đầu, là những hành giả, chúng ta phải dùng nhiều thời gian khảo sát cái thấy hiểu của mình và hiểu cho được cái thấy hiểu của Dzogchen theo kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta.

Ở đây trong bản văn, tác giả thống nhất cái thấy hiểu, thiền định và hạnh bằng cách nối kết chúng với ba Guru trực tiếp và thân thiết trong dòng của ngài. Chúng ta không thể làm gì tốt hơn là theo gương của ngài. Và cũng ở đây, Patrul Rinpoche làm một trò chơi với tên những Guru ấy. Cái thấy hiểu của ngài là cái thấy hiểu của Longchen Rabjampa (1308-1368). Vị đạo sư vĩ đại Dzogchen thế kỷ mười bốn này đã sưu tập hầu hết những giáo lý Nyingthig đầu tiên của Bộ Upadesha được xem là của Padmasambhava và Vimalamitra. Ngài hệ thống hóa những giáo lý này trong những tác phẩm bình giảng nổi tiếng trong mDzod bdun hay “Bảy Kho Tàng”. Trong tiếng Tây Tạng, tên của Longchenpa được dịch là “cõi giới bao la (klong) vĩ đại (chen-po) vô tận (rab-byams); và như thế cái thấy hiểu của ngài là một cõi giới bao la vĩ đại vô tận.

Thực hành thiền định của Patrul Rinpoche là thiền định của Jigmed Lingpa (1730-1798), còn có tên là Khyentse Odzer. Đạo sư Dzogchen nổi tiếng thế kỷ mười tám này cũng đã trình bày có hệ thống những giáo lý và thực hành Nyingthig, như thế làm hoàn hảo công trình của Longchenpa. Tổng hợp này là Longchen Nyingthig, “Tinh Túy Tâm của Longchenpa”. Tên thay thế của Jigmed Lingpa là Khyentse Odzer, nghĩa là “những tia sáng (od zer) của trí huệ và tình thương.

Ứng xử hay hạnh của Patrul Rinpoche là hạnh của Jigmed Gyalwe Nyugu, sự nghiệp trần thế biểu hiện phong phú hoạt động bi mẫn của Bồ tát, về mặt thực hành sáu ba la mật. Ngài là Guru Gốc của Patrul Rinpoche. Tên ngài dịch là “những mầm non (myu-gu) của các bậc Chiến Thắng (rgyal-ba)”. Những mầm non ám chỉ Bồ tát, là người trên đường thể hiện Phật tánh

hoàn mãn. Trong những ngữ cảnh khác, Bồ tát là một Jinaputra, “một đứa con của bậc Chiến Thắng”; và như vậy hạnh của ngài là những mầm non sẽ trở thành những vị Phật tương lai, đó là những Đại Bồ tát.

#### **4. Lời Hứa với Người Đọc: những Lợi Lạc của Thực hành**

Theo sau sự cầu khẩn hay câu kệ cúng dường trong một bản văn Tây Tạng, theo truyền thống sẽ có lời hứa của tác giả với những người đọc, thông báo cho chúng ta chủ đề bản văn và cũng có thể mục tiêu của tác giả khi viết nó. Tác giả có thể tỉ mỉ về việc này, kể ra những lợi lạc cho người đọc bản văn. Đã cho chúng ta biết kiến, thiền, hạnh của ngài, Patrul Rinpoche tiếp tục bằng cách hứa rằng “Bất cứ ai thực hành toàn tâm Đại Toàn Thiện theo cách này chắc chắn sẽ đạt được Phật quả trong chỉ một đời không cần cam khổ; và dù không thực hành, tâm thức người ta sẽ hưởng hạnh phúc”. A-la-la là một biểu lộ vui thích.

### **ĐIỂM THIẾT YẾU THỨ NHẤT**

#### **5. Điểm Thiết Yếu của cái Thấy Hiểu**

##### *Đưa Vào Trực Tiếp*

Phần một xem xét điểm thiết yếu thứ nhất, cái thấy hiểu được tượng trưng bằng đạo sư Longchenpa, tương ứng với tuyên bố thứ nhất của Garab Dorje: “sự đưa vào trực tiếp”. Giáo huấn trong Dzogchen thường bắt đầu với một sự đưa vào, một giới thiệu trực tiếp như vậy.

Sự đi vào hệ thống Kinh, con đường của từ bỏ, được đánh dấu bằng việc thọ những lời nguyện ngăn cấm cách cư xử tiêu cực,

đặc biệt là những hành động làm hại và tổn thương với những người khác. Sự đi vào hệ thống Tantra, con đường của chuyển hóa, được đánh dấu bằng việc nhận quán đảnh. Tuy nhiên, sự đi vào Dzogchen là bằng cách đưa vào trực tiếp. Nhờ đưa vào trực tiếp người ta có thể hiểu được thật nghĩa của quán đảnh nhập môn, nó không chỉ là một loại lễ nghi. Thật ra quán đảnh nhập môn là một trao truyền. Trong hệ thống Tantra, quán đảnh bắt đầu ở cấp độ Kriya Tantra và dần dần trở nên tỉ mỉ hơn về mặt lễ nghi với những Tantra Cao Hơn. Trong những Tantra Anuttara, chúng ta tìm thấy phương pháp bốn quán đảnh. Do nhận quán đảnh cái bình, chúng ta được quyền thực hành sự quán tưởng bốn tôn; do nhận quán đảnh bí mật, chúng ta được quyền thực hành yoga về kinh mạch và những khí năng lực; và do nhận quán đảnh trí huệ, chúng ta được quyền thực hành tiến trình hoàn thiện. Trong quán đảnh thứ tư, sẽ không có lễ nghi nào, mà chỉ có một ít giải thích bằng lời; và vì lý do này nó được biết là quán đảnh lời nói. Trong hệ thống Nyingma, quán đảnh thứ tư này được thực hiện bởi đạo sư quán đảnh hay Vajracharya. Vị này tự đưa mình vào trạng thái tham thiền (trao truyền trực tiếp), sử dụng một số vật tượng trưng (trao truyền tượng trưng), và rồi ban cho một giải thích trong vài lời (trao truyền bằng lời). Như thế, ba loại trao truyền này xảy ra đồng thời. Theo Anuttara Tantra, quán đảnh lời nói này cho chúng ta quyền thực hành Đại Ấn; nhưng như đã chỉ ra ở trên, trạng thái tối hậu vượt khỏi sự chuyển hóa trong Mahayoga Tantra và Anuyoga Tantra đại diện cho hệ thống Tantra, con đường của chuyển hóa. Trong tự thân Dzogchen không có quán đảnh nghi lễ chính thức nào được đòi hỏi để đi vào thực hành. Nhưng cái tiên quyết tuyệt đối cho sự thực hành Dzogchen là sự đưa vào trực tiếp Trạng Thái Bản Nguyên.

Tác giả tiếp tục giải thích rộng phương pháp thực hành cái thấy hiểu. Chúng ta đã được trực tiếp đưa vào trạng thái tham thiền và rồi, qua thực hành thường xuyên, chúng ta sẽ đi vào một kinh nghiệm trực tiếp về trạng thái đó. Nhờ thế chúng ta sẽ tiếp tục khai triển một thấu hiểu đích thực về Rigpa, tánh Giác nội tại tức thời, nó là trí huệ tìm thấy trong trạng thái tham thiền.

### *Đi vào Kinh, Tantra và Dzogchen*

Nói chung, trong hệ thống Kinh, cũng được biết là Tướng thừa (Lakshanayana), thừa của những đặc trưng nhất định, cái thấy hiểu được thiết lập do những trích dẫn từ thẩm quyền kinh điển và do phân tích luận lý (Skt. vicara), tức là qua lý tính và suy luận. Ở đây tác giả dùng từ ngữ lung-rig để chỉ điều này, khi lung nghĩa là “kinh điển” và rig (hay rig-pa) nghĩa là “lý tính”. Trong hệ thống Kinh, thông thường rig-pa chỉ có nghĩa là “thông minh”, nhưng từ ngữ đó có một cách dùng rất đặc biệt trong Dzogchen. Thế nên, hai cách dùng trong Kinh và trong Dzogchen không nên lẫn lộn. Trong hệ thống Kinh, chúng ta nói đến ba nguồn hiểu biết vững chắc (Skt. pramana):

1. hiểu biết vững chắc từ tri giác trực tiếp (Skt. pratyaksa-pramana),
2. hiểu biết vững chắc từ lý tính hay suy luận (Skt. anumana-pramana),
3. hiểu biết vững chắc từ kinh điển hay thẩm quyền đáng tin cậy (Skt. agama-pramana).

Ví dụ, chúng ta được đưa vào cái thấy hiểu khi đạo sư nói, “Mọi sự là Không (sunyata)”, đó là cái thấy hiểu của trường phái Trung Đạo Madhyamika, hay “Mọi sự là tâm thức”, là cái thấy

hiểu của trường phái Duy Tâm Thức. Ngài cũng có thể trình bày nhiều chứng cứ luận lý ủng hộ cho những luận điểm này. Nếu người ta nghe những phát biểu như thế, học chúng trong lớp hay đọc chúng trong sách, chắc chắn người ta được đưa vào bản tánh của thực tại ở một mức độ nào đó, nhưng nó chỉ ở trên bình diện trí thức và hoàn toàn không phải là kinh nghiệm trực tiếp. Tuy nhiên, có những phương pháp khác để giới thiệu vào bản tánh của tâm thức một cách trực tiếp hơn.

Kế đó, trong hệ thống Tantra của Kim Cương thừa Mật Chú, chúng ta thấy bốn quán đánh (đã nói ở trên). Trong quán đánh thứ ba, tức quán đánh trí huệ, chúng ta được đưa vào một trí huệ thí dụ, hay một trí huệ bằng cách thí dụ, trong hình thức một người nữ gọi là Yogini hay Dakini. Một cách tượng trưng, sự hiện diện của ngài là hình ảnh một người đàn bà trần truồng nhảy múa với một khăn choàng màu lục phủ trên vai. Bảy giờ, dựa trên kinh nghiệm thí dụ này, trong quán đánh thứ tư chúng ta nhận từ đạo sư một giải thích ngắn về bản tánh của tâm thức. Theo cách này, chúng ta được đưa vào một hiểu biết thực sự, nó là thật nghĩa.

Như thế, là những hành giả chúng ta dần thân vào hệ thống Sutra bằng phân tích lý tính và bằng thâm quyền kinh điển, và chúng ta đi vào hệ thống Tantra qua quán đánh. Nhưng những việc ấy biểu thị những phương pháp của Kinh và Tantra mà không phải của Dzogchen. Theo hệ thống của những hành giả cấp cao, Dòng những Thành Tựu giả, và ở đây nghĩa là những cá nhân thực hành Dzogchen, cách thức thích đáng là đưa trực tiếp hành giả vào trạng thái tham thiền bằng cách trước hết làm tan biến những hoạt động tâm thức của người ta. Nếu người ta quan sát tâm thức và tìm kiếm một tư tưởng khởi lên ở đâu, dừng lại

ở đâu và rồi đi đâu, dù người ta có tìm kiếm và truy nguyên đến đâu, người ta cũng không tìm thấy gì cả. Chính sự “không thể tìm thấy” sự khởi sinh, dừng trụ và tan biến của những tư tưởng là sự vĩ đại nhất của mọi tìm kiếm. Những tư tưởng không khởi sinh ở đâu, không dừng trụ ở đâu, và không đi đâu. Chúng không khởi sinh từ trong thân, cũng không phải khởi sinh ngoài thân. Chúng thực sự không có gốc rễ hay nguồn gốc nào. Như những đám mây trong bầu trời, chúng chỉ khởi sinh để lại tan biến. Những tư tưởng khởi sinh từ trạng thái tánh Không và trở lại trong trạng thái tánh Không này. Tánh Không ấy biểu thị cái tiềm năng thanh tịnh. Chúng ta chỉ cần quán sát tâm thức chúng ta để khám phá cái ấy cho chính chúng ta. Và tánh Không này, trạng thái tánh Không này, thật ra là cái tinh túy nhất của tâm thức.

## **6. Bắt Đầu sự Thực Hành: Định Tâm và Học Buông Xả**

Phận sự đầu tiên của người mới thực hành Dzogchen là học buông xả (lhod-pa), bởi vì, nếu chúng ta không buông xả đúng ngay từ lúc khởi đầu, chúng ta sẽ thấy mình quá đầy năng lực tâm linh, và dòng chảy của tư tưởng do đó sẽ tràn ngập tâm thức chúng ta. Chúng ta sẽ thấy mình không ngừng phóng dật, xao lãng. Khi bề mặt tâm thức chúng ta bị xao lãng và nhiễu loạn bởi những làn sóng mê rối và ồn ào của những tư tưởng hư vọng, những tư tưởng thô lan man này đuổi theo những đối tượng của chúng và sẽ che ám dấu kín khuôn mặt thật của bản tánh của tâm, như một tầng mây dày che ám và dấu đi khuôn mặt của mặt trời trong bầu trời. Như thế, dù Rigpa là tánh tỉnh giác nội tại của bản tánh của tâm có được giới thiệu cho chúng ta vào lúc đó, chúng ta sẽ không nhận ra nó, và sự đưa vào không thành. Dưới những điều kiện như vậy, sự tự tri giác sẽ rất khó khăn. Thế nên, để thuận lợi

cho sự đưa vào này, những tư tưởng phóng dật thô này phải được để cho yên xuống và sáng tỏ từ chính chúng, để tâm thức chúng ta trở nên bình lặng và trong sáng. Điều này cũng giống như để cho cặn bẩn làm đục nước được lắng xuống, cho cái hồ trong trẻo và sáng tỏ. Tiến trình sơ bộ làm yên tâm thức này được biết là Shamatha (zhi-gnas), và điều này phải được hoàn thành trước tiên khi sự đưa vào được thực hiện.

Để buông xả tâm thức và khám phá một trạng thái bình lặng ở đó tư tưởng không làm chúng ta xao lãng nữa, chúng ta cần thực hành định tâm (gtad-pa) trên đối tượng thiền định nào đó. Đối tượng nào không làm căng thẳng sự chú ý của chúng ta đều thích hợp, nhưng trong truyền thống Dzogchen, đặc biệt trong Semde Dzogchen, chúng ta định tâm trên sự quán tưởng chữ A ( ) Tây Tạng màu trắng treo trong không gian trước mặt chúng ta. Nếu tâm thức bị xao động, quán tưởng chữ nên thấp xuống; nhưng nếu hôn trầm, chữ cần được nâng cao. Bình thường, chữ A màu trắng được giữ ở ngang tầm mắt, xa một khoảng cách thuận tiện. Chúng ta ngồi thiền trên một chỗ ngồi tiện nghi, điểm thiết yếu của thân là giữ xương sống thẳng đứng. Rồi quán chữ A trắng khi đọc “Ahh...” chậm rãi và lập lại. Theo cách này, sự chú ý, năng lực và quán tưởng của chúng ta đều hòa nhập, và sự hòa nhập này giúp cho sự tập trung. Định tâm sắc bén vào chữ A trắng sẽ không có chỗ nào cho tư tưởng phóng dật khởi lên. Sau khi định tâm sắc bén, chúng ta buông xả một ít, và điều này sẽ cho phép tư tưởng khởi sanh trở lại. Việc tư tưởng có khởi sanh không thành vấn đề, bao giờ sự chú ý chúng ta còn tập trung vào chữ A và chúng ta không chạy theo những tư tưởng này. Chúng ta không nên căng thẳng khi thực hành, ngoài ra, chúng ta nên để cho mình có không gian trống trải và hãy chỉ thực hành từng thời ngắn.



Khi chúng ta cảm thấy hoàn tất và quen thuộc với thực hành định tâm với một đối tượng, bấy giờ chúng ta có thể tiến hành định tâm không đối tượng. Ở đây chúng ta bỏ sự quán tưởng chữ A trước mặt và chỉ an định sự chú ý của chúng ta vào cùng chỗ cũ trong không gian, bấy giờ trống không.

Nếu chúng ta cố gắng rập tâm đè nén tư tưởng, chúng ta sẽ thấy rằng phương pháp này sẽ không thành công. Thứ nhất, sở dĩ như thế vì sự sanh khởi những tư tưởng là một hoạt động, một công dụng tự nhiên của tâm. Không phải một trạng thái tĩnh lặng của tâm không có tư tưởng nào là một điều tốt, trong khi có tư tưởng là điều gì xấu. Nghĩ như thế là sai lầm, hơn nữa làm ngăn ngại tiến trình với những phán đoán và đánh giá. Cả hai trạng thái tĩnh và động của tư tưởng chỉ là những kinh nghiệm mà chúng ta có trong thiền định. Trong thực hành của mình, chúng ta không nên bị vướng mắc vào những kinh nghiệm như vậy, không nhận lấy cũng không chối bỏ chúng. Những kinh nghiệm này đơn giản để là tự chúng, và nếu không có tâm can thiệp hay tác động chúng, phần chúng sẽ tự tan biến trở lại vào thể trạng bản nguyên của chúng. Thể trạng bản nguyên này là trạng thái của tánh Không.

Thứ hai, nếu tâm thức chúng ta cố gắng can thiệp và đẩy những tư tưởng ấy xuống dưới ngưỡng của thức, chúng sẽ chỉ thu hút một số năng lượng tương đương với nỗ lực dồn nén chúng. Và thậm chí chúng bị dồn nén một cách có hiệu quả, chúng sẽ được nạp năng lượng đầy đủ để gây cho chúng ta những quấy nhiễu trong tương lai, dù chúng ta không nhận biết được nữa một cách ý thức ảnh hưởng của chúng. Chính ở đây sự định tâm tác động một cách gián tiếp, bởi vì năng lực của chú ý được tập

trung ở nơi khác hơn là vào những tư tưởng phóng dật này. Do tập trung sự chú ý có ý thức vào một đối tượng đặc biệt nào đó của thiền định, không còn chỗ cho tư tưởng phóng dật khởi sanh và chúng không nhận được sự nạp mới năng lượng nào.

Bởi thế, buông xả, thư giãn là chìa khóa của thực hành Dzogchen, và vì lý do đó, Dzogchen cũng được biết là “đại buông xả” (lhod-pa chen-po), nghĩa là, nó tiêu biểu một trạng thái sâu xa của sự buông xả, thư giãn toàn diện. Đây cũng là nghĩa của từ ngữ Thekchod, như đã nói ở trước. Dzogchen không bao gồm loại nỗ lực như tập thân thể, một loại phát triển bấp thịch tinh thần, cũng không đề sở đắc một loại kỹ năng nào mà hiện giờ chúng ta không có. Hơn thế, đó là việc buông xả mọi căng thẳng, cứng ngắc của thân, ngữ, ý, cái đã gây quấy nhiễu và phóng dật cho chúng ta. Đã buông xả những căng thẳng của chúng ta một cách hoàn toàn, điều này cho phép cái đã hiện diện từ vô thủy biểu lộ toàn thân, tự do và tự nhiên. Điều ấy hoàn toàn rất đơn giản, hầu như quá đơn giản. Đó là tại sao không dễ hiểu. Bình thường chúng ta hy vọng rằng trên con đường tâm linh chúng ta sẽ được dạy làm cái gì đó, được ban cho một số lề luật, và được khuyến khích để cải thiện chính mình và trở nên tốt hơn trước. Nhưng đây không phải là đường lối của Dzogchen. Chúng ta đã chỉ nói buông xả và tỉnh thức. Không có mờ đục, hôn trầm hay buồn ngủ trong tham thiền. Đó là một trạng thái hoàn toàn buông thả, nhưng hoàn toàn cảnh giác. Đây cũng là lý do tại sao con đường Dzogchen có đặc trưng là không cố gắng (rtsol med).

Khi tâm thức chúng ta được đơn giản để cho an định về phần nó mà không có sự can thiệp, không có cố gắng nào của chúng ta để thay đổi, chỉnh trị nó, bấy giờ trí huệ (tánh giác nguyên sơ),

nó chính là Tịnh Quang, mọc lên, như khi mây tan, khuôn mặt chiếu sáng của mặt trời hiển hiện trong bầu trời. Thể trạng, hiện trạng tự nhiên này không thể hiểu bởi bất kỳ phương pháp nào bao gồm những tạo tác ý niệm. Vào lúc thực hành tham thiền, không có phân tích, lý luận hay biện minh nào có thể giúp chúng ta trong bất cứ cách nào. Những cố gắng như vậy chỉ tạo dựng thêm những kết cấu ý niệm giam nhốt chúng ta hơn nữa mà thôi. Để chỉ ra cái tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ vốn tự hiện tiền này, nó không hề được tạo tác ra hay thi thiết, bản văn nói đến một trạng thái “không có tư tưởng lan man, không phân tán cũng không tập trung”.

## **7. Phá Tan những Tư Tưởng và Kinh Nghiệm: cái Tỉnh Giác Đáng Kinh Ngạc**

### *Bám luyến vào những kinh nghiệm*

Khi người ta là một người mới bắt đầu thực hành, dù tâm thức người ta có thể tiếp tục trong trạng thái tự an định tự nhiên tức tham thiền, cũng sẽ không thể vượt khỏi những bám luyến vào những kinh nghiệm trong thiền định. Chúng chủ yếu là những kinh nghiệm cảm giác vui thích, những kinh nghiệm về sáng tỏ, và những kinh nghiệm về không phóng dật, không có tư tưởng hay vô niệm. Khi những kinh nghiệm thiền định này xảy ra và chúng ta để cho mình bám luyến, vướng mắc vào chúng, chúng ta làm gì? Để giải thoát chúng ta khỏi sự bao bọc trong những kinh nghiệm bám luyến vào kinh nghiệm, và để phát lộ tình trạng tự nhiên không bày biện của tánh Giác nội tại trần trụi, nó vốn không cách gì bị ngăn ngại bởi bất kỳ cái gì khởi lên, nghĩa là, để chứng ngộ trạng thái gnas-lugs (cách thể tự nhiên của hiện hữu) này vốn

thoát khỏi bất kỳ ý niệm nào – chúng ta đột ngột thốt lên một tiếng PHAT! phá tan tư tưởng. Tiếng PHAT này phá tan tư tưởng ngay khi nó vừa khởi, như một lần sấm chẻ đôi một cây lớn.

Hành động này cắt đứt dòng chảy và sự tương tục của những tư tưởng. Tiếng PHAT mạnh mẽ và mãnh liệt này cực kỳ quan trọng bởi vì nó phá tan sự thiển định của chúng ta, loại thiển định đã được tạo ra và thiết lập bằng hoạt động tâm trí của chúng ta, nghĩa là đại loại những tư tưởng như “Cái này là Rigpa!” hay “Đây là tâm!” v.v... Theo cách này, chúng ta thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm và như thế chúng ta tự do với chúng. Và trong sự đánh thức của nó, tất cả cái còn lại là một tỉnh giác sắc bén đáng kinh ngạc.

### *Tâm và Bản tánh của Tâm*

Cốt yếu để hiểu tất cả điều này là sự phân biệt căn bản trong Dzogchen giữa bản tánh của tâm thức và tâm thức hay tiến trình tư tưởng, dòng chảy không ngừng của những tư tưởng lan man liên tục khởi sanh thành thức. Trong sự giới thiệu của ngài, đạo sư ví bản tánh của tâm thức chúng ta như một tấm gương sáng, có những đặc tính trong sáng, thanh tịnh và trong trẻo; và tất cả tư tưởng, xúc tình, xung động, cảm thọ, cảm giác... của chúng ta giống như những ảnh phản chiếu trong tấm gương này. Tánh Giác nội tại, trạng thái hiện tiền tức thời, thì giống như khả năng của tấm gương này phản chiếu bất kỳ cái gì để trước mắt nó, dù xấu hay tốt, dơ hay sạch, đẹp hay xấu. Và như những bóng dáng phản chiếu này không thể nào thay đổi hay biến đổi bản tánh của tấm gương, cũng thế những tư tưởng lan man khởi lên trong tâm thức không cách nào có thể thay đổi hay biến đổi bản tánh của tâm thức. Khi hòa nhập vào cái hiểu biết của tỉnh giác nội tại

vốn sẵn này, chúng ta sống trong thể trạng của bản tánh của tấm gương. Nhưng lia khỏi tỉnh giác và ở lại trong vô minh, chúng ta sống trong điều kiện của những bóng dáng phản chiếu, nghĩ rằng cái gì khởi sanh trước tâm thức của chúng ta là một cái gì đó có thật và có thể chất. Những bóng dáng phản chiếu này, vốn có bản chất ánh sáng cầu vồng, nhưng do vô minh và những ngăn chướng dần dần trở nên có vẻ cứng đặc và mờ đục, trở thành thế giới vật chất bao quanh chúng ta. Chúng ta trở nên bám luyến vào những bóng ma hay những phóng chiếu tự mình, và đó là vòng hiện hữu không có chỗ bắt đầu mà chúng ta gọi là sanh tử. Tất cả cái này có ra là bởi vì bỏ quên lia khỏi hiểu biết hay trí huệ. Tuy nhiên, trong cả hai trường hợp, dù có cái nhìn thanh tịnh thấy Niết Bàn hay có cái nhìn bất tịnh nghiệp báo thấy Sanh Tử, thì cũng chỉ cùng một bản tánh của tâm biết chúng. Tương tự, chính cùng một tấm gương phản chiếu mọi vật đặt trước nó, dầu những vật được phản chiếu ấy đẹp đẽ như niết bàn hay xấu xí như sanh tử. Chẳng có gì biến đổi trong bản tánh của tâm, cũng như chẳng có gì biến đổi trong bản tánh của gương, và như thế chúng ta nói rằng trạng thái này là bản nguyên thanh tịnh. Khi Dzogchen nói đến Trạng Thái Bản Nguyên hay Nền Tảng (ye gzhi), nó chính là bản tánh này của tâm, hiện hữu trong thể trạng đúng như nó là. Đó là một trạng thái vượt ngoài tâm thức và vượt ngoài sanh tử lẫn niết bàn.

Nếu không phải thế, chúng ta sẽ không có khả năng đạt được trạng thái giác ngộ của Phật quả bất kể bao nhiêu kiếp không dứt thực hành Pháp, tích tập bao la trí huệ và công đức. Trong ý nghĩa rốt ráo, chúng ta không thể trở thành cái gì khác với cái chúng ta đã vốn sẵn là trong bản chất. Nhưng bởi vì chư Phật đã xuất hiện trong vô số hệ thống thế giới từ thời vô thủy, và không chỉ

trên trái đất chúng ta, đã hẩn tiềm năng thành tựu Phật quả là phổ quát, và thật ra sự việc ấy nói lên tiềm năng ấy có sẵn trong tất cả chúng sanh. Tuy nhiên, Phật quả của chúng ta không phải là cái gì ở dạng tiềm năng như theo hệ thống Kinh, mà với cái thấy hiểu của Dzogchen, nó hiện diện một cách bản nguyên, vô thủy. Nó đã thành tựu và biểu lộ trọn vẹn ngay từ vô thủy như là bản tánh của tâm thức chúng ta, mặc dầu cho đến bây giờ, trước khi chúng ta được giới thiệu với nó, nó vẫn chưa được nhận biết qua vô số cuộc đời.

### *Những Thực Tập Semdzin*

Để kinh nghiệm trực tiếp sự phân biệt giữa bản tánh của tâm thức và tâm thức, có những thực tập Rushan. Ngoài ra trong bộ Upadesha cũng có những bộ thực tập khác, như Semdzin, dùng cho cùng mục tiêu này. Nhiều Semdzin được tìm thấy trong những bản văn Semde và Longde, nhưng danh sách hai mươi mốt Semdzin thấy trong Nyi-zla kha-sbyor Tantra được dùng nhiều trong hệ thống Upadesha. Longchenpa cũng giải thích rộng những Semdzin này, mặc dù sự giải thích của ngài có phần khác với sự giải thích thấy trong Tantra trên. Từ ngữ sems dzin nghĩa là “giữ hay định (dzin-pa) tâm (sems)”.

Theo Longchenpa, Semdzin được chia làm ba phạm trù có bảy Thực tập. Nhóm thứ nhất cho phép hành giả thấy mình trong một trạng thái tĩnh lặng, như thế những thực tập tương tự với sự thực hành Shamatha. Khi người ta an trụ trong trạng thái tĩnh lặng, người ta có thể nhận định rõ ràng cái gì là sự chuyển động của những tư tưởng và phân biệt chính xác sự chuyển động ấy với trạng thái tĩnh lặng như vậy. Những thực tập trong nhóm hai cho phép hành giả khám phá sự tương quan giữa thân và tâm. Và

những thực tập trong nhóm ba cho người ta khám phá bản tánh của thể trạng chính mình.

Thực tập thứ nhất trong phạm trù thứ nhất gồm định tâm vào một chữ A Tây Tạng màu trắng trên đầu mũi. Kết hợp chữ với hơi thở của mình, nó đi ra trong không gian với mỗi hơi thở ra và trở lại đầu mũi với mỗi hơi thở vào. Sự định tâm này ngăn chặn tư tưởng ngoại lai sanh khởi, như đã giải thích ở trước. Tuy nhiên, thực tập thứ hai trong phạm trù thứ nhất này gồm phát lên âm PHAT!, nó lập tức phá tan những tư tưởng và những bám chấp. Một cách tượng trưng, hai phần của chữ này chỉ hai phương diện của giác ngộ, đó là PHA nghĩa là Phương Tiện (thabs) và TA nghĩa là Trí Huệ (shes-rab). Âm này cũng được dùng nhiều trong Chod, tức là sự thực hành cắt đứt những bám luyến vào cái ngã. Chính thực hành Semdzin này mà Patrul Rinpoche đã dùng ở đây để cung cấp một sự trực tiếp đưa vào sự hiểu biết Rigpa. Nó tạm thời chặn đứng dòng chảy tư tưởng, và chúng ta thấy mình trong một trạng thái tánh Không sáng tỏ.

Thứ nhất, chúng ta phải buông thả và không theo bất kỳ tư tưởng nào khởi lên. Mặt khác, chúng ta không nên có cố gắng nào để ngăn chặn chúng. Đã buông xả, chúng ta thấy rằng dần dần hơi thở chậm lại và dòng tư tưởng cũng chậm lại, bởi vì những tư tưởng của chúng ta cỡi trên năng lực tinh thần (tương quan với hơi thở), như một người cỡi trên một con ngựa. Chúng ta định sự chú ý của chúng ta trên một đối tượng nào đó như chữ A màu trắng hay chỉ một chỗ trong không gian. Mắt chúng ta không động bởi vì cử động của mắt cũng sẽ dẫn sanh tư tưởng. Ban đầu sự định tâm của chúng ta mạnh mẽ và không có chỗ nào cho tư tưởng khởi sanh, nhưng rồi, khi chúng ta buông thả sự định

tâm này một chút, tư tưởng lại khởi lên. Khi chúng khởi, chúng ta phát âm sắc bén và đột ngột PHAT! Chẳng hạn, khi chúng ta đang ngồi yên lặng, mơ màng, thành linh có ai đằng sau lưng nổ một phát súng, chúng ta bị chấn động và kinh ngạc, đến mức tiến trình tư tưởng của chúng ta bị ngắt và có một sự dừng lại đột ngột trong vài khoảnh khắc. Chúng ta thấy mình trong trạng thái gọi là had-de-ba, “tỉnh giác đáng kinh ngạc”. Nhưng tình trạng had-de-ba này không phải là Rigpa, trạng thái tham thiền. Trạng thái chấn động này chỉ là một kinh nghiệm. Tuy nhiên qua kinh nghiệm này chúng ta có thể đạt được một hiểu biết và cảm thức nào đó về Rigpa có nghĩa là gì. Vấn đề khám phá trạng thái Rigpa này giống như việc cố gắng giải thích vị ngọt cho người chưa hề nếm cái gì ngọt, chẳng hạn như đường.

### *Trạng Thái của Tỉnh Giác Đáng Kinh Ngạc*

Trong trạng thái tham thiền, chúng ta thoát khỏi mọi ý niệm và thấy mình trong trạng thái của Pháp thân, đó là, trong một tánh giác thấu suốt trực tiếp trọn vẹn, nguyên vẹn như chính nó, một trí huệ hay tỉnh giác nguyên sơ siêu việt tâm thức. Trạng thái chấn động hay tỉnh giác đáng kinh ngạc này là thấu suốt trực tiếp. Nó vượt khỏi tâm thức vì lúc đó tâm thức không vận hành. Dòng chảy thường lệ của những tư tưởng bị cắt đứt và tạm thời dừng lại, và chúng ta thấy mình ở trong một trạng thái cảnh giác sắc bén đáng ngạc nhiên, ở đó không có tư tưởng. Không có tư tưởng, vô niệm, chỉ còn tỉnh giác. Cái này chắc chắn không phải là một trạng thái vô thức, dù không có tư tưởng nào hiện diện. Nhưng nếu chúng ta thốt lên PHAT! mà không hòa nhập tỉnh giác và cái không, khiến chúng không thể tách lìa nhau, thì cái had-de-ba này sẽ không khác với một loại kinh nghiệm về vô niệm.



Chúng ta mất mình trong kinh nghiệm sơ khai và bỏ quên dấu tích Rigpa.

## **8. Một Trạng Thái Trong Suốt và Không Ngăn Ngại của Trí Huệ**

*Rigpa và Bát Nhã Ba La Mật*

Cái trạng thái trong suốt, không chướng ngại, không ngăn ngại của trí huệ hay tỉnh giác nguyên sơ tiếp sau trong sự đánh thức của PHAT chỉ thuần là chính nó và không có cái gì khác. Nó siêu vượt mọi cực đoan hay giới hạn nhị biên có và không, sanh và diệt. Nó là trạng thái tự hữu vượt khỏi mọi đối tượng của của tư tưởng và mọi nỗ lực của ngữ và tâm thức. Nó tiêu biểu điểm thiết yếu tức là tánh giác bản nguyên không thể diễn tả. Như Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa nói, “Trí huệ ba la mật không thể quan niệm bằng trí năng và không thể diễn tả bằng lời nói.” Nó không sanh, không diệt. Bản tánh của nó như hư không. Chúng ta không thể chỉ ra tánh Không này bởi vì nó không có hình tướng. Chúng ta không thể nói hư không đến từ đâu và đi nơi đâu. Nhưng khi bản tánh của tâm giống như hư không, nó không đơn thuần là không có gì cả, bởi vì nó có tính chất sáng tỏ quang minh và chiếu sáng mọi thứ trong Sanh Tử và Niết Bàn.

Trong hệ thống Kinh, Bát Nhã Ba La Mật được gọi là Mẹ của tất cả chư Phật Ba Thời. Và trong viễn tượng Dzogchen, Rigpa đồng nhất với Bát Nhã Ba La Mật. Nó là Mẹ của tất cả chư Phật, bởi vì không nương dựa vào trạng thái này của tánh Giác vốn sẵn và tức thời, chúng ta không thể nào thành tựu Phật quả. Và như vậy, chúng ta sẽ vẫn là những chúng sanh vô minh bị giam giữ trong vòng chuyển di vô thủy. Đây là điểm thiết yếu. Tánh Giác

này thường trụ như Nền Tảng, đó là Pháp thân, và tánh Giác vốn sẵn này xưa nay hiện diện như là cốt lõi của hiện sinh chúng ta. Trạng thái này là bản nguyên thanh tịnh và thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm. Nếu chúng ta nhận ra trạng thái này và an trụ vào trong đó, đây là sự thực hành đúng của Dzogchen. Nhưng nếu chúng ta không nhận ra nó, bấy giờ tâm thức sẽ tiếp tục tạo dựng những kiến trúc tư tưởng, và những kiến trúc này khởi sanh đối với chúng ta như những bức tường của lao tù, giới hạn và bó hẹp không gian của chúng ta cho đến khi chúng ta cảm thấy ngột thở. Như có nói trong gNas-lugs rdo-rje tshig rkang của Jigmed Lingpa, “Ngoài sự không để cho rig-pa này lạc khỏi địa vị của nó, không có việc gì là cần thiết”.

### *Nền Tảng*

Tánh Giác vốn sẵn tức thời này thường trụ như là Nền Tảng, nó chính là Pháp thân. Trong sự đưa vào tánh giác này, đạo sư ví Nền Tảng như khoảng không rộng rang của bầu trời vô hạn, trong khi Rigpa, khả năng tỉnh giác của bầu trời đó, thì giống như mặt trời soi chiếu trong bầu trời. Năng lực hay tiềm năng của tánh Giác này, trí huệ hay hiểu biết của nó thì giống như vô số tia sáng mặt trời soi sáng mọi thứ trong thế giới. Điều này rất dễ thấy trong một ngày sáng sủa không mây, như ở Tây Tạng khô khan. Nhưng trong những ngày khác (trong những kiếp hay tái sanh trong sanh tử) bầu trời có thể đầy mây khắp các chân trời. Mặt trời vẫn có đó trên bầu trời, vẫn soi sáng khắp nơi và luôn luôn, nhưng do những tầng mây dày, ở dưới này chúng ta không thấy khuôn mặt nó và không nhận biết sự có mặt của nó. Nhưng nếu mặt trời không có ở trên những đám mây, cả thế giới quanh ta sẽ chìm trong bóng tối hoàn toàn. Không có ánh sáng của mặt

trời xuyên thấu qua những tầng mây dày, chúng ta không thể thấy gì cả. Cũng thế với Phật tánh sẵn có của chúng ta. Dấu hiệu hiện diện của nó là chúng ta hiện hữu như những chúng sanh có tỉnh giác và ý thức. Không có sự hiện diện của nó, sẽ không có cái gì là tỉnh giác và ý thức. Sự hiện diện này đã có trong vũ trụ từ khởi thủy, như hư không bao la trống rỗng. Nó liên hệ không thể tách rời với cuộc đời chúng sanh và không phải mới đến vào một lúc nào trong lịch sử, cũng chẳng phải đấng Tạo Hóa nào làm ra. Trong tự tánh của nó, nó siêu vượt, chẳng dính dấp gì với thời gian và điều kiện. Nếu Phật tánh này không hiện diện từ vô thủy, thậm chí trước cái gọi là “vụ nổ lớn big-bang”, âm thanh của sự sáng tạo đưa vũ trụ ra thành hiện hữu, thì đã không có chút nào ý thức hay tỉnh giác trong vũ trụ này. Tánh giác không trở nên có mặt từ hiện hữu, mà hiện hữu trở nên có mặt từ tánh giác.

### *Bồ Đề Tâm*

Nền Tảng của tất cả hiện hữu là Trạng Thái Bản Nguyên của chính chúng ta, nó là Phật tánh bẩm sinh vốn có của chúng ta. Trong những bản văn Dzogchen, có nhiều tên gọi khác nhau để chỉ Trạng Thái Bản Nguyên này, nhưng đặc biệt trong Bộ Semde Dzogchen, nó được gọi là Bồ đề tâm, như đã nêu trên. Ở đây Bồ đề tâm không có nghĩa như trong hệ thống Kinh, tức là “tư tưởng Giác ngộ” hay quyết tâm đạt đến Phật quả để giải thoát tất cả chúng sanh. Chúng ta phải luôn luôn cẩn thận không phiên dịch những bản văn Dzogchen theo Kinh và Tantra. Mỗi cấp độ, hoặc Kinh, Tantra hay Upadesha, đều có quan điểm và phương pháp luận riêng biệt của nó, ngay cả đối với những chữ cùng được dùng như nhau. Chúng ta phải nhìn vào ý nghĩa, mà không chỉ là chữ, để tránh những rắc rối lầm lẫn. Nói chung, ý nghĩa

của Dzogchen là bản thể luận hơn là nhận thức luận, như trường hợp với những triết gia Phật giáo Ấn Độ của những trường phái Trung Quán và Duy Thức.

Trong bối cảnh Dzogchen, chữ Sanskrit Bodhicitta được dịch sang tiếng Tạng là byang-chub kyisems. Chữ Tây Tạng này được giải thích như sau: byang nghĩa là “thanh tịnh” từ nguyên sơ, đó là kadag hay “bổn nguyên thanh tịnh”, và chub nghĩa là “toàn thiện”, đó là lhun-grub hay “tự-toàn thiện tự nhiên”. Cuối cùng, sems không có nghĩa là tâm, tiến trình tư tưởng bị điều kiện hóa, bị quy định, mà là sems-nyid, “bản tánh của tâm”. Tánh thanh tịnh bổn nguyên và sự toàn thiện viên mãn tự nhiên này hiện hữu hợp nhất không thể tách lìa như hai phương diện của một Trạng Thái Bổn Nguyên duy nhất, đó là Phật quả.

### *Tinh Túy, Bản Tánh, và Năng Lực*

Trạng Thái Bổn Nguyên này, cái Nền Tảng, là một nhất thể bất khả phân, nhưng để nói về sự biểu lộ của nó, chúng ta phân biệt ba phương diện: Tinh Túy (ngo-bo), Bản Tánh (rang-bzhin) và Năng Lực (thugs-rje) của nó. Trong hệ thống Kinh, chữ Tạng thugs-rje để dịch chữ Sanskrit karuna, “lòng bi”; nhưng trong ngữ cảnh Dzogchen nó có nghĩa là “Năng Lực” của Trạng Thái Bổn Nguyên. Năng lực này không gián đoạn, không bị ngăn ngại và toàn khắp suốt hết hiện hữu. Tinh túy của tâm, nó là sự thanh tịnh bổn nguyên, là tánh Không, và đây là Pháp thân. Bản tánh của nó là quang minh trong sáng (gsal-ba), nó là tự-toàn thiện tự nhiên, và đây là Báo thân. Năng lực của nó thì vô ngại và toàn khắp, tiêu biểu sự không tách lìa của tánh Không và quang minh, và đây là Hóa thân. Ba phương diện này của Trạng Thái Bổn Nguyên, cái này chính là Phật quả, được biết là Ba Thân (Tri-kaya) của Nền Tảng.

*Ba Thân (Trikaya)*

Trong hệ thống Kinh và hệ thống Tantra, chúng ta dịch Triakaya là Ba Thân Phật, tức là Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. Những thân này nhằm chỉ ra ba cấp độ bản thể luận của sự biểu lộ của Phật quả như nguyên lý của giác ngộ. Hóa thân biểu lộ trong thời gian và lịch sử trên những bình diện vật chất, siêu vật chất và ý thức của hiện hữu bị điều kiện hóa (sanh tử). Như thế những bản văn nói đến những biểu lộ của Hóa thân như là bất định, bởi vì chúng biểu lộ ở nhiều lúc nhiều chỗ khác nhau. Tuy nhiên, Báo thân chỉ biểu lộ trong vĩnh cửu vượt khỏi thời gian và lịch sử ở trung tâm và chót đỉnh của hiện hữu gọi là Akanishtha (og-min), “không gì cao hơn”. Báo thân này được cho là sở hữu năm sự chắc chắn: Vị trí, Thời gian, Vị thầy, Thính chúng, và Giáo pháp siêu việt. Nó không biểu lộ ở đâu khác ngoài Akanishtha, trung tâm của tất cả hiện hữu và nguồn cội của tất cả chúng sanh. Nó không xuất hiện ở nơi nào trong thời gian và lịch sử, mà chỉ duy nhất ở trong khoảng khắc không có thời gian của vĩnh cửu. Và nó chỉ biểu lộ như Vị Thầy Tối Thượng (cá nhân như Vajrasattva hay tập thể như Năm Vị Phật Thiên), chỉ tuyên giảng những giáo lý cao nhất, bí truyền nhất của Đại thừa và Kim Cương thừa cho một thính chúng cõi cao chỉ gồm các Đại Bồ tát từ địa thứ bảy đến địa thứ chín. Pháp thân cũng sở hữu những sự chắc chắn, nhưng nó siêu vượt mọi nơi chốn trong không gian và thời gian, và nó toàn khắp, vượt khỏi mọi giới hạn và hình tướng, mọi ý niệm do trí năng tạo ra hay diễn tả bằng lời. Sự diễn tả thích hợp duy nhất về Pháp thân là một sự im lặng rất ráo.

Nhưng trong bối cảnh Dzogchen, những từ ngữ này có cách dùng rất đặc biệt. Trong hệ thống Kinh và Tantra, Ba Thân Phật

biểu thị cho Quả hay mục đích đã thành tựu cuối con đường tâm linh. Nhưng trong cái thấy hiểu của Dzogchen, chúng hoàn toàn có mặt ngay từ vô thủy, vốn sẵn trong Nền Tảng của Trạng Thái Bồn Nguyên như Tinh Túy, Bản Tánh và Năng Lực của nó. Pháp thân là tánh Không rỗng rang trống trải và thâm sâu của bản tánh của tâm, Báo thân là quang minh trong sáng của nó, và Hóa thân là năng lực toàn khắp bất tận của nó.

Trong hệ thống Kinh, chúng ta nói đến Nền Tảng như Phật tánh vốn có sẵn của chúng ta, đó là Như Lai tạng, “bào thai của Phật quả”, giống như hạt giống từ đó lớn lên cái cây vĩ đại Phật quả trong tương lai. Nó là Phật quả trong tiềm năng. Nhưng, bởi vì nó chỉ tiêu biểu một tiềm năng, Con Đường cũng cần thiết. Dù kết quả hiện hữu như tiềm năng trong hạt giống hay nguyên nhân, nhưng nhiều nhân duyên phụ là cần thiết để đưa đến sự biểu lộ của Quả. Chúng ta phải thực hành sáu ba la mật, tích tập thiện nghiệp công đức và trí huệ trong vô số đời trải qua ba vô số kiếp, để đạt được sự thành tựu Phật quả. Những hoạt động này giống như những yếu tố phụ cần thiết để trau dồi và nuôi dưỡng hạt giống này, như nước, phân bón, đúng mùa v.v... để cho hạt giống nảy mầm và lớn lên. Và Quả là sự biểu lộ của Ba Thân, giống như những trái lớn lên trên cây trưởng thành vào thời gian thu hoạch. Nói cách khác, có một con đường hay tiến trình đưa ta đến một mục đích, sự thành tựu Phật quả.

Nhưng với Dzogchen, mọi sự hoàn toàn khác, vì ở đây Nền Tảng là Ba Thân, Con Đường là Ba Thân và Quả là Ba Thân. Chúng ta chẳng phải đi đâu cả, bởi vì chúng ta đã đến đích trước khi bắt đầu trên con đường. Đây cũng giống như cả một đời tìm kiếm khắp thế giới một kho tàng vĩ đại, thế rồi lại thấy nó được

chôn dấu trong chính ngôi nhà của mình suốt thời gian đó. Nhưng nếu như vậy, tại sao chúng ta lại phải thực hành? Bởi vì, dù Phật quả vốn hiện diện như là bản tánh của tâm, chúng ta không nhận biết nó và luôn luôn tìm kiếm nó ở đâu đâu. Dù vẫn ở nơi Nền Tảng duy nhất này, vẫn có hai con đường, con đường của mê lầm và con đường của giải thoát, và do đó có hai quả, những chúng sanh mê lầm phạm phu và chư Phật giác ngộ. Những đám mây phải tan đi trước khi chúng ta có thể thấy khuôn mặt của mặt trời. Đây là điểm thực hành trên con đường.

Ba phương diện này của Nền Tảng cũng tương ứng với những thành tố trong chữ dịch tiếng bodhicitta ra tiếng Tạng – byang chub sems – và có thể lập thành bảng như sau:

BYANG	CHUB	SEMS
Thanh tịnh	Toàn thiện	Tâm
NGO-BO	RANG-BZHIN	THUGS-RJE
Tinh túy	Bản tánh	Năng lực
STONG-PA NYID	GSAL-BA	MA 'GAGS-PA
Tánh Không	Sáng tỏ	Vô ngại
KA-DAG	LHUN-GRUB	DBYER-MED
Thanh tịnh Bản nguyên	Toàn thiện Tự nhiên	Bất khả phân
CHOS-SKU	LONGS-SKU	SPRUL-SKU
Pháp thân	Báo thân	Hóa thân

### *Cái Thấy Hiểu Thật Sự là Trạng Thái Bản Nguyên*

Sự thanh tịnh bản nguyên, thoát khỏi mọi tạo tác thi thiết ý niệm là cái thấy hiểu thật sự riêng thuộc về Con Đường của những Yogin, nghĩa là Dzogchen. Tuy nhiên, dù chúng ta có thực hành thiền định, trừ phi chúng ta nhận biết Rigpa, còn không chúng

ta sẽ không vượt khỏi một cái thấy hiểu và một thiền định chỉ là những ý niệm do những hoạt động của thức chúng ta tạo ra. Bởi thế, cái thấy hiểu và thiền định của chúng ta sẽ chẳng ăn nhằm gì đến con đường đích thực của Dzogchen, Đại Toàn Thiện tự nhiên. Nếu thế, chúng ta sẽ không tìm thấy điểm thiết yếu nào cả của chu trình thực hành về Tịnh Quang, nó là không-thiền định. Nó được gọi là không-thiền định bởi vì sự tham thiền siêu vượt ngoài sự làm việc của tâm.(1) Bởi thế, vấn đề trực tiếp trước mắt là nhận ra tánh Giác nội tại vốn sẵn này, là trạng thái biểu lộ thực sự của Pháp thân.

Đây là thật nghĩa của điểm thiết yếu, nó là tuyên bố thứ nhất của Garab Dorje. Nếu không có sự dẫn nhập vào Rigpa bằng cái thấy hiểu, bấy giờ sẽ không có nguyên nhân cho việc tiếp tục trong trạng thái của Rigpa bằng thiền định. Chúng ta sẽ chỉ ngồi đó và chỉ tạo thêm những kiến trúc tư tưởng và thêm những ý niệm, mãi mãi dựng lên quanh chúng ta một chuông cũ vô hình, và không bao giờ thấy biết sự tự do nội tại vốn có của chúng ta. Chúng ta phải vượt khỏi cái cũ nhốt đó, vượt khỏi tâm thức, để khám phá sự tự do muôn đời của chúng ta. Trong trạng thái tham thiền, thậm chí không có một nguyên tử của tư tưởng phóng dật. Bởi thế chúng ta phải được giới thiệu vào cái thấy hiểu thật sự ngay từ khởi điểm của con đường. Một khi chúng ta được đưa vào cái hiểu biết này, cái tỉnh giác nguyên sơ tự hữu và bao giờ cũng có mặt trong chúng ta này, chúng ta sẽ không tìm kiếm nữa ở đâu khác ngoài chúng ta cái thật nghĩa này. Đó không phải là chuyện sản xuất ra trong tâm thức chúng ta cái gì chưa hề có tại đây. Đó là ý nghĩa của tuyên bố đầu tiên của Garab Dorje.



## ĐIỂM THIẾT YẾU THỨ HAI

### 9. Khám Phá một Trạng Thái Duy Nhất của tánh Giác

#### *Một Xác Quyết Duy Nhất*

Tuyên bố thứ hai nói về sự đạt đến một xác quyết duy nhất hay khám phá duy nhất. Nhưng trong Dzogchen đây không phải là cái gì chúng ta quyết định một cách trí thức. Căn cứ trên tin tức gián tiếp qua nhiều trung gian hay căn cứ chỉ trên niềm tin, một cá nhân có thể đi đến một quyết định, nhưng nếu chúng ta không khám phá cho chính mình cái gì là nguyên lý dưới đáy sâu, quyết định này là một cái gì sẽ sai lầm ở tối hậu. Có lẽ căn cứ trên thông tin chi tiết và chuyên môn, chúng ta có được một quyết định về bản chất của một đối tượng huyền bí nào đó, nhưng chúng ta không tự mình thấy nó. Khi có thông tin mới, chúng ta phải xem lại hay thay đổi quyết định của mình về bản chất của nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta đã thực sự khám phá cái gì qua chính kinh nghiệm riêng của mình, bấy giờ không có vấn đề đi đến một kết luận theo hướng trí thức bởi vì chúng ta đã quyết định tình trạng thực sự của nó cho chính chúng ta.

Từ ngữ Tây Tạng thag-bcad-pa, nghĩa đen là “cắt đứt dây”, nghĩa là “quyết định hay có một quyết định”. Nhưng đây không phải thực sự là nghĩa của từ ngữ trong bối cảnh Dzogchen. Khi chúng ta có một quyết định, chúng ta sử dụng đầu óc hay trí năng. Chúng ta xem xét chúng có hay chấp nhận những vấn đề theo niềm tin, và rồi chúng ta đi đến một quyết định, thông minh hay không, và nghĩ, “Nó như thế này đây”. Nhưng quyết định này, vì những lý do trên, không bao bao giờ là kết thúc hay chắc chắn. Luôn luôn nó là một cái gì thử xem, cần xét lại. Đối với những mục tiêu thực tiễn trong đời sống hàng ngày, việc đó thường là

đủ. Nhưng một khi chúng ta tự mình đã thấy được sự việc, đã được đưa vào sự việc bởi một vị thầy chính ngài đã hoàn toàn quen thuộc với nó, bây giờ chúng ta không phải có một hiểu biết “thử xem, dò dẫm”, mà là một hiểu biết chắc chắn. Như thế, trong bối cảnh Dzogchen, thag-bcad-pa nghĩa là quyết định một điều gì một cách dứt khoát và rõ ràng qua kinh nghiệm cá nhân trực tiếp mắt thấy tai nghe.

Tuy nhiên, dù chúng ta đã được đưa vào một hiểu biết trực tiếp về vật thể huyền bí này, về sau những bạn bè của chúng ta có thể dèm pha những điều chúng ta nói và nghi ngờ sự hiểu biết của chúng ta. Hơn nữa, những người gọi là chuyên gia và những học giả học rộng khác có thể phản bác căn cứ trên học vấn bao la của họ, và như vậy chúng ta có thể nghi ngờ sự gặp gỡ nguyên sơ mặt đối mặt với vật thể huyền bí ấy. Cũng như thế đối với sự đưa vào trực tiếp Rigpa hay trạng thái tham thiền của chúng ta. Càng ngày những nghi ngờ càng nổi lên trong tâm thức khi chúng ta nghe những chuyên gia ấy thảo luận về vấn đề và khi đọc những sách của họ. Chúng ta đi đến chỗ nghi ngờ kinh nghiệm của chính chúng ta. Chúng ta nghi ngờ vì những thứ trung gian bị quy định của chúng ta: văn hóa, xã hội, giáo dục, những tri thức có thẩm quyền... Nhưng hoàn toàn ngược lại, Dzogchen là cái gì mà mỗi cá nhân đều có thể đi vào trực tiếp và tức thời.

Khi sự tươi mới của trí nhớ với lần gặp gỡ đầu tiên cái thực thể bí mật này nhạt dần, những nghi ngờ tự nhiên sanh khởi, và chúng ta bắt đầu suy đoán và giải thích lại chủ đề. Như vậy một đưa vào duy nhất không đủ cho sự tiếp tục trên con đường, và chỉ niềm tin sẽ không đưa chúng ta đi xa. Một khi đã được đưa vào trạng thái ấy, bây giờ chúng ta phải thực hành để có đi có lại

kinh nghiệm này về Rigpa. Chẳng hạn, giả dụ rằng trước khi trở lại đời sống hàng ngày, đạo sư cho chúng ta chìa khóa của căn phòng nơi thực thể bí mật ở đó, để chúng ta tự mình có thể trở lại bất cứ khi nào thích, mở nó ra, bật đèn và nhìn lại đối tượng bí mật đó. Chúng ta lập lại việc này nhiều lần, ngày hay đêm, và dần dần chúng ta khám phá làm sao để đèn sáng lâu hơn. Rồi chúng ta có thể kinh nghiệm, hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị và xúc chạm của vật thể này. Chúng ta có thể xem xét nó theo mỗi góc cạnh theo ý thích chúng ta, đến độ chúng ta không còn nghi ngờ nào về vật thể huyền bí này. Chúng ta đã tự mình khám phá nó và đã xác định dứt khoát bản chất của nó. Dù có ai nói gì, chúng ta cũng không nao núng nữa. Vì chúng ta có một hiểu biết chắc chắn về vật thể huyền bí này, chúng ta có một thâm nhập trực tiếp và liên tục vào cội nguồn của hiểu biết. Cũng như thế với trạng thái của Rigpa. Và đây là ý nghĩa của tuyên bố thứ hai. (Namkhai Norbu Rinpoche giải thích trở đi trở lại ý nghĩa của tuyên bố thứ hai này là “không lưu lại trong nghi ngờ”; tuy nhiên, đây không phải là sự dịch nghĩa đen của Tạng ngữ, mà là một giải thích hay chú thích về nó.)

Một khi chúng ta đã được đưa vào cái thấy hiểu, đường lối khai triển cái thấy hiểu này là qua thực hành thiền định. Trong khi bộ thứ nhất của giáo lý Dzogchen, Semde hay Bộ Tâm, chủ yếu đề cập đến sự đưa vào tánh Giác Rigpa, thì bộ thứ hai, tức là Longde hay Bộ Không Gian, chủ yếu nói đến việc đi đến một xác quyết bằng cách khám phá trạng thái duy nhất này của Rigpa trong đa dạng kinh nghiệm do sử dụng nhiều loại phương pháp khác nhau. Như thế, trong hệ thống Longde Dzogchen chúng ta thấy nhiều loại đa dạng những phương pháp và kỹ thuật thực hành được cung cấp. Đã khám phá trạng thái đơn nhất và duy

nhất này của tánh Giác vốn sẵn tức thời trong tất cả những kinh nghiệm đa dạng và khác nhau này, bây giờ chúng ta sẽ không chào mời những nghi ngờ nào nữa ngoài tánh Giác.

### *Những Kinh Nghiệm trong Thiền Định*

Trong khi thực hành thiền định, chúng ta sẽ có nhiều kinh nghiệm. Thứ nhất, qua sự thực hành Shamatha, hay làm bình lặng tâm thức bằng cách chú tâm vào một đối tượng của thiền định, và về sau chỉ chú tâm vào một chỗ trong không gian, chúng ta khám phá một trạng thái tĩnh lặng. Tuy nhiên, kinh nghiệm một trạng thái bình lặng không có tư tưởng quấy nhiễu (nirvikalpa) này không phải là tánh Giác Rigpa vốn sẵn. Nó chỉ là một kinh nghiệm thiền định. Nếu một trạng thái của tâm thức trống trơn, không có một tư tưởng, thực sự tiêu biểu cho chánh định (Skt. samadhi), bây giờ việc chúng ta say nằm trên nền tảng trong một mê mẩn vô thức sẽ là giác ngộ, vì không còn tư tưởng nào khởi lên trong tâm thức nữa. Trái lại, một trạng thái như vậy chỉ là một trống trơn vô hồn hay một trạng thái vô ký và không phải là tham thiền. Nó là một kinh nghiệm. Mọi hệ thống thiền định có khắp thế giới, dù Phật giáo hay Ấn giáo, xưa hoặc nay, đều có những phương pháp để đạt đến trạng thái bình lặng này. Giáo huấn những phương pháp này trở thành một công việc rộng lớn ở Tây phương ngày nay. Nhưng nghĩ rằng sự tham thiền chỉ là một trạng thái không có tư tưởng sanh khởi là một sai lầm trầm trọng, bởi vì bây giờ chúng ta khước từ năng lực bẩm sinh sáng tạo hay tiềm năng (rang rtsal) của tâm.

Sanh khởi những tư tưởng là một công dụng tự nhiên của tâm. Rtsal này, “thần lực, năng lực, tiềm năng”, chỉ là diễn tả một năng lực tự phát của tâm. Như vậy, tiến trình khai triển

thiền định (bsgom-pa, Skt. bhavana) của chúng ta không ngừng với Shamatha, “tĩnh lặng”, hay sự chứng thực một trạng thái bình lặng “vô niệm”, mà sau khi đạt đến trạng thái bình lặng này, chúng ta tiến hành một sự quan sát không vướng mắc đối với sự chuyển động của tư tưởng. Tiến trình thứ hai này được biết là quán chiếu cao hơn, hay Vipashyana (lhag-mthong, Pali vipassana). Shamatha giống như mặt nước bình lặng của một cái hồ trên núi khi những làn gió của phóng dật ngừng thổi, trong khi Vipashyana giống như xem chừng con cá bơi trong chỗ nước trong của cái hồ sâu thẳm.

Nhưng không cái nào trong cả hai thời khắc này, không phải trạng thái bình lặng cũng không phải sự chuyển động của tư tưởng, biểu thị cho Rigpa. Rõ được điểm này thì rất quan trọng để hiểu nghĩa của Dzogchen, trái với một số các hệ thống thực hành thiền định khác. Rigpa là một yếu tố thứ ba: nó có thể được khám phá trong cả hai kinh nghiệm này, tĩnh hay động. Rigpa không phải là bản thân kinh nghiệm, mà là sự tỉnh giác trực tiếp kinh nghiệm đó. Cũng lại như thí dụ một tấm gương duy nhất và vô số những bóng dáng phản chiếu trong đó. Tỉnh giác tức thời này là một cái đờc nhất, một cái duy nhất (gcig), nó được khám phá trong bất cứ kinh nghiệm nào khởi lên với chúng ta. Những kinh nghiệm này là đa thù, xảy ra trong vô số khác biệt, nhưng sự hiện diện này hay tánh Giác tức thời này là duy nhất và bao giờ cũng như vậy. Nó là khả năng của bản tánh của tâm. Nó là, như chúng ta đã nói, giống như khả năng của mặt gương trong treo, thanh tịnh và trong suốt, khả năng không bị ngăn ngại và không bị giới hạn của tấm gương phản chiếu mọi sự. Sự hiện diện sẵn có tức thời này là một cái chúng ta phải khám phá ở bất cứ nơi

nào, để chúng ta có thể sống được trong bản tánh của tấm gương mà không phải trong những bóng dáng phản chiếu.

Dù những kinh nghiệm của chúng ta có vô cùng sai khác, về mặt thực hành thiền định, trong những giáo lý Dzogchen chúng ta thường nói đến ba loại kinh nghiệm, cụ thể là những kinh nghiệm cảm giác lạc, những kinh nghiệm về sáng tỏ hay quang minh, và những kinh nghiệm không phóng dật hay không có tư tưởng. Hơn nữa, cá nhân có ba phương diện, ba chiều kích của hiện sinh của nó, tức là thân, ngữ và tâm. Thân nghĩa là thân thể vật chất lẫn sự tương tác của nó với môi trường chung quanh. Những kinh nghiệm cảm giác lạc liên hệ hơn với thân chúng ta, chiều kích hiện hữu vật chất. Những cảm giác có thể trung tính hay đau đớn, nhưng về mặt thực hành thiền định, chúng ta dễ dàng làm việc hơn với những cảm giác lạc. Ngữ không chỉ là những âm thanh chúng ta nói, mà là toàn thể chiều kích của năng lực của cá nhân. Điều này bao gồm hơi thở và sự tuần hoàn của năng lực tâm thức khắp thân thể. Những kinh nghiệm về sáng tỏ hay quang minh liên hệ với chiều kích này của hiện sinh chúng ta. Cuối cùng chúng ta có chiều kích của tâm, và những kinh nghiệm không phóng dật hay trống không liên hệ với cấp độ này hơn.

## **10. Ở Trong Tham Thiền hay Rơi Vào Phóng Dật**

*Một Trạng Thái Thiền Định Giống Như Dòng Liên Tục của một Con Sông*

Trong phần này của tự bình giảng của mình, Patrul Rin-poche cung cấp một giải thích rộng về những phương pháp của thực hành thiền định. Ở đây ngài nói rằng hành giả cần an trụ trong

một trạng thái thiền định giống như sự trôi chảy liên tục của một dòng sông. “Liên tục” nghĩa là không gián đoạn. Những tư tưởng khởi lên và tan biến trở lại mà không có sự cố gắng nào của chúng ta tạo ra hay dùng dút chúng. Khi định tâm mạnh mẽ buông xả một ít, những tư tưởng bắt đầu phát triển và phát tán. Thay vì cố gắng đè nén hay can thiệp, chúng ta nhận biết chúng là trò phô diễn liên tục của năng lực sáng tạo bẩm sinh của tánh giác nguyên sơ. Tuy nhiên, chúng ta không phóng dật theo những tư tưởng này và chúng ta không theo chúng. Trong trạng thái tham thiền, dù tư tưởng phát tán hay tĩnh lặng, điều này là trọn vẹn tốt đẹp, bởi vì cả hai đều biểu thị năng lượng vốn sẵn này và chúng ta tiếp tục tham thiền. Sự sanh khởi những tư tưởng xao lãng và những phiền não biểu thị Chân Lý Phát Sanh trong Bốn Thánh Đế đức Phật đã tuyên thuyết, nhưng do trở nên bị hấp dẫn và bám luyến vào chúng, các cảm thọ luyến ái và ghét bỏ sẽ khởi lên, đưa đến những hy vọng và thất vọng, biểu thị Chân Lý của sự Khổ. Như đạo sư Tilopa nói, “Vấn đề không phải là những tư tưởng sanh khởi trong tâm, mà vấn đề là chúng ta trở nên bám luyến vào chúng.” Nếu chúng ta trở nên bám luyến, bấy giờ bất cứ kinh nghiệm nào khởi lên, dầu lạc hay khổ, sẽ có bản chất của sanh tử. Nhưng nếu chúng ta nhận biết những tư tưởng và phiền não này chỉ là trò chơi sáng tạo của tâm, chúng sẽ chỉ biểu lộ trong không gian rỗng rang vô ngại của trạng thái Pháp thân và sẽ không có chút lợi hay hại nào cho cho cá nhân.

### *Rơi Lại vào Mê Lầm*

Nhưng dù chúng ta đã được đưa vào cái thấy hiểu đúng, nếu chúng ta rơi trở lại vào sự phiền tạp của những tư tưởng mê lầm,

không thể giữ gìn trạng thái tham thiền nhờ thiền định, chúng ta sẽ lại thấy mình bị bắt vào thế giới mộng ảo của sanh tử một cách vô vọng do sự khởi sanh của những tư tưởng trong dòng thức của chúng ta. Trong trường hợp này dù chúng ta tự cho mình là Yogin (Thiền giả) hay hành giả, chúng ta không khác chút nào với một người bình thường mê lầm trong cuộc đời thế gian. Bởi thế, trong sự thực hành chúng ta cần không bao giờ lia khỏi trạng thái tự an định toàn bộ này của sự không thiền định được gọi là tham thiền. Sự tham thiền (ting-ge dzin) này được gọi là đại (chenpo), bởi vì nó là toàn bộ, bao trùm khắp, và liên tục dù hoàn cảnh nào. Nó là tự an định (rang bzhag) vì nó tự nhiên và tự phát. Nó là không thiền định (bsgom med) vì trạng thái tham thiền nằm trên tâm thức và những việc làm của tâm thức. Trong Rigpa không có sự tạo ra một trạng thái thiền định hay quán tưởng nào của tâm thức. Rigpa vượt trên tâm thức và trên thiền định.

Tuy nhiên, dù chúng ta có thể gặp gỡ cái thấy hiểu nhờ một sự đưa vào trực tiếp, nếu chúng ta không thực hành thiền định, chúng ta vẫn sẽ bị bắt vào sanh tử – tiến trình vòng vo của những tư tưởng do tâm thức sáng tạo. Tiến trình này sẽ đưa chúng ta lòng vòng không bao giờ chấm dứt. Với mỗi tư tưởng phóng dật khởi sanh trong tâm thức, chúng ta lại tự đồng hóa với nó. Như thế, chúng ta có nhiều cái tôi hay cái ngã bằng với những tư tưởng khởi sanh trong tâm thức, và chúng ta thấy mình tái sanh trở đi trở lại với sự sanh ra mỗi tư tưởng mới. Theo nghĩa này, chúng ta chịu chết và tái sanh không chỉ khi thân thể chúng ta chết mà từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác với sự khởi diệt của mỗi tư tưởng mà chúng ta tự đồng hóa với nó. Bởi thế, sanh tử là một tiến trình trong từng khoảnh khắc đối với chúng ta.



### *Thiền Định như một Đối Trị*

Về phương pháp được dùng trong thiền định, tư tưởng có phát triển hay yên lặng, chúng ta cũng không cần áp dụng bất kỳ đối trị (gnyen-po, Skt. pratipaksa) đặc biệt nào. Trái lại, trong những phương pháp trong hệ thống Kinh, khi một phiền não nào khởi lên trong tâm thức, hành giả áp dụng một đối trị đặc biệt để chống lại ảnh hưởng của nó. Chẳng hạn, nếu một vị tăng vô tình thấy một phụ nữ đẹp đang tắm trần truồng, kết quả là một tư tưởng dục khởi lên trong dòng thức, ông cần lập tức quán tưởng phụ nữ ấy là một cái túi da chứa đầy máu, xương, thịt và các chất dơ khác để vượt qua bám luyến vào cái thấy người ấy. Sự thực hành này được biết là Ashubhabhavana, hay Bất tịnh quán. Hay khi sân giận nổi lên, ông đối lại bằng lòng từ, gọi là Maitribhavana (Từ quán). Đây là cách dùng một cái đối trị, một loại thuốc khoa đối trị, nhưng đó không phải là phương pháp của Dzogchen. Với Dzogchen, khi tư tưởng và phiền não khởi lên, mọi đối trị đều là thừa khi chúng ta an trụ trong trạng thái Rigpa. Cái đối trị duy nhất và đầy đủ là tánh Giác, và cái đối trị này giống như phương thuốc trị bá bệnh chữa lành tất cả bệnh tật.

## **11. Tịnh Quang Mẹ và Con**

Trong thực hành thiền định, chúng ta nhận biết rằng bất cứ tư tưởng nào khởi lên đều biểu thị năng lực hay tiềm năng của tánh Giác biểu lộ. Tánh Giác này như mặt trời trong bầu trời, và năng lực của nó như những tia sáng mặt trời. Chúng ta nhận biết rằng mọi tư tưởng lan man này, bất kể chúng dị biệt thế nào, bản tánh của chúng chính là Tịnh Quang thực sự của Nền Tảng, nó không gì khác hơn là Pháp thân, Mẹ Vĩ Đại. Và bản tánh hay cội nguồn này được gọi là Tịnh Quang Mẹ thường trụ như Nền Tảng. Quả

thực, Tịnh Quang là thể trạng hay cách thể hiện hữu (gnas-lugs) tự nhiên của chúng, cách thức trong đó những tư tưởng hiện hữu một cách tự nhiên. Và Bà Mẹ này là một cái gì phổ quát hơn là cá nhân, theo nghĩa dù có nhiều vị Phật khác nhau xuất hiện ở khắp thời gian và không gian, tất cả các ngài đều tham dự trong một Pháp thân duy nhất siêu vượt khỏi mọi nhị nguyên và đa nguyên. Chúng ta nhận ra Tịnh Quang nhờ đã được đưa vào cái thấy hiểu bởi đạo sư, ngài chỉ nó cho chúng ta, “Đây là Tịnh Quang của Tự Tánh Giác Rigpa vốn sẵn của anh”. Cái Tịnh Quang cá nhân mà đạo sư đưa chúng ta vào và chúng ta cứ kinh nghiệm trở đi trở lại trong thiền định của chúng ta suốt cả đời mình, được biết là Tịnh Quang của Con Đường hơn là Tịnh Quang của Nền Tảng. Cái quang minh gặp trên con đường này cũng được biết là Tịnh Quang Con, khác với Tịnh Quang Mẹ. Đứa con này giống như một tia sáng nhỏ của toàn thể Tịnh Quang. Chẳng hạn, nó không khác gì một ngọn đèn sáp so với mặt trời giữa trưa là nguồn của mọi ánh sáng. Con, Tịnh Quang của Con Đường, được kinh nghiệm trong thực hành thiền định của chúng ta trong suốt đời, nhưng Mẹ, Tịnh Quang của Nền Tảng lúc chết mới gặp được khi Tịnh Quang hiển lộ vào lúc bắt đầu Bardo (Trung Âm) của Thực Tại.

Trong truyền thống Dzogchen, ba Bardo hay ba trạng thái trung gian được phân biệt theo cái chết và tái sanh:

1. Bardo của Khi Chết (chi-khai bardo),
2. Bardo của Thực Tại (chos nyid bardo),
3. Bardo của Hiện Hữu (Srid-pai bardo).

Tịnh Quang Mẹ biểu lộ vào lúc bắt đầu của Bardo thứ hai trước khi những hiện ảnh của những Hóa Thần Bốn Tôn Bình An

Và Hung Nộ sanh khởi. Với kinh nghiệm hàng ngày của chúng ta, Bardo Khi Chết tương ứng với tiến trình rơi vào giấc ngủ, và Bardo của Thực Tại tương ứng với sự biểu lộ trong khoảnh khắc của Tịnh Quang trước lúc bắt đầu mộng, trong khi bản thân trạng thái mộng tương ứng với Bardo của Hiện Hữu. Nhưng trừ phi chúng ta thực hành tham thiền suốt đời, sự biểu lộ của Tịnh Quang sẽ xảy ra quá nhanh và chớp nhoáng đến độ chúng ta sẽ không nhận ra nó.(2) Nhưng nếu chúng ta thực hành tham thiền trong trạng thái thức, bấy giờ khi chúng ta chết, chúng ta sẽ sẵn sàng. Vào lúc chết, khi Tịnh Quang hiện lên, chúng ta sẽ nhận ra nó và chúng ta sẽ có khả năng giải thoát tức thời vào Pháp thân. Đây là loại Phowa hay chuyển di tâm thức cao nhất. Vào lúc này khi Tịnh Quang của Con Đường và Tịnh Quang của Nền Tảng hòa lẫn và hợp nhất bất khả phân, đó gọi là sự gặp gỡ của Tịnh Quang Mẹ và Tịnh Quang Con. Điều này giống như một đứa con nhận ra bà mẹ thương yêu của nó sau một cuộc chia ly dài do sự lang thang lạc lõng của nó.

Chẳng hạn vào thời xưa, một người dự quán đánh nhập môn vào những Nghi Lễ Huyền Bí (của Hy Lạp, La Mã cổ đại) được dẫn qua một loạt những phòng tối, gần như một mê cung, bao vây bởi những âm thanh khủng khiếp và những sự hiện diện đáng ngại. Rồi đến căn phòng làm lễ, căn phòng cuối cùng, có một sự tỏa sáng đột ngột. Giáo sĩ tấn phong gọi thí sinh đến dự, “Hãy nhìn ánh sáng, con ta! Nó chính là bản tánh và đời sống của con.” Chính cái epopteia này, hay tỏ sáng thành linh, là sự đưa vào Tịnh Quang, nó chính là tự tánh của chúng ta. Quá trình quán đánh nhập môn trong những tôn giáo Bí Mật cổ thời bắt chước kinh nghiệm chết và tái sanh và dẫn thí sinh vào cái ở bên trên, để

người ta không phải sợ chết nữa. Tiến trình nhập môn này có thể so sánh với Tử Thư Tây Tạng.

Qua sự thực hành tham thiền, chúng ta trở nên quen thuộc với Tịnh Quang của Con Đường. Tịnh Quang của Nền Tảng (Pháp thân) là cội nguồn từ đó lưu xuất những tư tưởng và tình cảm như là những đại diện của năng lực sáng tạo bản sinh của nó. Như vị giáo sĩ nghi lễ huyền bí, đạo sư đưa vào ánh sáng của con đường và chúng ta theo ánh sáng này trong sự thực hành của chúng ta. Như vậy, cuối cùng chúng ta khám phá được, trong một khoảnh khắc sáng tỏ và tự nhận biết, một hiểu biết hay trí huệ, nó không chỉ là kiểu mẫu thí dụ mà là thực sự. Chúng ta khám phá Tịnh Quang của Phật tánh sẵn có của chúng ta. Trước kia đạo sư đã đưa chúng ta vào cái tình giác quang minh sẵn có này, và nhờ cái thấy hiểu Tịnh Quang này, chúng ta nhận biết được chính mình. Như thế chúng ta thể hiện sự quán đảnh nhập môn tối hậu, và điều này đưa ta vượt lên khỏi Tantra, tiến trình chuyển hóa.

## **12. Khám Phá Lại một Tánh Giác Trực Tiếp Trần Trụi**

*Lại Phá Tan những Tư Tưởng và Kinh Nghiệm*

Nếu thiền định của chúng ta tiến hành êm thấm và chúng ta thấy mình ở trong một trạng thái trong sáng, thế là tốt; nhưng nếu không, tốt hơn là nên ngưng thiền định, thư giãn vài phút và nghỉ ngơi. Không có gì có thể đạt được bằng cách tự ép mình; cố gắng quá sức là một lỗi lầm của thiền định; cũng như không cố gắng chút nào là một lỗi lầm. Nếu cố gắng quá mức, những khó khăn sẽ khởi lên và tâm thức chúng ta sẽ không trong sáng khi chúng ta gắng sức ép buộc nó. Chúng ta sẽ trở nên mệt mỏi và phiền muộn, và bản thân tâm thức sẽ nổi loạn chống lại sự thực

hành thiền định. Thế nên thực hành những thời thiền định ngắn thì tốt hơn. Khi những người mới học tham thiền trong một thời dài, thường thì những kinh nghiệm bắt đầu sanh khởi. Vào lúc đó tốt hơn là bắt đầu ngưng thiền định và nghỉ ngơi, chỉ sau đó mới thực hành lại. Nếu không, chúng ta sẽ bám luyến vào những kinh nghiệm trong thiền định này. Bây giờ chúng trở thành như những tấm màn dần dần che đậy khuôn mặt trần của Rigpa.

Để khám phá lại một tánh Giác tức thời trần trụi, chúng ta phải phá hủy những cơ cấu tâm trí quy ước vây bọc chúng ta và do đó phá hoại sự thiền định của chúng ta. Có một nguy hiểm lớn lao khi chúng ta bám luyến vào những kinh nghiệm thiền định của mình, nhất là những kinh nghiệm quang minh và lạc, như những cái nhìn thấy các cõi trời. Chúng ta trở nên phóng dật và lạc mất trong những kinh nghiệm khiến tham thiền phải chấm dứt và chúng ta lại bị bắt vào thế giới mộng ảo của sanh tử. Thế nên một lần nữa chúng ta có thể dùng âm PHAT! Như một sấm chớp phá tan mây mù. Ở đây bản văn nói đến bốn loại bám luyến vào những kinh nghiệm trong thiền định được xóa tan bằng PHAT:

1. những kinh nghiệm lạc phúc
2. những kinh nghiệm sáng tỏ, quang minh
3. trạng thái tĩnh lặng
4. sự sinh sôi, phát tán của tư tưởng.

Theo cách này, chúng ta có thể phá hủy mọi bám chấp và nhờ đó tiếp tục trong trạng thái tham thiền.

### *Trạng Thái Tánh Giác Trực Tiếp Thấu Suốt*

Trong thiền định, bất kể cái gì xảy ra về mặt kinh nghiệm, chúng ta phải nương dựa vào điểm thiết yếu này, là tiếp tục trong một

tánh Giác không thể diễn tả, trực tiếp thấu suốt mà không để cho bị phóng dật. Từ ngữ zang-thal nghĩa nghĩa là “trực tiếp thấu suốt” theo kiểu không bị ngăn ngại, chẳng hạn khi một Thành Tựu giả cắm con dao phurba xuyên qua đá rắn không cần nỗ lực, không gặp sự chống lại, hay như ánh sáng đi thấu qua chất pha lê trong suốt.

Thứ nhất, chúng ta phải thiết lập tham thiền bằng thực hành Shamatha như diễn tả ở trước, để khám phá Rigpa –hay cái hiện diện tức thời – trong trạng thái bình lặng trong mỗi thời thực hành. Bây giờ cũng vẫn tánh Giác tức thời này được chuyển thành những chuyển động của tư tưởng. Cuối cùng, nảy sinh sự không khác biệt giữa trạng thái tĩnh lặng và chuyển động của những tư tưởng, bởi vì hiện diện một trạng thái đơn nhất và duy nhất của tánh Giác tức thời. Đó là Rigpa. Nhưng là những hành giả chúng ta không dừng ở đó. Mục tiêu trong Dzogchen không chỉ khai triển Rigpa giới hạn trong những thời thiền định, mà rời trong thời gian giữa những thời thiền định, trở lại với những trạng thái phóng dật và mê lầm bình thường của thức. Hơn nữa, mục tiêu là khai triển một tánh Giác tức thời trực tiếp thấu suốt nơi bất kỳ cái gì chúng ta đang làm trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đích đến là lấy Rigpa từ những thời thiền định và đem nó vào mọi hoạt động của đời sống hàng ngày. Đã khám phá Rigpa trong trạng thái tĩnh lặng và trong chuyển động của tư tưởng, bây giờ chúng ta đem nó vào những chuyển động vật lý của thân thể, bắt đầu bằng những cử động rất đơn giản, như chuyển động đầu, tay... mà không mất sự hiện diện tức thời này. Về sau chúng ta đưa nó vào những cử động phức tạp hơn, như đi hay khiêu vũ, và tuy nhiên chúng ta vẫn ở trong trạng thái tham thiền suốt thời gian đó. (Một Thành Tựu giả hay người thành thạo có thể nói và nghĩ một cách hợp lý

nhưng vẫn ở trong trạng thái tham thiền [samadhi] không bị xao lãng.) Dần dần mọi rào cản bị sụp đổ; tánh tĩnh giác tức thời này được đưa vào mọi hoạt động của thân, ngữ, tâm thức. Lần đầu tiên, chúng ta hoàn toàn thức tỉnh, thay vì là một kẻ mộng du. Đây là sự việc cực kỳ căn bản. Bây giờ chúng ta sống trong tấm gương và không sống trong những bóng dáng phản chiếu nữa. Bây giờ không có khác biệt nào giữa trạng thái tham thiền bằng phẳng (mnyam-bzhag, Skt. samahita) trong thời thiền định và tình trạng đi vào lại cái thức bình thường và cuộc sống hàng ngày khi thời thiền định đã xong, cái sau được biết là hậu thiền định hay sự thể nghiệm sau đó (rjes thob, Skt. prsthalabdha). Khi tham thiền được trải rộng vào mọi phạm trù của đời sống, nó được biết là tham thiền toàn thể hay Đại-định, Maha-samadhi.

### *Thiền Quán Vipashyana*

Tiến trình đem tánh tĩnh giác dần dần vào những cử động của thân, ngữ và tâm thức trong Dzogchen gọi là Vipashyana (lhag-mthong), nghĩa đen là “quán chiếu cao hơn”. Ở đây ý nghĩa của Vipashyana khác với trong hệ thống Kinh. Trong Dzogchen, quán chiếu cao hơn không chỉ là một chuyện trông chừng con cá bơi trong hồ nước trong, hay xem chúng nhảy khỏi mặt nước, sự so sánh thường thấy trong những Kinh. Hơn thế, khi một con cá thành linh nhảy khỏi mặt nước, chúng ta thấy mình không là một người quan sát bàng quan trên bờ hồ nữa, như chúng ta làm trong thực hành Shamatha. Bây giờ chúng ta thấy chúng ta là con cá. Chúng ta hòa nhập với nó, và không có khác biệt nào giữa người quan sát và cái được quan sát. Chúng ta đã trở thành cái nhìn thấy; cái bên ngoài và cái bên trong hòa nhập, vượt khỏi nhị nguyên. Thế nên Vipashyana trở thành một tiến trình hòa

nhập tức thời trực tiếp tánh tỉnh giác vào chuyển động. Chuyển động là tỉnh giác, và tỉnh giác là chuyển động. Chúng ta không định làm một cái gì đó rồi chuyển động; đó là một cuộc sống nhị nguyên, và trong tình trạng đó chúng ta bị che chướng và giới hạn. Mà hơn nữa, chúng ta thể nhập và thực sự trở thành chuyển động. Chuyển động này là tự phát, không có tư tưởng hay ý định. Nhưng chuyển động này không mù quáng hay vô ý thức; nó hoàn toàn sống động và tỉnh thức. Vũ điệu của những Vidyadhara không chỉ là trò chơi của năng lực; nó cũng là “vũ điệu của tỉnh giác”.

Về hành động, Dzogchen không bị giới hạn bởi lẽ luật nào; bởi thế, không có hành động bị cấm đoán như vậy. Hơn nữa, thực hành Dzogchen nhằm đem tánh Giác tức thời vào mỗi hành động, và sự biểu lộ của tánh Giác vốn sẵn này là ý chí thực sự của ta. Tánh Giác và ý định không xung đột với nhau mà hòa nhập. Trong trạng thái tham thiền, lòng bi Bồ đề tâm thì tự nhiên và tự phát; nó không được thiết kế hay tạo dựng bởi tâm thức. Nhưng điều này chỉ chân thật khi chúng ta đang ở trong trạng thái tham thiền. Trạng thái Rigpa thì vượt khỏi nghiệp và những hậu quả của nó, vượt khỏi tốt xấu, nhưng cái thức nhị nguyên bình thường của chúng ta chắc chắn là không như thế. Vốn thanh tịnh, Rigpa vượt khỏi những động cơ ích kỷ và mọi hành động của nó là tự-toàn thiện một cách tự nhiên. Tất cả đây thực sự thuộc về tham thiền, nhưng nếu chúng ta có chút tự cho mình là một Thành Tựu giả, kiêu căng tuyên bố, “Tôi đang ở trong trạng thái Rigpa!” và làm như chúng ta muốn, theo sự thôi thúc và chiều theo mọi tham muốn phù du, chúng ta chỉ tự mê hoặc mình và sẽ chịu những nghiệp quả. Nghĩ mình đang ở trong trạng thái thì không giống như thật sự ở trong trạng thái ấy. Luật lệ duy nhất



trong Dzogchen là tỉnh biết. Dzogchen dạy chúng ta trách nhiệm đối với những hoạt động của chúng ta, và điều này có nghĩa là tỉnh giác. Chúng ta luôn luôn tỉnh biết điều chúng ta làm và hậu quả của mỗi hành động. Hòa nhập với chuyển động không giống gì với bám luyến, vì cái sau tiêu biểu một sự thiếu tỉnh giác.

### *Chủ nghĩa Trí Thức và Phân Tích bằng Trí Óc*

Một số học giả nói rằng Dzogchen vốn chống lại trí thức. Dzogchen chân thật không phải là cái gì có thể được khám phá qua vốn liếng sâu rộng về lịch sử hay tư duy triết học, bởi vì nó là một trạng thái vượt khỏi tâm thức và nhân-quả. Nó không thể hình dung ra bằng trí thức hữu hạn hay diễn tả bằng lời. Dzogchen, Đại Toàn Thiện, Trạng Thái Bốn Nguyên của cá nhân, phải được khám phá nhờ một sự đưa vào trực tiếp của một đạo sư và rồi được tìm thấy nhờ những phương tiện trí óc quy ước, như lý luận và triết lý về bản tánh của cái tuyệt đối v.v... Nó nằm trong kinh nghiệm, không ở trong tư duy. Nhưng một khi trạng thái này được giới thiệu và rồi được khám phá trở đi trở lại trong kinh nghiệm thiền định, Dzogchen không đòi hỏi chúng ta không được nói hay viết một cách thông minh về trạng thái này. Tuy nhiên, bàn luận triết lý về Rigpa không nên bị lầm với bản thân Rigpa. Nó không phải là một ý niệm. Làm như vậy là lầm lẫn ngón tay chỉ mặt trăng với mặt trăng.

Lại nữa, phân tích trí óc cũng không là thực hành thiền định thích hợp với Dzogchen. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa lý luận và phân tích không nên dùng khi cần thiết và thích hợp. Dù trong trạng thái thiền định (samadhi), Thành Tựu giả vẫn có khả năng di động, nói năng, suy nghĩ, lý luận, làm bất cứ cái gì cần thiết. Nhưng khác với chúng sinh bình thường, Thành Tựu giả

làm như thế với tinh giác hoàn toàn. Vị Thành Tựu không chỉ an lạc và khoáng đạt, tinh biết một cách trống trải chung quanh, và cũng bị nhiễm độc bởi khói thuốc lá. Tuy nhiên, những hoạt động suy nghĩ nói năng này không biểu thị nguyên lý; chúng chỉ là những bóng dáng trong tấm gương. Trung tâm quân bình của vị Thành Tựu, bất kể hoạt động trong chiều hướng nào, là Rigpa. Vì lý do này họ được gọi là một Vidyadhara hay Rigdzin (rig-pa dzin-pa), “người nắm giữ (dzin-pa) tánh giác (rig-pa) tức thời”. Trong những hoạt động của vị Thành Tựu, mọi sự chuyển động từ một trọng tâm đơn nhất, trạng thái duy nhất của tánh giác sẵn đủ tức thời này. Người ta chuyển động như một vũ sư khéo léo qua một phòng đông người, không va vấp một ai, nhưng hoàn toàn tinh biết trong từng cử động và trôi chảy duyên dáng qua không gian hội trường.

Một hành giả Dzogchen như Longchen Rabjampa có thể là một học giả viết nhiều luận văn triết học về Dzogchen, như Bảy Kho Tàng của ngài, nhưng đó không phải là mối quan tâm chánh yếu. Dzogchen không phải là một triết lý như những triết lý khác, không nhiều hơn Thiền (Zen). Thật vậy, có thể trình bày Dzogchen một cách triết lý, nhưng phương pháp của Dzogchen không phải là phân tích triết lý và xây dựng hệ thống siêu hình học. Tuy nhiên, sai lầm khi nói rằng Dzogchen khước từ hay khinh miệt trí thức và hoạt động trí thức. Trí thức, trí năng là hữu dụng và cần thiết. Nó là một dụng cụ, nhưng trong Dzogchen nó không là nguyên lý; Rigpa là nguyên lý. Lý trí có chỗ dùng của nó và cần dùng khi thích hợp, nhưng nó cũng có những giới hạn tự thân của nó. Rigpa là sự “thông minh” vượt khỏi lý trí và trí thức. Mục tiêu của tất cả thực hành Dzogchen là tinh thức và không phóng dật, và hành động một cách thông minh và trách nhiệm

trong mọi tình huống. Thành Tụ giả luôn luôn chuyển động từ trung tâm cao tột và chân thật này. Trong trạng thái tham thiền, cả hai lý trí và trực giác vận hành với năng suất tối đa. Dzogchen là một trạng thái sạch trung khỏi mọi che ám khỏi từ cuộc sống vô thức của cá nhân có từ đời này cũng như những đời trước. Nó là một trạng thái nằm ở trung tâm của hiện sinh con người. Nó đặc trưng bởi tánh Không — đó là một sự rỗng rang toàn diện, vắng mặt mọi che ám và giới hạn, thế nên mọi khả tính hiện hữu đồng thời trong nó – cũng như bởi sáng tỏ, nghĩa là không chỉ quang minh trong sáng mà còn là “thông minh”.

### 13. Tham Thiền và sự Thể Nghiệm Sau Đó

Như thế, về thực hành Dzogchen, rất ráo không có sự khác biệt, cách ly giữa thời thiền định và giai đoạn sau thiền định. Không có sự khác biệt giữa trạng thái tham thiền bằng phẳng và sự thể nghiệm sau đó. Trong Rigpa chúng là một. Như thế không thiền định (bsgom-med) là đại thiền định (bsgom-pa chen-po). Trong Rigpa, không có thiền định, tuy nhiên Rigpa là thiền định tối thượng. Khi trong trạng thái tham thiền, hành giả không thiền định nhưng không hề từ bỏ thiền định. Đối với Thành Tụ giả trong Đại định (Mahasamadhi), chẳng có ngay cả một mảy lông thiền định hay hoạt động tâm trí hoặc phóng dật. Những tư tưởng có thể khởi lên, thậm chí phát triển, nhưng Thành Tụ giả không phóng dật theo chúng, và như vậy, sự thiền định của vị ấy giống như dòng chảy liên tục của một con sông.

Có ba loại đệ tử khác nhau theo khả năng của họ. Người khả năng cao có một khuynh hướng thực hành tham thiền vì đã nghe những giáo lý và đã thực hành chúng trong những đời quá khứ. Thế nên trong đời này, khi nghe những giáo lý và được đưa vào

trực tiếp, người ta hiểu ngay lập tức, như Majushrimitra khi lần đầu gặp Garab Dorje. Một đệ tử như vậy là một pháp khí thích hợp nhất cho giáo lý. Khi cái thấy hiểu Thekchod được trình bày cho một người, anh ta hay chị ta hiểu tức thời và cắt đứt tức khắc mọi căng thẳng, chấp cứng. Và về thực hành Thodgal, giai đoạn đầu tiên, cái thấy biết trực tiếp Thực Tại (chos-nyid mngon-sum), sẽ bao gồm đồng thời sự chứng ngộ những giai đoạn “thấy” khác. Ở đây chúng ta đang nói đến bốn giai đoạn trong thực hành cái nhìn thấy (snang-ba bzhi). (Xem bình giảng “Chúc Thư Cuối Cùng của Garab Dorje, dòng 30.) Mọi tư tưởng (bên trong) và hình tướng xuất hiện (bên ngoài) đến tức thời giải thoát vào Nền Tảng ngay khi sanh khởi, vào trạng thái của tỉnh giác và quang minh không thể tách rời. Chúng giống như những làn sóng trên mặt đại dương, khởi lên và chìm xuống, và không có vấn đề gì trong việc đó. Ở đây không có thiền định cũng không có không thiền định. Nhưng một cá nhân khả năng cao như vậy thì rất hiếm.

Một cá nhân khả năng trung bình, ngay khi nghe những giáo lý từ một đạo sư, nhận biết được rằng hình tướng nào có khởi lên, chúng chỉ tiêu biểu năng lực sáng tạo của Pháp thân. Nhưng những người không hiểu điều này, những người khả năng thấp, phải theo đuổi một tiếp cận tiệm tiến hơn, bởi vì họ dễ rơi vào sự thống trị của những hình tướng hư vọng. Họ phải thực hành đều đặn để đạt được mức vững chắc nào đó trong thực hành tham thiền của họ.

Tuy nhiên, nếu chúng ta có đủ sự tích tập những nguyên nhân của sự tập trung, hay dhyana, những nguyên nhân như một chỗ

tách biệt, vắng vẻ, yên tĩnh, một chỗ ngồi thoải mái, không bị kích động, không có những người khác lui tới v.v... thì những kinh nghiệm trong thiền định chắc chắn sanh ra. Nhưng nếu chúng ta phóng dật thì không thành công. Như thế, từ bỏ mọi tiêu khiển thế gian là rất quan trọng, nếu chúng ta muốn thiền định có kết quả.

Dù rất ráo, không có sự khác biệt về thực hành tham thiền giữa trạng thái tham thiền bằng phẳng và sự thể nghiệm sau thiền định, nếu trước hết chúng ta không làm chủ được sự tham thiền và an lập nó trên nền tảng của riêng nó trong thời thiền định, làm cho nó kiên cố và vững chắc, thì chúng ta sẽ không thể đưa nó vào thời kỳ sau thiền định. Như vậy, chúng ta sẽ không thể chuyển hóa mọi hoạt động của chúng ta vào con đường. Thói quen thiền định không đều đặn sẽ khiến chúng ta có những chệch choạc làm chúng ta xa khỏi trung tâm hay thể trạng bản sinh của chúng ta. Bởi thế, với người mới học cần phải chia sự thực hành thiền định của họ thành những thời tách riêng. Trong thời thiền định, chúng ta cần ổn định sự tham thiền, để cho chúng ta có thể tiếp tục trong tinh túy hay bản tánh của nó, đem nó vào những hoạt động sau thời thiền định, và tiếp tục trong cái hiểu biết hay trí huệ thấu suốt trực tiếp này.

#### **14. Trạng Thái Duy Nhất của Pháp Thân**

Bởi thế không cần tìm kiếm loại thực hành thiền định nào khác. Khi ở trong cái thấy hiểu Pháp thân, nghĩa là, trong trạng thái tham thiền, những tư tưởng và hành động của chúng ta dù sao cũng tiếp tục biểu lộ. Nhưng chúng làm như thể một cách tự phát và không có bất kỳ cố gắng chú ý nào về phần chúng ta để ngưng

dứt hay tạo ra cái gì cả. Chúng ta tiếp tục ở trong trạng thái độc nhất của Pháp thân một cách tự nhiên. Và khi chúng ta thực hành cái yoga tự nhiên này, nó thoát khỏi mọi tạo tác ý niệm, trong đó Shamatha và Vipashyana không tách lìa nhau, mọi sự trở thành vô tác và tự phát và chúng ta tiếp tục trong trạng thái vốn sẵn đủ của Thực Tại. Tổng quát, chúng ta có thể dịch chữ Sankrit dharmata (pháp tánh) là “Thực Tại”, nghĩa là, “trạng thái của hiện thể đúng như nó đang là”.

Sự thực hành được biết là viên ngọc như ý của Dòng những Thành Tựu giả. Như có nói trong gNas-lugs rdo-rje tshig rkang của Jigmed Lingpa, “Lìa ngoài thực hành này của tất cả chư Phật, không có phương pháp nào khác.” Một khi chúng ta khám phá điểm thiết yếu này, điểm thiết yếu này là Rigpa, bây giờ không cần phải trở lại những thực hành quán tưởng của hệ thống Tantra và những thực hành của hệ thống Kinh, như phân tích vân vân. Chúng ta không cần đi những vòng mua sắm trong ngôi chợ tâm linh, tìm thêm những thực hành. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành nguyên lý của Dzogchen, nó là Tánh Giác Rigpa, bây giờ chúng ta có thể sử dụng mọi phương pháp khác của cả hệ thống Kinh và Tantra, bất cứ lúc nào chúng tỏ ra có ích cho chúng ta. Nhưng chúng ta thực hành tất cả các phương pháp khác này từ quan điểm Dzogchen, nối kết mỗi cái của chúng với thực hành Guru Yoga để hòa nhập và giữ gìn những giáo lý đã được trao truyền. Tất cả những giáo lý thuộc những thừa khác đi đến giác ngộ là những đường lối khác nhau cuối cùng đưa đến sự khám phá Pháp thân. Chúng chỉ là những con đường khác nhau dẫn lên sườn núi, tuy nhiên Dzogchen tự thấy mình đã ở trên đỉnh núi, bởi vì nó tiêu biểu cái thấy hiểu Pháp thân. Nó là đỉnh cao

nhất của mọi con đường hay mọi thừa đi đến giác ngộ. Bởi thế, không cần thiết phải đi trở lại xuống sườn núi để tìm con đường nào khác. Tất cả những thực hành được Phật Thích Ca dạy thật ra là những phương tiện khác nhau để tìm thấy trạng thái đơn nhất duy nhất của tánh Giác vốn sẵn đủ và tức thời này. Nhờ những phương tiện này, chúng ta khám phá được Pháp thân trong chúng ta. Nhưng nếu chúng ta khao khát những giáo lý khác và tìm ở đâu khác ngoài chúng ta và bắt đầu làm những thực hành kém hơn cái thấu hiểu và khả năng vốn có của chúng ta, lúc ấy chúng ta giống như một bà lão già có nhiều vàng trong nhà mình, lại sống trong nghèo khó vì không nhận biết nó. Hay chúng ta lại giống như một người ăn xin lang thang từ chỗ này qua chỗ nọ đến một nền nhà cũ làm bằng gạch vàng, nhưng lại ngồi đó để xin từng đồng xu từ mọi người đi qua. Nếu chúng ta theo đuổi những thực hành kéo theo những việc làm của tâm thức như cả Kinh và Tantra đòi hỏi, chúng ta sẽ chỉ xây một cái cối nhót vô hình của thiền định bao quanh chúng ta. Cái cối nhót vô hình này sẽ trở thành nhà tù cho chúng ta, và lúc ấy chúng ta sẽ không thực tập sự tự do nội tại vốn sẵn của mình. Thế nên chúng ta phải đạt đến một quyết định dứt khoát qua sự tự khám phá rằng không có cái gì khác lìa ngoài sự thực hành tánh Giác tức thời này. Một khi chúng ta đã tự mình khám phá rằng Pháp thân là bản thân Phật quả, được kinh nghiệm là cái tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ trần trụi, nó vốn tự hữu và chưa từng mê mờ, chúng ta có thể tiếp tục trong sự thực hành tham thiền mà không bị phá rối bởi bất kỳ nghi ngờ gì. Đây là tinh túy của lời tuyên bố thứ hai của Garab Dorje.

## ĐIỂM THIẾT YẾU THỨ BA

### 15. Tiếp Tục trong Trạng Thái Tham Thiền

#### *Phương pháp của Tự-Giải Thoát*

Tuyên bố thứ ba của Garab Dorje liên quan đến sự liên tục của chúng ta trong trạng thái tham thiền, trong đó bất cứ cái gì khởi lên trong tâm thức đều tự giải thoát. Đã được trực tiếp đưa vào Rigpa, và đã xóa bỏ mọi nghi ngờ về Rigpa qua thực hành thiền định có hiệu quả, bây giờ chúng ta có thể tiếp tục trong trạng thái tự giải thoát một cách tự tin. Tuyên bố chót của Garab Dorje liên hệ với Bộ Upadesha của những giáo lý Dzogchen. Những bản văn Upadesha thường giả định rằng chúng ta đã được đưa vào Rigpa và chúng ta đã biết làm sao đi vào trạng thái tham thiền. Bởi thế, những bản văn Upadesha này chủ yếu cho những chỉ dạy về cách làm sao liên tục trong trạng thái này. Phương pháp ở đây là ném học trò vào nước một cách tức thời; nó sẽ hoặc chìm hoặc biết bơi.

Rigpa, hay tánh Giác tức thời vốn sẵn, vốn đã giải thoát từ vô thủy; nó giải thoát một cách bản nguyên. Từ ngữ tin (gdengs) trong ngữ cảnh này ám chỉ một sự tin cậy vào tiến trình giải thoát những tư tưởng lan man ngay khi chúng sanh khởi. Lúc làm vững chắc thiền định và an trụ trong tham thiền, chúng ta tự do khỏi mọi ý niệm chủ thể và khách thể, và như thế, những tư tưởng không bám níu cũng không nắm bắt; chúng được để cho tự giải thoát vào thể trạng xưa nay của chính chúng, đó là tánh Không. Nhưng nếu chúng ta không tin cậy vào phương pháp tự-giải thoát này, mà chỉ thiền định, buông xả mình vào một trạng thái an bình của tâm thức và tiếp tục thực hành Shamatha như trước, bây giờ chúng ta sẽ không vượt qua sự tái sanh chỉ trong những thế giới



cao hơn, những bình diện của Sắc giới. Một thực hành và một kết quả như vậy chỉ là một sự lệch lạc.

*Những Dhyana (Thiền) và những Samapatti (Tam ma bát đề):  
Tái Sanh trong những Thế Giới Cao Hơn*

Tổng quát, từ ngữ Dhyana có thể được dịch là “tập trung”, nhưng nó cũng có nghĩa một cấp độ tập trung đạt được trong thực hành thiền định. Nếu chúng ta chết vào lúc chúng ta chìm vào một cấp độ tập trung (dhyana, thiền – như tứ thiền, bát định) đặc biệt, chúng ta sẽ tái sanh vào một bình diện tâm thức tương đương, cũng gọi là Thiền của Sắc giới. Đây là trường hợp khi ta tập trung vào một đối tượng thiền định, nhưng nếu chúng ta thực hành thiền định không có đối tượng, bấy giờ chúng ta sẽ sanh vào những bình diện tâm thức cao hơn của thức vũ trụ, những Samapatti của Vô Sắc giới. Chẳng hạn, nếu chúng ta làm chủ Dhyana Thứ Nhất (Sơ thiền), chúng ta sẽ được sanh vào giữa những chư Phạm thiên Brahmakayika, Brahmapuruhita và Mahabrahma. Những bình diện tâm thức vi tế này thuộc về Brahmaloaka (cõi Phạm thiên) nằm rất cao trên những bình diện của Dục giới, nơi các chư thiên còn bị ái dục thống trị. Những Phạm thiên Brahma không bị tham dục và đắm mê làm phiền não, mà chỉ còn những thôi thúc trí thức tinh tế. Họ có những thân thể bằng thức rất vi tế, có hào quang lớn và những cái này còn rực rỡ, tinh vi hơn nhiều so với những thân thể của các chư thiên ở Dục giới. Tuy nhiên, các cõi Phạm thiên vẫn là một trạng thái bị quy định và bởi thế thuộc vào sanh tử. Dù cuộc đời trong một cõi Phạm thiên cực kỳ lâu dài, tính bằng hàng triệu năm con người, nó cũng không vĩnh cửu và trường tồn.

Theo truyền thống được lưu trữ trong Abhidharmakosha (A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận) của Vasubandhu (thế kỷ thứ ba), bộ luận tiêu chuẩn và bản văn vũ trụ học được nghiên cứu ở Tây Tạng, có sáu cõi Thiên: Chatur-maharajika, Trayatrimsha, Yama, Tushita, Nirmanarati và Paranirmitavashavartin. Sáu cõi Thiên này là phần tinh vi của Dục giới, được diễn tả như những thiên đường cõi trời. Rồi theo thứ tự đi lên, bản văn này kể ra khoảng mười bảy cõi Phạm thiên, hay những bình diện tâm thức, thuộc về Bốn Thiên (Dhyana), hay những cấp độ tập trung trong thiền định. Sơ Thiên có ba cõi Phạm thiên thấp nhất: Brahmakayika, Brahmapuruhita và Mahabrahma. Nhị Thiên có ba cõi Phạm thiên trung gian: Parittabha, Apramana-bha và Abhasvara. Tam Thiên có ba cõi Phạm thiên cao nhất: Parittashubha, Apramanashubha và Shubhakritsna. Và Tứ Thiên có bảy cõi Phạm thiên cao nhất, được biết như những cõi Phạm thiên Shuddhavasava, “Chỗ ở Thanh Tịnh”. Theo thứ tự đi lên, đó là Anabhraka, Punyapravesha, Brihatphala, Avriha, Atapa, Sudrisha, Sudarshana và Akanishtha. Thế giới thiên cuối cùng này là Akanishtha sanh tử, không nên nhầm lẫn với Akanishtha siêu khỏi sanh tử ở trung tâm của tất cả hiện hữu, nó là chỗ ở của Báo thân. Mười bảy cõi trời Phạm này gồm thành Sắc giới, gọi như thế bởi vì tất cả các Phạm thiên (Brahma) đều có hình sắc tinh tế, dù vẫn thấy được, đó là những thân ánh sáng rực rỡ.

Nhờ làm chủ được các Thiên cao hơn, được biết là những Samapatti, hay định (trong thuật ngữ tứ Thiên bát Định), hành giả có thể đạt đến tái sanh trên một trong bốn bình diện thức vũ trụ thuộc về Vô Sắc giới, nằm trên những cõi Phạm thiên của Sắc giới. Bốn phạm vi này của thức vũ trụ, theo thứ tự đi lên là Akashanantya, “không vô biên xứ”, Vijnananantya, “thức vô

biên xứ”, Akinchanya, “vô sở hữu xứ”, và Naivasanjnanasanja, “phi tướng phi phi tướng xứ”. những phạm vi này được gọi là “vô sắc” bởi vì thức của ta phát tán khắp không gian, và dù người ta có một loại thân thể tâm thức cùng cực vi tế, nó là một cái gì không có hình sắc thấy được. Nhiều truyền thống tôn giáo xem sự đạt đến những Samapatti này hay những cấp độ thức vũ trụ này (một kinh nghiệm chung của những nhà huyền bí khắp thế giới), như tương đương với sự chứng nghiệm Thượng Đế tánh hay hợp nhất với Thượng Đế. Những kinh nghiệm thần bí này có tính chất lạc (bde-ba), quang minh (gsal-ba) và trống trải hay vô niệm (mi rtog-pa), gọi nhớ đến công thức Satchita-nanda của Upanishad. Tuy nhiên, những Samapatti này không phải là tánh giác Rigpa. Chúng chỉ là những kinh nghiệm thần bí có đặc tính phúc lạc, ánh sáng, không có những giới hạn không gian... Chúng là những trạng thái bị quy định của thức (Skt. samskrta-dharma), và như vậy đều vô thường và không vĩnh cửu. Chúng không là mục đích tối hậu, cái này là hiện hữu không bị quy định, không có điều kiện (Skt. asamskrta-dharma).

Như vậy, một tái sinh về những vị thiên sống lâu, hay những thiên thần trên thiên đường, không là sự giải thoát rốt ráo khỏi sanh tử, trong ánh sáng của giáo lý Phật giáo. Những trạng thái của chư thiên hay thiên thần là những trạng thái của thức bị quy định, tùy thuộc điều kiện được tạo ra bằng những nguyên nhân trước đó, và khi kho thiện nghiệp đã cạn, họ sẽ lại tái sinh ở chỗ khác. Chẳng hạn, vào những thời xa xưa, nhân loại chúng ta đã sống hàng triệu, thậm chí hàng tỷ năm trong một trạng thái của thức vũ trụ. Sau đó, từ cuộc sống tuyệt vời trong phúc lạc và ánh sáng như các vị trời Phạm thiên ở Abhasvara Brahmaloaka, “phạm vi thanh tịnh của tịnh quang”, chúng ta sa đọa và thấy

mình tái sinh như nhân loại mới trên mặt của trái đất này. Đây là Huyền Thoại Sáng Thế của Phật giáo. Như vậy, thực hành thiền định hay Shamatha-bhavana, và làm chủ các Thiền chỉ để tìm kiếm tái sinh ở các cõi trời tương ứng với những cấp độ tâm thức cao hơn, là một sự lạc hướng. Một lạc hướng là sự lìa khỏi trung tâm, hay đi lạc khỏi con đường tâm linh.

Hơn nữa, dù chúng ta làm chủ được các Thiền này nhờ sự thực hành Shamatha, chúng ta cũng không thể kiểm soát được những nguyên nhân phụ (rkyen) làm phát sanh các sams-kara (hành), tức là những thúc đẩy vô thức trong dòng thức làm bộc phát những phiền não hiển lộ trên bề mặt ý thức như sân, tham. Chúng ta cũng không khai triển được sự tin cậy vào việc khám phá tánh giác Rigpa của mình. Chẳng hạn, chúng ta có thể thăm viếng vô số lần căn phòng tối nơi có cất một vật thể huyền bí bởi vì bây giờ chúng ta sở hữu chìa khóa căn phòng. Nhưng dù có thăm viếng căn phòng nhiều lần thế nào, cũng không thể giống như việc đem vật thể huyền bí đó ra ngoài ánh sáng và mang nó theo với chúng ta bất cứ nơi đâu chúng ta đi trong thế giới. Có thể làm như thế tạo ra sự tin cậy không thắc mắc nghi ngại. Chúng ta không cầm giữ sự tham thiền trong những thời thiền định nữa.

### *Hiểu Biết (Trí Huệ) như Nền Tảng của Giải Thoát*

Tiếp tục xác tín trong tham thiền thì giống như một con sư tử uy quyền, vua của các loài thú, dạo bước nhàn du khắp rừng rậm không sợ sệt. Trong cách này, không bám luyến hay ghét bỏ nào, chúng ta phải nhận biết bất kỳ cái gì khởi lên thật ra là sự biểu lộ của năng lực sáng tạo của tánh Giác Rigpa. Cái hiểu biết hay trí huệ (ye-shes) này là nền tảng nguyên thủy của giải thoát. Tương tự, trong truyền thống Gnosis (Trí trực quan) ở Tây phương thì

chính hiểu biết (Hy Lạp gnosis) đưa tới cứu độ chứ không phải niềm tin (Hy Lạp pistis); bởi vì niềm tin dù có được giáo hội hay kinh điển củng cố hay không, thì vẫn chỉ là tạm thời, và rốt cuộc nó tiêu biểu cho vô minh. Chúng ta có niềm tin vào những giáo lý và vào khả năng giải thoát và giác ngộ cho đến lúc chúng ta sở hữu một hiểu biết hay trí huệ tức thời về cái này nhờ kinh nghiệm trực tiếp của mình. Cứu độ chỉ được thực hiện qua sự hiểu biết trực tiếp này; nó không đến qua giáo hội hay trung tâm giáo pháp tự cho là trung gian giữa cá nhân và một thực tại cao hơn và ban phát sự cứu độ cho những thành viên của nó. Mọi tuyên bố của các giáo sĩ và đền thờ nói rằng họ sở hữu một độc quyền về phương tiện cứu độ đều giả tạo và chỉ để quyến rũ lôi kéo người ta. Một nhà thờ hay một tu viện, một trung tâm giáo pháp, như bất kỳ cơ sở xã hội nào, đều thuộc điều kiện và vô thường. Những cơ sở này chỉ là những phương tiện, có ích hay không; chúng không phải là mục đích. Cộng Đồng thực sự của các vị Thánh, Arya Sangha (Thánh Tăng Già), siêu vượt mọi cơ chế trần thế, bởi vì cái sau chỉ luôn luôn bị điều kiện hóa theo lịch sử, xã hội và văn hóa.

## **16. Nhận Biết Bản Tánh của những Tư Tưởng và Kinh Nghiệm**

Nếu chúng ta không có xác tín vào con đường đến giải thoát này, xác tín vào sự tự-giải thoát của những tư tưởng lan man ngay khi chúng sanh khởi trong tâm thức, và không lấy nó làm điểm thiết yếu của thực hành, bấy giờ một lần nữa chúng ta lại rơi vào tiềm năng biến thành đa dạng của tâm thức. Chúng ta sẽ thấy mình lại sống trong những bóng dáng phản chiếu và những cảnh tượng luôn luôn đổi thay của giấc mộng sanh tử. Và chúng ta càng sớm thấy mình bị tràn ngập bởi những dòng chảy ngầm của tư tưởng

như nước ẩn dưới những lớp cỏ cao trong vùng đầm lầy. Lần nữa, chúng ta thấy mình bị mắc bẫy, tiếp tục tích tập nghiệp và lưu chuyển trong sanh tử. Tuy nhiên, những tư tưởng của chúng ta, dù thô dù tế, nếu chúng được tự giải thoát không chút dấu vết, như những đám mây tan trong bầu trời, bấy giờ chúng ta sẽ không sản sinh nghiệp mới nào nữa. Như vậy, bất cứ tư tưởng mới nào khởi lên, chúng không được để cho trở thành một dòng chảy ngằm những vọng tưởng sinh sôi. Nếu khác đi chúng ta sẽ mắc vào một mạng lưới ký ức do tâm thức tạo ra. Nhưng hơn thế, chúng ta phải tiếp tục ở trong một trạng thái tỉnh biết tự nhiên tự xảy ra và không bao giờ lìa khỏi trạng thái đó. Trong đường lối đó, chúng ta đến chỗ nhận biết bản tánh của bất kỳ tư tưởng nào khởi sanh. Ở đây chìa khóa là nhận biết. Tư tưởng khởi sanh, chúng ta xoay sự chú ý của mình vào chúng, nhận biết chúng thực sự là gì, và không theo chúng, để cho chúng ở trong thể trạng bảm sinh của chính chúng và tan biến về phần chúng. Điều này cũng giống như gặp người nào trên đường phố chúng ta đã từng gặp trước đó. Chúng ta chào mừng nhau và rời đường ai nấy đi. Đây là điểm thiết yếu của thực hành và phương pháp này được biết là gcer-grol, “giải thoát qua sự chú ý thuần túy”.

Trong ngữ cảnh hiện giờ, dran-pa, thường có nghĩa là “trí nhớ”, “nhớ”, có nghĩa là tỉnh biết, chánh niệm (Skt. smṛti, Pali sati). Chánh niệm là sự thăng bằng của Rigpa, sẵn sàng hướng sự chú ý của nhận biết đến bất kỳ tư tưởng nào khởi sanh nơi chân trời. Điều này ví như một thợ săn kiên nhẫn chờ đợi trong một chỗ kín đáo, cung tên sẵn sàng khi con nai xuất hiện. Anh ta đợi, tâm thức cảnh giác và tỉnh biết, không chút xao lãng, dù có chờ hàng giờ. Nếu anh xao lãng, anh sẽ lỡ dịp khi con nai xuất hiện. Ở một mức độ nào, sự chú ý và tiến trình nhận biết này là

công việc của tâm thức, như nhận ra một khuôn mặt thân quen giữa đám đông hay một người đi săn thấy được một con nai giữa cây cối. Nhưng khi một tư tưởng khởi sanh, nếu chúng ta nghĩ “Ồ, một tư tưởng đã sanh; ta phải giải thoát nó!” thì đây là một lỗi lầm trong thực hành. Sự nhận biết phải gần như tự động và tức khắc, và rồi người ta để cho tư tưởng giải thoát bởi chính nó. Chúng ta ở trong tham thiền tất cả thời gian và không trụ vào hoặc can thiệp vào tư tưởng. Chúng ta để cho nó vận hành theo cách của nó mà không theo nó. Bấy giờ nó sẽ tan biến về phần nó. Chúng ta để cho những tư tưởng tan biến vào bầu trời tâm mà không để lại dấu vết. Chúng ta chỉ quan sát những đám mây biến mất trong bầu trời để có một cảm nhận về tiến trình này. Những tư tưởng trong tâm tan biến trong tâm; chúng không có chất thể hơn hạt sương buổi sớm.

Chúng ta tiếp tục thực hành vào lúc ban đầu như vậy. Nhưng nếu chúng ta không đi đến cùng tiến trình, nếu chúng ta không tịnh hóa những tư tưởng của chúng ta bằng cách để cho chúng tự giải thoát mà chỉ nhận biết chúng như là tư tưởng, bấy giờ chúng ta sẽ không thành công trong việc cắt đứt dòng hoạt động lưu chuyển của tâm thức. Điều này giống như thấy chính mình trong một giấc mộng minh bạch. Chúng ta nhận biết giấc mộng là một giấc mộng, trong trường hợp này, thật dễ dàng trôi tuột trở lại vào vô thức, lầm lẫn giấc mộng cho là cái gì có thực. Thế nên, trước hết chúng ta nhận biết mỗi tư tưởng là một tư tưởng, không có những ý niệm hay hoạt động của trí óc xen vào. Chúng ta nhận biết trí huệ (ye-shes) mà chúng ta đã từng gặp trước kia, trí huệ biết những tư tưởng là trống không, và tuy vậy biết rằng chúng là những biểu lộ của năng lực, và chúng ta ở trong trạng thái đó. Nhưng đồng thời với sự nhận biết này, chúng ta để cho

tư tưởng tự giải thoát bởi chính nó, tan biến vào hiện trạng bản nguyên của nó là tánh Không và tiềm năng thanh tịnh mà không để lại dấu vết. Như thế, sự nhận biết này và sự giải thoát này phải xảy ra đồng thời.

## 17. Thiền Định và Tự-Giải Thoát

Khi chúng ta ở trong trạng thái tham thiền, dù những tư tưởng có khởi sanh, chúng không có sức mạnh để làm chúng ta phóng dật và làm hại sự tham thiền của chúng ta. Những tư tưởng có thể khởi sanh như trước đây, bởi vì đó là sự hoạt động tự nhiên của tâm, nhưng sự giải thoát của những tư tưởng ấy không phải là kinh nghiệm của người bình thường mà là của Thiền giả. Đối với thiền giả, khi tư tưởng khởi, chúng không bị tác động của phán xét hay những tiến trình tâm thức khác. Chúng vẫn chỉ là “những trang hoàng” (rgyan) của bản tánh của tâm. Tánh Giác vốn sẵn giống như tấm gương phản chiếu tất cả hoạt động trí óc bận rộn này, nhưng nó chẳng tương can và chẳng nhiễm gì việc đó, như một người già ngồi trong công viên xem những đứa bé đang chơi. Nhưng nếu chúng ta chạy theo những tư tưởng này, lúc đó chúng ta trở nên giống như người cha của triết gia Chandrakirti, ông treo trên giường một bao gạo lớn bằng dây thừng trên kèo nhà. Và khi đang tính toán và mơ mộng về điều sẽ làm với tài sản của mình, thì đứt dây. Bao gạo rơi xuống đầu và ông chết tức khắc.

Nếu chúng ta biết những phương pháp thiền định, nhưng không biết những phương pháp giải thoát, chúng ta sẽ giống như chur thiên ở trên những cõi Thiền hay những bình diện tâm thức khác nhau. Chúng ta sẽ chỉ duy trì trạng thái tĩnh lặng với thực hành Shamatha. Thế nên cần biết phải phá vỡ Shama-tha của chúng ta và đi vào quán chiếu cao hơn hay Vipashyana. Một số



học giả nói rằng chỉ nhận biết trạng thái tĩnh lặng như là cái đối nghịch với sự chuyển động của tư tưởng là đủ. Nhưng đó là một sai lầm, vì chúng ta sẽ thấy mình có nguy cơ bị tràn ngập bởi những hoàn cảnh đối nghịch, quên mọi điều chúng ta đã học. Trong thực hành Vipashyana, chúng ta không nghiêm ngặt ở trong một cái biết thân nhiên chẳng can dự nữa, thụ động xem coi hoạt động vui chơi của những tư tưởng như ông già xem những đứa trẻ chơi đùa, mà sự tỉnh giác của chúng ta hội nhập với hoạt động, đến độ không có gì khác nhau giữa hoạt động và tỉnh giác. Nhưng một hành giả không thể làm điều này chừng nào người ấy còn tách lìa tỉnh giác với hành động, chẳng hạn như trong những thực tập Rushan. Mục đích không phải là Kaivalya, sự biệt lập của tỉnh giác với hoạt động, như trong trường hợp triết học Janism và Samkhya, mà là sự hội nhập của chúng (Skt. yuganaddha). Đây là viễn cảnh trong đó Dzogchen khác với nhiều hệ thống thiền định khác, chúng xác định mục đích là sự biệt lập (Skt. kaivalya) của một cái tỉnh giác hay thức thụ động (được gọi bằng nhiều từ Sanskrit khác nhau purusa, jiva hay atman) đối với trò chơi của năng lực tức là thế giới và thiên nhiên (Skt. prakrti). Trong Dzogchen, tánh Giác là hoạt động cũng như Phật quả thì hoạt động trong thế giới, mặc dù tinh túy của nó siêu vượt thế giới.

## **18. Sự Sanh Khởi của Tư Tưởng Trở Thành Thiền Định**

Khi chúng ta quen cách này một thời gian lâu, thì sự sanh khởi của tư tưởng lại trở thành chính bản thân thiền định. Không có sự khác biệt nào giữa tư tưởng sanh khởi hay không sanh khởi. Những biên giới giữa trạng thái tĩnh lặng và chuyển động của tư tưởng hoàn toàn sụp đổ. Sự chuyển động của tư tưởng giờ đây được trực tiếp thấy là ánh sáng không thể diễn tả, sự biểu lộ của

quang minh trong sáng của Nền Tảng, cái này là Trạng Thái Bản Nguyên. Những chuyển động này chẳng đụng chạm gì đến sự bình an sâu xa ở trung tâm. Chuyển động không xảy ra như những tư tưởng lan man phóng dật mà tự thân hạn hẹp và trở ngại, nó xảy ra như một hiểu biết hay trí huệ trực tiếp và tức thời thấu suốt trực tiếp khắp mọi chỗ. Những tư tưởng tự nhiên biểu lộ chính là cái hiểu biết thấu suốt trực tiếp này, mà không có tiến trình can thiệp nào của việc chuyển hóa cái nhìn thấy thuộc nghiệp báo bất tịnh thành cái nhìn thấy thanh tịnh, như trường hợp thực hành hệ thống Tantra. Dù đối với người quan sát bên ngoài, tâm thức của Thành Tựu giả thấy giống như một tâm thức bình thường một cách đáng thất vọng bởi vì những tư tưởng rất thể tục vẫn tiếp tục sanh khởi; nhưng ở đây chẳng có gì ngọt ngào nhẹ nhàng cả. Thiền giả tiếp tục ham muốn, đói khát và đại tiểu tiện chùng nào anh ta còn ở trong một thân xác, sản phẩm của nghiệp quá khứ. Dù mặt trời buổi sáng chiếu vào băng giá, băng không tan tức thời; tương tự, tất cả những phẩm tính của giác ngộ không tức thời biểu lộ, dù tâm thức đã chứng nghiệm giác ngộ. Nhưng trong khi cá nhân bình thường bao giờ cũng cố gắng tạo ra hay đè nén những tư tưởng và như thế tiếp tục tích tập năng lực của các hành (những thúc đẩy vô thức), thiền giả chứng nghiệm sự giải thoát của những tư tưởng này ngay khi chúng vừa khởi sanh.

## 19. Bốn Cách Thức Giải Thoát

Trong Dzogchen, chúng ta nói đến ba hay bốn cách thức giải thoát:

1. gcer-grol, “giải thoát qua chú ý thuần túy”
2. shar-grol, “giải thoát ngay khi nó sanh khởi”

3. rang-grol, “tự-giải thoát”

4. ye-grol, “giải thoát bốn nguyên”.

Trong bản văn, một số thí dụ được nêu ra để minh họa ý nghĩa của những cách thức giải thoát. Gcer-grol, nó là giải thoát nhờ nhận biết những tư tưởng, thì giống như gặp một người chúng ta đã từng gặp. Shar-grol, tư tưởng tự giải thoát chính chúng sau khi sanh khởi, thì giống như một con rắn đang cuộn tự mở thân ra. Nhưng rang-grol, ở đó những tư tưởng khởi sanh thành sự giải thoát tự nhiên và tức thời của chúng, thì giống như một kẻ trộm vào một căn nhà trống và thấy không có gì để lấy. Như thế, không có hại hoặc ích gì đối với trạng thái tham thiền nơi sự khởi sanh và giải thoát của tư tưởng. Ba cách thức giải thoát đều liên quan đến tiến trình giải thoát những tư tưởng, trong khi giải thoát bốn nguyên nhằm đến chính Rigpa, nó chưa từng có cách thế nào khác ngoài sự hoàn toàn giải thoát từ vô thủy.

Trong phương pháp gcer-grol này, “giải thoát qua chú ý thuần túy” có một hoạt động tâm thức tối thiểu. Chúng ta xoay sự chú ý về tư tưởng ngay khi nó sanh ra và nhận biết nó là một tư tưởng. Điều này giống như thấy người trên đường phố đông đảo như một người lạ, và rồi tình linh nhận ra người ấy là người quen cũ. Dù việc này hầu như là một tiến trình tự động, nhưng vẫn có một khoảng hở thời gian giữa mặt này là sự khởi sanh của tư tưởng, nhận thức sự hiện diện của nó và nhận biết nó là một tư tưởng và mặt kia là sự tan biến trở lại của nó. Đối với người mới học, sự thực hành này là thích hợp, nhưng về sau nó sẽ trở nên một khiếm khuyết nếu nó không được vượt lên.

Ở giai đoạn kế tiếp, tư tưởng tan rã ngay khi nó sanh khởi. Patrul Rinpoche minh họa tiến trình này bằng thí dụ vẽ hình trên

mặt nước. Hình vẽ tan rã ngay khi nó được vẽ lên. Sự vẽ và sự tan biến là đồng thời. Thế nên ở đây sự sanh khởi và giải thoát là đồng thời. Không có khoảng cách hay sự không liên tục giữa tự-sanh khởi và tự-giải thoát của những tư tưởng. Như vậy, tiến trình này khác với giải thoát qua chú ý thuần túy và được biết là shar-grol, “giải thoát ngay khi nó sanh khởi”. Vẫn còn một sự phân biệt nhỏ nào đó giữa hai thì khởi sanh và giải thoát. Tuy nhiên, trong sự thực hành shar-grol này, hoàn toàn không có cố gắng nào để đè nén sự sanh khởi của tư tưởng. Không có năng lượng đầu tư vào nỗ lực đó, thế nên tiến trình giải thoát này là tự phát, tự động và không nỗ lực (rtsol med). Trong khi với thực hành gcer-grol, còn có nỗ lực tối thiểu của chú ý thuần túy, ở đây chẳng có nỗ lực nào như vậy. Bất cứ tư tưởng nào sanh khởi, nó lập tức được mang bởi chính xung lượng của nó vào trạng thái tự nhiên và được giải thoát. Như thế, những tư tưởng sanh khởi được tịnh hóa (nghĩa là được giải thoát) nhờ chính tiềm năng của Pháp thân. Chúng đi vào giải thoát một cách không cố gắng nhờ chính năng lực và xung lượng của sự sanh khởi của chúng. Bởi thế, bản văn nêu lên hình ảnh con rắn tự mở chính nó. Khi một tư tưởng sanh khởi mang theo một sự biến đổi mạnh mẽ về năng lực, như một tư tưởng tham hay sân, bấy giờ tánh Giác Rigpa có mặt nơi sự giải thoát của tư tưởng đó sẽ được thấy biết mạnh mẽ hơn và rõ ràng hơn. Như thế, phiền não trở thành người bạn và người giúp đỡ của Rigpa, thay vì là kẻ thù và người chống đối của nó. Theo cách này, mọi tư tưởng phóng dật sanh khởi như những biểu lộ của năng lực vốn sẵn đủ của bản tánh trực tiếp thấu suốt của chính Rigpa. Chúng ta tiếp tục trong trạng thái này mà không lấy bỏ bất cứ cái gì. Nhưng chúng ta tiếp tục nắm giữ sự

nhận biết Pháp thân về mặt giải thoát, và bởi thế vẫn còn một nhị nguyên vi tế nào đó ở đây.

Với giai đoạn thứ ba, thậm chí sự phân biệt giữa sanh khởi và giải thoát (hay tan biến) cũng được vượt khỏi. Như thế, hình ảnh tác giả kể ra, một kẻ trộm vào một căn nhà trống rỗng và thấy không có gì để trộm. Khi tư tưởng khởi sanh, chúng tức khắc được giải thoát và không cách nào vượt khỏi trạng thái của Pháp thân. Nói thế nghĩa là, ngay sự sanh khởi của chúng chính là sự giải thoát của chúng, và như thế không còn bất kỳ sự phân biệt nào giữa hai thời kỳ hay hai khoảnh khắc này. Giải thoát là hoàn toàn tự động, tự phát không cố gắng và tức khắc, tiến trình này gọi là tự-giải thoát. Những tư tưởng giải thoát chính ngay khi chúng sanh khởi; chính sự khởi sanh của chúng là tiến trình giải thoát của chúng. Đây là phương pháp đích thực của Dzogchen, và mọi cái khác chỉ là sự chuẩn bị.

## 20. Sanh Tử và Niết Bàn

Như thế chúng ta không phải bị trói buộc trong sanh tử bởi những xúc tình tiêu cực của chúng ta, bị giam cầm trong tiến trình chu kỳ của những tư tưởng và phiền não không ngừng sanh khởi. Trong hệ thống Kinh, sanh tử (khor-ba, chu kỳ, hiện hữu theo chu kỳ) được định nghĩa một cách quy ước như là chu kỳ của hoạt động, cả về tâm thức lẫn thân xác, trong khi Niết bàn (myang das, vượt khỏi phiền muộn) được định nghĩa như là tĩnh lặng hay an bình tối hậu. Bởi thế, chúng ta có những từ Tây Tạng đồng nghĩa, srid-pa, “trở thành” để chỉ sanh tử và zhi-ba, “an bình, tĩnh lặng” để chỉ Niết bàn. Sanh tử biểu thị hiện hữu bị quy định, bị điều kiện hóa (Skt. samskrta-dharma), trạng thái bị quy định của tâm thức hay tiến trình tư tưởng, nơi đó những hiện tượng

tâm thức được chuyển thành thức bởi những nguyên nhân trước đó, như một phần của một chuỗi xích nhân quả hay duyên sanh. Sanh tử đúng ra là chuyển động của tư tưởng, trong khi Niết bàn của những vị A La Hán là một trạng thái tĩnh lặng tối hậu, trong đó chuyển động của những tư tưởng và xúc tình không sanh khởi nữa. Nhưng Đại thừa không xem Niết bàn này của những vị A La Hán là mục đích tối hậu, hay thậm chí là hiện hữu không điều kiện (Skt. *asamskrta-dharma*). Theo giáo lý Đại thừa, vị A La Hán còn bị những che chướng rất tinh vi ảnh hưởng, và do vậy, sau khi trạng thái Niết bàn của vị ấy chấm dứt, vị ấy phải hiện hữu một lần nữa trong những thế giới cao hơn của Sắc giới. Và sau đó, để đạt đến giải thoát chân thật khỏi sanh tử, người ta phải thực hành sự nghiệp của Bồ tát. Chỉ lúc bấy giờ người ta mới có thể thành tựu mục đích tối hậu là Phật quả. Tuy nhiên, người ta không cần sanh trở lại làm người sau khi đạt được địa vị một A La Hán, một vị thánh hoàn hảo đã chiến thắng phiền não.

Nhưng Dzogchen hiểu những vấn đề này theo một cách khác. Đối với Dzogchen giải thoát nghĩa là giải thoát khỏi cả hai sanh tử và Niết bàn. Mục đích trong Dzogchen là được giải thoát hoặc trong đời hiện tại, hoặc ngay sau cái chết của thân xác trong trạng thái Trung Âm, hơn là có một cái gì để đạt được trong thế giới cõi trời tương lai. Trong hệ thống Tantra, sanh tử và Niết bàn được quan niệm như hai thực tại song song hoặc thay thế lẫn nhau, một cái của cái nhìn thấy nghiệp báo bất tịnh có ra sáu cõi tái sanh của những chúng sanh mê mờ bình thường và một cái của cái nhìn thấy thanh tịnh những bổn tôn và mạn đà la của những chúng sanh giác ngộ. Cái nhìn thấy đầu là kết quả của vô minh và những

che chướng của chúng sanh bình thường, trong khi cái sau là kết quả của trí huệ của những bậc giác ngộ. Nhưng trong Dzogchen, hai thực tại tách biệt này, sanh tử và Niết bàn cùng một trạng thái và cùng một thời điểm không chút nghi ngờ. Thế giới bên ngoài là một mạn đà la và tất cả chúng sanh là những bông tơn, nhưng mọi sự thấy đúng như chúng đã là trước kia, không cần có một tiến trình quán tưởng hay chuyển hóa đi trước để đem lại sự chuyển đổi tri giác này. Núi là núi, và mỗi ngọn núi là núi Tu Di. Giác ngộ không phải là sự đi lên ở đâu khác, một trốn thoát khỏi trái đất đến một thiên đường cõi trời ở trên cao, đây là một thí dụ chung cho con đường tâm linh trong những truyền thống huyền bí khắp thế giới. Hơn thế, giác ngộ là cái gì xảy ra ở đây và bây giờ. Trong ánh sáng Dzogchen, những tư tưởng phóng dật siêu vượt khỏi những giới hạn bầm sinh của chúng và phát hiện như là trí huệ. Đây là sự tự phát hiện của cái đã bị che dấu trước đó. Cái được tìm thấy vào lúc cuối cùng là cái đã hiện hữu từ lúc ban đầu; Alpha và Omega, cái đầu tiên và cái cuối cùng, đồng thời hiện diện. Đây là sự tự-phát hiện của trí huệ: có nhất thể nhưng đa thù vẫn không bị hư hại. Cả hai được bao gồm trong trí huệ hay hiểu biết bản nguyên.

## 21. Giáo Lý Đặc Biệt của Dzogchen

Phương pháp này, trong đó những tư tưởng được tịnh hóa bởi sự tự-giải thoát không để lại dấu vết nào, là giáo lý đặc biệt của Đại Toàn Thiện tự nhiên, và không tìm thấy ở đâu khác trong những Kinh và những Tantra. Nó là điểm thiết yếu của vấn đề, nhờ đó những tư tưởng hư vọng (vọng niệm) được tịnh hóa đến độ chúng biểu lộ như là chính trí huệ nguyên sơ, là tánh giác bản nguyên

(ye-shes). Nhờ phương pháp này, những phiền não của chúng ta có thể được chuyển hóa từ những trói buộc cột chặt chúng ta vào những bánh xe của sanh tử thành những phương tiện nguyên tuyền nhất của giải thoát, và những năng lượng mà chúng giải phóng có thể được dùng cho mục đích này. Qua sự giải thoát của mọi tư tưởng, tích cực hay tiêu cực, chúng ta tự do với những giới hạn của sanh tử lẫn Niết bàn. Chúng ta chứng ngộ được sự tự do vốn sẵn có của chúng ta, sự giải thoát bản nguyên của chúng ta, hay ye-grol, cái chúng ta đã sở hữu từ xưa nay trước khi rơi vào những lệch lạc và giới hạn của hiện hữu ngọt ngào sanh tử. Đây là một tự do chúng ta chưa từng mất; chúng ta chỉ bỏ quên nó và bây giờ chưa nhận thức nó. Chúng ta đã bỏ quên thật tánh của chúng ta, quên đi chúng ta thật sự là gì. Nhưng giờ đây chúng ta trở lại cái trọn vẹn bản nguyên xưa nay hay toàn thể tánh của chúng ta từ hiện trạng túng quẫn mọi bề của chúng ta, cái hoàn cảnh xa lạ ngoại lai trong đó chúng ta thấy mình bị lưu đày và bị bắt ép chịu đựng thời gian và điều kiện. Giờ đây chúng ta đi vào giai đoạn không có gì còn lại để làm, thoát khỏi sự cần thiết phải cố gắng đấu tranh để hoàn thành một cái gì đó, tuy nhiên chúng ta tự do để làm mọi sự.

Nếu chúng ta thực hành tốt đẹp theo cách này – diệu tu – chúng ta sẽ chứng ngộ một cách tự nhiên mọi con đường và mọi giai đoạn (địa), đó là năm con đường và mười địa, mà theo hệ thống Kinh là những cột mốc đánh dấu con đường Bồ tát. Nhưng trong khi theo hệ thống Kinh, hành giả phải cần vô số đời trải qua ba a tăng kỳ kiếp để thành tựu Phật quả, thì hành giả Dzogchen có thể hoàn thành điều đó trong nội một đời qua sự chứng ngộ



tánh Giác Rigpa. Như thế, Dzogchen nói đến chỉ độc nhất một địa (sa gcig-pa). Hành giả Đại Toàn Thiện giống như con chim Kim Xí Điều vĩ đại hình thành trọn vẹn, thậm chí đầy đủ cả đôi cánh ở trong trứng. Khi vỏ trứng bể, Kim Xí Điều vọt ra, trọn vẹn và hoàn toàn phát triển; nó có thể tức thời bay đến bất cứ đâu trong vũ trụ. Một thí dụ khác, người ta như một sư tử con ra khỏi bụng mẹ; tiếng gầm của nó hàng phục mọi con thú trong rừng.

Nếu không có sự tự tin này vào tự-giải thoát, mà tự phụ rằng cái thấy hiểu của chúng ta thì cao trời, thiên định của chúng ta thì sâu xa, chúng ta sẽ không có phương pháp để giải tiêu những phiền não khi chúng sanh khởi. Chúng ta sẽ không hơn những người khoác lác và đạo đức giả, lừa dối chính mình và người khác, như những Guru giả mạo làm. Không thiếu gì những người hướng dẫn lầm lạc như vậy trong thế giới này. Đó không phải là con đường chân thật và chỉ có thể đưa người lập ra con đường ấy vào một Địa Ngục Kim Cương tự tạo. Như một con rắn trong một ống rỗng, chỉ có thể đi lên đến tự do hay rớt xuống sa đọa; không có chọn lựa nào khác. Đây là đường lối cho hành giả Dzogchen.

Nhưng nếu chúng ta thực sự hiểu điểm thiết yếu tự giải thoát của những tư tưởng, y cứ vào những giáo huấn của đạo sư, bấy giờ chúng ta không cần tìm ở đâu khác một cái thấy hiểu cao hơn. Có được điểm thiết yếu này, chúng ta không thể làm gì khác hơn là giải thoát dòng thức của chúng ta khỏi tất cả sự ràng buộc với suy nghĩ phân biệt nhị nguyên. Đến một hòn đảo đầy vàng, chúng ta không tìm gì những hòn đá tầm thường. Đây là ý nghĩa của tuyên bố thứ ba của Garab Dorje.

## KẾT LUẬN

### 22. Giáo Lý Upadesha

Tác giả Patrul Rinpoche kết luận bằng cách nói rằng chỉ ba điểm thiết yếu không sai lầm này đủ để đưa hành giả tức thời vào trạng thái của tánh Giác thấu suốt trực tiếp và rằng thực ra tánh Giác thấu suốt trực tiếp này tự nó là sự hợp nhất của cái thấy hiểu, thiền định, hạnh và quả của Đại Toàn Thiện tự nhiên. Bản văn này không chỉ nói về cái thấy hiểu của Dzogchen mà còn về thiền định và hạnh hay cách ứng xử của hành giả Dzogchen.

Bản văn chúng ta có ở đây chủ yếu là một Upadesha, “một giáo huấn bí mật”, nghĩa là, một giáo huấn được truyền miệng và tin cậy từ thầy qua trò. Một Upadesha căn cứ trên kinh nghiệm cá nhân của đạo sư trong thực hành thiền định hơn là trên phân tích triết học và truyền thống học giả. Chữ Sanskrit upadesha dịch ra tiếng Tây Tạng là man-ngag, nghĩa là không (man) được nói lớn (ngag) ở nơi đám đông. Như vậy một Upade-sha không phải như một bản luận triết học hay bình giảng tức là một Shastra (bstan-bcos, luận), một bản văn dựng lập (bcos-pa) một học thuyết (bstan-pa).

Tuy nhiên, theo sự giải thích chung của những vị theo hệ thống kinh điển, nghĩa là theo những phương pháp học giả và triết học của hệ thống Kinh của những học giả Lama thuộc những phái khác nhau của Phật giáo Tây Tạng, thì những đối tượng của hiểu biết trí thức được đánh giá bằng những tiêu chuẩn khác nhau theo phân tích lý tính và những trích dẫn từ kinh điển. Trong một luận văn triết học, một học giả đề cập đến những chủ đề theo một kiểu rất hệ thống. Nhưng ở đây không phải như vậy vì tác giả không viết từ quan điểm của một triết gia hay một học giả của

Kinh và Luận, mà từ quan điểm của sự trao truyền mà vị ấy đã nhận từ các vị thầy và của một sự thấu hiểu có từ kinh nghiệm trực tiếp cá nhân về tánh giác nguyên sơ trần trụi biểu lộ. Chính tánh giác nguyên sơ trần trụi biểu lộ này là bản thân cái thấy hiểu, con đường thấy rig-pai ye-shes, “một hiểu biết hay trí huệ nó chính là tánh giác sẵn đủ và tức thời”. Vì lý do này, cái thấy hiểu bao gồm thiền định và hạnh một cách rất ráo. Điều này rất quan trọng cần phải hiểu. Cái thấy hiểu và thực hành thiền định là rất ráo đồng nhất, chỉ có một vị đôn nhất.

### **23. Chót Đỉnh của Chín Thừa**

Cái thấy hiểu này có trong bản thân nó ba điểm thiết yếu, được gọi là chót đỉnh của chín thừa kế tiếp nhau đến giác ngộ. Và nó tiêu biểu điểm thiết yếu không sai lầm của con đường của Tánh Thanh Tịnh Bốn Nguyên, cái này là Đại Toàn Thiện tự nhiên, tức là sự thực hành Thekchod. Ở đây Upadesha này gắn liền với sự thực hành ấy.

Dù mỗi thừa thì hoàn toàn đúng đắn và đủ để đưa hành giả đến giải thoát, mỗi cái có cái thấy hiểu xác định riêng biệt và những phương pháp riêng biệt, như đã giải thích trong phần giới thiệu ở trên. Tuy nhiên, Atiyoga Dzogchen tiêu biểu chót đỉnh của chúng vì nó là cái thấy hiểu chính Pháp thân. Và bởi vì tự thân Dzogchen không bị cắt xén hay hạn chế bởi bất kỳ giới hạn nào về mặt thực hành, nên một hành giả Dzogchen có thể dùng bất cứ những phương pháp nào trong các thừa khác và thực hành chúng khi cần thiết. Nhưng phương pháp đó luôn luôn được làm mà vẫn giữ quan điểm của Dzogchen. Một khi đã lên đến chót đỉnh của đỉnh núi Dzogchen, chúng ta không cần bước trở lại cái thấy hiểu thấp hơn nào, vì việc này không chừng lại tạo ra

một chương ngại cho sự khai triển hơn nữa của chúng ta. Về con đường tâm linh đến giải thoát và giác ngộ, cấp độ giáo lý cao hơn bao gồm và nâng cao những cấp độ giáo lý thấp hơn, thay vì loại trừ chúng. Như vậy mọi phương pháp tìm thấy trong Kinh và Tantra mở ra với hành giả Dzogchen, nhưng hành giả đó không vì thế mà bị chúng giới hạn. Sự thực hành nên làm cho vừa với cá nhân, với những nhu cầu và khả năng của y, và không bắt ép cá nhân phải khuôn theo sự thực hành. Đây là một điểm sâu xa và cần được hiểu rõ. Như vậy có nói trong bản văn rằng tất cả những phương pháp tìm thấy trong tám thừa thấp, nghĩa là những Kinh và những Tantra, đi cùng cái thấy hiểu của Dzogchen như những bạn bè và những người giúp đỡ.

## **24. Ánh Sáng của Trí Huệ Phân Biệt Tự-Sanh**

Vào lúc chúng ta trực tiếp gặp gỡ khuôn mặt thật của ánh sáng bên trong, ngọn đèn của trí huệ phân biệt tự-sanh, nó là tánh Giác thanh tịnh một cách bản nguyên, trí huệ phân biệt sanh từ năng lực thiền định này chói sáng không nỗ lực và tự phát và trở thành như một trận lụt của quang minh, ngập đầy thế giới. Ở đây có vẻ ám chỉ sự thực hành Thodgal. Từ ngữ Tây Tạng sgron-me, nghĩa đen là “ngọn đèn”, cũng có thể dịch là “ánh sáng”. Ngọn đèn của trí huệ phân biệt tự-sanh là một trong sáu ngọn đèn của Thodgal (xem Bình Giảng Giữa Dòng ở sau). Mục tiêu của Thodgal là khai triển sự tham thiền qua thực hành cái nhìn thấy (snang-ba). Tịnh Quang bên trong của bản tánh giác ngộ của chính mình, chủ yếu trú trong chỗ trống của tim, được phóng chiếu và biểu lộ một cách tự phát theo đường kinh mạch Kati và hai mắt ra không gian bên ngoài phía trước hành giả như những quả cầu nhỏ (thig-le) màu cầu vồng, những chuỗi kim cương (rdo-rje lu-gu rgyud), và những hiện tượng quang học khác và những cái nhìn thấy thanh

tĩnh. Tất cả những cái này đều là những biểu lộ của năng lực sáng tạo thanh tịnh của tánh Giác nội tại vốn sẵn đủ, và sáu ngọn đèn ám chỉ những phương diện khác nhau của tiến trình. Sự biểu lộ của trí thông tuệ bẩm sinh của chúng ta giống như vậy; nó chiếu sáng mọi thứ trong thế giới.

Hơn nữa, không nên lầm lẫn thuật ngữ Jnana (ye-shes) và Prajna (shes-rab), dù cả hai đều thường được dịch một cách không cân trọng là “trí huệ” trong các bản dịch tiếng Anh. Nghĩa và chức năng của chúng hoàn toàn phân biệt với nhau. Jnana là một hiểu biết, một thức giác, nó là một trực giác trực tiếp và tức thời về thực tại. Chức năng của nó là hiểu biết (shes-pas, Skt. jñā), nhưng sự hiểu biết này là bất nhị trong bản chất của nó. Nó là tức thời và trực giác, vượt khỏi phân hai hay nhị nguyên của chủ thể và đối tượng. Nó là nguyên sơ hay bản nguyên bởi vì nó vận hành như một sự thấu hiểu trực giác trực tiếp và tức thời về những hiện tượng trước khi những tiến trình của tâm thức hay trí năng bước vào nhận diện, đặt tên, gán nhãn hiệu và phán xét một đối tượng thể này thế kia. Về mặt tâm lý học Phật giáo, nó là một tri giác trực tiếp của dữ kiện giác quan nguyên phác trước khi dữ kiện này được kiến lập bởi tâm ý (Skt. manas) bằng cách áp dụng những phạm trù thời gian, không gian thành một đối tượng nhận thức được và nhớ lại những đối tượng tương tự để nhận diện nó. Theo Dzogchen, Jnana này hiện hữu ngoài vòng thời gian. Như vậy, nó là ye-nas, bởi vì chuỗi thời gian chỉ có mặt qua những hoạt động của tâm ý (yid, Skt. manas). Tâm ý (hay tâm thức) ở đây nghĩa là tiến trình của thức (yid kyi nam-shes, Skt. manovijñāna): dữ kiện giác quan nguyên phác hay những hình tướng xuất hiện (snang-ba) trong thế giới bên ngoài trở nên được kiến lập trong thời gian và không gian như là những đối tượng có thể nhận thức và riêng

biệt. Theo nghĩa này thế giới là do tâm thức tạo ra, nói như vậy không giống với nói chỉ có tâm hiện hữu. Những phạm trù của thời gian và không gian được tâm thức tạo ra, nhưng Jnana thì trước tâm thức và theo nghĩa này vượt khỏi tâm thức. Về mặt hiện hữu cá nhân của chúng ta, chỉ có một rig-pa, nhưng nhiều ye-shes hay thức giác, hiểu biết. Rig-pa được so sánh với mặt trời trong bầu trời, và ye-shes là những tia sáng của mặt trời phóng ra từ nó và chiếu sáng mọi vật trên thế giới.

Chữ Prajna (shes-rab) giữ một địa vị khác, ở dưới Jnana (ye-shes), nhưng ở trên cái hiểu biết thuần trí thức (go-ba). Prajna nghĩa là một hiểu biết cao hơn hay tỉnh giác (shes-pa). Nói chung, nó là cái mà trong văn hóa Tây phương gọi là triết học, hay chính xác hơn, sự tìm kiếm triết lý hay phân tích triết lý. Bởi vì, nói cho đúng, từ ngữ ấy ám chỉ một tiến trình hơn là một toàn thể hiểu biết được hệ thống hóa. Cái sau là Shasana (bstan-pa), “giáo lý, học thuyết”. Trong hệ thống Kinh, Prajna được định nghĩa như là một khả năng trí thức cao hơn thâm nhập vào một phân tích triết học phức tạp và tế nhị về bản tánh của những hiện tượng đúng như bản thân chúng. Nó phát giác chân lý rằng chúng không có hiện hữu tự thân (Skt. asvabhava) và rằng chúng trống không và không có tự tánh (Skt. sunya). Những phương pháp của sự truy tìm triết lý này (Skt. prajna) được phác họa trong văn học Abhidharma của những trường phái Tiểu thừa, và phát triển hơn trong những Luận của các đại sư của các trường phái Trung Quán và Duy Thức. Tất cả những phương pháp truy tìm này đã được giữ gìn trong những trường triết học gắn liền với những tu viện của Tây Tạng. Chức năng của Prajna là phân biệt, và khác với Jnana, nó vẫn còn nhị nguyên trong hoạt động của

nó. Prajna phân biệt một cách thông tuệ giữa cái tốt và cái xấu, thực và không thực, đẹp hoặc xấu, giá trị hay không giá trị v.v... Chúng ta sử dụng Prajna khi chúng ta truy tìm và phân biệt giữa cái thật và cái giả. Người thông tuệ có Prajna, người ngu si thì thiếu nó. Rigpa như tấm gương phản chiếu mọi sự: sáng hay tối, tốt hay xấu, đẹp hay xấu không có phân biệt; nhưng chức năng của Prajna là phân biệt, phán xét, đánh giá. Nó phân biệt. Trong Anh ngữ đây là chức năng của “trí huệ”. Nó là cái mà người thông tuệ làm; người ấy biết cái gì thật cái gì giả, cái gì có giá trị cái gì không. Thế nên Jnana hay ye-shes, không nên dịch là trí huệ. Prajna hay shes-rab là trí huệ, hay chính xác hơn, là một trí huệ phân biệt.

Trong truyền thống Hy Lạp, có một sự phân biệt tương tự là giữa gnosis và sophia. Jnana (ye-shes) tương đương với Gnosis, nó là một hiểu biết những sự việc thiêng liêng và cũng là một hiểu biết giải thoát cho (trong truyền thống Gnostic), trong khi Prajna (shes-rab) tương đương với Sophia hay Trí Huệ. Trong truyền thống Gnostic, Sophia trở nên được tán dương như là Hagia Sophia, “Trí Huệ Thiêng Liêng”, nguyên mẫu Thượng Đế Nữ Vĩ Đại là phối ngẫu vĩnh cửu vô sanh của Thượng Đế. Sự phát triển tôn giáo tương tự xảy ra ở Ấn Độ trong bối cảnh Phật giáo khoảng đầu Công nguyên. Trong những kinh điển Đại thừa, Prajna được tán dương là Prajnaparamita, “Trí Huệ Toàn Thiện Thiêng Liêng”, Bát Nhã Ba La Mật. Trí Huệ này như là nguyên mẫu Thượng Đế Nữ Vĩ Đại, là mẹ của tất cả chư Phật ba đời quá khứ hiện tại vị lai. Như Kinh trình bày, một vị Phật trở thành Phật nhờ Prajnaparamita, Trí Huệ Toàn Thiện Thiêng Liêng. Nó còn nói rằng một vị tăng phải yêu đam mê Trí Huệ

Toàn Thiện Thiêng Liêng này, như một người đàn ông yêu đam mê một người đàn bà đẹp. Rồi trong hệ thống Tantra, Adiprajna hay Trí Huệ Bản Nguyên, trở thành người phối ngẫu vĩnh cửu của Phật Bản Nguyên, hay Adibuddha. Dầu có những liên hệ lịch sử trực tiếp giữa Gnostic giáo và Phật giáo hay không, thì rõ ràng có những tương trợ ở đây. Như vậy Jnana (ye-shes) nên dịch là gnosis hay hiểu biết, đôi khi là cái biết, và thường là tánh giác bản nguyên hay tánh giác nguyên sơ; và Prajna (shes-rab) nên dịch là trí huệ hay trí huệ phân biệt.

## 25. Trí Huệ và Lòng Bi

Trí huệ (Skt. prajna) và lòng bi (Skt. karuna) là hai phương diện, hay hai hệ số của sự giác ngộ của một vị Phật, dù từ ngữ này được nói ra theo Kinh, theo Tantra hay theo Dzogchen. Khi ý nghĩa chân thật của trạng thái tánh Không được chứng ngộ, khi mọi hàng rào xúc cảm và trí thức ngăn chia đã tan biến, bấy giờ một cảm nghiệm tràn ngập của lòng bi vũ trụ tự động và tự phát khởi lên. Lòng bi này được gọi là đại bi hay lòng bi toàn bộ (Skt. mahakaruna) bởi vì nó trải rộng bình đẳng cho tất cả chúng sanh. Đại bi này sẵn có trong Phật tánh bản sinh của chúng ta, thế nên sự biểu lộ của nó là tự nhiên và không cố gắng. Nó không phải tra dồi hay tạo ra do tâm thức. Như thế, bản văn nói rằng từ xu thế cố hữu mà tánh Không khởi lên lòng bi hay một tình thương nồng nhiệt cho tất cả chúng sanh.

## 26. Hạnh của những Bồ Tát

Điểm thiết yếu của con đường của những Bồ tát, về mặt thực hành, là sự hợp nhất của trí huệ phân biệt Prajna thấu hiểu tánh Không của mọi sự, với lòng bi phổ quát Mahakaruna cho tất cả



chúng sanh biểu hiện qua những phương tiện thiện xảo Upaya. Năm ba la mật đầu, bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định biểu thị lòng bi và phương tiện thiện xảo, còn trí huệ ba la mật thứ sáu là sự thấu hiểu tánh Không. Những Bồ tát nam hoặc nữ, thực hành con đường này cũng được biết là những đứa con của Bạc Chiến Thắng (Jinaputra), và những hoạt động bi mẫn tỏa khắp của Bồ tát được gọi là Hạnh của Jinaputra. Hơn nữa, từ quan niệm của Đại Toàn Thiện, những hoạt động bi mẫn này tiêu biểu tiềm năng hay năng lực vốn sẵn có của Trạng Thái Bản Nguyên, và có thể ví như những tia sáng của mặt trời. Như thế, chúng là tự nhiên và không do tạo tác chút nào. Nhờ những hành động tự nhiên này, sự tích tập công đức được hoàn thiện và trọn vẹn. Mọi hành động của người ta trở nên hoàn toàn vô ngã, bởi vì không còn sự bám chấp vào một ý niệm cái ta, nó đã tiêu tan bởi trí huệ ba la mật. Trong hoạt động Bồ tát như vậy, cái thấy hiểu, thiền định và hành động hợp nhất không tách rời.

## 27. Giáo Lý Cao Nhất

Dù nếu tất cả các bậc Jina hay các bậc Chiến Thắng của ba thời cùng nhau thảo luận, các ngài cũng sẽ không khám phá cái gì vượt khỏi Trạng Thái Bản Nguyên nền tảng này của tất cả chư Phật. Như thế, cái thấy hiểu của Dzogchen được gọi là chót đỉnh vinh quang của tất cả các Thừa. Nó cũng được gọi là điểm thiết yếu của con đường của tâm như kim cương, tức là Tinh Túy của Tâm. Bởi thế, đây là tinh thể của Quả (Phật Quả), và không có cái gì cao hơn cái này. Nó là cam lồ của Upadesha của những dòng truyền thừa, nghĩa là, nghĩa của Upadesha này là tinh túy thiết cốt nhất của ba dòng: trực tiếp, biểu tượng và truyền miệng.

## 28. Nguồn Gốc của Giáo Lý này

Những giáo lý chứa trong bản văn này sanh khởi từ đâu? Những lời thầy trong Upadesha này khởi từ một cảm hứng trực tiếp và tự nhiên, nghĩa là từ tiềm năng sáng tạo của tánh Giác nội tại của Trạng Thái Bản Nguyên của Samantabhadra (Phổ Hiền). Kho tàng dấu kín (terma) này được nói là được phát hiện bởi một Tertön, người khám phá kho tàng, người đó không ai khác hơn là chính Pháp thân, và nó được lấy ra từ pháp giới bao la của trí huệ, đó là nơi dấu kín của nó. Ở đây có sự so sánh với một Tertön khám phá một Terma trong một nơi cất dấu, và ở đây shes-rab nghĩa là trí huệ như một trí thông minh cao hơn. Có ba loại trí huệ: trí huệ khởi từ nghe giáo lý, trí huệ khởi từ tư duy về giáo lý, và trí huệ khởi trong thiền định, nơi mà trí huệ và thiền định liên kết với nhau không thể tách lìa. Bởi thế đây là một trạng thái cao hơn của thức thay vì là một hoạt động trí óc bình thường. Điều này có nghĩa tác giả tạo ra bản văn này không chỉ với trí năng như một học giả viết một luận văn triết học lý luận khúc chiết, mà bản văn đó đến với tác giả từ một nguồn cao hơn (Pháp thân, đức vua thông thái và vinh quang). Bởi thế, nó tiêu biểu tiềm năng sáng tạo của Phật tánh vốn sẵn của tác giả. Nói cách khác, bản văn này là một loại dgongs-gter, kho tàng tâm.

Có nhiều loại bản văn kho tàng được dấu kín, như sa-gter, “kho tàng đất”, chu-gter, “kho tàng nước”, nam-mkha gter, “kho tàng bầu trời”, rmi-lam gter, “kho tàng giấc mộng” v.v... Nhưng một bản văn kho tàng khởi tự phát từ tâm, lưu xuất từ cội nguồn tâm linh cao hơn nào đó, thường là Guru Padmasambhava trong truyền thống Nyingma, được biết như là một dgongs-gter hay thugs-gter, “kho tàng tâm”. Patrul Rinpoche đang nói về một trạng thái tâm thức cao cấp như thế.

Rồi với sự khiêm hạ, Patrul Rinpoche nói rằng tất cả mọi nghi ngờ của ngài được xóa tan bởi những giáo lý truyền miệng không sai lầm của Guru của ngài, và ngài sắp xếp những giáo huấn này trong bình giảng một cách thích hợp. Tuy nhiên bản văn này, cả bản văn gốc và bình giảng, không phải là một kho tàng bình thường, như có thể có được bằng cách rút quặng quý từ đá trong đất. Những kho tàng như vậy có thể mua những đồ vật thế gian nhưng không cung cấp giải thoát. Thậm chí chúng ta có một khối vàng lớn bằng núi Tu Di, chúng ta cũng chỉ có thể mua thức ăn, y phục, ngựa xe, những thứ cần dùng khác. Khi chết, chúng ta chẳng thể mang theo chúng khi thức của chúng ta lìa bỏ thân và lọt vào Bardo. Nhưng với Upadesha này thì hoàn toàn khác. Nó là một kho tàng chúng ta có thể mang theo vào Bardo và vào những cuộc đời tương lai cho đến khi chúng ta đạt đến giác ngộ. Nó giống như thuốc trị bá bệnh có thể chữa lành mọi bệnh hoạn của sanh tử, hay như viên ngọc như ý của chư thiên và viên đá làm hóa vàng của những nhà luyện kim.

Di chúc cuối cùng này của Garab Dorje, hay Prahevajra, được phát lộ cho đệ tử của ngài là Manjushrimitra vào lúc đạo sư Garab Dorje sau khi làm tan biến thân vật chất vào hư không, xuất hiện trở lại giữa một khối ánh sáng trong bầu trời. Vào lúc đó, một sự trao truyền đồng thời trực tiếp, biểu tượng và bằng miệng xảy ra. Đây là sự phát hiện của Upadesha trong đó hai tâm thức của đạo sư và của đệ tử hợp nhất không thể tách lìa.

## 29. Ba Đạo Sư của Tác Giả

Lại nữa ở đây, vào đoạn kết, cái thấy hiểu, thiền định và hạnh được liên hệ tương ứng với ba Guru Dòng của tác giả, như trong phần mở đầu. Cái thấy hiểu bao gồm tất cả ba điểm thiết yếu.

Thiền định nối kết với trí huệ (mkhyen-pa), nghĩa là quán chiếu cao hơn (lhag-mthong). Lòng bi hay tình thương, an lập trong trạng thái bình an, nối kết với hạnh, nghĩa là với những hoạt động chung của tất cả Bồ tát hay Jinaputra. Cái thấy hiểu là cái thấy hiểu của vua pháp toàn giác Longchen Rabjampa, ngài đã giác ngộ hoàn toàn với sự chứng ngộ giai đoạn thứ tư trong sự khai triển cái nhìn thấy thuộc Thodgal, cụ thể là trạng thái trong đó mọi hiện tượng được tiêu dung vào tánh thanh tịnh bản nguyên của Thực Tại tối hậu. Ở đây có sự ám chỉ đến bốn giai đoạn của cái nhìn thấy trong thực hành Thodgal. (Xem Bình Giảng Giữa Dòng ở sau.) Longchenpa được nói là đã nhận trọn vẹn sự trao truyền trực tiếp của các Jina.

Những thế kỷ sau Longchenpa xuất hiện trong một cái nhìn thấy thanh tịnh với Jigmed Lingpa, còn được biết như là Khyentse Odzer, trong một Thân Trí Huệ, hay Jnanakaya và ban cho hiểu biết và những ban phước của ngài theo cách trao truyền biểu tượng của những Vidyadhara. Đến lượt mình, Jigmed Lingpa ban những giáo lý cho Guru Gốc của Patrul Rinpoche, ngài Gyalwe Nyugu, bằng cách trao truyền miệng từ miệng qua tai và như một kết quả, ngài gặp gỡ cái nhìn thấy Thực Tại biểu lộ, giai đoạn thứ nhất của cái nhìn thấy trong thực hành Thodgal. Như thế, Upadesha này còn quý báu hơn vàng ròng và tiêu biểu cam lồ lòng của ba dòng trao truyền. Đây là tinh túy thiết cốt nhất của tâm.

### **30. Sự Bảo Mật của những Giáo Lý**

Tác giả Patrul Rinpoche ngần ngại phát lộ những giáo lý này cho những người không thực hành, bởi vì họ sẽ không hiểu chúng. Vì lý do này, những giáo lý Dzogchen được nói là “tự-mật”. Hay tệ hơn, họ sẽ hoàn toàn hiểu sai những giáo lý và xem Dzogchen

như một giấy phép để đắm đầu vào mọi loại thái độ ích kỷ và buông lung. Nhưng với những cá nhân thành thật lưu tâm và yêu chuộng những giáo lý này, có khả năng hiểu chúng, sẽ sai lầm nếu không phát lộ chúng. “Những đứa con của lòng mình” nghĩa là những đệ tử thân thiết của một đạo sư. Cái được viết ra ở đây tiêu biểu sự chỉ dạy chân thành của tác giả. Ngài nhấn mạnh rằng điểm thiết yếu của thực nghĩa, tức là Rigpa, không nên để cho biến mất. Nhưng bởi vì nó là cái gì thiêng liêng và hiếm hoi vô giá, không nên phàm tục hóa hay nói nó ra công khai giữa chợ búa, nơi người ta sẽ không xem nó có giá trị và sẽ làm lẫn nó với đồ vật thường tình.

Là hy vọng của tác giả, Vajranatha, rằng bản dịch và những ghi chú ở trên, được gom góp từ những giáo huấn bằng miệng của những vị thầy Lama khác nhau của nó, có thể đóng góp phần nhỏ vào sự thấu hiểu chung về thật nghĩa của Dzog-chen.

## CHÚC THƯ CUỐI CÙNG CỦA GARAB DORJE

**“Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu”  
từ “Những Giáo Lý Để Lại Sau Khi Chết của những bậc  
Vidyadhara”**

**Những Chữ Vàng:**

Ở đây chứa đựng “Bốn Giáo Lý Để Lại Sau Khi Chết của những bậc Vidyadhara, cùng với một Phụ Lục”. ÷

(Về phần cái đầu tiên trong những bản văn này Ở đây chứa đựng “Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu”, theo đạo sư Prahevajra (Garab Dorje). ÷

NAMO GURUVE ÷

Kính lễ đức tin này, lưu xuất từ sự thấu hiểu trạng thái của tánh Giác tức thời nội tại của chính mình. ÷

### VÀO ĐỀ

Trạng thái này của tánh Giác tức thời nội tại (Rigpa) là vô sanh và tự hữu. Cách thể hiện hữu của nó tiêu biểu tinh túy và tinh túy này là Nền Tảng Bốn Nguyên. Bất cứ nơi đâu có những hình tướng xuất hiện dù khác biệt đa thù, nó đáp ứng không gián đoạn và không ngăn ngại. Hơn nữa, mọi sự, mọi hiện tượng xuất hiện và hiện hữu, đều khởi lên (tự toàn thiện một cách tự phát) ở trong

Pháp thân. Bất cứ hình tướng xuất hiện nào biểu lộ trong đó đều trực tiếp được giải thoát sau khi chúng sanh khởi nhờ sự hiện diện của trạng thái của tánh Giác vốn sẵn của chính mình. ÷

Thực nghĩa của điều này: Tất cả mọi trạng thái giác ngộ đều gồm trong cái hiểu biết bất nhị, nó là tánh giác bản nguyên (yeshe) hiện diện trong lòng của tất cả chư Phật, thật ra được bao hàm trong trạng thái đơn nhất duy nhất này của tánh Giác Rigpa tức thời nội tại vốn sẵn trong mỗi một chúng sanh. ÷

Đề khai thị cho Manjushrimitra, đã té bất tỉnh trên mặt đất (khi đạo sư của ngài đã làm tan biến thân thể vật chất vào hư không lúc chấm dứt cuộc đời trần thế), Upadesha này, hay giáo huấn bí mật, gồm “Ba Tuyên Bố Điểm Vào những Điểm Thiết Yếu”, được phát lộ bởi đạo sư Prahevajra (Garab Dorje). Với mục đích xóa sạch mọi ý niệm liên hệ đến sanh tử lẫn niết bàn (trong tâm thức của đệ tử), nghĩa là xóa sạch mê tín của đệ tử rằng cái này hay cái kia thực sự tự hiện hữu về phần riêng của nó, chúc thư cuối cùng cực kỳ tuyệt hảo và biểu thị rõ ràng này được phát lộ vào lúc chết của đạo sư. Nó cần được cất dấu và giữ gìn trong chỗ sâu thẳm nhất của lòng con! ÷

A ÷

Thật vậy, trạng thái này của tánh Giác tức thời vốn sẵn thì siêu vượt mọi ý niệm, là cái gì vô sanh và vô điều kiện. ÷

## **BA TUYÊN BỐ**

*ATI* ÷

Upadesha này, không ngần ngại phát lộ trạng thái của tánh Giác tức thời vốn sẵn, tánh Giác này là khả năng của Nền Tảng Bản Nguyên hay Pháp thân, là như sau: ÷

“Người ta được trực tiếp đưa vào thật tánh của chính mình”, nghĩa là, người ta được đưa một cách trực tiếp và tối hậu vào khuôn mặt thực sự hay bản tánh thực sự của chính mình, nó là tánh Giác vốn sẵn, trạng thái hiện tiền thanh tịnh tức thời (rigpa). Và hơn nữa, bản tánh của nó được phát lộ, thật ra là trọn vẹn thanh tịnh từ vô thủy. Chính duy nhất trạng thái này của tánh Giác tức thời xưa nay được giới thiệu ở đây, trong cùng một cách, như chẳng hạn sự sân giận có thể được giải thoát bởi tự chính nó. ÷

“Người ta trực tiếp xác quyết trạng thái đơn nhất duy nhất này”, nghĩa là một người trực tiếp khám phá cho chính mình (giữa một số lớn những kinh nghiệm khác nhau) trạng thái đơn nhất và duy nhất này của tánh Giác vốn sẵn, trong đó người ta tỏ biết thấu suốt mọi mặt, mà không có cảm giác nào về nhị nguyên chủ thể đối tượng còn sót lại. ÷

“Bấy giờ người ta trực tiếp tương tục tin vào giải thoát”, nghĩa là người ta tiếp tục trực tiếp ở trong trạng thái tham thiền với sự tin tưởng trọn vẹn vào tiến trình tự động của tự-giải thoát (của bất kỳ tư tưởng và hình tướng nào khởi sanh). Và vì thế, tánh Giác của chính mình thấy nó vốn được giải thoát nơi chính nó (không có bất kỳ một can thiệp nào bởi trí năng phóng dật vô bổ hay bởi cái gì ở ngoài chính nó). ÷

Không có một chúng sanh nào, về mặt tự biểu lộ của tánh Giác vốn sẵn này, không thấy mình vốn giải thoát. Trạng thái hiện hữu cá nhân mình (hay thể trạng của tinh giác bên trong) ở một mặt và những trạng thái của những sự vật khác trong thế giới bên ngoài trình diện với thức của người ta như những xuất hiện tình huống bên ngoài, ở mặt kia, được gặp gỡ lẫn nhau và trở thành hòa nhập. (Điều này biểu thị một trực giác trực tiếp tức thời



không có bất kỳ nhị nguyên chủ-khách nào, một tinh giác bản nguyên.) Nhưng ở đây cá nhân không thấu hiểu điều này, bấy giờ chính mình và những sự vật khác (cái “tôi” là tinh giác bên trong của chính mình, và “những cái khác” là những tình huống xuất hiện bên ngoài) được tri giác như là sanh khởi trong cách thể nhị nguyên chủ thể bên trong và đối tượng bên ngoài. ÷

Upadesha đơn nhất này, hay giáo huấn bí mật này cho tự-giải thoát tức thời và thẳng tắt là duy nhất (trong mọi con đường tâm linh đến giác ngộ), và không có cái nào đối lập với nó. Chỉ một mình nó là đủ để giải thoát. ÷

## TUYÊN BỐ THỨ NHẤT

*ATI* ÷

Bất cứ cái gì khởi sanh hay xuất hiện với cá nhân như những hiện tượng bên ngoài chỉ là trạng thái hiện hữu của chính mình biểu lộ một cách bên ngoài như những hình tướng. Lìa ngoài hệ thống được tổ chức và cấu trúc cao cấp này của những hiện tượng (thường được gọi một cách quy ước là “thực tại”), không có cái gì hiện hữu và từ nó người ta không thể có được cái gì cả (có bản chất hay giá trị). Tuy nhiên, do toàn thể tính của thần lực hay diệu dụng vốn sẵn (rang rtsal) của nó, bởi vì tánh Giác của mình hòa hợp với mọi loại sự vật khác nhau sanh khởi như là những hiện tượng, nó cho phép những loại hiện tượng khác nhau này giải thoát tự chúng. Không có đối trị nào khác cho chúng (những hiện tượng khác nhau này) ngoài tiến trình tự-giải thoát này. ÷

Về tiến trình này, những hiện tượng sanh khởi với thức gặp gỡ tức thời và trực tiếp tự tánh của chúng, như chẳng hạn, khi

người ta có cùng ngôn ngữ gặp nhau đầu đò trong một xứ sở ngoại quốc nơi dùng một ngôn ngữ khác. Tức thời họ nhận biết nhau ngay; trong cùng một cách như thế, tự thân sự tức giận được giải thoát bằng cách được nhận biết như là tức giận. ÷

Khi tìm kiếm Mẹ của nó, là nguồn gốc của nó, cái hiểu biết hay trí huệ (ye-shes) của cái nhìn thấy hay những hiện tượng gặp gỡ trực tiếp Mẹ (tánh Không) của chính nó và tự-giải thoát. Nói thế nghĩa là, cái nhìn thấy được tự-giải thoát nhờ cái nhìn thấy, như bơ nóng chảy tan vào bơ. Và khi tìm kiếm Con, thì bản thân Con, là cái hiểu biết hay trí huệ, gặp gỡ chính nó một cách trực tiếp. Bản thân tánh Giác này được tự giải thoát nhờ tánh Giác; như nước hòa tan trong nước. Khi tìm kiếm trạng thái duy nhất (của Rigpa), người ta chỉ gặp gỡ trạng thái duy nhất của chính mình. Nói thế nghĩa là, tự tánh của mình (Rigpa) đơn giản chỉ gặp gỡ chính nó. Nhưng tinh túy của nó siêu vượt mọi diễn tả bằng lời; như hư không tan biến vào hư không, hay như ba vòng cuộn tròn của một con rắn tự giải thoát một cách đồng thời. ÷

Trạng thái phi thường và độc nhất này của tánh Giác vốn sẵn chỉ có thể tìm thấy trong chính mình. Trong trường hợp đó, bây giờ khi người ta nhận biết tinh túy của mình, mọi sự được hòa giải trong một khoảnh khắc đơn nhất trong đó hiện diện một cái biết, cái biết này không vượt khỏi cái hiểu biết của cái tinh túy phi thường duy nhất này (Rigpa). Điều này cũng giống như một người đàn ông và một người đàn bà yêu nhau và họ bí mật gặp nhau nơi vắng vẻ để thực hiện tình yêu. ÷

Bản thân trạng thái phi thường và duy nhất này chỉ có thể được tìm thấy trong chính mình. Dù những tình huống bên ngoài có đa thù dị biệt, vẫn hiện diện một hiểu biết chung hay một tinh

giác nguyên sơ trong đó những khác biệt này của những hiện tượng đa thù được tự giải thoát. Cái hiểu biết hay trí huệ này giống như khi cắt đứt cái nút chính độc nhất nơi một sợi dây thừng người ta cắt đứt tất cả trăm sợi của dây thừng. ÷

Sự giải thoát độc nhất này chỉ có thể tìm thấy được ở trong chính mình. Bởi vì cái biết hay cái tỉnh giác nguyên sơ (ye-shes) này là tự biểu lộ, nó tiêu biểu một cái hiểu biết bản nguyên mà không thể có được ở bất cứ nơi đâu ngoài chính mình. Tự-giải thoát chính là bản thân cái tỉnh giác nguyên sơ này. Nó giống như đi vào một thành phố lớn và độc nhất nằm ở cuối hàng trăm hay hàng ngàn con đường. (Ở đây kết thúc sự khảo sát về điểm thiết yếu thứ nhất liên quan đến Nền Tảng.) ÷

## TUYÊN BỐ THỨ HAI

Trong trạng thái này của tánh Giác tức thời vốn sẵn, người ta trực tiếp khám phá cho chính mình rằng tất cả những “cái nhìn thấy sau cùng” của mình thực ra khởi sanh từ chính mình. (Những cái nhìn thấy sau cùng này là những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vòng sanh khởi trong thực hành Thodgal.) Trong cùng cách, vì người ta nhận biết tự tánh bởi chính mình, nghĩa là, người ta an trụ trong trạng thái tham thiền, bấy giờ tánh Giác vốn sẵn này không có bất kỳ nhị nguyên liên hệ với vô minh nào (vô minh được xem là vắng mặt tỉnh giác). Chẳng hạn, dù một người có thể được gọi bằng nhiều tên khác nhau từ nhiều hướng khác nhau, thế nhưng y sẽ vẫn đến khi được gọi. Nhiều tên khác nhau này không ra ngoài nghĩa độc nhất là bản thân cá nhân con người ấy. ÷

Trong trạng thái duy nhất là tánh Giác tức thời vốn sẵn này, người ta trực tiếp khám phá rằng mọi cái nhìn thấy quả cầu nhỏ

ánh sáng cầu vồng này (thig-le) và các thứ khác, thực ra chỉ là những tự biểu lộ của mình. Và trong trạng thái giải thoát này, người ta khám phá mà không có nghi ngờ nào. Trạng thái tham thiền này là tự-giải thoát trong chính nó, tánh Giác được giải thoát bởi tánh Giác. Tương tự, qua nhận biết rằng tánh Giác này chỉ là trạng thái hiện hữu của chính mình, bấy giờ mọi sự mà người ta hiểu được giải thoát vào trong thể trạng tự nhiên của bản thân chúng. Điều này giống như gặp một người đã từng biết trước kia sau một thời gian dài xa cách. (Ở đây kết thúc sự khảo sát về tuyên bố thứ hai liên quan đến Con Đường là tiến trình của tự-giải thoát.) ÷

## TUYÊN BỐ THỨ BA

Đức tin của người ta trở thành như một kho tàng chứa đựng những giàu có bao la tiêu biểu những kinh nghiệm cá nhân cụ thể đối với chính mình, nghĩa là về tự tánh của chính mình, đó là tánh Giác vốn sẵn. Mọi chuyển động của tư tưởng trở thành tự giải thoát vào thể trạng nguyên sơ của chính chúng. Điều này giống như sở hữu một kho tàng vĩ đại chứa bất cứ cái gì mà người ta mong muốn. ÷

Bấy giờ, có những kinh nghiệm cụ thể về người khác và những sinh vật là những đối tượng bên ngoài, đức tin của người ta trở thành giống như một Chuyển Luân Vương, một nhà vua của vũ trụ. Thế nghĩa là, trạng thái của tánh Giác hiện tiền tức thời trở thành biểu lộ có thể thấy được (như những quả cầu nhỏ màu cầu vồng và vân vân). Bởi vì những hiện tượng thuộc về ánh sáng này không do cái gì khác ngoài chính mình tạo ra, cái tỉnh giác vốn sẵn của người ta thì giống như một Chuyển Luân Vương đặt mọi người trong bốn châu dưới quyền lực của mình. ÷

Hơn nữa, bởi vì tánh Giác của người ta có khả năng đặt ngay cả những nguyên tố vật chất dưới quyền lực của mình, và bởi vì người ta thành giải thoát nhờ thể trạng này (nghĩa là, sự thành tựu Thân Ánh Sáng), người ta không nương dựa nữa vào khả năng nào khác. Và có một kinh nghiệm cụ thể như vậy về trạng thái giải thoát, đức tin của người ta giống như kinh nghiệm không gian tan vào không gian. Như thế nghĩa là, người ta hoàn toàn tự tin vì người ta thấy rằng mọi sự ngay khi sanh khởi đều tự giải thoát không cố gắng vào nguyên trạng của chúng, tức là vào Pháp tánh thanh tịnh một cách bản nguyên. Sự việc này giống như hư không tan vào hư không, hay như những đám mây tan biến trong bầu trời. ÷

Mọi sự sanh khởi trong chiều kích của người ta đều được tự giải thoát trực tiếp vào trạng thái nguyên tánh của chúng. Thế có nghĩa, mọi sự tự giải thoát bởi chúng mà không có bất kỳ cố gắng hay can thiệp từ bên ngoài. Điều này giống như đá nghiền với đá, hay như nung chảy sắt với sắt, hay như làm sạch cái bản với cái bản. ÷

Trong trạng thái duy nhất này của tánh Giác tức thời, mọi sự được giải thoát thành cái thấu hiểu đơn nhất này về trạng thái của tánh Giác tức thời vốn sẵn. Điều này giống như lấy lửa từ lửa, hay như chuyển hóa nước thành nước, hay như thêm bơ chảy lỏng vào bơ. Như thế, Mẹ (Trạng Thái Bản Nguyên) và Con của bà (hiểu biết) trở thành một. Bởi vì bà Mẹ của mình, như nguồn gốc hay cội nguồn, chỉ là chính nó (và không có cái nào khác ngoài nó, thường trụ trong trạng thái hiện hữu của chính nó, và đây là tánh Không), người ta có thể nói rằng tánh Không được giải thoát do bởi tánh Không. Như thế, cái hiện tiền hay tánh

Giác của cá nhân tiêu dung (vào lúc thành tựu Thân Ánh Sáng) và hòa nhập thành chính cái nhìn thấy. ÷

Bởi vì người ta nhận biết trạng thái bản sinh của chính mình là tánh Giác vốn sẵn, người ta được trực tiếp giới thiệu với nền tảng của tất cả hiện hữu. Thế nghĩa là người ta nhận biết những cái nhìn thấy (trong thực hành Thodgal) chỉ là những tự-biểu lộ của tự tâm mình. Điều này giống như thấy mặt mình phản chiếu trong một tấm gương. Và bởi vì niềm tin này (hay sự nhận biết), trong đó người ta đã được trực tiếp đưa vào Nền Tảng của hiện hữu, sự thể giống như sự gặp gỡ của bà mẹ và con bà sau một xa cách lâu dài. Người ta nhận biết đây là trạng thái duy nhất của giải thoát. Vì cái nhìn thấy được tự-giải thoát trực tiếp thành nguyên trạng của nó, cái nhìn thấy hay hiện tượng được nhìn thấy là trống không (vô tự tánh), và tính chất quang minh trong sáng của nó được nhận biết không gì khác hơn là trạng thái tánh Giác tức thời của chính mình. ÷

Bởi vì cái nhìn thấy hay hiện tượng được nhận biết là tự giải thoát bởi chính nó, người ta khám phá rằng thật ra, nó tiêu biểu vô minh từ sơ thủy. Thế nghĩa là, sanh tử được biết hay được nhận biết tự nơi chính nó (như dựng một cái gương trước một cái gương khác, nên nó có thể tự thấy chính nó). Và về sự vượt khỏi sanh tử, tình trạng này được biết là trạng thái của Niết bàn, người ta nhận biết rằng người ta đã siêu vượt sanh tử, và như vậy bản thân vô minh được tự-giải thoát. Và chính vì lý do này một thí dụ được dùng là rửa sạch cái bản bằng cái bản. ÷

Bởi vì khi tự khám phá thực nghĩa của trạng thái hiện hữu của chính mình là tánh Giác vốn sẵn, những tư tưởng lan man phóng dật được giải thoát bởi tự chúng một cách tự nhiên. Và theo cách

này, người ta khám phá rằng người ta không cần nương tựa vào bất kỳ đối trị nào khác. Bởi vì tư tưởng được giải thoát vào chính Nền Tảng, người ta tiếp tục ở trong một trạng thái hiện diện tức thời hay tham thiên, và làm như vậy với sự tự tin. Điều này giống như đổ nước vào trong nước, hay như rót bơ chảy lỏng vào trong bơ. ÷

Và bởi vì tương tục trong trạng thái tham thiên này ở bất cứ nơi đâu (trong mọi hoạt động hàng ngày), sự thể này giống như những vòng cuộn của một con rắn được giải thoát (cởi mở) một cách không cố gắng bởi chính con rắn. Nhưng một trí thông minh hay một tinh giác nhìn đi đâu khác ngoài chính nó (sau khi không tìm ra cái nó muốn tìm), sẽ rơi trở lại vào thất vọng. Bởi vì nó được giải thoát bởi chính nó, trạng thái của tánh Giác tức thời này là tự hộ trì, tự giữ gìn và tự an trụ. Vì lý do này, tương tục trực tiếp ở trong trạng thái tánh Giác vốn sẵn của mình là sự cần trọng và nhạy cảm chính yếu. (Ở đây kết thúc tuyên bố thứ ba liên hệ đến sự chứng ngộ Quả.) ÷

## KẾT LUẬN

Vào lúc Prahevajra (Garab Dorje) phát lộ phương pháp để hoàn toàn vượt khỏi sự khổ đau của sanh tử, Manjushrimitra ngã xuống bất tỉnh, và đã nằm trên mặt đất, ngài kêu lớn, “Than ôi!” Ngay lúc ấy, Vetalakshema (Garab Dorje) từ giữa ánh sáng (một khối ánh sáng cầu vồng giữa bầu trời) biểu lộ hình tướng biểu tượng rực rỡ của ngài. Để truyền cảm hứng cho Manjushri-mitra thức dậy khi đang nằm bất tỉnh trên mặt đất, ba tuyên bố này được đạo sư phát lộ. Đó là ba nguyên tố điếm vào những điếm thiết yếu, nói về sự giải thoát tối hậu của cá nhân, và chứa đựng di chúc bí

mật cuối cùng. Di chúc cuối cùng này đi xuống từ bầu trời vào bàn tay phải của Manjushrimitra. Bản văn được viết bằng mực làm từ đá da trời chảy lỏng. Bản văn viết trên một tờ giấy được để trong một đồ đựng nhỏ cỡ bằng ngón móng tay cái, và đồ đựng nhỏ này đặt trong một hộp nhỏ bằng pha lê quý báu. Ngay khi nhận di chúc này, Manjushrimitra thoát khỏi cơn ngất xỉu, và, thông hiểu lời dạy, ngài thành người có đức tin từ hiểu rõ chắc chắn. Và vì lý do đó, Upadesha hay giáo huấn bí mật này, được giấu kín trong mạn đà la của trái tim ngài và giữ bí mật với những người khác. Như thế, cam lồ của sự trao truyền ba tuyên bố này, nó là những giáo lý truyền miệng được nhận vào lúc chết của đạo sư, trở thành sáng rõ và tràn lan trong lòng ngài và thật nghĩa của cái thấy hiểu của Dzogchen được phô bày trong lòng ngài như vàng ròng. ÷

Sự cố này xảy ra trên đất đại trà tỳ ở Shitavana Ấn Độ. Sau đó, giáo lý thiêng liêng này được biểu lộ cho thấy được ở nguồn Sông Dan-tig, trở thành con đường rớt ráo đem lại cõi thoát khỏi khổ đau của sanh tử cho tất cả chúng sanh. Upadesha này đem lại một giải thoát tức khắc vào tịnh độ của Phật quả, hoàn tất ở đây. ÷

*Dịch bởi Vajranatha  
Jamestown, Colorado  
Tháng Bảy 1987*



# **BÌNH GIẢNG GIỮA DÒNG VỀ “CHỨC THƯ CUỐI CÙNG CỦA GARAB DORJE” BỞI DỊCH GIẢ**

## **ĐẦU ĐỀ CỦA TUYÊN TẬP**

**Những Chữ Vàng:**

**Ở đây chứa đựng “Bốn Giáo Lý Để Lại Sau Khi Chết của những bậc Vidyadhara, cùng với một Phụ Lục”. ÷**

Ở đây lúc ban đầu chúng ta đã nói rằng bản văn nguyên được viết bằng chữ vàng. Theo truyền thống Nyingthig, đại Vidyadhara Vimalamitra gồm lại tinh túy của những giáo lý Dzogchen Upadesha thành năm bộ bản văn “Những Chữ Vàng”, viết bằng mực vàng, “Những Chữ Đồng”, viết bằng mực màu đỏ, “Những Chữ Nhiều Màu”, viết bằng mực nhiều màu, “Những Chữ Vô Tù Và”, viết bằng mực màu trắng, và “Những Chữ Bích Ngọc”, viết bằng chữ màu xanh. Hơn nữa, bản văn được chấm câu bằng dấu gter-dzar, ÷, chỉ rằng nó là một Terma, hay văn bản được khám phá lại.

Bản văn chúng ta có ở đây thuộc một tuyển tập những bản văn Terma được biết là những Das-rjes, hay “những giáo lý để lại sau khi chết”, từ chữ das-pa “đi mất, chết” và rjes “sau”. Bốn Vidyadhara trong chủ đề là Garab Dorje, Manjushrimitra, Shrisimha, và Jnanasutra, những đạo sư loài người sớm nhất của dòng Dzogchen theo những nhà Nyingma. Chữ Sanskrit

Vidyadhara (rig-dzin) trong tiếng Tây Tạng nghĩa là người sở hữu hay đã chứng ngộ (dzin-pa, Skt. dhara) hiểu biết (rig-pa, Skt. vidya) về Trạng Thái Bản Nguyên. Trong bối cảnh tổng quát Ấn Độ, cả Ấn giáo và Phật giáo, từ ngữ có nghĩa người sở hữu hiểu biết bí truyền. Terma này tìm thấy trong bộ Bi-ma snying-thig của Longchen Rabjampa (1308-1363), nhà đại biên tập và đại tổng hợp những truyền thống sớm nhất của Dzogchen. Những lời dạy trong Bi-ma snying-thig này được nói là lời phát xuất từ đạo sư Dzogchen Mahapandita Vimalamitra (thế kỷ thứ tám). Longchenpa nhận chứng từ đạo sư của ngài là Kumararaja (Kumaradza, 1266-1343). Đặc biệt, bản văn này chứa đựng trong bộ 6A: zDorje chang gis gsungs-pa mchod os rang bzhin gyi tshig dus gnad nges-pa (trang 273-344). Bi-ma snying-thig là một trong bốn tuyển tập những giáo lý cổ Dzogchen tìm thấy trong sNying-thig ya-bzhi nổi danh của Longchenpa, những tuyển tập khác là mKha-groi snying-thig, mKha-groi yang-thig, và bLa-mai yang-thig. Nhiều Terma tìm thấy ở đây, đặc biệt mKha-groi snying-thig, được nối kết với tên Padma Letrelt-sal (1291-1315?). Longchenpa được xem là người kế thừa của ngài Letreltsal, hay thậm chí là hậu thân của ngài.

Về Das-rjes, trong mỗi trường hợp, các vị đạo sư (nói ở trên) đạt đến Thân Ánh Sáng vào lúc chết, khi các vị làm tan biến thân thể vật chất vào không gian của bầu trời. Và rồi, để đáp ứng cho các đệ tử chánh của mình, mỗi đạo sư tự biểu lộ trở lại trong một khối cầu ánh sáng cầu vòng (thig-le) ở giữa bầu trời, khi ấy đạo sư ban cho chúc thư cuối cùng cho đệ tử. Ở đây trong sưu tập những giáo lý để lại sau khi chết được ban cho trong hình thức một chúc thư cuối cùng của những đạo sư sau:

1. Tshig gsum gnad du brdeg-pa, “Ba Tuyên Bố Điểm Vào Những Điểm Thiết Yếu”, của Garab Dorje;
2. sGom nyams drug-pa, “Sáu Kinh Nghiệm Thiền Định”, của Manjushrimitra;
3. gZen-bu bdum-pa, “Bảy Điểm Quan Trọng”, của Shrisimha;
4. bZhags-thabs bzhi, “Bốn Phương Pháp An Trụ Trong Tham Thiền”, của Jnanasutra.

Phụ lục gồm một văn bản được cho là của đạo sư Vimalamitra, tựa đề là mKhas-pa bimalai zhal-chems, “Chúc Thư Cuối Cùng của Đạo Sư Uyên Bác Vimalamitra”. Tuy nhiên, vào cuối đời, đạo sư này không tan biến vào bầu trời, trở thành một Thân Ánh Sáng, mà có nói rằng sau khi rời Tây Tạng Ngài đến Ngũ Đài Sơn thiêng liêng ở miền bắc Trung Hoa và ở lại đó. Ngài không bao giờ chết, mà đã thành tựu Thân Cầu Vòng của Đại Chuyển Biến, nghĩa là đã trở thành một Thân Ánh Sáng ngay khi còn sống không đợi đến lúc chết. Như thế trong Những Chúc Thư chúng ta có đầy đủ tất cả những đạo sư sơ thời chính yếu của Dzogchen từ Uddiyana và Ấn Độ, ngoại trừ Guru Padmasambhava. Theo truyền thống Nyingma, đạo sư này giống như Vimalamitra, cũng thực hiện Đại Chuyển Biến. Ở đây trong cuốn sách này chúng ta giới thiệu bản dịch của chúc thư cuối cùng của Garab Dorje; những bản văn khác đã được dịch ở đâu đó, và hy vọng chúng sẽ được xuất bản trong tương lai.

## ĐẦU ĐỀ VĂN BẢN

Ở đây chứa đựng “Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu”, theo đạo sư Prahevajra (Garab Dorje). ÷

Đầu đề bản văn thứ nhất trong tuyển tập Chúc Thu là Tshig gsum gnad du brdeg-pa, “Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu”. Ba điềm thiết yếu ở đây là cái thấy hiểu, thiền định và hạnh trong liên hệ với tham thiền, như Ngài Patrul Rinpoche giải thích ở trên. Prahevajra là một tái dựng của chữ Tây Tạng Garab Dorje, “kim cương của an lạc tối thượng”.

## CẦU NGUYỆN

*NAMO SHRI GURUVE* ÷

**Kính lễ đức tin (lưu xuất từ) sự thấu hiểu trạng thái của tánh Giác tức thời nội tại của chính mình.** ÷

Namo shri guruve trong tiếng Sanskrit “Kính lễ đạo sư vinh quang”. Sau đó là một câu nguyện hay kệ cúng dường, “Kính lễ đức tin lưu xuất từ sự thấu hiểu trạng thái của tánh Giác tức thời nội tại của chính mình”. Thường thường, tôi dịch rig-pa là tánh Giác hay tánh Giác tức thời nội tại (vốn sẵn). Rig-pa là vidya trong Sanskrit nhưng trong ngữ cảnh Dzogchen nó có một nghĩa rất đặc biệt, như nghịch lại với nghĩa trong hệ thống Kinh, ở đó nó thường có nghĩa là “trí thông minh” như đã chỉ ra ở trước. Tôi dùng chữ viết hoa rig-pa, “tánh Giác”, để phân biệt với shes-pa, “tỉnh giác, biết cái gì đó”, và shes-rig, “một tỉnh giác biết cái gì, một tỉnh giác hiểu biết”. Đức tin (gdeng) chỉ niềm tin khai triển trong hành giả từ khi được giới thiệu vào Rig-pa, khi do sự thực hành tham thiền liên tục, người ta không có nghi ngờ nào nữa về

rig-pa. Xin xem bình giảng của Patrul Rinpoche về tuyên bố thứ ba ở dưới.

## VÀO ĐỀ

***Dòng 1: Về trạng thái của tánh giác tức thời nội tại này, nó vốn vô sanh và tự hữu [nghĩa là, cách thể hiện hữu của nó tiêu biểu tinh túy, tinh túy này là Nền Tảng]... ÷***

Tánh Giác Rigpa này, là vô sanh và tự hữu; nghĩa là, theo chú giải, cách thể hiện hữu của nó tiêu biểu tinh túy, tinh túy này là Nền Tảng. Nền Tảng là Trạng Thái Bản Nguyên, nó là nguồn và nền của cả kinh nghiệm bình thường lẫn cả giác ngộ. Nó vốn thanh tịnh vì nó vượt khỏi thời gian và điều kiện; nó không bao giờ bị trộn lẫn hay nhiễm ô bởi sanh tử. Rigpa, trạng thái của tánh Giác tức thời vốn sẵn, trạng thái của hiện diện thanh tịnh, là chủ đề của giáo lý cuối cùng này của đạo sư Garab Dorje. Nó là điểm thiết yếu.

Trong bản dịch ở đây, những lời, câu trong ngoặc đứng [ ] là những chú giải trong bản văn nguyên gốc Tây Tạng. Chúng được viết bằng chữ nhỏ và được thêm vào bởi người xuất bản. Không có những chú giải thêm vào này bản văn sẽ cực kỳ ngắn ngủn và khó hiểu, như những ghi chú để ghi nhớ của một sinh viên trong buổi giảng dạy ở đại học. Phần ở trong ngoặc nhỏ () do tôi thêm vào để dễ hiểu bản dịch, và điều này theo bình giảng bằng miệng của Namkhai Norbu Rinpoche.

***Dòng 2: Bất cứ nơi đâu cách nó sanh khởi [những hình tướng xuất hiện khác nhau] đều không dứt (và không bị ngăn ngại). ÷***

Cách những tình huống bên ngoài tự chúng sanh khởi hay biểu lộ với thức của cá nhân là khắp nơi, không đoạn dứt, không ngừng và không bị ngăn ngại. Những tình huống, nghĩa là bất cứ cái gì sanh khởi bên ngoài đối với giác quan của chúng ta được nói là khác nhau, đa thù, trong khi Rigpa là đơn nhất và duy nhất. Điều này đã được chỉ ra trong sáu câu kệ kim cương của Rig-pai khu-byug. Những hình tướng tiêu biểu trò chơi của năng lực sáng tạo hay tiềm năng không thể cạn kiệt của tánh Giác. Chúng không phải là “tâm” như trong cái thấy hiểu Duy Thức, mà hơn nữa chúng là những biểu lộ của tâm, cái gì tạo dựng bởi tâm từ chất liệu thô của dữ kiện giác quan.

***Dòng 3: Hơn nữa mọi sự [tất cả mọi hiện tượng] xuất hiện và hiện hữu, sanh khởi (tự-toàn thiện một cách tự nhiên) trong trường Pháp thân. ÷***

Chữ “mọi sự” ám chỉ tất cả hiện hữu hiện tượng và tất cả hiện hữu hiện tượng nghĩa là “bất cứ cái gì xuất hiện và bất cứ cái gì hiện hữu”. Mọi sự nghĩa là mọi hiện tượng, và tất cả các pháp này tự sanh khởi, tự trình diện trong không gian hay trường của Pháp thân. Pháp thân, chiều kích của tất cả hiện hữu, là bối cảnh của tất cả các pháp hay hiện tượng. Như thế, nó có thể được ví với không gian vô hạn của bầu trời, bởi vì nó toàn khắp và không có biên giới. Sự sanh khởi của những tư tưởng bên trong và sự sanh khởi của những hình tướng xuất hiện bên ngoài có thể ví như những đám mây thấy được trong bầu trời. Không gian hay chiều kích hay cõi giới của Pháp thân cung cấp chỗ cho mọi biểu lộ có thể của hiện tượng để sanh khởi mà không có chướng ngại. Như thế, ý nghĩa cụ thể của Pháp thân (chos-sku, Skt. Dharmakaya), không phải là “thân”, như Thân Chân Lý hay Thân Pháp, như

thường dịch, mà là chiều kích (sku, Skt. kaya) của tất cả hiện hữu (chos, Skt. dharma, pháp). Pháp là cái đang hiện hữu, đang là, “thực tại”; và bởi thế nó cũng là giáo lý về cái thực sự hiện hữu. Chữ kaya không chỉ có nghĩa là “thân” theo nghĩa vật chất bình thường, mà là toàn thể chiều kích biểu lộ của cá nhân. Dĩ nhiên thân thể là địa điểm trung ương của chiều kích này, nhưng thân này không chỉ tới da là hết. Nó không tiêu biểu nhiều một hình thức tĩnh động, như một bức tượng, mà là một tương quan sinh động giữa cá nhân và môi trường xung quanh. Trong từ ngữ Ba Thân (Trikaya), Hóa thân liên hệ nhiều hơn đến thân vật lý, Báo thân đến chiều kích của năng lực của cá nhân biểu lộ như ánh sáng, và Pháp thân đến chiều kích bản tánh của tâm thức. Trong ba cái này, Pháp thân là nền của hiện hữu, chiều kích bao trùm toàn bộ sự sanh khởi và diệt mất của tất cả những hiện tượng, thậm chí tất cả những vũ trụ. Từ ngữ sanh khởi (shar-ba) nghĩa là “xuất hiện”, “biểu lộ” hay “tự trình diện”.

***Dòng 4: Cái sanh khởi (hay biểu lộ) trong đó thì được trực tiếp giải thoát nhờ [trạng thái của tánh Giác tức thời (rig-pa)] của chính mình. ÷***

Cái sanh khởi hay biểu lộ trong chiều kích hay bối cảnh của Pháp thân được giải thoát một cách trực tiếp và tức thời do sự an trụ của hành giả trong trạng thái tham thiền, nghĩa là, bởi sự tương tục trong tánh Giác vốn sẵn của chính mình. Tuy nhiên, những tư tưởng sanh khởi khi cá nhân ở trong một trạng thái của vô minh (ma rig-pa) thì không tự giải thoát bởi chúng. Tệ hơn nữa, người ta theo chúng và trở nên bám luyến và trói buộc vào chúng. Nhưng khi Rigpa hoàn toàn hiện diện và khi không có can thiệp nào bởi những tư tưởng phóng dật hay bởi tâm vận hành,

những hiện tượng tự trình diện giải thoát tức thời thành thể trạng bản nguyên của tự chúng, đó là tánh Không, không để lại dấu vết, như mây tan trong bầu trời. Đây là tiến trình của tự-giải thoát, nó tiêu biểu sự thực hành riêng biệt của Dzogchen.

***Dòng 5: Về thật nghĩa của điều này: [Tất cả] những trạng thái của trí huệ hay hiểu biết bất nhị (nó là tánh Giác bản nguyên) hiện diện trong lòng chư Thiện Thệ đều được bao gồm trong cái này (trạng thái đơn nhất duy nhất của tánh Giác tức thời vốn sẵn trong mỗi chúng sanh). ÷***

Tiếp theo bản văn nói đến thật nghĩa của điều đã nói ở trên. Thiện Thệ (Sugata), nghĩa đen là “khéo đi” hay “người đi vào an lạc”, một danh hiệu của Phật. Bản văn nói đến những Trạng Thái Bản Nguyên hiện diện trong lòng hay tâm của tất cả chư Phật của ba thời quá khứ, hiện tại, tương lai. Trạng Thái Bản Nguyên này biểu lộ một trí huệ hay hiểu biết bất nhị (advaya-jnana) như là cái tinh giác bản nguyên. Nó bất nhị bởi vì nó ở trước và siêu vượt khỏi sự phân hai chủ thể và đối tượng vây bọc mọi hoạt động của tâm thức. Tiềm năng cho mọi sắc thái có thể có của hiểu biết tìm thấy trong trạng thái đơn nhất và duy nhất của tánh Giác Rigpa, như một tấm gương có tiềm năng phản chiếu mọi hình ảnh phản chiếu có thể. Tấm gương này là Pháp thân thường trụ trong lòng của tất cả chư Phật giác ngộ; và nó cũng thường trụ trong lòng của tất cả những chúng sanh chưa giác ngộ. Nó hiện diện trong cả người giác ngộ lẫn người chưa giác ngộ như là bản tánh của tâm thức (sems-nyid). Tuy nhiên, một “tấm gương” chỉ là một ví dụ, bởi vì một tấm gương là một mặt phẳng hai chiều, trong khi Pháp thân có vô biên chiều kích, vì nó là nguồn và tạng của mọi biểu lộ có thể. Một thí dụ tốt hơn, người ta có thể nói đến một tấm



gương pha lê có vô số mặt phản chiếu, như Indrajala, “lưới ngọc của trời Đế Thích”.

**Dòng 6: Để truyền cảm hứng cho [Manjushrimitra], đang ngã bất tỉnh (trên mặt đất), Upadesha (hay giáo huấn bí mật) này gồm “Ba Tuyên Bố Điểm Vào những Điểm Thiết Yếu” (được phát lộ bởi đạo sư Prahevajra hay Garab Dorje). ÷**

Khi đạo sư thân yêu của mình biến mất, ngài làm tan biến thân thể ngài vào không gian trống rỗng của bầu trời ngay khi thực hiện Thân Ánh Sáng, Manjushrimitra rơi vào một cơn ngất xỉu. Lúc tỉnh lại, đạo sư lại hiện ra, nhưng bây giờ với hình dạng một đứa trẻ ngồi giữa một khối cầu ánh sáng cầu vồng. Lúc ấy đạo sư bày tỏ cho đứa con của lòng mình hay đệ tử chính của mình chúc thư cuối cùng trong hình thức một Upadesha.

**Dòng 7: Với mục đích xóa sạch mọi ý niệm liên hệ đến hai cái sanh tử và Niết bàn [nghĩa là, tin rằng cái này hay cái kia thực sự tự hiện hữu (về phần nó)]... ÷**

Bản văn nói đến việc xóa sạch hay cắt đứt mọi ý niệm về sanh tử và Niết bàn, nghĩa là, mọi ý niệm về niềm tin vào thực tại của hai cái đó như là những thực tại tự hiện hữu hay khách quan.

**Dòng 8: Chúc thư cuối cùng [cực kỳ tuyệt hảo và biểu thị rõ ràng này], được ban ra vào lúc chết của ngài, cần được cất dấu kỹ lưỡng (và gìn giữ) trong đáy lòng mình! ÷**

Upadesha này cần được cất dấu kín trong đáy lòng mình; sự khuyến khích được gửi đến cho người nghe hay người đọc.

**Dòng 9: A ÷ [Thật vậy, nó (trạng thái này của tánh Giác tức thời vốn sẵn) thì vượt trên mọi ý niệm (do trí năng), là cái gì vô sanh (và không bị điều kiện). ÷**

Chú thích trong bản văn thông tin cho chúng ta rằng Rigpa thì vượt khỏi những ý niệm và là cái gì không phải được sanh ra. Nó không được sản sanh bởi tâm thức như những tư tưởng. Trạng Thái Bốn Nguyên vô sanh này là ý nghĩa của chữ A. A là nguồn của mọi âm thanh và liên lạc, bởi vì theo âm vị học Sanskrit, âm thanh này đi theo sự tiếp hợp của mỗi nguyên âm và phụ âm. Tập trung vào chữ A Tây Tạng màu trắng là một thực hành quan trọng trong Dzogchen. Trong hệ thống Tantra, A là biểu tượng của trạng thái tánh Không, nguồn của tất cả hiện tượng và tạng của tất cả hiện hữu. Nó là chủng tử tự của Phật Mẫu Vĩ Đại, Bát Nhã Ba La Mật. Bây giờ vào đề đã hoàn tất, và chúng ta đến nội dung Ba Tuyên Bó.

## BA TUYÊN BỐ

***Dòng 10: ATI ÷ Về Upadesha này, nó không ngần ngại phát lộ trạng thái của tánh Giác trực tiếp nội tại (và nó tiêu biểu khả năng của Trạng Thái Bốn Nguyên, nó là như sau ÷***

Những giáo lý Dzogchen cũng được biết là Atiyoga trong chữ này ati có thể được hiểu là “bốn nguyên” (gdod-ma, Skt. adi). Thông thường trong những bản văn Dzogchen, chữ ati, để nguyên không dịch, được dùng như một viết tắt của Atiyoga. Upadesha này được phát lộ một cách không ngần ngại cho đệ tử, và ở đây một lần nữa nó chỉ ra rằng chủ đề của toàn thể giáo lý là Rigpa.

***Dòng 11: Người ta được trực tiếp đưa vào bản tánh thật sự của chính mình, [vào tự tánh của người ta như là tánh Giác, nó được phát lộ là hoàn toàn thanh tịnh; và chính trạng thái của***

**hiện diện tức thời này được giới thiệu ở đây, trong cùng cách mà tức giận có thể được giải thoát bởi tự chính nó]. ÷**

Tuyên bố thứ nhất của Garab Dorje là “người ta được trực tiếp đưa vào khuôn mặt hay bản tánh của chính mình”, và bản tánh thật sự của mình chính xác là trạng thái này của tánh Giác tức thời gọi là Rigpa. Ở đây sự đưa vào được hoàn thành theo cùng cách như tức giận được tự giải thoát. Một phiền não mạnh mẽ như tức giận sẽ tan biến về phần nó vào trong thể trạng bản nguyên của nó là tánh Không, nếu không có sự can dự từ phía tâm thức.

**Dòng 12: Người ta trực tiếp xác quyết ngay nơi trạng thái đơn nhất duy nhất này [(nghĩa là nói, người ta khám phá cho chính mình) tánh Giác vốn sẵn này, nó tỏ biết mà không có trong đó bất kỳ nhị nguyên (của chủ thể và đối tượng) nào]. ÷**

Tuyên bố thứ hai này của Garab Dorje là “người ta khám phá trực tiếp (trạng thái) độc nhất này”.

**Dòng 13: (Bấy giờ) người ta trực tiếp tương tục tin vào (tự) giải thoát [và bởi vì thế, tánh Giác của chính mình (thấy nó) vốn sẵn giải thoát về phần nó]. ÷**

Tuyên bố thứ ba là “**người ta trực tiếp tương tục tin vào giải thoát**”. Hai câu này, xin xem tự bình giảng của Patrul Rin-poche.

**Dòng 14: Trạng thái hiện hữu của chính mình, [không có một chúng sanh nào, trong sự tự biểu lộ (của tánh Giác nội tại) không thấy mình (vốn) giải thoát], và những trạng thái của những sự vật khác (sống động và không sống động, trong thế giới bên ngoài), chúng tự trình diện như những hình tướng**

*xuất hiện bên ngoài, gặp gỡ (nhau) và trở thành hợp nhất. [Nhưng nơi nào điều này không được thấu hiểu, mình và những cái khác (cái “ta”, nó là tỉnh giác bên trong và những “cái khác”, là những hình tướng xuất hiện bên ngoài, được thấy) sanh khởi trong một cách thức nhị nguyên (như chủ thể và đối tượng).] ÷*

Ở đây một giải thích thêm được ban cho. Trạng thái hiện hữu cá nhân của mình có nghĩa là tánh Giác bên trong. Nói một cách chặt chẽ, tánh Giác bên trong này hiện hữu trước khi có thức (rnam-shes), bởi vì sự vận hành của thức, như được định nghĩa trong tâm lý học Phật giáo, thì luôn luôn nhị nguyên, sự phân hai giữa chủ thể bên trong và khách thể bên ngoài đi vào biểu hiện. Cái thức này tiêu biểu một tỉnh giác phóng dật. Nhưng Rigpa vốn là giải thoát; như vậy không có một chúng sanh nào, trong sự tự-biểu lộ của tánh giác này, không thấy mình giải thoát. Tự biểu lộ (rang-snang) nghĩa là cái gì xuất hiện hay đến chỗ biểu lộ mà không có một nguyên nhân trước đó. Cái ngược lại là gzhan-snang, một biểu lộ hay xuất hiện do một cái gì khác. Trạng thái của tánh giác bên trong tự biểu lộ này ngược với những trạng thái của những sự vật khác, sống động lẫn vô tri, chúng tự trình diện với tỉnh giác như những hình tướng ở thế giới bên ngoài.

Ở đây bản văn nói trong bối cảnh tham thiền hơn là thức lan man bình thường. Trong trạng thái tham thiền, hai cái này, tỉnh giác bên trong và hình tướng bên ngoài gặp gỡ nhau, theo cách này hay cách khác tùy theo sự cấu tạo vật lý của các giác quan, và chúng trở nên hợp nhất. Nhưng khi nào tiến trình này không được thấu hiểu, tỉnh giác bên trong và những hình tướng bên ngoài sanh khởi lên theo cách nhị nguyên chủ thể và đối tượng.

**Dòng 15:** *[Upadesha đơn nhất này cho tự-giải thoát trực tiếp (những tư tưởng và những hình tướng) là độc nhất, và cái ngược lại thì không có; chỉ một mình nó là đủ (cho giải thoát).] ÷*

## TUYÊN BỐ THỨ NHẤT

**Dòng 16:** *ATI ÷ Bất cứ cái gì sanh khởi hay xuất hiện (như những hiện tượng bên ngoài) chỉ là trạng thái hiện hữu của chính mình (biểu lộ). [Lìa ngoài hệ thống những hiện tượng được tổ chức và cấu kết này, nó vốn không hiện hữu (thật sự), người ta không nắm bắt được cái gì cả.] Do toàn thể tính của năng lực (hay khả năng) bẩm sinh của nó, [bởi vì nó (tánh giác Rigpa) hài hòa với nhiều loại sự vật khác nhau (sanh khởi), nó cho phép nhiều loại (hiện tượng) giải thoát (tự chúng), và bởi thế, không có đối trị nào khác.] ÷*

Bây giờ ba tuyên bố được đề cập chi tiết hơn, bắt đầu với tuyên bố thứ nhất, sự đưa vào trực tiếp. Trong sự khảo sát tỉ mỉ ba tuyên bố sau đây, sự trình bày bao gồm những quan điểm của Thekchod và Thodgal.(1) Hai quan điểm này được hòa nhập và được xử lý cùng nhau, thay vì xử lý tách riêng như trong truyền thống Terma về sau này. Như một thí dụ của truyền thống về sau, xin xem Khrid-yig ye-shes blama nổi tiếng của Jigmed Lingpa, mà tôi đã dịch ở chỗ khác, trong đó Rushan, Thekchod, Thodgal và Bardo được nghiên cứu tách biệt.

Bất cứ cái gì khởi sanh, xuất hiện như hiện tượng bên ngoài cá nhân, chỉ là trạng thái hiện hữu bên trong của chính mình biểu lộ như bên ngoài, nghĩa là, nó chỉ là tiềm năng hay năng lực sáng tạo của tánh Giác, trở thành thấy được cho cá nhân. Lìa ngoài hệ

thống những hiện tượng được tổ chức này, không có cái gì thực sự hiện hữu. Nó chỉ sự phóng chiếu của tiềm năng của tánh Giác, và người ta sẽ tìm thấy, sau sự nghiên tầm triệt để, không có cái gì cứng chắc, có chất thể hay có thực trong đó. Không có sự vật tự thân, có thực hay hiện hữu nội tại, nằm ở đâu đó đằng sau tiền cảnh thấy được của những hiện tượng. Những hiện tượng này biểu lộ tự phát trong không gian trống không như một phóng chiếu điện ảnh hay một giao thoa của những tia la-de. Sự biểu lộ của những hiện tượng là một phóng chiếu của năng lực (rtsal) của tâm thức, một màn trình diễn những bóng dáng phóng chiếu vào không gian; nhưng cõi giới bao la của không gian (klong) thì bản thân nó trống không và vô hạn. Sự biểu lộ của những hiện tượng giống như tia sáng mặt trời được khúc xạ qua một viên pha lê trong suốt, bấy giờ nó xuất hiện như những cầu vồng trên vách. Tuy nhiên, tâm thức không có khả năng bẩm sinh tổ chức và cấu kết những kinh nghiệm giác quan này, thế nên bản văn nói đến một hệ thống những hiện tượng được tổ chức; nhưng cơ cấu này, dù người ta lầm lẫn cho nó là một thực tại khách quan, thực ra là không có hiện hữu nội tại. Nó không phải là cái gì độc lập với tâm thức, nhưng mặt khác, nó không phải được cấu tạo bởi tâm thức theo nghĩa một tướng tượng thuần túy chủ quan. Hơn nữa, có một tiền trình riêng biệt vận hành ở đây, bao gồm những nhân và duyên phụ về mặt vô minh. Chỉ về mặt giác ngộ thì tự do vốn sẵn mới thực hiện được.

Tịnh Quang của Pháp thân trụ trong lòng của cá nhân từ vô thủy. Lòng (tsit ta) có thể được ví như một đèn lồng kỳ ảo, một loại máy phóng chiếu điện ảnh lúc sơ thời. Tất cả những hình ảnh có thể đều hiện hữu tiềm ẩn trong ánh sáng bản nguyên của tánh Giác vốn sẵn. Rồi ánh sáng, như là năng lực của tánh Giác,

được dẫn vào kính, qua dây thần kinh Kati đến hai mắt; hai mắt này có tác dụng như thấu kính đôi của một máy phóng chiếu, và những hình ảnh được phóng vào không gian như những hình ba chiều. Những hình ảnh này trong bản chất rất ráo là trống không và không có chất thể, nhưng ở mức độ tương đối, chúng có một loại thực tại hiện hình, hầu như huyền thuật, như một ảo ảnh trong sa mạc hay trò ảo thuật trên sân khấu. Sự xuất hiện xem ra có vẻ thực, nhưng không phải thể. Chúng ta không nói “duy tâm thức” ở đây, học thuyết Duy Tâm Thức, mà nói đến hoạt động và khả năng của năng lực. Những hình ảnh hay hình tượng này được phóng chiếu vào không gian không phải là tâm thức, mà là những biểu lộ của tâm thức. Tuy nhiên những biểu lộ này không độc lập với tâm thức. Nếu tâm thức và những giác quan được trong sạch, bấy giờ cá nhân sẽ tri giác thể giới với cái nhìn thấy thanh tịnh, người ta sẽ tri giác nó như là chiều kích thanh tịnh của mạn đà la. Nhưng nếu tâm thức, cái tỉnh giác bên trong của người ta, vẫn còn bị che phủ bởi những lớp che ám, những che ám này sẽ làm méo mó cái nhìn thấy của người ta và người ta tri giác thể giới với cái nhìn thấy bất tịnh do nghiệp. Người ta sẽ tri giác thể giới như một chúng sanh vô minh bình thường, một chúng sanh còn sống trong những chiều kích của sáu nẻo tái sanh. Như thế, trong Dzogchen, không phải là một trường hợp chuyển hóa một loại cái nhìn thấy thành một cái khác, như hành giả làm trong Tantra. Hơn thế nữa, người ta làm cho mình trong sạch bằng cách đi vào trạng thái tham thiền, nó nằm trên mọi điều kiện hóa của nghiệp, và rồi cái nhìn thấy biểu lộ một cách tự phát. Đó là tại sao người ta phải làm chủ trọn vẹn Thekchod trước khi thực hành Thodgal. Nếu khác đi, thì do những thói quen nghiệp báo nặng nề từ quá khứ lâu xa vô thủy, những cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp sẽ

tái xuất hiện và người ta lại thấy mình một lần nữa bị nhốt vào vòng sanh tử.

Do khả năng (hay quyền lực) bẩm sinh, tánh Giác – trạng thái tự nhiên của hiện hữu của chính mình – sẵn sàng cho phép sự sanh khởi của nhiều loại hình tướng xuất hiện này, chúng tự giải thoát bởi chính chúng, bởi vì tánh Giác luôn luôn hòa hợp với bản tánh của chúng mà không đối nghịch. Những hình tướng và tánh Giác hiện hữu trong một trạng thái hợp nhất hoan hỷ an vui, thế nên giải thoát là vốn sẵn và tự nhiên. Bởi thế, những đối trị khác không hiện hữu hoặc không cần đến. Đây là điều ngược với thực hành thiền định của hệ thống Kinh, thường dùng những cái đối trị. Những cái đối trị như vậy tiêu biểu việc làm của tâm thức. Nhưng trong Dzogchen, thiền giả không cố gắng ngăn chặn những tư tưởng hay cầu viện những đối trị chống lại chúng. Trạng thái của tánh Giác tức thời và hiện tại là cái đối trị duy nhất, phương thuốc trị mọi bệnh hoạn. Trong trạng thái tham thiền này, mọi sự được hòa nhập với sự hiện diện này của tánh Giác, như vậy sự chú trọng không phải nằm nơi Hai Chân Lý, Chân Lý Tương Đối và Chân Lý Tuyệt Đối, như trong hệ thống Kinh. Chỉ có một chân lý độc nhất, duy nhất là Trạng Thái Bản Nguyên trong đó những hình tướng và tánh Không không thể tách lìa.

***Dòng 17: (Đúng hơn, một hiện tượng) đến chỗ gặp gỡ tự tánh (hay khuôn mặt) của nó. Một cách trực tiếp [như, chẳng hạn, khi người ta gặp một người khác cùng quê ở một xứ sở (ngoại quốc) nơi có một ngôn ngữ khác, (tức thời họ nhận ra và) biết nhau; trong cùng cách như vậy, (bản thân) tức giận được giải thoát bằng cách được nhận ra như là tức giận]. ÷***



Ở đây bản văn lại đề cập tới sự thực hành Thodgal (xem ở dưới, dòng 30). Những cái nhìn thấy này, dù chúng tiêu biểu cái nhìn thấy thanh tịnh (Niết bàn) hay cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp (sinh tử), đều là những biểu lộ thấy được của năng lực của trạng thái tánh Giác. Như vậy, trong trạng thái tham thiền những cái nhìn thấy hay hiện tượng này, chính chúng và không có cái nào khác, đến chỗ gặp gỡ chính chúng, giống như nhìn thấy mặt mình trong một tấm gương, hay như người cùng quê gặp nhau nơi một xứ sở ngoại quốc. Chúng tức thời nhận biết nhau. Đây là khoảnh khắc tự-nhận biết, và ngay khoảnh khắc đó, chúng tự giải thoát. Tánh Giác là tấm gương của tỉnh giác để ở trước mọi sự vật, đến độ ở bất cứ nơi đâu, trong mọi hoàn cảnh, trong mỗi biến cố xảy ra, luôn luôn hiện hữu cái tự-nhận biết này. Đó cũng giống như tấm lưới vĩ đại của Đế Thích làm bằng những chuỗi tấm gương liên kết nhau, trong đó mỗi tấm gương phản chiếu mọi tấm gương khác. Trong huyền thoại Ấn Độ, Đế Thích, vua của chư thiên, có người thợ thủ công cõi trời Vishvakarman làm ra một mạng lưới những tấm gương cho lâu đài Vijayanti ở trên đỉnh núi Tu Di. Trong tấm lưới Đế Thích này, mỗi sự việc xảy ra trong vũ trụ phản chiếu mỗi sự việc khác. Tuy nhiên, trong Dzogchen, tánh Giác là độc nhất, và những cái biết thì nhân rộng không giới hạn.

Như việc này áp dụng cho sự sanh khởi của những hình tướng bên ngoài, cũng áp dụng như thế cho sự sanh khởi của những tư tưởng bên trong, chẳng hạn những phiền não. Tức giận được tự giải thoát bằng cách được nhận biết như là tức giận. Trong tấm gương của tánh Giác, tức giận tự nhận biết chính nó là tức giận, và năng lực của nó tức thời tan biến. Ở đây phương pháp là gcer-grol, giải thoát qua sự chú ý hay nhận biết đơn thuần.

***Dòng 18: (Khi tìm kiếm) Mẹ (của nó, đó là cội nguồn của nó), cái biết (cái hiểu biết của cái nhìn thấy hay của những hiện tượng) trực tiếp gặp gỡ Mẹ của chính nó, [(nghĩa là,) bản thân cái nhìn thấy là (tự) giải thoát nhờ cái nhìn thấy; như bơ chảy lỏng tan vào trong bơ.] ÷***

Khi tìm kiếm Mẹ của nó (ma), cội nguồn ánh sáng đã sanh ra nó, cái biết (ye-shes, hiểu biết) của cái nhìn thấy (hay những hiện tượng) trực tiếp gặp gỡ Mẹ của chính nó, đó là Trạng Thái Bản Nguyên của Tịnh Quang của Nền Tảng. Giống như một tia sáng mặt trời, như ánh sáng (ye-shes) hòa tan trong ánh sáng (od-gsal). Mọi hiện tượng có thể thấy được giải thoát trong ánh sáng này của tánh Giác. Thế nên, bản thân cái nhìn thấy tự-giải thoát bằng cái nhìn thấy. Chỉ bằng cái nhìn đầu tiên vào hình ảnh phản chiếu của mình trong gương mà người ta khám phá ra tấm gương.

***Dòng 19: (Tìm kiếm Con,) Con (nó là cái biết hay cái tỉnh giác nguyên sơ này) gặp gỡ chính nó một cách trực tiếp. ÷***

Con (bu), nó là cái biết thuộc về cá nhân hay tỉnh giác nguyên sơ về những hiện tượng giác quan thì hiện hữu trước khi tâm thức đi vào hiện hành, Con này đứng trần trụi trong sự hiện diện của tham thiền, trạng thái của Rigpa. Đó giống như thấy chính mình phản chiếu trong một tấm gương. Tấm gương này là Mẹ, Bồ đề tâm hay Trạng Thái Bản Nguyên của giác ngộ. Con là một cái biết, một khoảnh khắc cá nhân của tỉnh giác hay hiểu biết nguyên sơ. Đối với cá nhân có nhiều cái biết như thế, nhưng tất cả chúng đều là con của một Mẹ độc nhất. Có nhiều cái biết và chỉ có một Rigpa, nhưng bản tánh của chúng là đồng nhất.

***Dòng 20: [Bản thân tánh Giác (tự) giải thoát nhờ tánh Giác, như nước hòa tan trong nước.] ÷***

***Dòng 21: (Khi tìm kiếm) trạng thái duy nhất này, người ta gặp gỡ trạng thái duy nhất của chính mình. ÷***

Khi tìm kiếm trạng thái duy nhất này, nó là Rigpa, người ta gặp gỡ trực tiếp trạng thái duy nhất. Đây là trường hợp khi người ta khám phá trạng thái duy nhất của tánh Giác trong vô số kinh nghiệm khác nhau.

***Dòng 22: [Tự tánh người ta (đơn giản) gặp gỡ chính nó; nhưng tinh túy của nó siêu vượt mọi diễn tả; nó giống như không gian tan vào không gian hay như ba vòng cuộn của một con rắn mở thoát chính chúng một cách tự phát.] ÷***

Tự tánh hay khuôn mặt xưa nay của người ta gặp gỡ chính nó. Khi người ta mặt đối mặt với chính mình, đó cũng giống như nhìn chính mình trong một tấm gương và rồi khám phá rằng người ta chính là tấm gương. Đây là tinh túy của người ta, nó là trạng thái của tánh Không, tương đương với bản tánh của tấm gương, và tinh túy này siêu vượt mọi diễn tả bằng lời. Kinh nghiệm hợp nhất này giống như hư không tan vào hư không. Hư không (hay không gian) bên trong của tánh Giác bên trong và hư không bên ngoài, nó là chiều kích trong đó những hình tướng hay những cái nhìn thấy biểu lộ, cả hai hòa nhập và được chứng ngộ là đồng nhất. Thí dụ như khi cái bình sứ bị vỡ, thì không còn hai không gian, không gian trong bình và không gian ngoài bình, mà chỉ một không gian hay chiều kích. Tuy nhiên không gian chẳng biến đổi chút nào. Cái bình sứ tiêu biểu các uẩn, hiện hữu giới hạn của cá nhân do nghiệp riêng. Tiến trình tự giải thoát này có thể được so sánh với ba vòng cuộn tròn của một con rắn tự cởi thoát một lần.

***Dòng 23: Trạng thái đơn nhất và duy nhất này của tánh Giác tức thời chỉ có thể tìm thấy trong chính mình. ÷***

Trạng thái duy nhất của Rigpa chỉ tìm thấy được trong chính mình, nói theo nghĩa đen là, “nối kết với chính mình”.

***Dòng 24: Nếu như vậy, bây giờ khi người ta biết (hay nhận biết tinh túy của chính mình), mọi sự cùng đồng thời được đưa vào trong một khoảnh khắc đơn nhất (hay một niệm đơn nhất), trong đó hiện diện một tinh giác nguyên sơ (cái hay biết) nó không vượt khỏi (cái hiểu biết của) tinh túy đơn nhất duy nhất này. [Điều này cũng giống như một người đàn ông và một người đàn bà đang yêu nhau và (bí mật) gặp nhau nơi vắng vẻ.] ÷***

Tinh túy là tánh Không, thể trạng của bản tánh của tấm gương. Nếu người ta biết hay nhận biết tinh túy của mình, nghĩa là nếu người ta biết rằng người ta là tấm gương, bây giờ mọi sự cùng đồng thời đến một khoảnh khắc đơn nhất. Trong thể trạng này, người ta siêu vượt thời gian, vì thời gian là cái gì do tâm thức tạo ra và chỉ hiện hữu theo những phản chiếu, chứ không có trong thể trạng của bản thân tấm gương. Thể trạng không có thời gian này là một thời gian thứ tư vượt khỏi ba thời quá khứ, hiện tại, tương lai; nó là “thời gian vĩ đại” là bối cảnh hay chiều kích chứa đựng một lúc cả ba thời kia. Trong thể trạng này, khi là tấm gương mà không phải là những bóng dáng phản chiếu, tương tục hiện diện một cái biết hay tinh giác nguyên sơ (ye-shes). Cái tinh giác nguyên sơ này không vượt khỏi sự thấu biết chỉ cái tinh túy duy nhất và đơn nhất ấy. Do khám phá chỉ một kinh nghiệm đơn nhất về trạng thái của tánh Giác tức thời này, người ta khám phá toàn bộ vũ trụ. Do biết chỉ một hiện tượng hay pháp đơn nhất này,

trong đó Rigpa hiện diện, bấy giờ người ta biết tất cả các pháp. Biết cái một này tức là biết tất cả. Dù những hiện tượng có sai khác vô tận, trạng thái này của tánh Giác tức thời là đơn nhất. Nó là tấm gương đơn nhất phản chiếu tất cả sự việc. Không có cái biết duy nhất nào khác, nó là rig-pai ye-shes, cái hiểu biết của trạng thái tánh Giác tức thời vốn sẵn. Và điều này giống như hai kẻ yêu nhau gặp nhau nơi chỗ bí mật.

***Dòng 25: Bản thân trạng thái đơn nhất và duy nhất này chỉ tìm thấy được trong chính mình. ÷***

Trạng thái đơn nhất duy nhất này nghĩa là rig-pai ye-shes, cái hiểu biết của trạng thái tánh Giác.

***Dòng 26: Dù những hình tướng có sai khác nhau, vẫn hiện hữu một cái hiểu biết chung, hay cái tỉnh giác nguyên sơ, trong đó những khác biệt này được tự giải thoát bởi chính những khác biệt này. [(Một cái biết như vậy) giống như cắt xuyên qua cái nút chính yếu độc nhất, và nhờ đó cắt đứt tất cả một trăm sợi làm thành dây thừng.] ÷***

Những hình tướng bên ngoài và sai khác vô tận, nhưng Rigpa là độc nhất và đơn nhất. Nó là một hiểu biết nền tảng hay cái tỉnh giác nguyên sơ, trong đó những hiện tượng đa thù này tự giải thoát nhờ chính sự sanh khởi của chúng như là những hiện tượng sai khác. Rigpa là cây kiếm cắt đứt lập tức mối thắt nút của những hình tướng.

***Dòng 27: Sự giải thoát độc nhất này chỉ có thể tìm thấy trong chính mình. ÷***

***Dòng 28: [Bởi vì (cái biết này) là tự biểu lộ, nó là một hiểu biết hay tỉnh giác nguyên sơ mà không thể có được ở đâu khác***

***(ngoài bên trong mình). (Tự giải thoát chính là bản thân cái tỉnh giác nguyên sơ đó.) ÷***

Cách thức giải thoát độc nhất này chỉ tìm thấy trong chính mình. Cái hiểu biết trạng thái tánh Giác này là tự-biểu lộ; nó là một tỉnh giác nguyên sơ không thể tìm ở đâu khác ngoài chính mình.

***Dòng 29: [Chẳng hạn, đó giống như đi vào một thành phố lớn độc nhất nằm ở cuối hàng trăm hay hàng ngàn con đường.] ÷***

Tất cả những con đường tâm linh khác nhau thuộc những thừa khác nhau đi đến giác ngộ quy về cùng một mục đích; mọi đường đều dẫn đến thành phố của giải thoát. Như vậy, chúng ta được đưa vào bản tánh của chính chúng ta, nó là tánh Giác vốn sẵn, và ở đây kết thúc tuyên bố thứ nhất.

## **TUYÊN BỐ THỨ HAI**

***Dòng 30: (Trong trạng thái của tánh Giác tức thời) người ta trực tiếp khám phá rằng mọi cái nhìn thấy sau cùng của người ta (nghĩa là, những khối cầu nhỏ ánh sáng cầu vồng mà người ta thấy trong thực hành) thực ra khởi sinh từ bên trong chính mình. ÷***

Tuyên bố thứ nhất chủ yếu liên hệ với Nền Tảng, đó là lãnh vực của Thekchod, nhưng trong tuyên bố thứ hai sự nhấn mạnh bây giờ là Con Đường, tiêu biểu bởi thực hành Thodgal. “Những cái nhìn thấy sau cùng” hay “cái xuất hiện sau cùng” là những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vồng (thig-le, Skt. bindu) thường xuyên với nhau thành những chuỗi kim cương và thành những kiểu cách khác, chúng xuất hiện với cái nhìn của người ta một cách tự phát trong thực hành Thodgal. Chính những cái nhìn thấy thig-

le này được phát triển trong bốn giai đoạn của sự nhìn thấy tiêu biểu cùng đích của con đường. Vượt trên những giai đoạn của sự nhìn thấy này là sự chứng đắc Thân Ánh Sáng Cầu Vòng. Vì lý do này chúng được gọi là những cái nhìn thấy sau cùng. Sự thực hành tham thiền luôn luôn hòa nhập với bốn giai đoạn của sự nhìn thấy này:(2)

1. cái nhìn thấy của tri giác trực tiếp về Thực Tại,
2. cái nhìn thấy của sự khai triển những kinh nghiệm,
3. cái nhìn thấy của sự tăng thêm đến đến mức độ tròn đủ của tánh Giác,
4. cái nhìn thấy của sự hoàn tất hay kiệt tận của Thực Tại.

Trong khi thực hành Thodgal với ánh sáng mặt trời, thig-le hay những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vòng, biểu lộ trong giai đoạn thứ nhất ở trên. Trong trạng thái tự nhiên của mình như là những hành giả, nghĩa là trong trạng thái tham thiền người ta xác quyết đích thật những cái nhìn thấy sau cùng về thig-le và vân vân này, thực sự phát sanh từ bên trong mình, dù chúng có vẻ ở không gian bên ngoài như những phóng chiếu. Chúng là những biểu lộ của tiềm năng hay ánh sáng bên trong của chính mình.

Mọi sự sanh khởi như những hiện tượng biểu lộ, gồm những âm thanh, ánh sáng và tia sáng, dù là cái nhìn thấy thanh tịnh hay là cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp, đều là phần của tiềm năng của chính mình, sự biểu lộ của năng lực của tánh Giác vốn sẵn của chính mình trong không gian bên ngoài. Năng lực này, trong hình thức ánh sáng, phát xuất từ trái tim của cá nhân. Thế nghĩa là, quang minh trong sáng bảm sinh hay tự-sáng soi của Trạng Thái Bản Nguyên của chính mình, dù ở khắp trong thân

thể, chủ yếu trú ở trái tim vật chất. Từ không gian bên trong hay khoảng trống trong tim, ánh sáng bên trong này (nang od, Skt. antarajyotih) tiến lên trên qua một kinh mạch sáng mờ gọi là Kati, hay dây thần kinh trắng và phẳng, và rời ra khỏi thân thể bằng cửa của hai mắt vật chất. Quang minh bên trong này, phóng chiếu ra ngoài trái tim, biểu lộ trong không gian bên ngoài như là những cái gì bề ngoài có vẻ thực và có chất thể, như phim chiếu trên một màn hình vĩ đại bao quanh cá nhân khắp mọi mặt. Bấy giờ người ta trở nên lạc mất trong trò trình diễn hấp dẫn này, như khi bị giam cầm trong một giấc mộng, nơi mọi sự có vẻ khách quan, cứng chắc và có thật. Tuy nhiên, tấm màn trên đó màn trình diễn bóng dáng này được phóng chiếu không phải là một bức tường cứng đặc nào đó, mà chỉ là không gian trống rỗng, chiều kích của tất cả hiện hữu. Mọi sự được tri giác trong chiều kích rỗng rang này chỉ là màn trình diễn ánh sáng của tánh Giác, giống như sự phóng chiếu của một đèn lồng kéo quân. Cá nhân, không biết về thật tánh của điều mà người đó thấy như là thế giới bên ngoài, lang thang đây đó những vòng quanh quẩn, lạc lõng trong sự phóng chiếu này như trong một mê cung không lối ra. Như vậy, người ta đến chỗ sống trong những phóng chiếu của người ta mà không phải trong cội nguồn của chúng. Tiến trình phóng chiếu này được diễn tả theo sáu ánh sáng hay ngọn đèn:

1. ngọn đèn của chiều kích của tánh Giác,
2. ngọn đèn của trái tim vật chất,
3. ngọn đèn của dây thần kinh trắng và phẳng,
4. ngọn đèn của nước (con mắt giống như quả cầu) nó nắm bắt mọi sự ở một khoảng cách,



5. ngọn đèn của những quả cầu nhỏ trống rỗng bằng ánh sáng,
6. ngọn đèn của trí huệ tự-phát sanh.

Như vậy, cái có vẻ biểu lộ ngoài cá nhân trong không gian bên ngoài thực sự là cái hiện hữu bên trong mình trong không gian bên trong của cá nhân. Trong thực hành Thodgal, người ta khám phá ánh sáng tự-phát sanh bên trong của chiều kích của tánh Giác trú trong khoảng trống của trái tim vật chất giống như một ngọn đèn cháy sáng trong một cái bình trống. Ánh sáng này tiến lên kinh mạch sáng mờ và được phóng chiếu qua hai mắt vào không gian bên ngoài. Bây giờ ánh sáng này biểu lộ thành những quả cầu nhỏ bằng ánh sáng (thig-le) hay thành chuỗi kim cương và v.v... Với thực hành liên tục, những không gian bên trong những quả cầu nhỏ trống rỗng này mở ra và phát triển một cách tự phát như những phần nhỏ, và cuối cùng người ta đến chỗ có những cái thấy bên trong chúng mà rất ráo gồm những cái nhìn thấy chư Phật và các cõi Phật. Như vậy, người ta nói đến sáu ngọn đèn. Nếu người ta đã tịnh hóa những che ám và khuynh hướng nghiệp nhờ thực hành tham thiền, bây giờ những cái nhìn thấy sẽ thanh tịnh và người ta sẽ thấy những cõi Phật thanh tịnh trong những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vòng trong không gian bên ngoài. Nhưng nếu tâm thức còn bị che ám, bây giờ những cái nhìn thấy sẽ là cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp của sáu nẻo luân hồi. Phải hiểu rằng Thodgal không phải là một tiến trình chuyển hóa, chuyển hóa từ cái bất tịnh sang cái thanh tịnh nhờ tiến trình quán tưởng được dùng trong Sadhana của Tantra. Quán tưởng được tiến hành bởi tâm thức, trong khi hành giả Thodgal thấy mình trong tham thiền, một trạng thái vượt khỏi tâm thức. Những cái nhìn thấy sanh khởi tự phát và không cố gắng về phần

chúng, khi thiền giả thực hành với ánh sáng mặt trời hoặc với bầu trời trong sáng trống không, hoặc với toàn bộ bóng tối của chỗ ẩn cư tối tăm. Theo cách này không gian bên ngoài của bầu trời, nơi thig-le hay những hiện tượng ánh sáng khác xuất hiện, và không gian bên trong của tánh Giác trở thành hòa nhập. Cuối cùng, cái bình đất sét bị vỡ tan, và không còn khác biệt nào giữa không gian trong bình và không gian ngoài bình. Nhưng người ta phải hiểu rằng những hiện tượng ánh sáng và những cái nhìn thấy biểu lộ tự phát trong bầu trời này chỉ là những phóng chiếu vào không gian bên ngoài của Ánh Sáng Bản Nguyên bên trong của chính mình. Mục tiêu của thực hành Thodgal này là hợp nhất với ánh sáng này, nó dù có vẻ biểu lộ ở ngoài cá nhân, thật sự là ở bên trong. Ánh sáng này là sự sáng chiếu rực rỡ bẩm sinh của Trạng Thái Bản Nguyên của chính mình, Tịnh Quang của Nền Tảng, ở đây biểu lộ như Tịnh Quang của Con Đường.

Nhưng trước khi người ta có thể thực hành Thodgal, trước tiên người ta phải tịnh hóa hai che chướng (phiền não chướng và sở tri chướng) và thông thạo trạng thái tham thiền nhờ thực hành Thekchod, một sự giải phóng hay một sự cắt đứt mọi căng thẳng và khô cứng của người ta. Nếu người ta không hoàn thiện trước Thekchod như một tiền đề tuyệt đối cần thiết, bấy giờ thực hành Thodgal sẽ không hơn gì xem một màn xi nê. Dù người ta thực hành Thodgal không phải trong trạng thái của thức bình thường mà trong trạng thái tham thiền, thì bao giờ cũng có mỗi hiểm nguy là người ta bám luyến vào những cái nhìn thấy đang sanh khởi. Trong trường hợp này cá nhân lại rơi vào thế giới giấc mộng của sanh tử và bị nhốt trở lại trong lưu chuyển luân hồi. Dù cho mục đích tối hậu của Thodgal là sự thực hiện Thân Ánh Sáng Cầu Vòng, nó đưa cá nhân vượt khỏi sanh tử, sự thực hành

nó cũng là một chuẩn bị tuyệt hảo cho những kinh nghiệm sau khi chết của Bardo, nơi những cái nhìn thấy biểu lộ tự phát với thức đã không còn thân của người ta. Những cái nhìn thấy này là những kết quả của những dấu vết nghiệp quá khứ. Trở nên bị bắt giam lần nữa vào những cái nhìn thấy mê cung này, người ta đi vào tái sinh tương lai trong một lần nhập thân mới. Nhưng cũng ở đây, có khả năng cho giải thoát nhờ nhận biết Tịnh Quang của Trạng Thái Bồn Nguyên của mình.

***Dòng 31: Tương tự, bởi vì người ta nhận biết tự tánh của mình bởi chính mình (nghĩa là, người ta ở trong trạng thái tham thiền), bây giờ nó (tánh Giác này) không có bất kỳ nhị nguyên nào với vô minh (được xem là sự vắng mặt của tánh Giác). Chẳng hạn, dù một người được gọi từ những hướng khác nhau bằng nhiều tên khác nhau, nhưng nó vẫn sẽ đến; và những cái này (nhiều tên khác nhau) không vượt khỏi nghĩa độc nhất (nó chính là bản thân cá nhân). ÷***

Do ở trong trạng thái tham thiền, tức là trong tánh Giác, người ta đến chỗ nhận biết tự tánh của mình, nó chính là tánh Giác. Và khi thực hành Thodgal, những cái nhìn thấy thig-le và v.v... sanh khởi đều được nhận biết là những biểu lộ hay phóng chiếu của bản tánh của tâm thức mình. Giống như nhìn thấy sự phản chiếu của khuôn mặt mình trong một tấm gương và nhận biết nó như vậy. Bây giờ tánh Giác Rigpa được kinh nghiệm không có bất kỳ nhị nguyên chủ thể và đối tượng nào, và thể trạng này được phân biệt một cách quy ước với vô minh (ma rig-pa). Trong những tình trạng bình thường của cuộc sống hàng ngày, vô minh được kinh nghiệm như cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp của sanh tử. Tuy nhiên, khi người ta ở trong trạng

thái tham thiền và nhận biết bản tánh đích thực của người ta là Trạng Thái Bốn Nguyên, không còn phân biệt nào nữa giữa cái nhìn thấy bất tịnh (sinh tử) và cái nhìn thấy thanh tịnh (Niết Bàn). Tấm gương phản chiếu bất cứ cái gì đặt trước nó, dù xấu hay đẹp, và những phản chiếu này không làm sao ảnh hưởng hay biến đổi bản tánh của gương. Cùng cách như vậy, bất cứ cái gì khởi sanh trước bản tánh của tấm gương, dù cái nhìn thấy thanh tịnh là Niết Bàn hay cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp là sinh tử, thể trạng bốn nguyên của bản tánh tấm gương vẫn không biến đổi. Chỉ có Nền Tảng Bốn Nguyên đơn nhất này, nhưng hiện hữu hai Con Đường: cái nhìn thấy thanh tịnh Niết Bàn trong ánh sáng của tánh Giác và cái nhìn thấy bất tịnh sinh tử trong bóng tối của vô minh. Và hai Con Đường này dẫn đến hai kết quả hay Quả: sự giác ngộ của một vị Phật và mê lầm của một chúng sanh bình thường. Nhưng một khi đã chứng ngộ Nền Tảng, người ta có thể xem cả hai viễn cảnh một cách bình đẳng, thản nhiên. Dù nếu những cái thấy bất tịnh thuộc nghiệp có sanh khởi như trong trường hợp Sidpa Bardo, sự việc này sẽ không cách gì ngăn chặn, giới hạn hay làm nhiệm ô tánh Giác tức thời vốn sẵn. Trong nghĩa này, người ta có thể nói rằng tánh Giác và vô minh là không có nhị nguyên nào, là bất nhị.

Trong trạng thái thấu hiểu chân thật này, nơi người ta nhận biết khuôn mặt bốn nguyên hay thật tánh của mình, người ta hòa nhập không nhận lấy hay chối bỏ bất kỳ cái gì, với những cái nhìn thấy sau cùng này chúng biểu lộ tự nhiên trong thig-le. Trong Dzogchen, khác với Tantra, người ta thiền định với đôi mắt mở bởi vì không có sự cân nhắc cái nhìn thấy thanh tịnh là tốt và cái nhìn thấy bất tịnh là xấu. Cả hai cái nhìn thấy này đều là những phóng chiếu của tâm. Chúng chỉ có một mùi hay một

vị đối với bản tánh của tâm. Và với sự thực hành tự-giải thoát, chẳng cần hệ gì cái chi khởi sanh trong nhìn thấy, dù cái nhìn thấy có là tịnh hay bất tịnh. Nhưng nếu tâm thức đã được thanh tịnh, bấy giờ những cái nhìn thấy thanh tịnh của Phật quả sẽ sanh khởi tự nhiên, dễ dàng, không cố gắng, bởi vì chúng vốn sẵn, nhưng hiện thời còn ngủ yên trong lòng của tất cả chúng sanh. Đó là gia tài được thừa kế của mỗi người, cái mà người ta đã sở hữu từ vô thủy. Cá nhân không cần tìm kiếm đâu khác cho những cái nhìn thấy cõi thiên đường. Chân lý có thể được gọi bằng nhiều tên, nhưng nhiều cái tên này không vượt khỏi nghĩa độc nhất.

***Dòng 32: Trong trạng thái độc nhất này (là tánh Giác tức thời vốn sẵn), người ta được trực tiếp khám phá rằng (tất cả những cái nhìn thấy những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vòng và vân vân này, thật ra) chỉ là những tự-biểu lộ của chính mình. ÷***

Trong trạng thái độc nhất duy nhất này của Rigpa, người ta khám phá rằng tất cả những cái nhìn thấy này là những tự-biểu lộ. Những cái nhìn thấy này sanh khởi tự phát, và chúng trọn vẹn hoàn thiện (rdzogs) như chúng vốn là, không cần sửa sang chỉnh trị, bởi vì chúng là những biểu lộ của sự sáng chiếu bām sinh hay năng lực của Trạng Thái Bản Nguyên.

***Dòng 33: Và trong trạng thái này của (tự) giải thoát, người ta không thấy có nghi ngờ nào. ÷***

***Dòng 34: (Trạng thái này) vốn giải thoát trong chính nó, vì tánh Giác được giải thoát bởi chính tánh Giác. [Trương tự, qua sự nhận biết tánh Giác chỉ là trạng thái hiện hữu của chính mình, bấy giờ mọi sự mà người ta hiểu được giải thoát vào thể trạng (tự nhiên) của chính chúng; và điều này giống như gặp một người đã từng biết trước kia.] ÷***

Tánh Giác được giải thoát bởi tánh Giác, nó vốn giải thoát trong chính nó. Bởi vì người ta hiểu và nhận biết nó là trạng thái hiện tiền của chính mình, mọi sự mà người ta hiểu được giải thoát vào thể trạng bản nguyên của chính nó. Ở trước bản văn nói về những tình huống xuất hiện bên ngoài, nhưng ở đây nói về những tư tưởng bên trong cá nhân. Cũng tương tự, chúng tự giải thoát ngay khi sanh khởi. Người ta nhận biết chúng khi chúng vừa sanh khởi, như gặp một người chúng ta đã biết trước kia. Điều này kết thúc sự xem xét tuyên bố thứ hai, nó ban cho giáo huấn về thực hành của Con Đường, Thodgal.

## TUYÊN BỐ THỨ BA

***Dòng 35: Niềm tin của người ta trở thành như một kho tàng chứa đựng những giàu có bao la, chúng là những kinh nghiệm cá nhân cụ thể (của người ta) về chính mình (nghĩa là về tự tánh của mình, đó là tánh Giác vốn sẵn). ÷***

Đã xem xét Nền Tảng với tư cách là tánh thanh tịnh bản nguyên và Con Đường với tư cách là tự-toàn thiện tự nhiên, bây giờ bản văn nói đến Quả. Tánh thanh tịnh bản nguyên và toàn thiện tự nhiên được được xem xét ở đây theo tính không thể tách lìa của chúng. Đức tin được chúng nghiệm như là kết quả của nhiều kinh nghiệm cá nhân cụ thể trong đó người ta có một hiểu biết về tham thiền.

***Dòng 36: [Tất cả mọi chuyển động của tư tưởng trở thành (tự) giải thoát vào hiện trạng của chính chúng; điều này giống như một kho tàng (vĩ đại) chứa đựng bất cứ cái gì người ta mong muốn.] ÷***

***Dòng 37: Bấy giờ có những kinh nghiệm cụ thể về những cái khác (chúng là những sự vật và người bên ngoài), đức tin của người ta trở thành giống như một vị vua làm Chuyển Luân Vương. ÷***

Với chính mình, người ta khai triển một sự tin cậy sanh từ những kinh nghiệm cá nhân cụ thể, và như thế tất cả những chuyển động bên trong của tư tưởng trở thành giải thoát vào hiện trạng bốn nguyên của chính chúng, hiện trạng đó là tánh Không. Và với những cái khác, nghĩa là những hình tướng bên ngoài, người ta trở thành giống như một Chuyển Luân Vương, một vị vua vũ trụ. Một vị vua như vậy trị vì bốn đại lục và bởi thế không sợ bất cứ cái gì khác hay sức mạnh nào khác ngoài mình. Đã làm chủ tham thiên chúng ta có thể hòa nhập, hợp nhất tất cả hiện hữu vào trạng thái này. Đây là Dzogchen, trạng thái “Đại Toàn Thiện”.

***Dòng 38: [(Nghĩa là,) trạng thái của tánh Giác tức thời trở thành biểu lộ có thể thấy được (như những cái nhìn thấy những mạn đà la và vân vân), và bởi vì những (cái nhìn thấy) này không được tạo ra bởi bất cứ cái gì khác, (tánh Giác vốn sẵn của mình) thì giống như (một Chuyển Luân Vương) đem mọi sự trong bốn châu lục đặt dưới quyền lực của mình.] ÷***

Tánh Giác bên trong của người ta biểu lộ có thể thấy được trong không gian, trước hết như những hiện tượng ánh sáng và rồi như những cái nhìn thấy, và những cái ấy đều là những tự-biểu lộ; chúng không được tạo ra bởi bất kỳ cái gì khác ngoài chính chúng. Với sự chứng ngộ này, người ta đến giai đoạn cuối cùng của cái nhìn thấy.

***Dòng 39: Hơn nữa, (tánh Giác vốn sẵn của người ta) có khả năng đem thậm chí những nguyên tố vật lý đặt dưới quyền lực của nó; [và bởi vì người ta trở thành giải thoát do thể trạng này (thực hiện Thân Ánh Sáng), người ta không nương dựa nữa vào bất cứ khả năng nào khác.] ÷***

Bây giờ bản văn ám chỉ đến Quả, Thân Ánh Sáng, nó tiêu biểu cực điểm của bốn giai đoạn của cái nhìn thấy liệt kê ở trên. Theo tiến trình này, Rigpa có khả năng đem thậm chí những nguyên tố vật chất đặt dưới quyền lực của nó, và bởi vì người ta được giải thoát do thể trạng này, người ta không nương dựa vào bất cứ khả năng hay thần lực nào khác để chứng thành Quả, tức là Thân Ánh Sáng. Tại sao lại Thân Ánh Sáng? Bởi vì giác ngộ của một vị Phật không có nghĩa chỉ là sự chứng ngộ trí huệ toàn thể (Skt. prajna) và chứng ngộ thực tại tối hậu của trạng thái tánh Không (Skt. sunyata), mà cũng còn là sự chứng ngộ hay sự biểu lộ của lòng bi (Skt. karuna) và phương tiện thiện xảo (Skt. upaya). Bởi thế, Phật quả không chỉ là tĩnh lặng hay thụ động, mà hơn thế nó bao giờ cũng linh hoạt với những hoạt động của Phật, những biểu lộ của lòng bi vũ trụ và vô cùng. Về mặt tánh Không, có Pháp thân, nhưng về mặt lòng bi, có Sắc thân. Cả hai “thân” hay hai chiều kích, Pháp thân và Sắc thân, đều đồng khởi trong Bồ Đề, trạng thái của giác ngộ. Hệ thống Kinh điển tả như thế nào Sắc thân được thực hiện qua ba vô số kiếp nhờ trau dồi những ba la mật bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định. Hệ thống Tantra điển tả như thế nào Sắc thân được thực hiện nhờ những thực hành tiến trình phát sanh và tiến trình hoàn thiện (Skt. utpa-ttikrama và sampannakrama), đặc biệt là Thân Huyền (sgyu-lus) được thanh tịnh. Dzogchen điển tả tiến trình đạt được Sắc thân nhờ thực hiện Thân Ánh Sáng Cầu Vòng. Thân Ánh



Sáng này như là một Hóa thân biểu lộ cho chúng sanh mê mờ còn bị giam nhốt trong sanh tử cần giáo huấn và hướng dẫn trên đường giải thoát. Chót đỉnh của Thekchod là sự khám phá Pháp thân, nhưng kết thúc của Thodgal là sự thực hiện Sắc thân như Thân Ánh Sáng.

Nhờ thực hành Thodgal người ta kiểm soát được và có quyền với những năng lực của năm nguyên tố, bởi vì người ta giải thoát những nguyên nhân phụ nhờ những nguyên nhân phụ. Tiến trình được diễn tả ở trên. Đó cũng như những phản chiếu (hay những cái biết) nhận biết chính chúng trong tấm gương. Ở đây những cái biết về những nguyên tố nhận biết chính chúng ngay khi chúng sanh khởi và tự chúng giải quyết trở lại vào trong hiện trạng bản nguyên trống không của chúng. Tiến trình này được biết là Đảo Ngược (ru-log). Những nguyên tố vật chất thô của người ta (chúng thật ra là những kiểu biểu lộ của năng lượng, dù có vẻ cứng đặc, lỏng, hơi và v.v...) dần dần được tinh lọc và tan trở lại thành những tinh túy vi tế của những nguyên tố, những tinh túy đó là những ánh sáng màu sắc trong sáng. Đã thực hiện Thân Ánh Sáng, vị Thành Tựu giả vẫn hoạt động theo lòng bi và tiếp tục biểu lộ trong thế giới của những giác quan với những chúng sanh khác để dạy và dẫn họ đến giải thoát và giác ngộ, nhưng vị đạt đạo này không còn sống nữa dưới ách cai trị của sanh tử. Dù Thành Tựu giả biểu lộ có thể thấy được cho những người khác, vị ấy đã siêu vượt khỏi hiện hữu vật chất về mọi mặt, vào lúc chết hay ngay khi còn sống – trong ý nghĩa này, người ấy đã “thăng thiên”, trong khi về mặt không gian, người ấy không thực sự đi đâu cả, mà chỉ ở tại trung tâm của hiện hữu bản nguyên đã được khám phá lại.

***Dòng 40: Và có một kinh nghiệm cụ thể về trạng thái giải thoát, niềm tin của người ta trở thành giống như không gian tan vào không gian. ÷***

Khi một Thành Tựu giả, như đạo sư Garab Dorje, đạt đến Thân Ánh Sáng, có vẻ như thân thể vật chất tan biến vào không gian bao la của bầu trời, hay khác đi, tan biến vào năng lực thanh tịnh sáng rỡ, những ánh sáng cầu vồng. Vật chất được chuyển hóa thành năng lực, và năng lực sáng rỡ này vốn là phương tiện của tánh Giác. Cầu vồng là tượng trưng cái cầu nối kết trời với đất. Theo truyền thuyết Tây Tạng, trong thời cổ xưa, những vị vua đầu tiên vào lúc chết lên trời trở lại bằng cách làm tan biến thân thể vật chất thành dây cầu vồng nối với đỉnh đầu họ. Như vậy, họ không để lại thân xác hay dấu vết gì trên trái đất. Chỉ khi mỗi nối kết với cõi trời này bị cắt đứt mới cần xây mộ cho thân thể những vị vua này. Tuy nhiên, Thành Tựu giả không thăng thiên theo một nghĩa vật chất đến thế giới cõi trời siêu vượt khỏi trái đất, mà chỉ trở về trung tâm của hiện thể mình, tức là Trạng Thái Bản Nguyên. Thành Tựu giả sống trong thể trạng của tấm gương hơn là trong những phản chiếu, thế giới như huyễn.

***Dòng 41: [(Nghĩa là) người ta giải thoát chính mình vào trong thể trạng bản nguyên của mình, vào trong Pháp tánh vô nhiễm bản nguyên thanh tịnh, và điều đó thực sự giống như không gian tan biến vào không gian hay như những đám mây tan trong bầu trời.] ÷***

Có những kinh nghiệm cụ thể của trạng thái giải thoát, niềm tin của người ta giống như không gian tan biến vào không gian. Trong tiến trình thực hiện Thân Ánh Sáng người ta giải thoát mình vào trong thể trạng bản nguyên của mình, nó là trạng thái

của Pháp tánh vô nhiễm bốn nguyên thanh tịnh. Người ta giải thoát hiện hữu nhập thân của mình vào trong không gian cũng như trong khi thực hành con đường người ta cho phép bất kỳ tư tưởng hay hình tướng khởi sanh nào được tự giải thoát. Đây là chót đỉnh của thực hành Thodgal và được thực hiện bằng cách vượt qua giai đoạn thứ tư, được biết là cái nhìn thấy của sự hoàn tất của Thực Tại. Người ta giải thoát vào trong trạng thái của sự thanh tịnh bốn nguyên này, nó giống như không gian tan biến vào không gian, hay như những đám mây tan biến trong bầu trời.

***Dòng 42: (Mọi sự, tất cả toàn bộ của người ta) được tự giải thoát trực tiếp vào trạng thái của chính nó. ÷***

***Dòng 43: [(Nói thế nghĩa là, mọi sự) tự giải thoát bởi chính nó; và điều này giống như nghiền đá với đá, hay như nấu chảy sắt với sắt, hay như làm sạch cái dơ với cái dơ.] ÷***

***Dòng 44: Trong trạng thái duy nhất này (của tánh Giác tức thời, mọi sự) được giải thoát vào cái đơn nhất này. ÷***

***Dòng 45: [Và điều này giống như lấy lửa từ lửa, hay như chuyển nước thành nước, hay như thêm bơ (lỏng) vào bơ.] ÷***

***Dòng 46: Như thế, Mẹ và Con lại trở thành hợp nhất. ÷***

***Dòng 47: [Bởi vì Mẹ (nguồn gốc) của chính mình đúng là chính nó (và không có cái gì khác, nó hiện hữu trong trạng thái hiện hữu tự mình, và cái này là tánh Không), bản thân tánh Không thì giải thoát nhờ chính tánh Không; và như thế (hiện diện cá nhân hay) tánh Giác hòa tan (trở thành hợp nhất) vào bản thân cái nhìn thấy.] ÷***

Tất cả toàn bộ của người ta được tự-giải thoát trực tiếp; nó tự giải thoát bởi chính nó. Nó được giải thoát vào trạng thái độc

nhất này của Rigpa. Như thế Mẹ, là Trạng Thái Bản Nguyên và Con, là hiểu biết hay trí huệ, hợp nhất không thể tách lìa không có chút nhị nguyên nào. Bởi vì nguồn gốc là Mẹ, chỉ hiện hữu trong trạng thái hiện hữu của chính nó, cái này là trạng thái của tánh Không, bản thân tánh Không thì giải thoát bởi tánh Không, và như thế, tánh Giác cá nhân hòa tan, nghĩa là trở thành hợp nhất vào cái nhìn thấy. Cảm thức về sự hiện diện và về thực tại của người ta hòa tan và hội nhập vào cái nhìn thấy có thể thấy được bên trong thig-le, hay quả cầu ánh sáng cầu vòng, một cái thấy Phật và mạn đà la hay chiều kích của Phật quả. Điều này giống như nhìn vào sự phản chiếu của chính mình trong một tấm gương, và thỉnh thoảng thấy mình không phải đang nhìn vào một phản chiếu trong một tấm gương mà đang ở trong tấm gương nhìn ra ngoài. Người ta trở thành tấm gương. Mẹ, tấm gương, và Con, sự phản chiếu, trộn lẫn và trở thành một. Người ta trở thành cái nhìn thấy thanh tịnh này của Phật quả, nó thực sự là cái biểu lộ của chính mình, và không phải là cái gì ngoài mình. Bây giờ người ta ở trung tâm, không còn ở ngoại vi. Mẹ đúng là chính nó và không có cái gì khác. Trạng Thái Bản Nguyên đúng là Trạng Thái Bản Nguyên, không bao giờ có thể khác đi được, từ vô thủy. Trạng Thái Bản Nguyên (Mẹ) và cảm thức cá nhân của sự hiện diện (Con) hợp nhất; chúng được chứng ngộ là bất nhị. Điều này hoàn toàn khác với một kinh nghiệm thần bí về ánh sáng (gsal-bai nyams) hay về cái không và sự biến mất của tính cá nhân (mi rtog-pai nyams), nó chỉ tiêu biểu một sự thay đổi tạm thời của thức. Ở đây cảm thức cá nhân của sự hiện diện được hòa nhập vào chiều kích toàn thể của Phật tánh bản nguyên của mình, tức là Phật quả.

Hình ảnh thấy được, tự-sanh khởi và tự-biểu lộ, của Phật và mạn đà la xuất hiện bên trong thig-le trước người ta trong không gian bên ngoài thực sự là một phóng chiếu của sự sáng chiếu rạng rỡ của ánh sáng bên trong của tánh Giác của chính mình trú ngụ trong trái tim. Cảm thức về sự hiện diện của người ta hợp nhất với cái nhìn thấy này và tự thấy nó hoàn toàn trong cái nhìn thấy ấy, nói cụ thể nó chính là bản thân cái nhìn thấy. Thân thể vật chất của người ta, mất đi chỗ nương dựa của nó, không thể được duy trì bởi sức mạnh của thức, và nó phai dần, tan biến vào không gian. Cả hai sắc tướng của Phật và sắc tướng vật chất của người đều là những phóng chiếu từ Trạng Thái Bồn Nguyên. Nhưng trong khi cái sau là sản phẩm của những dấu vết nghiệp quá khứ và cái nhìn thấy bất tịnh thuộc nghiệp thì cái trước là sự biểu lộ tự phát của bản tánh giác ngộ không chướng ngại của người ta. Người ta đã trở thành cái nhìn thấy thanh tịnh của chiều kích của Phật quả, và thực tại vật chất giới hạn, bị điều kiện hóa bởi nghiệp quá khứ bây giờ cạn kiệt, phai mất. Người ta lại thấy mình trong một Thân Ánh Sáng toàn hảo một cách tự phát, Sắc thân, quan sát sự tan biến của thân vật chất trước kia.

Rigpa hòa nhập vào cái nhìn thấy thanh tịnh trong không gian và trở thành cái nhìn thấy này. Người ta trở thành một Thân Cầu Vòng, ánh sáng không có bóng. Điều này, mặc dù những tuyên bố ngược lại của Jung, xảy ra bởi vì những che chướng hay bóng, thừa hưởng từ quá khứ lâu xa, đã cạn kiệt trong quá trình tịnh hóa nhờ thực hành tham thiền. Những nguyên nhân cho sự che chướng đã bị loại bỏ, thế nên không còn những che chướng sanh khởi để làm méo mó tỉnh giác. Người ta thấy mình trong trạng thái của tỉnh giác toàn thể bao trùm – đây là điều gọi là “toàn giác”. Thân Ánh Sáng tiêu biểu một chuyển hóa triệt để và trọn

ven địa vị hiện sinh của người ta, một sự tái khám phá cái vốn xưa nay đã hiện diện và thể trạng này là thường trực và thường hằng. Nó chính là bản thân tánh Giác và không nương dựa tùy thuộc vào cái gì khác. Điều này có thể được so sánh với những ý niệm Thiên Chúa giáo về biến hình, sống lại và thăng thiên; nhưng trong trường hợp Dzogchen, phương pháp luận để hoàn thành việc ấy, cụ thể là, sự thực hiện Thân Ánh Sáng, được trình bày bằng những từ ngữ chính xác. Trong lịch sử có nhiều gương mẫu thành tựu tiến trình này. Thậm chí trong những năm gần đây đã có một số Lama Tây Tạng, cả Phật giáo và đạo Bön, đạt được Thân Cầu Vòng (ja-lus-pa) vào cuối đời họ và một số sự việc xảy ra này đã được quan chức Trung Quốc chứng kiến. (Xem Namkhai Norbu và Adriano Clemanti, Đại Toàn Thiện: Trạng Thái Tụ Toàn Thiện Snow Lion, 1995, trang 37-41.)

Tổng quát, tiến trình này có thể xảy ra theo ba cách khác nhau:

1. Thân Cầu Vòng (ja-lus) đạt được vào lúc chết nhờ thực hành Thekchod. Thân thể vật chất của người ta tan thành những phần tử dưới cấp độ nguyên tử và trở thành năng lượng sáng rõ và thanh tịnh, chỉ còn để lại tóc và móng. Tiến trình thường xảy ra trong bảy ngày, trong đó thân thể dần dần thu nhỏ kích cỡ.
2. Thân Ánh Sáng (od-lus) được thực hiện vào lúc chết nhờ thực hành Thodgal, là trường hợp của Garab Dorje, diễn tả ở trên.
3. Đại Chuyển Di (pho-ba chen-po) cũng được hoàn thành bởi Thodgal, nhưng ở đây không cần qua tiến trình chết. Padmasambhava, Vimalamitra và đạo sư đạo Bön Tapihritsa là tất cả những thí dụ theo truyền thống về những đạo sư thực hiện Đại Chuyển Di.

**Dòng 48:** Bởi vì người ta nhận biết trạng thái bản lai của chính mình (là tánh Giác vốn sẵn), người ta được (trực tiếp) đưa vào Nền Tảng (của tất cả hiện hữu). ÷

**Dòng 49:** (Nghĩa là) người ta biết (hay nhận biết) nó (cái nhìn thấy trong quả cầu ánh sáng cầu vòng) là một tự biểu lộ của chính mình; [và điều này giống như thấy mặt mình trong một tấm gương.] ÷

Nhận biết tự tánh hay khuôn mặt thật của mình, người ta trực tiếp được đưa vào Nền Tảng. Cái nhìn thấy xuất hiện trong thigle được nhận biết là một tự-biểu lộ của chính mình, như nhìn thấy mặt mình phản chiếu trong một tấm gương.

**Dòng 50:** Và bởi vì [đức tin] ấy (nơi người ta được trực tiếp đưa vào Nền Tảng của hiện hữu) (tình huống) này, giống như sự gặp gỡ của bà mẹ và đứa con mình; và người ta nhận biết cái này là trạng thái duy nhất của giải thoát. ÷

**Dòng 51:** Bởi vì (cái nhìn thấy) được tự giải thoát trực tiếp bởi chính nó (thành nguyên trạng của nó), cái nhìn thấy (hay hiện tượng) là trống không [và (phẩm tính sáng rõ quang minh) của nó được nhận biết (không gì khác hơn) là trạng thái của tánh Giác vốn sẵn.] ÷

Sự gặp gỡ của Mẹ và Con xảy ra, và người ta nhận biết điều này là trạng thái duy nhất của giải thoát. Trực tiếp giải thoát bởi chính mình thành nguyên trạng của mình, bản thân cái nhìn thấy là trống không, nghĩa là nó vô tự tánh, và phẩm tính sáng rõ quang minh của nó được nhận biết như là Rigpa hay tánh Giác.

**Dòng 52:** Bởi vì (cái nhìn thấy hay hiện tượng) được biết (hay nhận biết) là tự-giải thoát bởi chính nó, người ta khám phá rằng nó đã tiêu biểu vô minh từ sơ thủy. ÷

***Dòng 53: [(Thế có nghĩa là) sanh tử được biết (hay được nhận biết) tự nơi chính nó, và về sự siêu vượt khỏi nó, người ta biết (hay nhận biết) nó được siêu vượt; và thế nên (bản thân) vô minh là tự giải thoát.] ÷***

Bởi vì cái nhìn thấy sanh khởi lên được nhận biết là tự giải thoát bởi chính nó, người ta khám phá hay xác quyết rằng sự sanh khởi này tiêu biểu một trạng thái của vô minh từ sơ thủy. Có hai loại vô minh được phân biệt:

1. vô minh sanh một cách tự phát, nó bám sinh trong tính chất sâu xa nhất của hiện hữu; nó tiêu biểu sự phân hai căn bản chủ thể và đối tượng, và có thể nói, là “lỗi lầm nguyên thủy”;
2. vô minh tưởng ra (ý niệm hóa) mọi sự, nó là hoạt động mê vọng của tâm, tạo ra những ý niệm về bản tánh của thực tại.

Loại vô minh thứ hai này được loại bỏ bởi tiến trình tịnh hóa của con đường, nhưng cái vô minh thứ nhất thì căn bản hơn trong bản chất và bởi thế khó nhổ gốc hơn nhiều, nó là cách thức thói quen của hiện hữu chúng ta từ sơ thủy.

Sanh tử nhận biết chính nó bởi chính nó, nghĩa là, nó sanh khởi như tánh giác và tự giải thoát. Điều này giống như tâm tự nhận biết chính nó là tâm, hay như khi ngủ người ta nhận biết mình đang mộng. Về Niết bàn hay sự siêu vượt khỏi sanh tử, người ta nhận biết rằng sanh tử được siêu vượt. Sanh tử và Niết bàn là đồng nhất trong bản tánh hay tinh túy của chúng; cả hai đều trống không và vô tự tánh. Sự khác biệt là trạng thái Niết bàn là thức giác, biết bản tánh của thực tại, trong khi trạng thái sanh



tử là vô minh và không thức giác, không biết bản tánh của thực tại. Nhưng cái hiểu biết hay trí huệ này không phải là một kết luận đến từ phân tích triết học hay lý luận, cũng không phải là một hiểu biết sơ sài; nó là một trạng thái của hiện thể con người. Biết là hiện hữu. Thật sự biết Phật tánh là Phật. Như thế, trí huệ là hiểu biết khiến giải thoát. Một hiện tượng sanh khởi theo cái nhìn thấy thuộc nghiệp của người ta là một biểu lộ của vô minh, một mê lầm hay một hình tướng hư vọng. Nhưng nếu cái ấy được nhận biết, bấy giờ nó được để cho tự giải thoát không có can thiệp nào của tâm thức hay tiến trình tư tưởng (sanh tử), và thế nên người ta nói rằng sanh tử nhận biết chính nó và tự giải thoát. Đó giống như những phản chiếu trong gương nhận biết rằng chúng là những phản chiếu. Hiện tượng tan biến trở lại thành trạng thái của tánh Không, nơi nó khởi sanh ban đầu. Trong cách ấy, sanh tử siêu vượt chính nó, và vô minh tự giải thoát.

***Dòng 54: Và bởi vì thế (thí dụ hiện thực là giống như) rửa sạch cái bản bằng cái bản. ÷***

***Dòng 55: [Và bởi vì (khám phá) thật nghĩa của trạng thái hiện hữu của chính mình,] những tư tưởng phóng dật lan man được giải thoát bởi tự chúng (một cách tự phát) và người ta khám phá rằng người ta không nương dựa vào bất cứ đối trị nào khác. ÷***

Ở trước bản văn đã nói những hình tướng bên ngoài hay những cái nhìn thấy được để cho tự giải thoát, bây giờ bản văn nói đến những tư tưởng bên trong sanh khởi với thức được để cho tự giải thoát. Khi xác quyết thật nghĩa của trạng thái hiện hữu của chính mình, nó chính là Rigpa, những tư tưởng phóng dật lan man tự giải thoát ngay khi chúng sanh khởi, và thế nên,

người ta khám phá rằng người ta không nương dựa vào bất kỳ đối trị nào khác.

**Dòng 56:** *Bởi vì (tu tưởng phóng dật) được giải thoát thành chính Nền Tảng, người ta tương tục (ở trong một trạng thái của tánh Giác trực tiếp hiện tiền) ở khắp mọi nơi với niềm tin. ÷*

**Dòng 57:** *[Điều này giống như rót nước vào trong nước hay như đổ bơ (nấu chảy) vào bơ.] ÷*

**Dòng 58:** *Và bởi vì (tương tục với niềm tin ở khắp mọi nơi) này, (sự việc) này giống như những khoanh cuốn của một con rắn mở thoát (một cách không cố gắng) bởi chính con rắn. ÷*

Ở đây chúng ta thấy nguyên lý căn bản của tuyên bố thứ ba. Vì những tư tưởng được giải thoát trong trạng thái của Nền Tảng, người ta tương tục khắp mọi nơi trong đời sống và kinh nghiệm với niềm tin vào sự giải thoát của chúng.

**Dòng 59:** *Nhưng một tánh Giác nhìn đi đâu khác [bởi vì nó được trực tiếp giải thoát bởi chính nó, trạng thái hiện diện tức thời này là tự-hộ trì,] (sau khi không thấy cái nó tìm kiếm,) nó sẽ rơi vào thất vọng. ÷*

**Dòng 60:** *Và vì lý do đó, tương tục trực tiếp trong Nền Tảng – nó là trạng thái (của tánh Giác tức thời vốn sẵn) của chính mình – là sự cân nhắc chính yếu. ÷*

Tánh Giác vốn sẵn mà nhìn đi chỗ khác ngoài bản thân nó, nghĩa là, đi theo những tư tưởng và trở nên phóng dật, tiêu biểu một sự trệch hướng, trở nên không quân bình và lia khỏi trung tâm. Như vậy, người ta sẽ rơi vào thất vọng và không tìm thấy giải thoát khỏi sanh tử. Nhưng khi mọi sự được để cho trực tiếp tự giải thoát bởi chính chúng, bấy giờ Rigpa là tự-hộ trì, tự-an

trụ, và không có trệch hướng hay rơi khỏi trung tâm. Sự tương tục trực tiếp này trong Nền Tảng, trạng thái tham thiền, là thực hành chính yếu. Ở đây kết thúc tuyên bố thứ ba, liên hệ đến Quả, sự thực hiện Thân Ánh Sáng.

## KẾT LUẬN

***Dòng 61: Vào lúc Garab Dorje phát lộ phương pháp để siêu vượt hoàn toàn khỏi khổ đau của sanh tử. ÷***

***Dòng 62: Manjushrimitra ngã xuống bất tỉnh, và ngã trên đất, ngài kêu lớn, “Than ôi!” ÷***

***Dòng 63: Ngay lúc ấy Vetalakshema (Garab Dorje) từ giữa ánh sáng (một khối ánh sáng cầu vồng giữa bầu trời) biểu lộ hình tướng biểu tượng rục rỡ của ngài. ÷***

Garab Dorje có một số danh hiệu, một trong số đó là Vetalakshema, “ma cà rồng hạnh phúc” (vì lúc nhỏ mẹ ngài dấu ngài trong một hồ tro, nên có tên là “ma cà rồng”). Đã làm tan biến thân thể vật chất vào trong không gian, Garab Dorje xuất hiện lại trong bầu trời với một Thân Ánh Sáng rục rỡ trong một khối cầu ánh sáng cầu vồng. Cái này được gọi là hình tướng biểu tượng (Skt. mudra) của ngài.

***Dòng 64: Để gây cảm hứng sanh khởi [trong Manjush-ritra] ngã xuống bất tỉnh trước đó, ba tuyên bố điểm vào những điểm trọng yếu này [dành cho sự giải thoát tối hậu của cá nhân] được chứa đựng trong chúc thư bí mật cuối cùng này. ÷***

***Dòng 65: Nó đi xuống (từ bầu trời) vào trong lòng bàn tay phải của (Manjushrimitra); nó được viết bằng mực làm từ đá da trời chảy lỏng. ÷***

**Dòng 66:** Và được để trong một đồ đựng nhỏ cỡ bằng móng ngón tay cái, và đặt trong một hộp nhỏ bằng pha lê quý báu. ÷

**Dòng 67:** Ngay lúc đó Manjushrimitra được thoát khỏi cơn ngất xỉu. ÷

**Dòng 68:** Và ngài trở thành người có đức tin từ sự thông hiểu chắc chắn. ÷

**Dòng 69:** Vì lý do đó, (Upadesha này) được giấu kín trong mạn đà la của trái tim ngài [và giữ bí mật với những người khác.] ÷

**Dòng 70:** Và cam lồ của sự trao truyền ba tuyên bố này, nó là những giáo lý truyền miệng được nhận vào lúc chết (của đạo sư), trở thành sáng rõ và tràn lan (trong lòng ngài). ÷

Ba tuyên bố này được viết trên giấy bằng vàng với mực từ đá da trời chảy lỏng. Tờ giấy này được để trong một đồ đựng nhỏ cỡ bằng móng ngón tay cái và đồ đựng này được đặt trong một hộp nhỏ bằng pha lê quý báu. Bây giờ đạo sư nói chi tiết về nghĩa của ba tuyên bố này.

**Dòng 71:** Trong đó thật nghĩa của cái thấy hiểu (của Dzogchen) được phô bày như vàng ròng. ÷

**Dòng 72:** Sự cố này xảy ra trên đất đại trà tỳ ở Shita-vana. ÷

Đất trà tỳ Shitavana, “rừng lạnh”, bây giờ được người Tây Tạng cho là Kolashri, gần Vajrasana, Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya) mới.

**Dòng 73:** Giáo huấn thiêng liêng bí mật này được biểu lộ cho thấy được ở nguồn Sông Dan-tig, ÷

***Dòng 74: Là con đường rớt ráo đem lại cõi thoát (khỏi khổ đau của sanh tử) cho tất cả chúng sanh. ÷***

***Dòng 75: Upadesha này, đem lại một giải thoát tức khắc vào tịnh độ của Phật, hoàn tất ở đây. ÷***

Ám chỉ lại nhằm vào sự hoàn thành của thực hành Thodgal. Đến đây kết thúc bản dịch bản văn “Chúc Thư Cuối Cùng của Garab Dorje”, được biết là “Ba Tuyên Bố Điềm Vào những Điềm Thiết Yếu”, cũng như bình giảng giữa dòng tạo bởi dịch giả Vajranatha.

*SARVA MANGALAM*



PHẦN HAI

**PHỤ LỤC**

**SADHANA GURU HƯỚNG ĐẾN**  
**GARAB DORJE,**  
*do Dzongsar Khyentse Rinpoche*

**I. QUÁN TƯỞNG**

A

Thế giới và tất cả những sự vật sống động đều thanh tịnh từ nguyên sơ.

Từ trạng thái của Tánh Không Bốn Nguyên Vĩ Đại,

Thân thể con rõ ràng biểu lộ như Vajrapani an hòa.

Trong bầu trời trước mặt con, trong không gian xanh lơ bao la,

Tự-toàn thiện biểu lộ là một khối ánh sáng thấy được;

Và giữa đó, trong một khối cầu, nó là cõi giới bao la của ánh sáng,

Trên một ngai nạm châu báu, trên một hoa sen, một đĩa mặt trời và một đĩa mặt trăng,

Là cỗ xe vĩ đại của những Giáo Lý Tối Thượng Thừa:

Garab Dorje, mặc y phục của Báo Thân.

Ngài an hòa và tươi cười, một màu trắng trong sáng, trang hoàng với tất cả tướng chánh và tướng phụ.

Với bàn tay phải Ngài làm cử chỉ ban sự quy y;

Và bàn tay trái đặt trên chỗ ngồi ở hông.



Ngài mặc y phục lụa và trang sức bằng ngọc quý đẹp đẽ.

Hai chân giữ trong cách thế của Bồ tát,

Và thân ngài ngồi trong một tư thế hùng vĩ.

Ba chỗ bí mật của ngài được đánh dấu với ba kim cương.

Những ánh sáng tuôn ra từ chúng và cầu nguyện những  
Bậc Trí Huệ

(Và những vị này hợp nhất với Ngài) như nước đổ vào nước.

## II. BẢY PHỤNG SỰ

(1) Chúng con lễ kính với cái thấy hiểu rằng tánh Giác thanh  
thịnh vốn sẵn là Guru đích thật.

(2) Chúng con cúng dường tất cả hiện hữu hiện tượng, trọn  
vẹn hoàn thiện từ sơ thủy.

(3) Chúng con phát lồ sám hối tất cả những tội lỗi và sa đọa  
của chúng con trong cõi giới bao la vô sanh vĩ đại.

(4) Chúng con tùy hỷ tất cả những công đức đến từ hành  
động vô tâm.

(5) Nguyện chư Phật chuyển Bánh Xe những Giáo Pháp của  
Tự-Toàn Thiện tự nhiên.

(6) Và trụ trong trạng thái bất sanh bất diệt.

(7) Chúng con hồi hướng công đức vào trong

Thân như-cái-bình-trẻ-trung tự toàn thiện tự nhiên.

Nguyện chúng con đạt đến Giác Ngộ thành Ba Thân vĩ đại.

### III. CẦU NGUYỆN

#### *OM AH HUM*

Đến Garab Dorje anh hùng, Ngài chính là Bản Thân Vajrasattva  
Chúng con cầu nguyện với lòng sùng mộ mãnh liệt và  
nhiệt thành.

Từ sự toàn thiện của năng lực vĩ đại của Trạng Thái Tịnh Quang,  
Nguyện chúng con đạt được Thân Kim Cương Cầu Vòng của  
Đại Chuyển Di!

### IV. TRÌ CHÚ

#### *OM AH GURU PRAJNABHAVA HEVAJRA SARVA SIDDHI HUM*

### V. QUÁN ĐẰNG TRUYỀN PHÁP

Từ ba chữ trong ba chỗ của Guru

Tuôn chảy những dòng cam lồ, chúng là những tia sáng của ba chữ,  
Cùng với những hình tượng và những tràng hoa và chữ của thần chú;  
Và chúng rút vào trong ba chỗ của con theo thứ tự và cùng một lần.  
Do sự nối kết này, con có được bốn quán đảnh truyền pháp và  
tịnh hóa bốn che chướng của con.

Như thế hạt giống để siêu vượt mọi giới hạn được đặt vào trong con  
Qua thiền định về bốn con đường và về bốn cái Nhìn Thấy.

### VI. HỢP NHẤT

Cuối cùng, Guru bằng lòng con rất mực,

Đi vào qua chỗ mở trên đỉnh đầu con

Và trú ngụ trong trung tâm trái tim con.

Trong trung tâm trái tim ngài, trong một cõi giới bao la cuộn  
xoáy của ánh sáng năm màu,

Chính Samantabhadra ngồi với Phối Ngẫu của Ngài;

Và trong trung tâm trái tim Ngài, trên đỉnh một quả cầu màu xanh

Là chữ A màu trắng, bao quanh bởi những chữ của Sáu Không Gian Bao La.

Tất cả những uẩn của sáu thức giác quan của con

Tan vào trong cõi giới bao la của tánh thanh tịnh.

## VII. NHỮNG GIÁO HUẤN CUỐI CÙNG

[Trong trạng thái của Tịnh Quang toàn thể trong đó tánh Giác và tánh Không hợp nhất không thể tách lìa,

Không phóng dật, người ta cần thực hành trì tụng kim cương,

Hay trì tụng thần chú thành tiếng, hay trì tụng nó với hơi thở, càng nhiều nếu có thể.

Vào lúc chấm dứt thời công phu, người ta cần hồi hướng công đức và tiếp tục con đường.

Về phần Sadhana ngắn về Guru này,

Được cảm hứng bởi những dấu hiệu tượng trưng xuất hiện trong những kinh nghiệm khi ngài (Khyentse Rinpoche) đang mộng,

Ngài viết ra những gì tự nhiên xảy ra trước mặt tánh Giác của mình.

Nguyện tánh Giác của người ta giải thoát vào trạng thái của Guru!]

## LỜI KẾT

Trong năm con rắn nước (1893), ngày mười lăm tháng mười, bản văn này được viết ra bởi Kunzang Odsal Nyingpo (Jamyang Khyentse Chokyi Lodro).

Dịch ở Merigar trên vùng đồi Tuscany trong kỳ nhập thất mùa xuân 1985 bởi Vajranatha.

*SARVA MANGALAM*

## CHÚ THÍCH CHO SADHANA GURU

*I. Quán Tưởng:* Đã nhận được sự cho phép thực hành, người ta làm tan biến mọi sự, thân thể và thế giới chung quanh, vào trạng thái của tánh Không bốn nguyên vĩ đại. Ngay sau đó người ta xuất hiện trở lại trong không gian trong hình thức của Vajrapani an hòa. Ngài màu xanh, có một mặt và hai tay, cầm một kim cương trong tay phải, và trang phục như một Đại Bồ tát. Bấy giờ trong bầu trời trước mặt xuất hiện đạo sư Garab Dorje như được diễn tả trong nghi thức, ngồi trong một khối cầu ánh sáng cầu vòng (thig-le). Ba chỗ bí mật của ngài – trán, cổ họng và trái tim – được đánh dấu bằng ba kim cương, đó là ba chữ sáng rõ: chữ OM màu trắng ở trán, chữ AH màu đỏ ở cổ họng và chữ HUM màu xanh da trời ở trái tim. Những tia sáng phát ra từ những chữ này và khấn cầu những Jnanasattva, hay những Bạc Hiểu Biết, từ bầu trời bao la của Tâm Giác Ngộ. Và các vị đi xuống như một cơn mưa những mảnh hình ảnh nhỏ của Guru và hòa tan và hợp nhất với hình ảnh quán tưởng của Guru trước mặt mình. Bản thân hành giả lúc đó là Samaya-sattva hay Bạc Biểu Tượng. Cả hai trở thành một không thể tách lìa.

*II. Phụng Sự Bảy Phần:* Đây là một thực hành tiêu chuẩn theo hệ thống Kinh (theo truyền thống Việt Nam là “Phổ Hiền Bồ tát, thập chủng đại nguyện), nhưng ở đây nó được hướng theo cái thấy hiểu của Dzogchen.

*III. Cầu Nguyện:* Ở đây Garab Dorje được đồng hóa với Vajrasattva, phương diện Báo thân của Phật quả. Người ta cầu nguyện thực hiện được một cách tối hậu, nhờ thực hành Dzogchen, Vajrakaya, “thân kim cương bất hoại”, nghĩa là Thân Cầu Vòng của sự Đại Chuyển Di.

*IV. Trì tụng Chú:* Thần chú của Guru được tụng ít nhất 108 lần.

*V. Quán Đảnh Truyền Pháp:* Những tia sáng tuôn trào từ ba chỗ bí mật của Guru và đi vào ba chỗ tương đương nơi thân hành giả. Ánh sáng trắng tuôn ra từ chữ OM trắng rực rỡ ở trán Guru và đi vào trung tâm trán của người ta. Ánh sáng này tịnh hóa mọi che chướng của thân và tiêu biểu một nguyên nhân để chứng đắc Hóa thân. Ánh sáng đỏ tuôn ra từ chữ AH màu đỏ và đi vào trung tâm cổ họng. Ánh sáng này tịnh hóa mọi che chướng của ngữ hay năng lực và tiêu biểu một nguyên nhân để chứng đắc Báo thân. Ánh sáng xanh tuôn ra từ chữ HUM xanh và đi vào trung tâm trái tim. Ánh sáng này tịnh hóa tất cả những che chướng của tâm và tiêu biểu một nguyên nhân cho sự chứng đắc Pháp thân. Rồi những ánh sáng màu sắc khác nhau phát ra đồng thời từ ba chỗ bí mật này và đi vào hành giả, khiến hành giả được tịnh hóa tất cả những che chướng, cả thô lẫn tế. Như thế, theo phương pháp của Tantra hay con đường chuyển hóa, người ta nhận từ Guru tất cả bốn quán đảnh hay truyền pháp cho Thân, Ngữ, Tâm và sự hợp nhất của chúng. Bây giờ người ta có thể tiến bộ trên bốn Con Đường của hạnh Bồ tát, đó là Tích Tập, Áp Dụng, Nhìn Thấy và Khai Triển Thiền Định và đến Quả như khi người ta thực hiện

bốn giai đoạn trong sự khai triển cái nhìn thấy theo thực hành Thodgal.

*VI. Hợp Nhất:* Bây giờ Guru tan vào một khối ánh sáng, và ánh sáng này đi vào chỗ mở ở đỉnh đầu người ta và đi xuống theo kinh mạch trung ương. Cuối cùng Guru xuất hiện trở lại trong trung tâm trái tim người ta như diễn tả trong bản văn nghi thức. Giây phút hợp nhất này là Guru Yoga đích thật. Bây giờ trong trung tâm của trái tim Guru, Phật Phổ Hiền Saman-tabhadra ngồi hợp nhất với Phật Samantabhadri Trí Huệ Bốn Nguyên. Trong trái tim của vị Phật này là chữ A màu trắng ở trong một quả cầu ánh sáng xanh (thig-le), bao quanh bởi sáu chữ tiêu biểu Sáu Không Gian Bao La của Samantabhadra, tức là AA HA SHA SA MA. Những chữ này để chỉ bản tánh thanh tịnh của sáu cõi tái sanh. Bây giờ sáu uẩn, nghĩa là tâm thức cộng với năm thức giác quan, tan biến thành cõi giới bao la của tánh Thanh Tịnh Bốn Nguyên, trạng thái của tánh Không, và người ta thấy mình trong trạng thái của Tịnh Quang, nơi tánh Giác và tánh Không hợp nhất không thể chia tách trong trạng thái tham thiên.

*VII. Những Giáo Huấn Cuối Cùng:* Bây giờ không phóng dật hay lìa khỏi trạng thái này, người ta thực hành Vajrajapa, hay Kim Cương trì tụng. Ở đây người ta trì tụng lớn tiếng những âm OM AH HUM hay phối hợp chúng với hơi thở. Khi thở vào, người ta im lặng chú tâm vào âm thanh OM; khi giữ hơi thở, người ta im lặng chú tâm vào âm thanh AH; và khi thở ra, người ta im lặng chú tâm vào âm thanh HUM.

*Lời Kết:* Sự thực hành này được nhận như là một cái nhìn thấy thanh tịnh trong giấc mộng bởi Kunzang Odsal Nyingpo, còn được biết với tên Dzongsar Khyentse Rinpoche hay Jamyang Khyentse Chokyi Lodro (1896-1959).

# CHÚ THÍCH

## ĐỀ TỰA

1. Lời nói đầu này do Namkhai Norbu Rinpoche viết bằng tiếng Tây Tạng và sau đó được dịch ra tiếng Anh. Chú thích do dịch giả. Con đường tâm linh nào đều có thể phân tích thành Nền Tảng, Con Đường, hay những phương pháp thực hành, và Quả, hay Mục Đích. Ba Bộ giáo lý Dzogchen gồm Semde hay “Bộ Tâm”, Longde hay “Bộ Không Gian”, và Upadesha hay “Bộ Giáo Huấn Bí Mật”. Ba bộ này tương đương theo thứ tự với Nền Tảng, Con Đường và Quả của Dzogchen.
2. *rDorje tshig gsum*, “Ba Câu Kệ Kim Cương”. Ba câu kệ hay ba tuyên bố này tạo thành Chúc Thư cuối cùng của đạo sư Garab Dorje và có đầu đề “Ba Tuyên Bố Đổ Vào những Điểm Thiết Yếu”. Ba điểm này ám chỉ Nền Tảng, Con Đường và Quả tương đương cái thấy hiểu, thiền định và hạnh của Dzogchen.

## DẪN NHẬP

1. Đây là quan điểm của Namkhai Norbu Rinpoche, người mà trong sự tiếp cận của ngài nhấn mạnh đến tính cách không bộ phái của những giáo lý Dzogchen, dù theo truyền thống những giáo lý này được nối kết với trường phái Nyingma. Những Lama thường có một cái nhìn bộ phái hơn, chủ trương

Dzogchen thuộc truyền thống Nyingma. Tuy nhiên, Namkhai Norbu Rinpoche chỉ ra rằng thật nghĩa của từ Dzogchen là Trạng Thái Bản Nguyên của cá nhân và bởi thế, nó không tiêu biểu một quan niệm bộ phái gắn liền với một trường phái lịch sử riêng biệt nào. Lại nữa, về Dzogchen, từ lta-ba nghĩa là “một cách thấy” hơn là một quan điểm trí thức hay tín điều. Trong bối cảnh này, kinh nghiệm trực tiếp cá nhân thì quan trọng hơn hệ thống triết lý. Sự tiếp cận của Norbu Rinpoche ở đây làm nhớ lại thái độ của D. T. Suzuki, trong những tác phẩm của ông viết về Phật giáo Thiền, ông đã nhắm đến việc phổ quát hóa Thiền và trình bày nó vượt ngoài một bối cảnh bộ phái thuần túy. Chẳng hạn, hãy đọc Phật giáo Thiền: Những Tác Phẩm Tuyển Chọn của D. T. Suzuki (New York: Doubleday, 1956) và Thiền và văn hóa Nhật Bản (New York: Pantheon, 1959). Sự tuyên bố rằng Dzogchen tiêu biểu giáo lý cao nhất của đức Phật và đại loại đã làm xúc phạm một số Phật tử Tây phương, đặc biệt là những hành giả của Theravada và Thiền; nhưng ở đây chúng tôi chỉ lập lại tuyên bố truyền thống trong trường phái Nying-ma từ viễn cảnh xếp loại riêng của truyền thống ấy phân chia giáo lý của Phật thành chín thừa liên tiếp nhau đến giác ngộ. Trong những nhà Nyingma nói chung, tuyên bố này không được dùng như một cách tranh luận để tấn công và bác bỏ những học thuyết và truyền thống Phật giáo khác có ở Tây Tạng. Dĩ nhiên, các Lama học giả cầm đầu các trường phái mới, là các nhà Sakya, Kagyud và Gelug, không nhất thiết công nhận tuyên bố của những nhà Nyingma cho rằng Dzogchen là chót đỉnh của tất cả chín thừa đến giác ngộ.



Lại nữa, theo Norbu Rinpoche, những bản văn Dzogchen nguyên bản ở Tây Tạng, nhất là những Upadesha, luôn luôn chỉ đến kinh nghiệm tức thời của hành giả. Chúng được tạo ra trong một ngôn ngữ bình thường không triết lý và dễ hiểu. Biện luận triết lý được giảm đến mức tối thiểu. Nhưng những bình giảng và thuyết minh viết trong những thế kỷ sau thì khó đọc và phức tạp hơn trong tư tưởng vì những học giả có những quan điểm triết lý thuộc học phái riêng và muốn chứng minh quan điểm của mình đối với các phái khác. Chẳng hạn một phần nỗ lực của Longchen Rabjampa ở thế kỷ mười bốn là chứng minh và bảo vệ cho Dzogchen đối với những tố cáo là ngoại giáo và không chính thức của các học giả Lama của những trường phái mới. Như trong Theg-mchog rin-po-chei mdzod nổi tiếng của ngài, một hình thức rất triết học và học giả vẫn được dùng bởi những học giả để trình bày một cách hệ thống những truyền thống Kinh và Tantra. Điều đó cũng có với Jigmed Lingpa ở thế kỷ mười tám. Ngày nay cũng có một khuynh hướng tương tự khi dịch những bản văn Dzogchen bằng một ngôn ngữ giả tạo khác với ngôn ngữ đời thường. Điều này có thể làm cho Dzogchen dễ được chấp nhận bởi những hệ thống trí thức hàn lâm hiện đại, nhưng điều này ít ích lợi cho người muốn thực hành những giáo lý này trong cuộc sống hiện tại và bối cảnh xã hội. Theo Dzogchen, trước hết chúng ta phải tìm ra nghĩa thiết yếu và tương thông với nó hơn là những lý thuyết, luận lý và sự xây dựng hệ thống. Trước hết chúng ta phải nắm nguyên lý, và với Dzogchen, nguyên lý là một tỉnh giác (rig-pa) tức thời vốn sẵn, nó có trước và vượt khỏi tiến trình tư tưởng.

Trong sự trình bày truyền thống của Dzogchen, trạng thái tỉnh túy này được biết là Rigpa thì như nhau đối với tất cả

mọi cá nhân, tất cả chúng sanh nhân loại và không phải nhân loại. Rigpa là cái đối nghịch của vô minh hay thiếu tỉnh giác. Trạng thái này của Rigpa là một tỉnh giác thanh tịnh, vô lượng, vô tướng hay là một cảm thức của hiện diện. Dù nó thường được nói đến trong một ngôn ngữ tán thán, nhưng hơn là một cái gì huyền bí và ngoài thế gian, trạng thái Rigpa hoàn toàn bình thường và tức thời trực tiếp, thuộc về thế giới của cái tại đây và bây giờ này. Nó không nhất thiết bao gồm hiện tượng huyền bí hay những cái nhìn thấy siêu phàm hoan hỷ nào. Ngược lại, Rigpa là nền của tất cả kinh nghiệm có thể, bình thường hay không bình thường, trong chiều kích này hay trong một chiều kích khác, gồm cả Bardo, kinh nghiệm sau khi chết. Không có Rigpa, ở một mức độ nào, sẽ không có kinh nghiệm về bất cứ cái gì cả. Lại nữa, về tính cách bình thường nội tại vốn sẵn của nó, chúng ta nhớ đến sự khảo sát về Ngộ (Satori) trong truyền thống Thiền của Trung Hoa và Nhật Bản bởi D. T. Suzuki trong những tác phẩm của ông. Rigpa có được xem là một kinh nghiệm thần bí hay không là một vấn đề định nghĩa. Trong bản thân truyền thống Dzogchen, Rigpa không được xem là một kinh nghiệm thần bí hay như một nội dung của thức hay thậm chí một trạng thái về phần chủ thể của thức. (Xem Tụ-Giải Thoát qua việc Thấy Tánh Giác Trần Trụi của tôi [Bar-rytown, NY: Station Hill Press, 1989].) Dù thế nào, cũng có nhiều loại huyền bí học, và những kinh nghiệm huyền bí có thể hay không như nhau với những cá nhân. Một số học giả xác nhận chúng là như nhau (Vivekananda, Radhakrishnan, v.v...), trong khi một số khác bác bỏ điều này và phân biệt những phạm trù khác nhau của những kinh nghiệm tâm linh. Về quan niệm của tôi, hoặc

những kinh nghiệm thần bí khác nhau giữa những cá nhân hay chúng đồng nhất một cách tối hậu đối với mọi người, thì những giải thích về những trạng thái thần bí của thức, cả về triết học lẫn tôn giáo, chắc chắn khác biệt, và những giải thích này tiến triển và biến đổi qua thời gian phù hợp với những lý do về lịch sử và triết học. Như thế, dù kinh nghiệm thần bí tối hậu thì vượt khỏi thời gian, bản thân huyền bí học có một lịch sử, như tôn giáo đều vậy. Về những kinh nghiệm thần bí nói chung và ở đây về Dzogchen nói riêng, cả hai mặt này, cái phổ quát không lịch sử và cái đặc thù có lịch sử, cả hai cần được tôn trọng.

2. Những cái này là *thal-ba bcu-gsum* trong *sGra thal-gyur*, Tantra chính trong loại *Upadesha* của những Tantra Dzog-chen. Vũ trụ học và thuyết nguồn gốc vũ trụ ở trong bản văn đó và trong những Tantra Dzogchen khác có một sự tương tự nào đó với Kinh Hoa Nghiêm. Một tóm kết vũ trụ luận này được *Dodrupchen Rinpoche* viết, mà tôi đã dịch với đầu đề *Vũ Trụ Luận* của những Tantra Dzogchen, sẽ xuất bản.
3. Kiêu hãnh thiêng liêng ở đây không phải là sự kiêu hãnh có từ phiền não và chấp ngã, cũng không phải là một kiêu hãnh tâm linh của người muốn thành thánh. Kiêu hãnh thiêng liêng là một hiểu biết và do đó chấp nhận bản tánh giác ngộ bẩm sinh hay Phật tánh và một cảm thức về sự đồng nhất của tâm thức thanh tịnh (nghĩa là vô ngã) với một năng lực thiêng liêng hay một hình tướng thiêng liêng (*yidam*, Skt. *devata*) nó là một biểu lộ đặc biệt của Phật tánh vốn giác ngộ này. Vào lúc bắt đầu thực hành *sadhana*, cái ngã thường nghiệm cũng như tri giác bình thường về môi trường chung quanh, được

hòa tan vào trạng thái tánh Không. Rồi trong trạng thái tham thiền vô tướng này, có đặc trưng là tánh Không và quang minh, người ta tự biểu lộ trở lại trong một hình tướng thiêng liêng thanh tịnh được biết như là một hiện thể tượng trưng hay Samayasattva. Chính trong cái đồ chứa, cái phương tiện chuyên chở thanh tịnh này mà những năng lực và cảm ứng cao hơn từ Phật tánh vốn giác ngộ nơi mình được triệu thỉnh khỏi bầu trời vô biên của Tâm, đi xuống hình tướng thanh tịnh này của Vajrasattva, cái đã được cấu tạo và quán tưởng bởi hoạt động của tâm thức. Những năng lực này của cảm ứng hay ban phước bày tỏ chính chúng trong những hình tướng đặc biệt được biết là Jnanasattva, hay những hiện thể trí huệ. Ngay đó hai cái này, hiện thể tượng trưng và hiện thể trí huệ, hòa trộn thành một nhất thể, trở thành một và không thể tách lìa. Bây giờ người ta khai triển một cảm thức đồng nhất, thực sự là thực thể nhất thể này trong suốt thực hành sadhana. Và bởi vì cảm thức đồng nhất này hay kiêu hãnh thiêng liêng này, tất cả những năng lực và tiềm năng của biểu lộ thiêng liêng này hay hình tướng thiêng liêng được hiện thể trong kinh nghiệm của người ta. Ít ra, đây là trường hợp của các vị lão thông hay Mahasiddha (đại thành tựu giả).

4. Nói chung, những cái thấy hiểu (lta-ba) của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện là như nhau, nhưng theo hầu hết những Lama hướng dẫn tôi, chúng khác nhau trong một số điểm về thiền định và hạnh.
5. Trong quá khứ, danh từ được dịch sai lầm là “hạt tâm”, không có nghĩa. “Hạt, giọt” đáng ra là thig-pa, không phải là thig-le.

## **BÌNH GIẢNG VỀ “GIÁO LÝ ĐẶC BIỆT CỦA ĐỨC VUA THÔNG THÁI VÀ VINH QUANG” BỞI DỊCH GIẢ**

1. Về vấn đề này, sự thực hành liên tục tham thiền cả ngày và đêm, xem bản văn của Namkhai Norbu do tôi dịch trong Chu Kỳ của Ngày và Đêm (Barrytown, NY: Station Hill, 1987).
2. Làm sao để thực hành Tịnh Quang tự nhiên liên hệ với giấc ngủ và giấc mộng minh bạch, xem Namkhai Norbu, Chu Kỳ của Ngày và Đêm

## **BÌNH GIẢNG GIỮA DÒNG “CHỨC THƯ CUỐI CÙNG CỦA GARAB DORJE” BỞI DỊCH GIẢ**

1. Thekchod và Thodgal: Để những thiền giả Việt Nam có cái nhìn rõ hơn về hai pháp tu này, bản dịch tiếng Việt trích thêm vài đoạn của các hành giả Tây Tạng xưa (Buddha Mind của Longchen Rabjampa – Phật Tâm, NXB. Thiện Tri Thức):

Thekchod là con đường qua đó người ta tu hành về tánh giác bản nhiên trần trụi, không nương dựa vào những hình tướng xuất hiện (những cái nhìn thấy) của tánh sáng tỏ (của Thodgal) và nó giải thoát không có nỗ lực. Nó là con đường quyết định cho người có trí sắc bén nhưng ít tinh tấn. Thodgal là con đường qua đó người ta đạt đến giải thoát với nỗ lực. Dựa vào những hình tướng (những cái nhìn thấy) của tánh sáng tỏ, người chuyên cần tịnh hóa những thân thể thô ngậy trong đời này và đạt giác ngộ.

*(Pema Ledrel Tsal)*

Mọi thực hành của Dzogchen đều gồm trong Thekchod, sự tu hành về sự hợp nhất của tánh giác bản nhiên và tánh Không, và Thodgal, sự tu hành về sự hợp nhất của những hình tướng và tánh Không.

*(Natshog Rangtrol)*

Nếu người ta không làm hiển lộ trần trụi (hay chứng ngộ tánh giác vốn sẵn, cội nguồn của “tánh thanh tịnh bản nguyên” lẫn của “thành tựu tự nhiên”, thì chỉ có được những kinh nghiệm trong những hiện tượng của tánh Không – hình sắc của Thodgal sẽ không đem lại lợi lạc, ngoài việc làm cho người ta tái sanh vào những cõi Sắc.

*(Jigmed Lingpa)*

Nương dựa vào tánh thanh tịnh bản nguyên tức là tánh Không, làm hiển lộ tánh giác vốn sẵn một cách trần trụi, thoát khỏi mọi tạo tác, và làm tan biến (những hiện hữu hiện tượng vào) bản tánh tối hậu, tánh Không, đó là Thekchod. Nương dựa vào những hình tướng xuất hiện (hay những cái nhìn thấy), sự thành tựu tự nhiên của việc tịnh hóa những phương diện thô vào tánh sáng tỏ (định quang minh) và làm tan biến (những hiện tượng vào) bản tánh tối hậu của những hình tướng, đó là Thodgal.

*(Jigmed Lingpa)*

2. Cũng ở đây bản dịch Việt chú thích thêm về bốn giai đoạn của sự nhìn thấy:

Trong Dra Thalgyur Tantra có nói:

Cái nhìn thấy của (chứng ngộ) trực tiếp về Bản Tánh Tối Hậu Siêu vượt (thậm chí) cả lời nói có “người hiểu”, sự phân tích trí óc.

Cái nhìn thấy của sự khai triển của kinh nghiệm

Làm tan biến những hình tướng như huyễn

Và đạt đến trí huệ bốn nguyên của trạng thái trung âm.

Cái nhìn thấy của sự Hoàn Thiện của tánh Giác Vốn Sẵn

Siêu vượt những hình tướng ý niệm của con đường của ba Thân.

Cái nhìn thấy của sự Kiệt Tận vào trong Bản Tánh Tối Hậu

Chấm dứt sự tương tục của chuỗi xích của sanh tử.

- Hết -



*Chương trình ấn tống sách điện tử do quỹ Liên Hoa  
Quang ([lienhoaquang.org](http://lienhoaquang.org)) với sự trợ giúp của NXB  
Thiện Tri Thức. Xin tùy hỉ công đức tất cả bè bạn gần  
xa ủng hộ, đóng góp cho chương trình này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu  
tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*





