

# SÁU YOGA CỦA NAROPA



THIỆN TRI THỨC



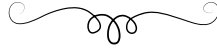
# SÁU YOGA CỦA NAROPA



THIỆN TRI THỨC



# MỤC LỤC



VÀO ĐỀ.....	7
-------------	---

## **PHẦN MỘT: GIÁO LÝ ĐẠI ÁN**

Mục 1: Bài Ca Đại Án của Tilopa.....	14
Mục 2: Lời Nguyện Đại Án Karmapa Rangjung Dorje thứ Ba ..	20
Mục 3: Những Cơ Bản của Thực Hành Đại Án như được ban bởi Lama Kong Ka .....	27

## **PHẦN HAI: TÓM LƯỢC MỘT DẪN NHẬP VÀO ÁU YOGA CỦA NAROPA**

Mục 1: Tóm lược một dẫn nhập vào Con Đường Thâm Thâm Sáu Yoga của Naropa viết bởi Drashi Namjhal .....	38
Mục 2: Sáu Yoga của Naropa .....	41
Mục 3: Lời Kết .....	104
Chú thích cho phần II: .....	110

## **PHẦN BA: NHỮNG BẢN VĂN VỀ SÁU YOGA CỦA NAROPA**

Mục 1: Giáo Huấn Khẩu Truyền về Sáu Yoga của Naropa.....	118
Mục 2: Những Câu Kệ Kim Cương của Truyền Thống Thì Thâm nơi Tai .....	123
Mục 3: Bản Chép Tay Con Đường Thâm Thâm Sáu Yoga của Naropa: Một Nguồn Tài Liệu của Mọi Chứng Ngộ	133
Chú thích cho phần III: .....	146



## VÀO ĐỀ

Nếu huyền học được định nghĩa, trong một nghĩa rộng, như là “Giáo thuyết nói rằng hiểu biết trực tiếp về “Thượng Đế” hay thực tại tâm linh có thể đạt được qua trực giác tức thời”, thì Mật giáo Tây Tạng cũng được xem là một hình thức huyền học. Vấn đề ở đây là, dĩ nhiên, những từ “hiểu biết”, “Thượng Đế”, “thực tại tâm linh”, và “trực giác” được hiểu theo nghĩa nào. Một phân tích cẩn trọng về sự sử dụng những từ này liền mở ra những quan niệm phức tạp và khác biệt và thường thì không có một cái hiểu thống nhất tức thời. Dù sự tương tự bề ngoài của nhiều hình thức huyền học, giữa chúng có sự khác biệt lớn lao. Nhưng để chỉ ra những khác biệt trong chi tiết, một hiểu biết triệt để mọi hệ thống này là cần thiết, cùng với kinh nghiệm cá nhân về mỗi hệ thống như nhiều nhà huyền học đã chứng nghiệm. Những đòi hỏi này quả thật rất khó khăn, nếu không nói là không thể, đối với cá nhân ngày nay. Thế nên mục tiêu của tác giả không phải là làm một nghiên cứu bình phẩm về Mật thừa Tây Tạng đối lại những hình thức huyền học khác, mà là giới thiệu với độc giả bình thường vài bản văn quan trọng cho đến ngày nay chưa có trong Anh ngữ.

Một vài lời về học thuyết căn bản của Mật thừa Tây Tạng và nguyên lý nền tảng bên dưới sự thực hành của nó có lẽ là hữu

ích. Có thể tóm tắt như sau: “Phật tánh thiêng liêng thì toàn khắp, nhưng cách nhanh nhất để thấu hiểu sự thực này là khám phá nó trong hợp thể thân tâm của mình”. Nhờ những thực tập tâm linh và sự áp dụng những kỹ thuật Mật thừa – như Sáu Yoga – người ta có thể sớm thấu hiểu rằng thân, tâm người ta và “thế giới khách quan bên ngoài” đều là những biểu lộ của Phật tánh thiêng liêng. Sanh tử là Niết bàn, con người là “chư thiên”, những phiền não “bất tịnh” chính là những diễn đạt của Năm Vị Phật Bốn Nguyên<sup>1</sup>, Giác ngộ hay giải thoát không phải đạt được bằng cách nhổ sạch gốc những phiền não của con người mà là đồng hóa chúng với Trí Huệ siêu việt. Học thuyết căn bản của Mật thừa Tây Tạng như vậy có thể được gọi là một học thuyết nhìn thấy hợp thể thân tâm của con người là tương ứng với, nếu không phải là đồng nhất với, thân tâm của Phật. Tinh thần và cách thức thực hành của mọi Yoga Mật thừa cũng đều hướng đến việc hiển lộ nguyên lý căn bản này.

Bây giờ chúng ta hãy lấy hai cột trụ của thực hành Mật thừa, Yoga của giai đoạn Phát Sanh và Yoga của giai đoạn Thành Tựu, để làm rõ học thuyết căn bản này. Trong thực hành giai đoạn Phát Sanh, thiền giả được dạy quán tưởng và như vậy nhận thức thế giới bên ngoài như là những Mạn đà la: thân của nó là Thân của Phật Bốn Tôn; hệ thống thần kinh của nó là hệ thống năng lực Ba Kinh Mạch và các Luân Xa và các hạt bindu; nguyện vọng và năng lực của nó là Khí-Trí Huệ và “Ánh Sáng”... Trong giai đoạn Thành Tựu, trước hết nó được dạy hòa tan tất cả Tư Tưởng-Năng

---

<sup>1</sup>Năm Vị Phật Bốn Nguyên: Tỳ Lô Giá Na, A Súc, Bảo Sanh, A Di Đà, Bất Không Thành Tựu. Các vị tượng trưng sự thăng hoa của si (vô minh), sân, kiêu mạn, tham và đố kỵ. Khi Năm Vị Phật này xuất hiện trong năm hướng của một Mạn đà la thì Mạn đà la này tượng trưng cho Phật tánh vốn sẵn nơi chính mình.



Lực (hay Tâm-Khí)<sup>1</sup> vào Ánh Sáng Bồn Nguyên – Pháp thân – từ trước tới giờ bị dấu kín trong Trung Tâm (Luân Xa) Tim, và từ Ánh Sáng Bồn Nguyên này phóng xuất Sắc Thân (Rupakaya), và như vậy làm hoạt hóa vô số hành động của Phật quả.

Một lý thuyết quan trọng nằm trong thực hành Yoga Tây Tạng, được gọi là “sự Đồng Nhất của Khí và Tâm” cũng cần được đề cập ở đây. Mật thừa xem thấy thế giới gồm những yếu tố và những tương quan tương phản, đối kháng: bản thể và hiện tượng, tiềm năng và biểu lộ, nhân và quả, Niết bàn và Sanh tử, Khí (prana) và Tâm. Mỗi cặp nhị nguyên này bên ngoài có vẻ tương phản nhưng thật ra là một nhất thể không thể phân chia. Nếu người ta có thể hiểu trọn vẹn và làm chủ một cái thì nó sẽ tự động hiểu và làm chủ cái kia. Như vậy, người thấu hiểu tinh túy của tâm như là Trí huệ Siêu việt sẽ đồng thời thấu hiểu tinh túy của khí như là sức sống và hành động của Phật quả. Không cần thiết giải thích ở đây mọi mặt của học thuyết này, nhưng một điều rất quan trọng trong đó cần chú ý, là “tính chất hỗ tương giữa tâm và khí”. Điều này nghĩa là một loại tâm nào đó thì chắc hẳn có một khí tương ứng đi kèm, dù siêu việt hay thế tục. Chẳng hạn một tính khí, cảm nhận hay tư tưởng luôn luôn đi kèm bởi một tính chất và nhịp điệu khí tương ứng phản ánh trong hơi thở. Như vậy, sân giận không chỉ sanh ra một cảm thức tư tưởng bùng cháy mà còn một hơi thở “gồ ghề”, thô cứng. Ngược lại khi có tập trung yên tĩnh vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở biểu lộ một sự yên tĩnh cũng như vậy. Khi tập trung sâu, như khi

---

<sup>1</sup> Tư Tưởng-Năng Lực hay Tâm-Khí (T.T. Rlunâ Sems). Khí (prana) là cái năng lực hành động, và tâm là cái biết, cái thức. Tâm và Khí là hai mặt của một thực thể, không lia nhau và tùy thuộc nhau.

nỗ lực giải quyết một vấn đề tinh tế, hơi thở bị giữ lại một cách vô thức. Khi người ta ở trong một tâm thái giận dữ, kiêu căng, ghen tỵ, hồ thẹn, thương yêu, tham dục v.v..., loại khí hay prana đặc thù này có thể được trực tiếp cảm nhận trong mình. Trong đại định không có tư tưởng sanh khởi nên không có hơi thở có thể tri giác được. Vào lúc mới ngộ ban đầu, khi thức bình thường được chuyển hóa, khí cũng chịu một biến đổi “cách mạng”. Như vậy mỗi tâm thái, tư tưởng và cảm nhận – dù đơn giản, vi tế hay phức tạp – đều có một có một khí tương ứng đi kèm. Trong giai đoạn thiền định cao cấp, sự lưu thông của máu chậm lại gần như dừng, hơi thở cũng dừng, và thiền giả kinh nghiệm một mức độ sáng tỏ trong một trạng thái không có tư tưởng của tâm. Bấy giờ không chỉ một biến đổi của thức xảy ra, mà còn một biến đổi trong vận hành sinh lý của thân.

Đặt nền trên nguyên lý này, Mật thừa Tây Tạng cho chúng ta hai Con Đường hay hai loại Yoga, cả hai cùng dẫn đến một mục đích siêu thế gian. Một cái được gọi là Con Đường của Giải Thoát, hay “Yoga Tâm” và cái kia, Con Đường của Phương Tiện Thiện Xảo hay “Yoga Năng Lực”. Cái trước giống Thiền (Zen) trong nhiều mặt bởi vì nó nhấn mạnh vào sự quan sát và trau dồi Tâm Bản Nguyên, và chỉ đòi hỏi những chuẩn bị nghi thức và yoga tối thiểu. Cái sau là một loạt những thực hành Yoga phức tạp và nghiêm ngặt, được biết với tên Yoga giai đoạn Phát Sanh và Yoga giai đoạn Thành Tựu. Ba phần trích về Đại Ấn (Mahamudra) trong phần đầu của cuốn sách này là thuộc nhóm trước, và độc giả sẽ sớm khám phá sự tương tự lạ lùng với Thiền Phật giáo thời sơ kỳ. Sáu Yoga của Naropa là thuộc nhóm sau – một tổng hợp của hai Yoga giai đoạn Phát Sanh và Thành Tựu, với nhấn mạnh đặc biệt vào cái sau.

Theo quan điểm yoga trong nhóm Sáu Yoga, những Yoga Nội Nhiệt và Thân Huyền là những cái ban đầu căn bản, và bốn cái sau Giác Mộng, Ánh Sáng, Trung Âm và Chuyển Di là những phân nhánh của hai cái đầu. Tuy nhiên, đối với những người thích nghiên cứu những trạng thái “vô thức” và “siêu thức”, Yoga Giác Mộng và Yoga Ánh Sáng có thể quan trọng hơn, bởi vì chúng cho thông tin căn bản về chủ đề.

Để cung cấp cho độc giả một nền tảng tổng quát về Sáu Yoga, một tóm lược dẫn nhập của Lama Drashi Namjhal, một bản văn giản dị mà rõ ràng, được dịch ở đây. Bởi vì vào thời gian này dịch giả chưa đi vào nguyên bản Tây Tạng, ba bản văn Đại Ấn và Sáu Yoga của Drashi Namjhal được dịch từ những bản dịch Trung Hoa mới hoàn thành từ nguồn tư liệu Phật giáo ở Hồng Kông và Đài Loan<sup>1</sup>.

Dịch giả từ chối mọi trách nhiệm đối với những độc giả thí nghiệm hấp tấp và ẩu tả Sáu Yoga này. Chỉ đọc những bản văn này không thể nào thay thế cho một vị Thầy sống, từ ngài người tìm cầu giác ngộ đứng đắn cần trước hết nhận quán đánh và hướng dẫn trước khi bắt đầu thực hành. Đối với người nghiêm túc, cuốn sách này có thể phục vụ không khác hơn một nguồn tham khảo, quy chiếu, một dấu chỉ cho Con Đường.

Dịch giả, sợ rằng những giáo lý quan trọng này bị mất ở đất mẹ của chúng, đã phá lệ với truyền thống từ trước đến nay “giữ bí mật” mà phát lộ chúng trong chuyển dịch Anh ngữ, với hy vọng rằng chúng sẽ có ích cho những người tìm chân lý.

*Garma C. C. Chang*

---

<sup>1</sup> Bản dịch tiếng Hoa Sáu Yoga của Drashi Namjhal của Mang Kung; Bài Ca Đại Ấn của Fa Tsun; Lời Nguyện Đại Ấn của Garma C. C. Chang; và Những Cốt Yếu của Đại Ấn của vị thầy của Chang, tức là Lama Kong Ka.



PHẦN MỘT

**GIÁO LÝ ĐẠI ÁN**

## MỤC 1: BÀI CA ĐẠI ÁN

*của Tilopa*

Đại Án thì vượt khỏi mọi lời nói và biểu tượng,  
Nhưng với con, nhiệt tâm và trung thành,  
Naropa, điều này phải được nói ra.

Tánh Không không cần có chỗ trụ,  
Đại Án nằm yên nơi không có gì cả.  
Không khởi một nỗ lực nào,  
Mà buông lỏng và tự nhiên,  
Thì người ta có thể phá tan ách xiềng  
Bèn có ngay giải thoát.

Nếu người ta thấy không có gì cả khi nhìn vào không gian,  
Nếu với tâm bấy giờ người ta quan sát tâm,  
Người ta phá tiêu những phân biệt chia cách  
Và Phật quả viên thành.

Những đám mây lang thang qua bầu trời  
Không gốc rễ, không nhà trú:  
Cũng thế những tư tưởng phân biệt trôi nổi qua tâm.  
Một khi thấy được Tự Tâm,  
Phân biệt bèn ngừng dứt.

Trong không gian những hình dạng và màu sắc thành hình,  
Nhưng không gian không nhuộm màu đen, trắng.

Từ Tự Tâm mọi cái khởi lên  
Nhưng tâm không nhiễm ô bởi tốt hay xấu.

Bóng tối bao đời không thể che tối mặt trời:  
Những kiếp dằng dặc triền miên  
Của sanh tử không thể che dấu  
Ánh Sáng rạng rỡ của Tâm.

Dù lời nói được nói ra để giải thích tánh Không,  
Tánh Không là như vậy, không thể nào diễn tả.  
Dù chúng ta nói, “tâm là ánh sáng chói ngời”  
Nó thì vượt khỏi mọi ngôn từ biểu tượng.  
Dù tâm vốn là không trong bản chất  
Nó bao trùm và chứa đựng mọi sự.

Chớ làm gì cả với thân mà chỉ buông xả,  
Đóng kín miệng và giữ im lặng,  
Tâm trống không và không nghĩ gì.  
Như thân một cây tre rỗng

Để cho thân nghỉ ngơi thoải mái.  
Không lấy cũng không bỏ,  
Để cho tâm ở yên.

Đại Ân là một tâm không bám trụ.

Thực hành như vậy, đến lúc con sẽ đạt đến Phật quả.

Thực hành Thần chú và Ba la mật,  
Giáo huấn trong Kinh và Giới luật,  
Và giáo lý từ những Trường phái và Luận điển sẽ không  
đem lại

Sự chứng ngộ Chân Lý Vốn Sẵn.

Vì nếu tâm còn ham muốn

Mà tìm kiếm mục đích, nó chỉ che mất Ánh Sáng.

Người nào giữ những giới luật Mật thừa

Nhưng lại phân biệt, thì đã phản bội tinh thần Samaya.

Hãy ngừng mọi hoạt động, từ bỏ mọi ham muốn,

Hãy để những tư tưởng khởi lên và diệt mất

Như những làn sóng trong đại dương

Người không hề làm chướng ngại cái Vô Trụ

Và nguyên lý Vô phân biệt,

Là đang giữ giới Mật thừa.

Người từ bỏ khao khát

Và không bám níu cái này cái nọ,

Bèn tri giác được thật nghĩa

Ban cho trong Kinh điển.

Trong Đại Ấn tất cả tội lỗi nhiễm ô cháy sạch:

Trong Đại Ấn người ta được giải thoát

Khỏi ngục tù của thế gian này

Đây là ngọn đuốc tối thượng của Pháp.

Những người không tin nó



Là những người ngu mãi mãi chìm sâu  
Trong khốn khổ và muộn phiền.

Nỗ lực cho giải thoát  
Người ta cần nương dựa một vị Thầy  
Khi tâm con nhận những ban phước của ngài  
Giải thoát bèn ở ngay bên cạnh

Than ôi, mọi sự trong thế gian là vô nghĩa,  
Chúng chỉ là những hạt giống của muộn phiền.  
Những giáo lý nhỏ đưa đến những hành vi:  
Người ta chỉ nên theo  
Những giáo lý Lớn.

Siêu vượt nhị nguyên  
Là cái Thấy Tối Cao (Vua).  
Chiến thắng những phóng dật  
Là sự thực hành Vương Giả.  
Con Đường không-làm  
Là Đường chư Phật:  
Ai giảm bước trên Con Đường đó  
Thì đạt đến Phật quả.

Thoáng chốc là thế gian này:  
Nhu những bóng ma, những giấc mộng,  
Có bản chất nào đâu.

Hãy buông bỏ nó, từ bỏ thân thích,  
Cắt đứt những buộc ràng của tham lam, thù hận,

Hãy thiền định trong rừng trong núi  
Nếu không cố gắng nào mà thành thoi,  
Con an trụ trong “trạng thái tự nhiên”,  
Thì Đại Ấn sẽ sớm hiện tiền với con  
Và chúng Vô Sở Đắc.

Cắt đứt rễ của một cái cây  
Thì lá sẽ héo tàn:  
Hãy cắt đứt rễ của tâm con  
Thì sanh tử rơi rụng.

Ánh sáng bất kỳ ngọn đèn nào  
Xóa tan trong chốc lát  
Bóng tối của những kiếp dằng dặc:  
Ánh sáng mạnh mẽ của tâm  
Trong một tia chớp đốt cháy  
Tấm màn của vô minh xưa cũ.

Người nào bám níu vào tâm thì không thấy  
Sự thật của cái vượt khỏi tâm.  
Người nào nỗ lực thực hành Pháp  
Không tìm ra sự thật của cái vượt khỏi thực hành.  
Để biết cái vượt khỏi cả tâm và thực hành,  
Người ta cần cắt sạch gốc rễ của tâm

Và mở to mắt trần trụi. Như thế cần xa lìa  
Mọi phân biệt và an trụ thành thoi.

Người ta không lấy hay bỏ  
Mà ở yên tự nhiên,  
Vì Đại Ấn thì vượt khỏi

Mọi chấp nhận và từ chối.  
Vì thức A Lại Da thì không sanh,  
Không ai có thể ngăn lấp hay làm nhiễm ô nó:  
Ở trong “cảnh giới” không sanh  
Mọi hình tướng xuất hiện sẽ tan vào Pháp tánh,  
Mọi chấp ngã và kiêu mạn sẽ tan thành không.

Sự Hiểu Ngộ tối thượng siêu vượt mọi đây và kia.  
Hành Động tối thượng bao trùm phương tiện thiện xảo vĩ đại  
Mà không bám luyến.  
Sự Thành Tựu tối thượng là chứng ngộ  
Cái vốn sẵn mà không mong cầu

Ban đầu thiên giả cảm thấy tâm thức mình  
Đổ ào ào như một thác nước:  
Ở chặng giữa, nó chảy từ từ  
Và êm ả như sông Hằng:  
Cuối cùng, nó là một đại dương bao la  
Nơi đó hai Ánh Sáng  
Của Con và Mẹ hòa thành một.

## MỤC 2: LỜI NGUYỆN ĐẠI ÁN

### *Karmapa Rangjung Dorje thứ Ba*

(1)

Trong Mạn đà la con thấy Guru, Bốn tôn và các Thánh,  
Trong mọi lúc mọi phương con thấy chư Phật và chư Bồ tát,  
Với thành tâm sâu xa con cầu nguyện tất cả các ngài:  
Ban phước cho những ước nguyện của con.

(2)

Những nghiệp thiện của tâm và thân  
Và những công đức của tất cả chúng sanh  
Là những dòng suối sạch trong từ Núi Tuyết.  
Nguyện chúng tự do đổ về biển cả  
Của Bốn Thân của Phật quả bao la.

(3)

Qua mọi đời tương lai của con  
Nguyện con không nghe những từ  
Nhu “khổ đau” và “tội lỗi”  
Nguyện con luôn luôn  
Chia sẻ niềm vui và cái tốt đẹp  
Trong đại dương Pháp bao la.

(4)

Nguyện con luôn luôn có rảnh rang, lòng tin, chuyên cần  
và trí huệ,

Gặp những Guru và nhận những giáo huấn cốt lõi của các ngài.  
Trong thực hành nguyện con không bao giờ gặp  
    Những trở ngại mà luôn luôn  
Hưởng thụ Pháp trong những đời tương lai.

(5)

Nguyện Tỉnh Giác phân biệt và thiêng liêng  
    Giải thoát cho con khỏi vô minh:  
Nguyện những Giáo Huấn cốt lõi phá tan mọi nghi ngờ  
    bóng tối.  
    Qua ánh sáng của thiền định  
    Nguyện con thấy ra Chân Lý lộ bày,  
    Và đốt lên ánh sáng của Ba Trí Huệ.

(6)

    Nền Tảng là Hai Chân Lý (nhị đế)  
Vượt khỏi những kiến chấp có, không:  
    Con đường là sự chuẩn bị tâm linh  
    Xa lìa tăng và giảm:  
    Quả là Hai Lợi Lạc, tự giác giác tha  
    Siêu vượt khỏi sanh tử và Niết bàn.  
Nguyện con luôn luôn gặp được những giáo pháp  
    Chân chánh này suốt những đời vị lai.

(7)

Tinh túy Tâm rộng rang và sáng chói –  
    Cội nguồn đích thực của Hai trong Một.  
    Đại Ấn kim cương cắt đứt thường tịnh hóa  
    Vô minh và nhiễm ô, những mê lầm thoáng chốc.

Nguyện con đạt đến Pháp thân vô cầu  
Quả của tịnh hóa, thường hiển lộ.

(8)

Cái Thấy của Đại Ấn là không thêm chút gì  
Vào bản tánh của Tâm.

Chánh niệm với cái Thấy này, không xao lãng là Thiền Định.  
Thường trực ở trong đó là Hạnh tối thượng.  
Nguyện con xác quyết an trụ trong cái Thấy, Thiền Định và  
Hạnh này,

(9)

Mọi hình tướng chỉ là những biểu hiện của tự tâm  
Tâm vốn vô tâm và trống không trong bản chất.  
Dù trống không nhưng không đoạn diệt,  
Mà biểu lộ tất cả mọi sự.  
Nguyện con luôn luôn quán sát Chân lý này  
Và đạt được cái Thấy xác quyết.

(10)

Vì mê, những tự-biểu lộ vốn trống không  
Chúng ta lầm cho là những đối tượng có thực và ở bên ngoài:  
Chúng ta chấp lấy tánh tự giác  
Mà cho là ngã  
Do hai cái chấp (ngã và pháp) này,  
Con người lang thang trong sanh tử.  
Ôi, nguyện con cắt đứt  
Sự mù tối căn bản này.

(11)

“Không có gì thực sự có!”, vì ngay cả  
Phật cũng không thấy có gì.  
“Tất cả chẳng phải là không!“, vì niết bàn  
Và sanh tử vẫn hiện hữu.  
Trung đạo kỳ diệu này của Hai trong Một  
Thì không thuận cũng không nghịch.  
Ôi nguyện con chúng ngộ tự tâm  
Thoát khỏi mọi phân biệt.

(12)

Không ai có thể diễn tả Nó bằng cách nói “Nó là cái này”.  
Không ai có thể bác bỏ Nó bằng cách nói  
“Nó không phải là cái này”.  
Cái Không này của thật pháp  
Siêu vượt khỏi lãnh vực của thức –  
Nguyện con hiểu ngộ nó  
Với sự xác tín sâu xa.

(13)

Mê mờ Cái Đây, người ta lang thang trong sanh tử:  
Thấy được Cái Đây, không có giác ngộ nào khác.  
Trong chân lý rốt ráo không có đây và kia.  
Nguyện con chúng ngộ pháp tánh –  
Nghĩa và nguồn của tất cả hiện hữu.

(14)

Hình tướng biểu lộ là tâm:  
Tánh không cũng là tâm.

Giác ngộ là tâm.  
Mê mờ cũng là tâm  
Khởi diệt của các pháp  
Cũng chỉ có trong tâm.  
Nguyện con hiểu rằng mọi sự  
Duy chỉ là tâm.

(15)

Không nhiễm ô bởi ý định thực hành hay nỗ lực,  
Xa lìa khỏi ảnh hưởng thế gian và những phóng dật,  
Nguyện con an trụ thông dong trong trạng thái tự nhiên của tâm  
Và khéo học điếm vi diệu của tu tâm.

(16)

Mạnh và yếu, tỏ và mờ  
Những sóng tư tưởng chìm lặng mất:  
Dòng tâm nhẹ nhàng chảy không hề bị khuấy động,  
Xa lìa cấu nhiễm của hôn trầm phóng dật.  
Nguyện con đi vào đại dương chánh định thường trụ bất động.

(17)

Thường quán sát cái Tâm không thể quán  
Thấy rõ ràng Chân lý không thể thấy.  
Nguyện đoạn trừ những nghi ngờ thấy có thấy không.  
Nguyện con nhìn thấy xác quyết Bản lai diện mục.

(18)

Khi quán sát ngoại vật, con chỉ tìm thấy tâm mình:  
Khi quán sát tâm, con chỉ tìm thấy tánh không:



Khi quán sát cả tâm và vật,  
Con thoát khỏi hai chấp ngã-pháp.  
Nguyện con chứng ngộ tự tánh của tâm tỏa sáng.

(19)

Vì Cái Ấy siêu việt tâm thức,  
Nó được gọi là Đại Ân:  
Vì Cái Ấy thoát khỏi những cực đoan,  
Nó được gọi là Trung Đạo vĩ đại:  
Vì Cái Ấy bao trùm tất cả,  
Nó được gọi là Đại Toàn Thiện:  
Nguyện con luôn hiểu rằng  
Biết cái một là biết tất cả.

(20)

Vì không tham luyến, Đại Lạc tương tục sanh khởi.  
Thoát khỏi bám chấp, Ánh Sáng thành rạng rỡ  
Thấu thoát những ngăn ngại và bóng mờ  
Nguyện con hành không ngừng sự thực hành-không-cố gắng  
này,  
Nó là tự do mà tự duy trì, không dính dáng gì đến tư tưởng.

(21)

Tham cầu kinh nghiệm thiền định tự tan biến về phần nó:  
Vọng niệm và ác niệm tự tịnh hóa trong Pháp Giới:  
Tâm bình thường trong đó không có lấy, bỏ, được mất:  
Nguyện con chứng ngộ Pháp tánh –  
Vốn xa lìa mọi hý luận, tạo dựng.

(22)

Không biết tự tánh của mình  
Là một với tánh của Phật,  
Chúng sanh không ngừng lang thang trong sanh tử.  
Đối với tất cả chúng sanh trói buộc trong khổ đau phiền não,  
Nguyện con luôn luôn xót thương chân thật  
Bằng lòng đại bi không thể chịu đựng.

(23)

Khi lòng bi này sanh khởi,  
Tánh không vĩ đại cũng sáng rõ hiện bày.  
Con Đường tối thượng sáng tỏ Hai trong Một này,  
Nguyện con ngày đêm không lìa bỏ.

(24)

Nguyện con sử dụng nhãn và những thông  
Có được từ thiên định,  
Để thành tựu những chúng sanh,  
Và phụng sự tất cả chư Phật và cõi của các ngài.  
Nguyện con làm tròn đại nguyện của các bậc Giác Ngộ,  
Và nhanh chóng đạt đến Phật quả tối thượng và toàn hảo.

(25)

Vĩ đại thay năng lực của mọi công đức trong vũ trụ,  
Vĩ đại thay năng lực của lòng bi của chư Phật,  
Bồ tát.  
Với sự nâng đỡ của thần lực vĩ đại này,  
Và được ánh sáng của Pháp hướng dẫn  
Nguyện mọi nguyện lành của con và của chúng sanh  
Được dễ dàng thành tựu.

### **MỤC 3: NHỮNG CƠ BẢN CỦA THỰC HÀNH ĐẠI ÁN** *như được ban bởi Lama Kong Ka*

Lama Kong Ka nói:

Để thực hành thiền định Đại Án này, trước hết người ta cần được nhập môn (quán đảnh) với một vị Thầy đầy đủ phẩm chất. Mục tiêu của nhập môn này là làm cho học trò nhận biết tánh Giác minh-không của tự tâm mình. Chỉ sau khi nhận biết tánh giác vốn sẵn và không có tướng này mà học trò mới có thể thực hành Đại Án một cách đúng đắn. Trừ phi nó làm được điều đó, còn không nó cảm thấy khó thoát khỏi vương mắc nhị nguyên chủ thể-đối tượng và nâng tâm thức nó đến trạng thái không phân biệt và không bám luyến. Để thâm nhập tánh giác minh-không (sáng tỏ và trống không) này, nó cần thường xuyên thực hành những giáo huấn cơ bản sau đây.

Người có thể để tâm nghỉ ngơi trong tánh Tĩnh Giác thuần tịnh của chính mình sẽ có thể làm bất cứ điều gì. Thực hành Đại Án, nó cần chấm dứt phân biệt, bỏ những tư tưởng thói quen lấy cái này, bỏ cái kia, và cố gắng đạt đến một trạng thái trong đó Samadhi (chánh định) và những hoạt động là một. Cho đến khi nó làm được điều đó, trước tiên nó cần nhấn mạnh vào thiền định tĩnh lặng, và rồi áp dụng tính giác Đại Án vào những hoạt động hàng ngày như một thực tập phụ trợ.

Có ba cơ bản trong thực hành Đại Ấn: quân bình, thư giãn và tự nhiên.

Quân bình nghĩa là làm quân bình thân, khẩu và tâm. Cách làm quân bình thân theo Đại Ấn là buông lỏng nó, quân bình khẩu là làm chậm hơi thở, và quân bình tâm là không bám níu, nương dựa vào bất cứ cái gì.

Đây là cách tối thượng để điều phục thân, hơi thở (khí) và tâm.

Thư giãn buông lỏng tâm, để cho mọi sự tự diễn tiến, bỏ hết những ý niệm và tư tưởng. Khi toàn thân và tâm trở nên buông lỏng, người ta có thể an trụ trong trạng thái tự nhiên mà không nỗ lực. Trạng thái tự nhiên này vốn không phân biệt và không có phóng dật.

Tự nhiên nghĩa là không lấy hay bỏ cái gì cả: nói cách khác, thiên giả hoàn toàn không làm một nỗ lực nhỏ bé nào. Nó để cho giác quan và tâm tự dừng hay tự chuyển động mà không hỗ trợ hay ngăn chặn chúng. Thực hành sự tự nhiên là không nỗ lực và để tự nhiên.

Những điều trên có thể tóm tắt như vậy:

Tinh túy của quân bình là không bám níu.

Tinh túy của thư giãn là không nắm giữ.

Tinh túy của tự nhiên là không nỗ lực.

### **NĂM THÍ DỤ VỀ KINH NGHIỆM ĐẠI ẤN**

Có năm thí dụ tương tự diễn tả kinh nghiệm đúng đắn về Đại Ấn:

Một thực tại bao la như hư không vô tận.

Tỉnh giác toàn khắp như đại địa.

Một tâm kiên cố vững vàng như ngọn núi.

Tánh Giác tự thấu suốt trong trẻo và sáng chiếu như một ngọn đèn.

Thức thuần tịnh, trong vắt như pha lê và không có tư tưởng phân biệt.

Kinh nghiệm Đại Ân cũng có thể diễn tả như thế này:

Như một bầu trời không mây, thực tại thì khoáng đạt vô ngại.

Như một đại dương không sóng, tâm thì vững chắc không có tư tưởng phân biệt.

Như một ngọn đèn sáng trong đêm không gió, thức thì trong trẻo, sáng chiếu và vững chắc.

\* \* \*

Để thực hành Đại Ân, hãy giữ tâm và thân thư giãn nhẹ nhàng không gắng sức: chấm dứt nghi ngờ lo toan và ở yên quân bình.

Khi thực hành Đại Ân, hãy đồng hóa mọi cái gì bạn gặp với tánh không vô sanh và ở yên tự nhiên và thư giãn.

\* \* \*

Giữ thân buông lỏng và nhẹ nhàng không phải là hoàn toàn từ bỏ mọi hoạt động, mà những hoạt động cần được tiến theo một cách êm ả, thư giãn và tự nhiên, tự phát.

Giữ thân buông lỏng và nhẹ nhàng không phải là làm cho nó trì độn hay không nhạy cảm, mà người ta cần làm cho sự tỉnh giác sáng chiếu của nó thêm sắc bén.

Đồng hóa mọi sự với tánh không vô sanh có nghĩa là người đã chứng ngộ tánh tỉnh giác của chính mình và có thể duy trì nó, bấy giờ hãy để cho mọi sự mà nó gặp và kinh nghiệm được tự giải thoát vào trong tánh không.

### NĂM CÁCH LẠC KHỎI ĐẠI ÁN

(1) Người ta có thể hiểu lầm tánh không là không có thiện ác nếu họ không biết rằng hiện hữu (sắc) và tánh không là đồng nhất trong bản chất, và điều này bao gồm mọi sự thật và quy luật đạo đức. Hiểu lầm như vậy là lạc khỏi cái Thấy của Đại Án. Mặt khác, nếu người chỉ có một kiểu hiểu nào đó về chân lý này nhưng không thể kinh nghiệm nó một cách thân thiết, người đó cũng được xem là lạc khỏi sự thấu hiểu Đại Án.

(2) Nếu người ta không biết rằng thực hành Đại Án (Con Đường) trong bản chất thì không khác với thành tựu Đại Án (Quả) và rằng mọi công đức kỳ diệu đều nằm trong chính sự thực hành, nó có thể nghĩ rằng thực hành có trước và chứng ngộ theo sau, như vậy giác ngộ là một sản phẩm của sự thực hành. Điều này có lẽ đúng trên cấp độ thông tục hàng ngày, nhưng khi ở trong cái Thấy, đó là sự đi lạc.

(3) Nếu người ta có một nỗ lực đích thực trong thực hành Đại Án mà không có niềm tin không chuyển dời vào bản thân giáo lý, nó có thể nuôi dưỡng một hy vọng thầm kín rằng một ngày nào đó nó sẽ đạt được một giáo lý cao hơn Đại Án. Đây cũng là một dấu hiệu đi lạc khỏi Đại Án.

(4) Người không biết rằng trong bản chất sự chữa trị và cái được chữa trị là một, thì có thể bám chấp quan niệm rằng sự thực hành Pháp (sự chữa trị) và những phiền não (cái được chữa trị)

là hai cái tuyệt đối khác nhau. Đây cũng là sự lạc khỏi cái Thấy của Đại Ân.

(5) Trong thực hành Đại Ân, luôn luôn có một khuynh hướng của thiền giả làm quá nhiều chỉnh trị, sửa sai. Người thấy mình luôn luôn cố gắng sửa chữa những lỗi lầm thì hầu như đã lạc khỏi Con Đường.

### BA KINH NGHIỆM CHÁNH CỦA ĐẠI ÂN

Trong tiến trình thực hành thiền định, thiền giả sẽ gặp ba kinh nghiệm: Lạc, Sáng Tỏ và Không phân biệt.

Trong kinh nghiệm Lạc, một số người cảm thấy một sự say sưa lớn lao bao trùm toàn thân và không giảm bớt dù trong những nghịch cảnh, như gặp khí hậu quá lạnh hay quá nóng. Một số cảm thấy cả thân và tâm biến mất, và họ cực kỳ vui sướng, và thường phá lên cười. Một số cảm thấy đầy cảm hứng và hăng say, hay cực kỳ bình an, hài lòng và hạnh phúc. Sự xuất thần có thể lớn lao và mạnh mẽ đến độ họ trở nên không còn ý thức ngày và đêm.

Trong kinh nghiệm Không phân biệt, một số người cảm thấy mọi sự đều trống không hay thấy bản chất trống không của thế giới: những người khác kinh nghiệm mọi sự là không có tự tánh, hay cả thân và tâm là không hiện hữu: trong khi có những người khác lại hiểu thật sự chân lý về tánh không.

Không có kinh nghiệm nào ở trên được xem là hoàn hảo và trọn vẹn, và người ta không bao giờ nên bám lấy chúng. Trong ba kinh nghiệm ấy, Không phân biệt (không có tư tưởng) là quan trọng nhất và không đi lầm. Một số kinh nghiệm Sáng Tỏ và Lạc rất có thể dẫn đến lầm lạc và thậm chí có hại.

\* \* \*

Điều sâu xa nhất của mọi giáo huấn truyền miệng về Đại Ấn là: Buông bỏ mọi bám níu và bản tánh sẽ tức thời hiển lộ.

Cốt lõi của thực hành Đại Ấn gồm hai điều, không nỗ lực và không sửa trị. Tuy nhiên người ta cần biết không sửa trị là gì. Jetsun Milarepa giải thích điều này rất rõ ràng: “Về không sửa trị, người ta cần hiểu ba điều: Nếu những tư tưởng lang thang và những phiền não không được sửa trị, người ta sẽ rơi vào ba cõi thấp. Nếu Lạc, Sáng Tỏ, và Không phân biệt không được sửa trị, người ta sẽ rơi vào ba cõi sanh tử. Chỉ có tự tâm vốn sẵn là không cần sửa trị.”

\* \* \*

Vào mọi lúc trong ngày, trong hay sau thời thiền định, người ta cần cố gắng không để mất bản tánh. Nói cách khác người ta cần cố gắng đem kinh nghiệm thiền định vào những hoạt động hàng ngày của nó.

Thật dễ hiểu là người ta thường bị xao lãng trong công việc hàng ngày, như vậy quên bẵng bản tánh, nhưng hãy cố gắng luôn luôn đem tỉnh giác trở lại, và nếu họ thành công, bản tánh sẽ lập tức hiển lộ.

Người ta cần cố gắng không mất tánh Tỉnh Giác cả ngày lẫn đêm. Thực hành Đại Ấn trong giấc ngủ và trong giấc mộng cũng cực kỳ quan trọng. Người nào không thể làm điều đó một cách thích đáng thì nên tránh mọi hoạt động và thực hành thiền định Đại Ấn trong năm, sáu ngày, rồi nghỉ ngơi trong một ngày trước khi tiếp tục. Người ta không nên chán nản nếu không thể giữ tỉnh giác luôn luôn sống cho suốt một ngày. Nỗ



lực liên tục và kiên trì là thiết yếu. Người làm được như thế chắc chắn sẽ mở rộng sự tỉnh giác và chứng ngộ của mình.

## TRAU DỒI ĐẠI ẤN QUA NHỮNG HOÀN CẢNH TRÁI NGỊCH NHƯ THỂ NÀO

Sau khi đã chứng ngộ bản tánh, người ta cần tiếp tục thực hành cái gọi là ‘sử dụng những thực tập’. Thế nghĩa là người ta cần sử dụng một số hoàn cảnh đặc biệt để tăng thêm chứng ngộ.

(1) Sử dụng xao lãng và những tư tưởng phân biệt để tăng thêm chứng ngộ:

Điều này không có nghĩa là quan sát bản chất những tư tưởng phân biệt, cũng không phải thiền định về tánh không, cũng không chánh niệm về sự xao lãng, mà là giữ gìn ‘tánh giác sáng ngời’ – bản tánh của những tư tưởng phân biệt – một cách sống động linh hoạt. Tánh giác này trong trạng thái tự nhiên của nó chính là Đại Ấn. Nếu ban đầu rất khó khăn, người ta cần cố gắng vượt qua và hòa lẫn những tư tưởng xao lãng vào Con Đường.

(2) Sử dụng phiền não để tăng thêm chứng ngộ:

Đôi khi bạn cần chủ định khơi dậy những phiền não như tham muốn, thù hận, ghen tỵ v.v... rồi quan sát chúng một cách sâu xa. Bạn không nên chạy theo, đoạn trừ hay sửa trị chúng mà chỉ an trụ một cách sáng tỏ và tỉnh thức trong một trạng thái buông lỏng và tự nhiên. Khi ở trong giấc ngủ sâu bạn hãy hòa lẫn tánh giác với vô thức một cách không rắng sức. Đây là cách tốt nhất để chuyển hóa vô thức thành Ánh Sáng.

(3) Sử dụng những hiện hình và ma quỷ để tăng thêm chứng ngộ:

Bất cứ khi nào hiện hình đáng sợ nào xuất hiện, bạn hãy dùng thiền định Đại Ấn về sự sợ hãi. Chớ có xua tan sợ hãi mà hãy ở trong nó một cách sáng tỏ và buông lỏng. Khi làm thế, nếu hiện hình tan biến, bạn nên kêu gọi lần nữa những hiện hình còn đáng sợ hơn và lại áp dụng Đại Ấn với chúng.

(4) Sử dụng lòng bi và buồn thương để tăng thêm chứng ngộ:

Bởi vì phân tích rất ráo, đời sống sanh tử chỉ bao gồm khổ đau, một Phật tử cần có lòng đại bi với tất cả chúng sanh. Khi suy ngẫm những khổ đau của con người, một lòng đại bi sẽ sanh khởi, ngay lúc lòng bi sanh khởi, người ta cần thực hành thiền định Đại Ấn về nó. Khi làm như vậy, cả Trí huệ và lòng Bi sẽ tăng trưởng.

(5) Sử dụng bệnh tật để tăng thêm chứng ngộ:

Khi nào bạn bệnh, bạn cần thực hành thiền định Đại Ấn về bệnh tật. Bạn cũng cần quán sát thấu suốt bản tánh của cả người bệnh và của bệnh tật, như thế loại trừ nhị nguyên của chủ thể và đối tượng.

(6) Sử dụng cái chết để tăng thêm chứng ngộ:

Người có thể thực hành Đại Aán như được chỉ dạy sẽ không hoang mang hay sợ hãi khi cái chết xảy ra. Bất giờ nó có thể nhận thức mà không có sợ hãi mọi thị kiến và kinh nghiệm xảy ra trong tiến trình chết. Thoát khỏi bám luyến và ước mong, bất giờ nó có thể hợp nhất Tịnh Quang (Ánh Sáng) Mẹ và Tịnh Quang Con thành một toàn thể vĩ đại.

## NHỮNG LỖI LÀM TRONG THỰC HÀNH ĐẠI ẤN

(1) Nếu sự thực hành Đại Ấn chỉ nhằm cố gắng ổn định tâm, những hoạt động của tất cả sáu thức sẽ dừng lại hay mờ đi. Đây gọi là một kiểu thực hành ‘đóng băng’ và là một khuynh hướng rất tai hại trong thiền định Đại Ấn cần phải tránh.

(2) Người xao lãng tánh giác sáng tỏ mà chỉ an trụ vào cái Không phân biệt, Không tư tưởng sẽ không thấy hay nghe gì khi giáp mặt với sắc, thanh, hương, vị... Đây là một lỗi lầm vì sẽ trở nên đờ đẫn.

(3) Khi tư tưởng cuối cùng đã qua và tư tưởng tiếp theo chưa đến, khoảnh khắc hiện tại, trực tiếp là một sự rất kỳ diệu nếu người ta có thể ở trong đó: nhưng nếu nó làm được như vậy mà lại không có tỉnh giác sáng tỏ, thì nó vẫn rơi vào lỗi lầm đờ đẫn.

(4) Người có thể hộ trì tánh giác sáng láng nhưng nghĩ rằng không có gì hơn nữa trong Đại Ấn thì cũng rơi vào lỗi lầm.

(5) Nếu người ta chỉ trau dồi Lạc, Sáng Tỏ và Không phân biệt mà không thực hành ‘quán sát thấu suốt vào tâm’, đó chưa thể được xem là thực hành Đại Ấn đúng đắn.

(6) Người phát triển một sự ghét bỏ đối với những hiện tượng ở bên ngoài thì hầu như đã đi lạc.

(7) Người tập trung vào tỉnh giác và hộ trì Tự Tâm minh-không được nói là thực hành đúng đắn. Tuy nhiên, ‘nỗ lực tập trung’ này có một khuynh hướng làm ngăn ngại tính tự nhiên và tự do của tâm: không có tính tự nhiên và tự do này sẽ khó khám phá Tâm bao la và tự tại. Thế nên người ta cần không bao giờ quên thực hành ‘buông lỏng’, ‘thênh thang’ và ‘tự nhiên’.

\* \* \*

*Thế thì sao là thực hành Đại Ấn đúng đắn?*

*Trả lời:* Bản thân tâm bình thường (TT. Thal. Ma. Ces. Pa) là sự thực hành đúng đắn. Nghĩa là, để tâm bình thường ở yên trong trạng thái tự nhiên của chính nó. Nếu với tâm này người ta thêm hay bớt cái gì, bấy giờ đó không phải là tâm bình thường mà là cái gọi là ‘tâm đối tượng’ (TT. Yul). Không tạo thêm một ý định hay nỗ lực nhỏ nhất nào thêm cho sự thực hành, nhưng cũng không xao lãng một khoảnh khắc nào, là thực hành tâm tự nhiên một cách đúng đắn. Thế nên, chừng nào bạn vẫn giữ tánh Tỉnh Giác của chính mình, thì bất kể bạn làm gì, bạn vẫn đang thực hành Đại Ấn.

PHẦN HAI

**TÓM LƯỢC MỘT DẪN NHẬP VÀO SÁU  
YOGA CỦA NAROPA**

# MỤC 1: TÓM LƯỢC MỘT DẪN NHẬP VÀO CON ĐƯỜNG THẬM THÂM SÁU YOGA CỦA NAROPA

*viết bởi Drashi Namjhal*

Đảnh lễ Guru Dorje Chang (Kim Cương Trì).

Nhất thể của bản thể và hiện tượng

Là thực tại của Pháp

Sự đồng nhất của Phương tiện và Trí Huệ

Là Con Đường của Lạc-Không.

Tính nhất như của các sắc và Không

Là Quả của Ba Thân.

Trước Phật Kim Cương Trì, người chỉ bày

Con Đường

Con xin đảnh lễ.

Tịnh hóa thân, khẩu và tâm

Ngài làm chủ ba Yoga,

Đã tìm được sự Thành Tựu Tối Thượng:

Trước Gampopa, (1) Guru vô song,

Con xin chân thành đảnh lễ.

Tánh Không phúc lạc của Bí Mật Nhiệt Tum-Mo

Là tinh túy của tuồng huyền thuật.

Những Yoga Thân Huyền và Giác Mộng

Là tinh túy của Ánh Sáng.

Trong cõi Trung Âm, đạt được Ba Thân

Giúp cho sự sanh về các cõi Phật.

Trước những Guru trong Dòng Phái

Đã chủ trì mọi Yoga này,

Con xin chân thành đánh lễ.

Những Yếu Chỉ của Sáu Yoga này

Được giới thiệu ở đây để giúp đỡ người có khả năng. Hỡi Đấng của những Bí Mật và của những Dakini, Con cầu xin Ngài hướng dẫn chúng con với sự ban phước.

Giáo lý này được ban cho những người đã từ bỏ thế gian, và tha thiết đạt đến Phật quả trong chỉ đời này. Chính vì để giúp cho những người thành tâm có khả năng trong hai Yoga (2) nhanh chóng đạt đến Ba Thân của Phật tánh mà sự giảng giải về những giáo lý tinh yếu của Con Đường Thâm Thâm được viết ra.

Trước hết, chúng ta sẽ ôn lại ngắn gọn những nguyên lý nền tảng của sự thực hành (về Sáu Yoga): rồi chúng ta sẽ bàn luận những thực hành đó trong chi tiết: và cuối cùng chúng ta sẽ bình luận về kết quả, hay là sự Thành Tựu.

## NHỮNG NGUYÊN LÝ CĂN BẢN CỦA THỰC HÀNH TANTRA

Những nguyên lý căn bản của thực hành (Tantra) nằm trong một sự hiểu biết về (sự tương quan giữa thân người và Thân của Phật quả). Bởi thế người ta cần phải hiểu bản chất của năng lực khí (prana), kinh mạch (nadi) và hạt (bindu), và toàn bộ hoạt động của thân thể vật lý. Nói tổng quát, thiền giả cần biết sự cấu tạo của Thân Kim Cương, làm bằng Sáu Đại (địa, thủy, hỏa, phong, không, thức) – sự sanh thành, hiện hữu và hoại diệt của nó. Đặc biệt, người ấy cần biết kinh mạch, khí và hạt hoạt động như thế nào, và hiểu triệt để bản tánh của tâm và những hình thức khác nhau mà nó có thể biến hiện. Người ấy cũng cần biết mọi sự đều do A Lại Da thức phóng chiếu ra thành những biểu lộ thô, vi tế và cùng cực vi tế của nó. Sự biểu lộ thô bao gồm toàn bộ Bảy Thức, cái vi tế để chỉ tám mươi loại tư tưởng vọng động, và cái cùng cực vi tế để chỉ những giai đoạn “Xuất Hiện”, “Tăng Trưởng” và “Đạt Đến”.(3) Người ta cũng cần quen với lý thuyết thế nào và tại sao ba hiện tượng này xảy ra và biến mất. Thêm nữa, người ta cần quen với những nguyên lý căn bản Nền Tảng, Con Đường và Thành Quả của Mật thừa: những tình thức phải được chuyên hóa, con đường phải theo, và đại trí huệ phải đạt được. Tất cả những điểm này cần được nghiên cứu cẩn thận trong những kinh điển khác nhau, và trầm tư sâu xa.



## MỤC 2: SÁU YOGA CỦA NAROPA

Trước khi đi vào sự thực hành chính về Sáu Yoga, vài sơ bộ cần có. Đó là những thiền định căn bản về sự vô thường của cuộc đời, về những khổ đau của sanh tử, về sự khó khăn có được một tái sanh thuận lợi để thực hành Pháp, về sự cương quyết từ bỏ cuộc đời này, về lòng tốt và bi mẫn với tất cả chúng sanh, và Bồ đề tâm vô lượng – cái Thấy lớn và Nguyên lớn để đem mọi chúng sanh đến trạng thái Phật tánh. Chỉ qua những thực hành này mà nền tảng của Pháp mới được xây dựng. Rồi hành giả tiếp tục thực hành những sơ bộ Mật thừa như sau:

Để tịnh hóa những chấp thủ và đặt một nền móng vững chắc cho sự thực hành cao cấp Sáu Yoga, người đệ tử trước hết cần có bốn Quán Đánh về Demchog,(4) và thực hành Yoga Phát Sanh cho đến khi đạt đến một mức độ thực sự vững chắc. Để chiến thắng sự trì trệ và lười biếng, người ấy phải tham thiền thêm nữa về cái chết: để vượt qua những chướng ngại của mình, nó cần cầu nguyện chư Phật và phát Bồ đề tâm: để chuẩn bị đủ lương thực cho Con Đường Pháp, nó phải bố thí và dâng cúng Mạn đà la: để tự tịnh hóa khỏi tội lỗi và vi phạm, nó phải sám hối và tri tụng Thần Chú Vajrasattva: để được những ân phước, nó phải thực hành Guru Yoga. Mỗi sự thực hành sơ bộ này có thể được tiến hành trong năm đến bảy ngày liên tiếp. Những lời chỉ dạy và những nghi thức về chúng có thể tìm được ở các nguồn khác.

Sự thực hành chính về Sáu Yoga được nêu ra như sau:

1. Chỉ dạy về Nội Nhiệt, hay Tumo Yoga – Nền Tảng của Con Đường.
2. Chỉ dạy về Yoga Thân Huyền – sự Nương Dựa của Con Đường.
3. Chỉ dạy về Yoga Giác Mộng – Tiêu Chuẩn So Sánh của Con Đường.
4. Chỉ dạy về Yoga Ánh Sáng\* – Tinh Túy của Con Đường.
5. Chỉ dạy về Yoga Trung Âm – cái được gặp trên Con Đường.
6. Chỉ dạy về Yoga Chuyển Di – Cốt Lõi của Con Đường.

*(\* Ánh Sáng trong sách này là chữ Tịnh Quang (Clear Light) được dịch trong các cuốn sách khác của Thiện Tri Thức.)*

## **YOGA THỨ NHẤT: NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ NỘI NHIỆT HAY TUMO YOGA**

### **a. Thực hành cơ bản**

Thực hành cơ bản của Yoga Nội Nhiệt có năm bước liên tiếp:

- (1) Quán tánh Không, hay sự Trống Rỗng của Thân.
- (2) Quán những Kinh Mạch Chính, hay Nadi.
- (3) Những thực tập Thở (Cái Bình).
- (4) Vận dụng những Hạt (Bindu).
- (5) Những thực tập về thân.

### ***(1) Quán tánh Không, hay sự Trống Rỗng của Thân***

Bắt đầu, thiền giả cần cầu nguyện Bốn Sư để được một tiến bộ vững chắc về Nội Nhiệt Tumo. Nó ngồi trong tư thế “Phật Tỳ Lô Giá Na với bảy điểm”: Xếp hai chân trong tư thế hoa sen: đặt hai bàn tay cái này trên cái kia, ở dưới rốn: xương sống thẳng như một mũi tên: nghiêng nhẹ cổ để ép vào yết hầu: đặt lưỡi ép vào nóc họng: và hai mắt tập chú vào đầu mũi. Rồi thiền giả quán tưởng thân thể của mình trở thành thân thể của Phật Bốn Tôn – nhưng trống rỗng như một trái banh. Từ đầu đến ngón chân chỉ là trống không. Nếu nó không thể thấy toàn thân hoàn toàn trống không, nó phải cố gắng quán tưởng mỗi phần thân thể trong một lúc. Ví dụ, nó có thể quán tưởng sự trống không của cái đầu, của cổ, của hai cánh tay, của ngực... cho đến khi sự trống không toàn thể trở nên rõ ràng. Rồi thiền giả quán tưởng thân thể mình với những kích cỡ khác nhau – nhỏ như hạt cải, hay lớn như toàn thể vũ trụ, nhưng tất cả đều trống không ở trong. Nó cần thực hành điều này với sự chuyên cần nhiều cho đến lúc cái thấy về thân trống không trở nên cực kỳ rõ ràng.

### ***(2) Quán những Kinh Mạch Chính, hay những nadi***

Khi cái thấy sự trống không của thân đã rõ ràng, bây giờ thiền giả quán tưởng Kinh Mạch Trung Ương ở giữa thân. Đầu chót phía trên của nó chạy đến đỉnh đầu, rồi cong xuống điểm giữa hai lông mày: đầu chót phía dưới của nó chạy đến một điểm khoảng bốn ngón tay dưới rốn. Bề rộng của nó bằng sợi dây để bện thùng: và màu của nó là ở ngoài màu trắng, bên trong màu đỏ. Thiền giả cũng quán tưởng hai Kinh Mạch khác, gọi là Phải và Trái (Roma và Junma). Bề rộng của chúng bằng thân của mũi tên: màu của Kinh Mạch Phải là màu đỏ hơi trộn với trắng, và màu của Kinh

Mạch Trái thì ngược lại. Hai kinh mạch này chạy song song và cách Kinh Mạch Chính khoảng một phân. Đầu chót phía trên của chúng cũng đến đỉnh đầu và rồi cong xuống hai lỗ mũi. Cả ba kinh mạch này đều trống rỗng, thẳng, sáng và trong suốt. Vài chỉ dạy nói rằng Kinh Mạch Trung Ương thì dày như thân của mũi tên và hai cái kia dày như thân cây lúa: rằng Kinh Mạch Phải và Trái cần được quán tưởng như ruột một con dê, để khô rất cũ: rằng Kinh Mạch Trung Ương phải được quán tưởng là màu xanh, Kinh Mạch Phải màu đỏ, Kinh Mạch Trái màu trắng: những chỉ dạy khác nói rằng cả ba Kinh Mạch đều trắng ở bên ngoài và đỏ ở bên trong. Dầu những chỉ dạy này khác nhau theo nhiều cách, người ta có thể chọn một cái nào trong đó để thực hành.

Một vài chỉ dạy thêm rằng điểm chót phía trên của Kinh Mạch Trung Ương chạy đến cái Cổng của sự Thanh Tịnh(5) và đầu chót phần dưới kéo dài đến chỗ mở của bộ phận kín. Nhưng tôi nghĩ tốt hơn là theo các chỉ dạy đã nêu ra ở trên.

Khi ba Kinh Mạch này(6) được thấy rõ ràng, thiền giả bấy giờ quán tưởng Bốn Luân Xa(7) trong đầu, cổ họng, ngực và rốn. Luân Xa Rốn cũng được gọi là Trung Tâm Chuyển Hóa, và có 64 kinh mạch mở lên phía trên như những cái gọng của một cái dù lật ngược. Luân Xa Trái Tim được gọi là Trung Tâm Pháp, với 8 kinh mạch mở xuống phía dưới như gọng của một cái dù. Luân Xa Cổ Họng được gọi là Trung Tâm Vui Thích, với 16 kinh mạch mở ra lên phía trên. Và Luân xa Đầu, Trung Tâm Đại Lạc, có 32 kinh mạch mở về phía dưới. Bốn Luân Xa này liên hệ với, hay “nảy sanh” từ Kinh Mạch Trung Ương, như những cái nan gọng từ cây dù. Từ đầu của mỗi kinh mạch nhỏ tỏa ra bao phủ toàn thân – tạo thành vô số mạng hay là mạng lưới thần kinh. Mọi

kinh mạch này đều đỏ bên trong và trắng bên ngoài, và trống rỗng bên trong. Một số người nói rằng chúng màu đỏ hay vàng, một số nói rằng Trung Tâm Cổ Họng và Rốn là màu đỏ, Trung Tâm Trái Tim màu trắng và Trung Tâm Đầu màu lục. Tuy nhiên, người ta có thể thực hành lối nào cũng được. Nếu người ta không thể quán tưởng rõ ràng chúng trong tất cả một lần, thì nên quán tưởng một phần trong một thời gian. Nhưng điểm quan trọng là làm cho cái thấy cực kỳ rõ ràng (nhất là ba kinh mạch chính và bốn luân xa). Vài chỉ dạy nói rằng thêm vào Bốn Luân Xa này, phải tính cả Luân Xa Đỉnh Đầu và Luân Xa Chỗ Kín, như vậy là có sáu cái: một số nói người ta nên quán tưởng tất cả 72 ngàn kinh mạch trong toàn thân. Nhưng tôi nghĩ người ta có thể, hoặc không, làm việc với các Luân Xa và kinh mạch thêm vào này.

### ***(3) Những tập thở Cái Bình***

Thời gian tốt nhất để thực hành Thở Cái Bình là khi hơi thở đi qua cả hai lỗ mũi đều nhau. Nếu người ta biết rằng có nhiều không khí đi qua một lỗ mũi hơn cái kia, nó nên nằm ở phía bên kia và dùng ngón tay cái để bịt lỗ mũi ấy, bắt buộc không khí phải ra qua lỗ mũi bên kia. Sau một số hơi thở, nó sẽ thấy không khí chạy qua đều nhau nơi cả hai lỗ mũi.

Bây giờ ngồi dậy, dùng một ngón tay bịt lỗ mũi trái và thở ra một hơi dài qua lỗ mũi phải. Rồi, (sau khi thở vào) thở ra một hơi ngắn, rồi một hơi dài và êm. Thực hành điều này ba lần, rồi làm thế với lỗ mũi kia, và cuối cùng thở cả hai lỗ mũi.

Khi thở ra, thiền giả phải nghĩ rằng mọi chướng ngại, tội lỗi và bệnh hoạn trong thân được tống ra. Những ai chưa từng thực hành thực tập này nên đè lỗ mũi với ngón trỏ cùng phía và ép

lồng ngực với bàn tay phía đối diện khi thở ra. Thiền giả nên đặt hai bàn tay trên hai đùi khi thở đều qua cả hai lỗ mũi. Sau mỗi hơi thở ra, nên thở vào sâu, cổ hơi cong trước khi thở ra trở lại. Đây gọi là “Hơi thở Chín Lần”, và chỉ được dùng một hay hai lần trước lúc thiền định. Nếu làm nhiều, nó sẽ bị đau đầu và rối loạn hơi thở. Nhưng đôi khi, giữa lúc thiền định, nó có thể áp dụng rất nhẹ nhàng khi cần thiết.

Bây giờ là thực hành chính của thực tập Thở Cái Bình:

Ngồi như đã dạy ở trước, xương sống thẳng. Để một cái gối hay mền dày khoảng ba, bốn phân dưới mông. Rồi hít vào một hơi thở sâu, tinh tế, ép không khí xuống phía dưới rốn, và nuốt nước bọt với không khí. Bây giờ thả nhẹ cơ vòng của hậu môn, và giữ không khí ở Luân Xa Rốn.

Khi thiền giả đã thành thạo trong việc ép không khí xuống phía dưới, nó có thể thả cơ vòng của hậu môn mạnh hơn trước mà không cử động bụng. Sự thực hành này – ép không khí ở trên xuống dưới, đẩy không khí ở dưới lên, và hòa trộn chúng ở Trung Tâm Rốn làm cho bụng dưới phình ra có hình cái bình hay cái lọ – bởi vì lý do ấy, được gọi là “thực tập Thở Cái Bình”.

Khi thiền giả không thể giữ không khí lâu thêm nữa, nó cần lấy thêm một hơi rất ngắn để làm dịu sự căng thẳng, chuyển vòng bấp thịch bụng ba lần, và cố gắng giữ hơi thở một lần nữa đến mức có thể. Khi không thể giữ lâu hơn, nó hơi ngả nhẹ đầu và để cho không khí thoát ra càng chậm càng tốt. Bốn tiến trình này được gọi là hít vào, chứa đầy, hòa tan và phóng ra.

Vài quán tưởng cần được thực hành khi thực tập Thở Cái Bình. Khi thở vào, quán tưởng những khí của Năm Đại, trong

năm màu, được hút qua lỗ mũi từ một khoảng cách từ một tác rưỡi từ mũi. Khi chứa đầy, quán tưởng không khí đi xuống qua cả hai Kinh Mạch như thổi phồng một con dê, đi qua điểm liên kết, vào Kinh Mạch Chính và giữ ở đó. Khi hòa tan, quán tưởng không khí lưu chuyển trong Kinh Mạch Chính. Khi phóng ra, quán tưởng một Hạt Bindu (8) tượng trưng Tinh Túy của Tâm Khí, phóng theo Kinh Mạch Trung Ương và thoát ra ở Trung Tâm Đầu. Sự quán tưởng phóng ra này, tuy nhiên, chỉ được làm một lần lúc bắt đầu thiền định: làm nhiều sẽ dẫn đến rắc rối.

Theo vài vị Guru, trong quá trình phóng ra người ta cần tưởng tượng không khí rời khỏi thân thể qua điểm giữa hai lông mày. Theo lời chỉ dạy khác, cái khí của năm Đại được quán tưởng như những tia sáng Năm màu phóng xuất từ nhiều chày Kim Cương (dorje) nhỏ có chia ba. Những chày Kim Cương nhỏ này đi vào, hiện lên và ở trong thân trong tiến trình thở vào, thở ra và giữ lại. Một số vị nói rằng trong tiến trình hòa tan người ta trước hết cần quán tưởng không khí như tràn đầy Kinh Mạch Trung Ương, rồi đến Bốn Luân Xa, và cuối cùng mọi kinh mạch toàn thân: nhưng điều này bị các nhà khác phê bình như là một phương pháp xấu nó sẽ làm cho không khí rò rỉ khỏi thân thể.

Không bao giờ nên bắt đầu bằng loại Thở Cái Bình đầy mãnh liệt này, bởi vì dù có thể có vài kinh nghiệm nhất thời, người ta sẽ không có lợi lạc nhiều về lâu dài: ngoài ra, nó sẽ gặp nhiều khó khăn hiểm trở. Bởi thế một người mới bắt đầu được khuyên không nên thực hành loại Thở Cái Bình mãnh liệt: thay vào đó, nên thực hành loại Thở Cái Bình êm dịu, nó sẽ đem lại cho thiền giả nhiều điều tốt lành mà có ít hay không có trở ngại. Cũng thế, nhất định không nên thực hành bất kỳ loại Thở Cái Bình

mãnh liệt nào trước khi đã thông thạo với loại êm dịu. Cái gọi là Thở Cái Bình êm dịu tức là giữ không khí trong một lúc ngắn, buông thả không khí ra trước khi có một căng thẳng nào, rồi lập tức hít một hơi thở khác và lại giữ nó. Mọi cái này phải được lặp lại từ tám đến mười lần, làm thành đầy đủ một vòng. Rồi thiền giả có thể nghỉ một lúc trước khi làm vòng khác. Người ta nên cố gắng kéo dài giai đoạn giữ hơi một cách tiệm tiến và nhẹ nhàng: không bao giờ thở qua miệng, và khi thực hành nên tránh những chỗ không khí có khói hay xấu.

Nếu người ta có thể giữ hơi thở mà không rúng sức trong hai phút, nó được xem như đã thỏa mãn yêu cầu tối thiểu về việc chế ngự khí: bốn phút là trung bình: nhưng sáu phút hay hơn nữa, là yêu cầu cao nhất.

Ở đây cần nói đôi lời về dấu hiệu (tiên khởi) khi những khí đi vào Kinh Mạch Trung Ương. Điều này xảy ra khi, bất cứ lúc nào đang thiền định, hơi thở bắt đầu chảy qua cả hai lỗ mũi một cách êm ả trơn tru, rồi trở nên vi tế cùng cực, và cuối cùng hoàn toàn dừng lại. Tuy nhiên hiện tượng này cũng xảy ra khi khí bị chìm hay thất thoát. Nếu bị chìm, người ta cảm thấy tâm thức trở nên lơ mơ và uể oải: trong trường hợp sau, nó không thể quán tưởng rõ ràng. Nhưng những hiện tượng này không xảy ra trong trường hợp khí đi vào Kinh Mạch Trung Ương. Người ta nên nhớ điều khác biệt lớn lao này.

#### ***(4) Vận dụng những Hạt***

Thiền giả cần quán tưởng một hạt trắng, nhỏ (như một hạt sương), cỡ khoảng một hạt đậu Hà Lan nhỏ, lấp lánh và trong suốt, ở điểm giữa hai lông mày. Thiền giả nghĩ rằng hạt này (Tig Le hay bindu)



là hiện thân của tự tâm mình, và quán tưởng nó cho đến khi nó trở nên cực kỳ rõ ràng. Rồi khi thở vào như nói ở trên, nó quán tưởng Hạt đi lên từ giữa hai lông mày đến phần cao chót của Kinh Mạch Trung Ương: và trong tiến trình giữ lại, nó tập trung chú ý vào đó. Khi thở ra nó tưởng tượng Hạt chảy trở lại điểm giữa hai lông mày. Nó làm các thứ này trong vài lần. Rồi, nó lấy một hơi dài và đẩy không khí xuống Trung Tâm Rốn. Cùng lúc nó tưởng tượng rằng những Hạt đi xuống Trung Tâm Rốn qua Kinh Mạch Trung Ương như một hòn bi sắt nhỏ rớt qua một ống với tiếng kêu lách cách: rồi khi giữ lại hơi thở, nó cần tập chú vào Hạt ở Trung Tâm Rốn. Khi thở ra, Hạt trở lại Trung Tâm Đầu bằng Kinh Mạch Trung Ương.

(Kiên trì phát triển thiền định này), thiền giả trước tiên quán tưởng Hạt chạy xuống chỉ tới Trung Tâm Cổ Họng cho đến khi cái thấy trở nên rất rõ ràng mà không cần cố gắng. Cuối cùng, nó quán tưởng Hạt chảy xuống đến Trung Tâm trái Tim và rồi đến Trung Tâm Rốn.

Sau khi thông thạo thực hành này, thiền giả chú tâm vào Hạt ở Luân Xa đã nói (đặc biệt là Luân Xa Rốn) và đồng thời thực hành Thở Cái Bình năm đến bảy lần. Người ta cần lưu ý rằng trong khi thở vào, các Hạt Tig Le đi xuống các Luân Xa phía dưới: khi hơi thở được giữ lại, nó ở trong trung tâm của Luân Xa: và khi thở ra, nó trở lại điểm giữa hai lông mày. Vào lúc cuối mỗi lần thiền định, người ta cần tập trung vào Trung Tâm này.

### ***(5) Những thực tập về thân***

Chính là nhờ những thực tập về thân mà các nút thắt trong kinh mạch được cởi mở. Chúng phát triển dòng chảy của Khí và Hạt

trong những kinh mạch: chúng cũng làm tươi trẻ, phục hồi lại những khí, kinh mạch và những hạt bị suy yếu. Bởi thế người ta cần học và thực hành những thực tập khác nhau về thân được nêu ra trong các bản văn Mật thừa, điều này cực kỳ quan trọng. Cần có chú ý đặc biệt đến sự thực hành Sáu Thực Tập Luân Phiền của Naropa – một thực tập căn bản cho Yoga Nội Nhiệt – cả lúc bắt đầu và lúc chấm dứt thiền định. Nó cũng cần thực hành các thực tập khác cho các mục tiêu đặc biệt mà nó có thể tìm thấy trong cuốn Sách Đỏ về Yoga Nội Nhiệt của tôi. (Cuốn sách này hiện giờ không tìm thấy, trong Tạng ngữ lẫn Anh ngữ – Người dịch). Bây giờ để thiết lập một nền tảng tốt đẹp cho Yoga Nội Nhiệt, những thực hành sau đây được nhấn mạnh:

Ngồi trên sàn, tréo hai chân, đặt một cái gối cao dưới hông, buộc một sợi dây vải để cột thắt lưng và đùi cho thân chắc vững trong lúc thiền định.

Ngồi trong tư thế “Tỳ Lô Giá Na với bảy điểm” như đã chỉ dẫn ở trước, thiền giả bây giờ thực hành cách Thở Cái Bình, nhưng không nên làm khi no quá hay đói quá, cũng không lúc giữa trưa hay nửa đêm. Lúc tốt nhất là khi hơi thở chảy đồng đều qua cả hai lỗ mũi.(9) Bởi thế, người ta nên bắt đầu thực hành khi hơi thở sắp chuyển từ một lỗ mũi này sang lỗ mũi kia, vì lúc ấy hơi thở quân bình nơi cả hai lỗ mũi. Khi quán tưởng, điều này không nên làm giảm sút sự chú tâm vào các kinh mạch, mà còn chú trọng nhiều hơn sự thấy Nội Nhiệt Tumo ở chỗ tiếp hợp của Ba Kinh Mạch phía dưới rốn. Lửa Tumo này có hình như một chữ A Tây Tạng [ ] (hay một ngọn lửa hình trứng hay quả chanh với một lưỡi nhỏ và nhọn uốn như một cái móc hay cái đầu mở nút chai). Màu nâu đỏ, rất nóng và gợn sóng, nó có thể tạo ra nhiệt và lạc trong mọi kinh mạch toàn thân.

Khi thở vào và chứa đầy, thiền giả tưởng tượng không khí chạy xuống theo Kinh Mạch Phải và Trái, và giống như gió trong một ống thổi lửa, quạt Lửa Tumo lên thật nóng: khi hòa tan, nó nghĩ rằng mọi khí trong thân tụ vào ở đó, và tan vào Lửa Tumo này. Trong khi (“phóng ra”) hay thở ra, Lửa Tumo tiến lên qua Kinh Mạch Trung Ương.

Lửa Tumo là nền tảng của Yoga Nội Nhiệt: bởi thế cần được quán tưởng rất rõ ràng để thực sự sản sinh ra nhiệt. Một sự quán tưởng vững chắc và rõ ràng về Tumo phải được thiết lập (trước khi người ta có thể hy vọng những tiến bộ có thực chất). Lúc bắt đầu, lưỡi lửa cháy sáng của Tumo không nên được quán tưởng hơn chiều cao của một bề ngang ngón tay: rồi dần dần nó tăng cao lên hai, ba và bốn bề ngang ngón tay. Lưỡi lửa cháy sáng của Tumo này là mảnh và dài, có hình cái kim xoắn: nó cũng có đủ bốn tính cách của Bốn Đại – sự cứng chắc của đất, tính ướt của nước, sức nóng của lửa, và sự di động của gió: nhưng phẩm tính nổi bật của nó nằm nơi sức nóng mãnh liệt của nó – cái có thể làm bốc hơi các khí và sản xuất ra Lạc.

Thiền giả theo những chỉ dạy trên là đã có khả năng đặt một nền móng vững chắc cho Yoga Nội Nhiệt và sản sinh ra Nhiệt và Lạc.

Một số người nói rằng trong Yoga Nội Nhiệt, người ta cũng cần quán tưởng bốn chủng tử tự (10) trong Bốn Luân Xa. Điều này được diễn tả trong những Tantra của Hevajra và Demchog, nhưng không có trong hầu hết các tác phẩm về Sáu Yoga.

## **b. Sự thực hành cao cấp hơn**

Những chỉ dạy ở trên đều hướng về phần thực hành sơ cấp hay cơ bản. Bây giờ chúng ta sẽ đề cập phần thực hành cao cấp hơn, với sự nhấn mạnh đặc biệt vào:

- (1) Làm thế nào để tăng cường Tumo, hay Nội Nhiệt.
- (2) Làm thế nào tăng cường Lạc.
- (3) Làm thế nào tăng cường sự Không Khác Biệt.
- (4) Làm thế nào phát triển Định Không-Lạc.
- (5) Làm thế nào chiến thắng những chướng ngại trong thực hành Tumo.

### ***(1) Làm thế nào tăng cường Tumo, hay Nội Nhiệt***

Để tăng cường Nhiệt, thiền giả làm dài lưỡi của ngọn lửa Tumo đến tám bề ngang ngón tay, nhưng nó vẫn tập trung chính yếu vào chính Tumo nguyên gốc – tức là nguồn gốc từ đó lưỡi lửa phát ra. Rồi nó có thể quán tưởng lưỡi lửa dâng lên đến Trung Tâm Trái Tim, Cổ họng hay Đầu. Một số người nói rằng Tumo không nên được quán tưởng trên Trung Tâm Cổ Họng, nhưng bởi vì ở đây chúng ta chú ý đến việc sản sinh ra nhiệt nhiều hơn nữa, thì làm như vậy là đúng đắn. Thiền giả cũng nghĩ rằng lửa Tumo tỏa khắp trong mọi kinh mạch – lớn hay nhỏ, dài hay ngắn – của toàn bộ thân thể. Như thế toàn thân thành một ngọn lửa cháy sáng. Lúc kết thúc thiền định này, tất cả lửa rút về Nội Nhiệt căn bản.

Nếu theo thực hành này, người ta vẫn không thể sản sinh Nhiệt, hay chỉ sản sinh được trong một phần thân, nó có thể làm thực tập sau đây:

Ngồi khoanh chân và hai tay nắm quanh đầu gối: rồi giữ hơi thở Cái Bình, trong khi luân chuyển phần dưới của bụng theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ nhiều lần: phình bụng và thót bụng nhiều lần: xoa bóp thân thể, nhất là những chỗ lạnh... và cũng làm những thực tập khác về thân để tăng cường Nhiệt. Mọi cái này được làm khi đang giữ hơi thở. Quán tưởng một ngọn lửa lớn lan khắp thân thể cũng sẽ giúp cho tăng cường Nhiệt, nhưng điều quan trọng nhất là vẫn nghĩ Lửa Tumo đang cháy sáng trong Kinh Mạch Trung Ương...

Dù những thực tập mạnh mẽ, như Hơi Thở Cái Bình, những cử động của thân v.v... có thể sản sinh nhiệt nhanh chóng, nhiệt được sản sinh đó không bền vững, và không thể kéo dài lâu. Bởi thế lợi lạc rất ít. Nhưng nếu người ta có thể sản sinh ra Nhiệt dần dần và vững chắc, nhiệt ấy sẽ không yếu đi, và lợi lạc vô lượng sẽ có được.

Đầu trời rất lạnh, thiền giả cũng không nên mặc áo lông; và khi rất nóng cũng không bao giờ để thân trần. Nó cũng không ở gần lửa, phơi mình ngoài nắng nóng, thổi kèn lớn hay thở qua miệng. Nó nên thực hành “Hơi Thở Cái Bình Luôn Luôn Vững Bền”(11) trong mọi lúc, ăn thức ăn tốt và bổ, và giữ gìn cẩn thận Hạt của mình.

Nếu nhiệt mãnh liệt sanh ra nơi một phần thân thể, khắp thân thể, hay giữa xương và da, thiền giả nên biết rằng đó là một triệu chứng thành linh cháy lên của Khí-Lửa. Nhưng vì thứ nhiệt này không bền vững và sẽ nhanh chóng biến mất, nó không cần chú ý vào đó, mà tập trung vào Tumo trong Trung Tâm Rốn, và cố gắng dẫn khí vào Kinh Mạch Trung Ương.

Nếu nó cảm thấy một sức nóng phức tạp hay “xuất thần” trong Trung Tâm Rốn, rồi tăng cường độ dần dần và bắt đầu lan tỏa khắp thân thể, nó phải biết đây là Nhiệt Tumo chân thực làm tăng trưởng lớn lao sự sản xuất những Hạt đỏ và trắng.

Nếu thiên giả theo những chỉ dạy này nhưng còn chưa sản sinh được Tumo, nó cần làm những thực tập về thân nhiều hơn nữa, như là “Sáu Chuyển Động về Thân của Naropa” và v.v... như những chỗ khác có nói.

## *(2) Làm thế nào tăng cường Lạc*

Ngồi trên mặt bằng, với gót của bàn chân trái (ép vào bụng dưới) sát với cơ vòng của hậu môn (để tránh sự thoát rỉ của Hạt). Rồi quán tưởng Hạt trắng tượng trưng bằng âm Ham Tây Tạng lật ngược [ ] – cỡ bằng một hạt đậu Hà Lan, màu trắng như tuyết, tròn, sáng chiếu lóng lánh, và nằm trong Trung Tâm Đầu. Cũng quán Lửa Tumo trong Trung Tâm Rốn, phần chót trên của nó mảnh như một móc kim nhưng rất nóng – nó bắt đầu phát sanh nhiệt đi vào trong Kinh Mạch Trung Ương: kết quả là Hạt trắng của Trung Tâm Đầu bắt đầu chảy lỏng và rơi giọt xuống. Qua sự chảy lỏng này của Hạt, một Lạc lớn được sanh ra. Trong thực hành sản xuất ra Lạc này, thiên giả thở không khí vào để quạt Nội Nhiệt Tumo ở dưới Rốn, Nội Nhiệt này lại tiếp tục làm chảy lỏng Hạt trắng ở Trung Tâm Đầu, khiến cho Hạt giọt xuống không ngừng (và không rơi cạn) đến Trung Tâm Cổ Họng và tỏa khắp mọi kinh mạch từ đó. Một nguồn lạc và nhiệt lớn, thấm khắp toàn thân, được sanh ra như vậy. Bây giờ dòng các Hạt nhỏ giọt chảy xuống đến Trung Tâm Rốn, và lại sản sanh lạc lớn hơn...

Nếu sự quán tưởng này chỉ phát sanh một lạc yếu ớt, thực hành sau đây cần được nhấn mạnh:

Nghĩ rằng lửa Tumo, mảnh như một cây kim, vươn từ Trung Tâm Rốn đến Trung Tâm Đầu, chạm đến Hạt trắng, làm chảy lỏng nó và làm cho nó lan tỏa qua những kinh mạch của Trung Tâm Đầu: cùng lúc tưởng tượng rằng lạc nhiều hơn được sản sinh: rồi tập trung vào kinh nghiệm lạc phúc này một lúc ngắn. Theo cách này thiền giả quán tưởng Hạt giọt xuống và lan qua tất cả Bốn Luân Xa.

Sau đó, “tiến trình ngược lại” được áp dụng bằng cách quán tưởng Hạt trắng trở lại Trung Tâm Đầu. Cả hai sự đi xuống và đi lên của Hạt cần được thực hành thường xuyên. Thêm nữa, thiền giả cần quán tưởng Hạt trắng và Tumo hòa lẫn với nhau làm một và tỏa khắp toàn thân qua vô số kinh mạch, như thế tạo ra lạc lớn lao. Khi Hạt trắng chảy giọt xuống Lửa Tumo, cái này co lại vào kích thước ban đầu của nó; và khi Hạt trắng đi lên, Tumo cũng theo nó lên đến Trung Tâm Đầu.

Trong tiến trình hòa tan, và thờ ra, xương sống phải giữ thẳng và những Hạt hòa lẫn (với Tumo) phải được tỏa khắp toàn thân bằng những cử động thích hợp của thân.

Nếu trong khi thực hành như thế, Lạc vẫn chưa thể sanh ra, thiền giả bảy giờ cần quán tưởng phần dưới của Kinh Mạch Trung Ương – xuống đến bộ phận bí mật – và thiền định vào Luân Xa Đại Lạc và ba mươi hai kinh mạch của nó. Tiếp theo, nó quán tưởng Hạt trắng tiếp tục giọt xuống bộ phận và lan tỏa qua những kinh mạch ấy, và kết quả là đại lạc được sanh ra. Những thực tập tiếp thêm theo chiều ngược lại để đưa Hạt lên các Luân Xa cao hơn bảy giờ được áp dụng...

Nếu những biện pháp này vẫn không làm cho một Đại Lạc sản sinh, người ta có thể áp dụng Ấn Hành Động (Karmamudra) bằng

cách quán tưởng với một Dakini, trong khi dùng hơi thở để kích thích Nội Nhiệt Dumo, làm chảy lỏng Hạt trắng... Trong thực hành thường lệ, bốn Luân Xa được sử dụng; chỉ khi làm tăng cường Lạc thì Luân Xa Đại lạc (Trung Tâm Bí Mật) mới được thêm vào và Karmamudra mới được áp dụng. Nếu làm thế thì thiền giả không thể giữ được Hạt, nó cần đưa các khí phía dưới lên một cách mạnh mẽ, co thắt cơ vòng ở hậu môn, quán tưởng Hạt đi lên đến Trung Tâm Đầu... và làm những bước đi ngược lên khác... Sau đó, nó tức thời thực hành những thực tập thích hợp về thân trong một ít thời gian để lan tỏa Hạt khắp hết thân thể, và rồi thiền định vào Tinh Túy Tâm giác ngộ một khoảng thời gian.

Vài bình luận về kinh nghiệm của Lạc bây giờ cần được nói đến.

Tổng quát, kinh nghiệm có thể chia thành bốn phạm trù:

- (a) Nếu thiền giả cảm thấy toàn thân trở nên mềm dịu và nhẹ nhàng, và kinh nghiệm một cảm giác thích thú và dễ chịu khi chạm vào bất cứ vật gì, điều này chứng tỏ rằng nó đã “thuần hóa” được nhiều kinh mạch trong thân. Loại lạc này bởi thế được gọi là Lạc do Kinh Mạch.
- (b) Nếu một cảm giác lạc thú tinh tế được cảm thấy trong một phần của thân – như khi một chỗ ngứa được gãi – nhưng cảm giác chỉ chốc lát và nhanh chóng biến mất, thiền giả được gọi là đã kinh nghiệm Lạc do Khí.
- (c) Nếu một cảm giác ấm áp và xuất thần đồng thời khởi sinh khắp thân, hay trong một phần thân, đây là lạc được sản sinh do sự tăng cường Hạt đỏ.



- (d) Nếu cảm giác là “khoái lạc” giống như lạc của hành động tính dục – mạnh mẽ và thấm toàn thân – nó là một lạc sanh ra do Lửa Tumo làm chảy lỏng Hạt và tùy theo cường độ của nó, có thể chia thành ba nhóm:
- (i) Nếu lạc và khoái lạc mạnh mẽ và khó chịu đựng đến nỗi người ta rất khó giữ lại Hạt, bấy giờ nó được gọi là “Lạc Nam”.
  - (ii) Nếu lạc và khoái lạc mạnh mẽ, nhưng không mạnh như ở trên, và thiền giả khá dễ dàng kiểm soát Hạt, bấy giờ nó được xem là “Lạc Nữ”.
  - (iii) Nếu lạc và khoái lạc không mạnh như ở trên, và thiền giả rất dễ dàng kiểm soát Hạt, bấy giờ nó được gọi là “Lạc Trung Tính”.

Người ta phải nhớ rằng những lạc này đều do Lửa Tumo làm chảy lỏng Hạt, chúng không phải là Đại Lạc được sản sanh khi những khí đi vào và hòa tan trong Kinh Mạch Trung Ương, điều chúng ta sẽ bàn chi tiết ở sau.

Vì sự giữ lại của Hạt trong suốt kinh nghiệm xuất thân là điều quan trọng chủ yếu, vài bình giảng cần có ở đây. Tổng quát, nhiều người thường có thể giữ lại Hạt nếu họ có thể quán tưởng rõ ràng Ba Kinh Mạch và Bốn Luân Xa với sự trợ giúp của vài thực tập như Sáu Cử Động của Naropa v.v... Nhưng có những người mà Hạt của họ rất không ổn định và khó kiểm soát, bởi thế khi họ thực hành tăng cường lạc, họ thấy khó giữ lại dòng Hạt. Trong trường hợp này, vài thực tập đặc biệt để kiểm soát nó, như là “Những Cử Động thân của Con Cọp”, “Con Voi”, “Con Rùa”, và “Con Sư Tử” nên được thực hành, những thực tập này làm cho Hạt có thể giữ được, kéo lại và tỏa ra...

### ***(3) Làm thế nào tăng cường sự Không Khác Biệt***

Theo những vị Guru, để làm mạnh thêm kinh nghiệm Không Khác Biệt thiền giả quan sát rất cẩn trọng bản chất của Lạc tạo ra bởi Tumo, cũng như bản tánh của tâm và những biểu lộ của nó. Nó cần nỗ lực thấy được bản tánh Không của mọi sự và ở trong trạng thái bồn nhiên càng lâu càng tốt. Trong sự thực hành Yoga về Lạc, nó cố gắng hòa lẫn Lạc và tánh Không. Đây là nguyên lý tổng quát của thực hành Không Khác Biệt. Với người đã chứng nghiệm tánh Không và Tinh Túy Tâm, ít lời này là đã đủ, nhưng với người chưa được như vậy, phải nói thêm rằng:

Để có được sự quán thấy sâu hơn vào Không Khác Biệt, thiền giả cần để một nửa đến hai phần ba trong mỗi thời thiền định để làm việc này. Người ấy không phải quán tưởng các kinh mạch, cũng không thực tập Hơi Thở Cái Bình hay các thứ, mà tập chú vào sự quan sát tánh Không. Nếu nó đã được một mức độ vững vàng trong Định, nó phải dùng sức định đó để tiến thêm trong sự quán chiếu tánh Không: nếu không, trước tiên nó phải cố gắng đạt đến một Định vững chắc bằng pranayama (sự kiểm soát hơi thở) hay những biện pháp khác. Bởi vì trừ phi Định của nó vững chắc, nó không thể quán chiếu Tự Tâm một cách hiệu quả và đạt đến trạng thái Không Khác Biệt. Sau đó, thiền giả dùng phương pháp “thình lình buông lỏng và thình lình cảnh giác” để đạt đến Định vượt qua sắc tướng, và nhờ đó quán sát sâu xa hơn trước bản tánh của tâm và trò biến hóa của nó. Bây giờ nó sẽ chứng ngộ rằng Tinh Túy Tâm bất khả tư nghì là một Toàn Thể Minh-Không, siêu vượt mọi ý niệm, và rằng mọi biểu lộ và tư tưởng xao động như sóng tự chúng là trống không, bởi thế mà vĩnh viễn thoát khỏi mọi nghi ngờ và sợ hãi.

Thiền giả cũng cần quán sát tâm sanh, trụ và diệt như thế nào, và cố gắng cảm nghiệm những tiến trình này trong một cách sâu xa nhất. Với thực hành đồng nhất tánh Không với âm thanh, với hình sắc, và với Giác Ngộ cũng sẽ cực kỳ có ích.

Một phần ba của mỗi thời thiền định sẽ được dùng để thực hành Hơi Thở Cái Bình “loại nhẹ”, và Đại Ấn (Mahamudra). Sau khi thiền định, người ta vẫn cố gắng giữ Tỉnh Giác sống động, và đồng hóa mọi kinh nghiệm với Con Đường. Những chi tiết về sự thực hành này, xin xem Tổng Quát về Thiền Định Đại Ấn của tôi.

#### ***(4) Làm thế nào phát triển Định Không-Lạc***

Bây giờ tôi sẽ bình giải ngắn gọn làm thế nào để phát triển Định Không-Lạc.

Thực hành Định này (của Yoga giai đoạn Thành Trụ) là sự hòa nhập sự chứng nghiệm tánh Không của mình với Bốn Lạc sanh ra bởi Tumo. Thực hành với những khí, kinh mạch, và hạt trong khi tâm chìm trong kinh nghiệm Không-Lạc, là con đường nhanh nhất đến giải thoát và giác ngộ. Nhưng trước hết người ta phải khơi dẫn một Lạc vững chắc để nếm mùi, quán sát nó và đồng hóa nó với tánh Không trong cách mật thiết nhất. Ví dụ, khi Hạt chảy lỏng tỏa ra qua Luân Xa Đầu, Lạc Thứ Nhất sẽ khởi sanh. Trong lúc đó tâm thiền giả phóng thẳng vào trong Lạc này – hòa lẫn tâm với tánh Không tự sáng tỏ, hay cái gọi là “Kinh Nghiệm Đại Ấn Không-Lạc Hai trong Một”, mà không có một thất niệm nhỏ nhất nào. Thực hành như thế, đa số các hình thức thô của những tư tưởng phóng dật sẽ được chế

ngự. Khi những Hạt đi xuống Trung Tâm Cổ Họng và tỏa ra qua nó, Lạc Tối Thượng sẽ sanh khởi. Và nếu bấy giờ thiền giả tập trung vào Trung Tâm Cổ Họng trong khi đắm mình vào Định Không-Lạc, hầu hết những tư tưởng phóng dật vi tế sẽ được chế ngự. Khi Hạt xuống đến Trung Tâm Trái Tim và tỏa ra qua nó, cái Thứ Ba hay Lạc Siêu Vượt sẽ sanh khởi: bấy giờ thiền giả tập trung vào Trung Tâm Trái Tim trong Định Không-Lạc, và như thế mọi tư tưởng phóng dật sẽ được chế ngự. Khi những Hạt xuống đến Luân Xa Rón... Lạc Bản Nguyên sẽ sanh khởi...

Tiến trình ở trên được gọi là tiến trình Đi Xuống. Sau đó, thiền giả cần thực hành tiến trình Đi lên, nó là sự ngược lại với cái trước... Từ Rón, Hạt đi lên Trung Tâm Trái Tim, Cổ Họng và Đầu, và Đại Lạc Bản Nguyên lúc ấy sẽ khởi sanh...

Vào lúc kết thúc thiền định này, thiền giả không lưu tâm tới mọi kinh mạch và Luân Xa, và thực hành Hơi Thở Cái Bình loại nhẹ một số lần, tập trung vào Đại Ấn và Tumo. Trong hoạt động hàng ngày, nó cũng cần cố gắng giữ gìn cảm giác về Không-Lạc và dùng tất cả những gì nó gặp để triển khai thêm mục tiêu này.

Nếu người ta tập trung vào một Luân Xa, khí sẽ tự nhiên tự chứa ở đó. Nếu khí được tập trung vào những Luân Xa, Hạt cũng sẽ trở nên an định và Bốn Trí Huệ-Lạc(12) sẽ khởi sanh.

Một điểm cực kỳ quan trọng cần được nói rõ ở đây. Những Lạc này được sản sanh khi Hạt chảy lỏng bởi Nội Nhiệt Tumo chỉ có thể khởi dẫn Bốn Trí Huệ-Lạc “Tương Tự” nhưng không phải là Bốn Trí Huệ-Lạc “Thật Sự”. Nhưng người nào qua sự thực hành liên tục duy trì và làm an định những kinh nghiệm Không-Lạc này cuối cùng sẽ dẫn khí đi vào trong Kinh Mạch Trung

Ương... và Bốn Lạc “Thật Sự” lúc ấy sẽ khởi sanh. Nếu thiền giả có thể nhận ra chúng và đồng hóa chúng với Tinh Túy Tâm minh-không, bấy giờ Bốn Trí Huệ-Lạc sẽ khởi sanh.

Trí Huệ “Tương Tự” còn pha trộn với ngã-pháp vi tế, hay những ý niệm nhị nguyên, là cái biểu lộ ra trong giai đoạn đầu của sự quán sát tánh Không. Trí Huệ Thật Sự là Trí Huệ chân thực thoát khỏi mọi nhị nguyên.

Bốn Lạc sanh ra bởi thực hành Yoga Tumo là quá bao la và quá sâu thẳm trong phạm vi và cường độ, đến nỗi không lời nào có thể diễn tả chúng. Khi một người đạt đến trạng thái này nó được nói là đã đạt đến Định Không-Lạc. Bởi thế Tumo là nền tảng của mọi thực hành Tantra. Từ “Tumo” (TT. gTum Mo) có nghĩa là “một người đàn bà hung dữ có thể phá hủy mọi phiền não”: nó cũng có thể hiểu là “người có thể sản sanh ra Trí Huệ Minh-Không”. Bởi thế Tumo là Lửa của Trí Huệ siêu việt thiêu sạch mọi vô minh và thói xấu.

Thiền giả cũng cần biết bốn loại Tumo:

- (a) Tumo ngoài: Tumo của Yoga Phát Sanh, nó có thể tiêu hủy mọi cái xấu và chướng ngại.
- (b) Tumo trong: Tumo của Sinh Khí nó có thể chữa lành bốn trăm lẻ bốn loại bệnh.
- (c) Tumo bí mật: Tumo của sự chảy lỏng và đi xuống nó có thể hủy diệt mọi phiền não.
- (d) Tumo siêu việt: Tumo của Không Khác Biệt nó có thể làm hiển lộ Trí Huệ Bốn Nguyên.

### ***(5) Làm thế nào chiến thắng những Chương Ngại trong thực hành Tumo***

Những chương ngại chính khi thực hành Yoga Tumo là bốn cái thông thường chung cho mọi thiền giả và hành giả – bệnh hoạn, gián đoạn, tham dục và cái chết. Nhưng người ta phải không bị chúng hàng phục, mà chiến đấu với chúng bằng sự can đảm và kiên trì. Những khó khăn đặc biệt trong thực hành Tumo là như sau:

Trong giai đoạn đầu, khi các kinh mạch trong thân chưa được thuần hóa, thiền giả sẽ có nhiều khó khăn về thân. Nó sẽ bị quấy nhiễu bởi nhiều loại bệnh hoạn và đau đớn, mất sức và cảm thấy rất yếu. Nếu nó đã có vài bệnh kinh niên hay “bệnh cũ”, chúng sẽ phát triển thêm. Bởi vì những khí chưa được thuần hóa trong giai đoạn bắt đầu, người ta gặp những sự yếu kém (khác) và những khó khăn khi giữ hơi thở. Bởi vì các hạt chưa tỏa khắp toàn thân, tâm thức người ta không thể hoạt động một cách sáng tỏ, và như thế kinh nghiệm của nó sẽ kém. Bởi vì sự tập trung chưa vững chắc, nhiều tư tưởng phóng dật sẽ khởi lên, và kết quả là người ta trở nên rối loạn khó thực hành và tư duy chân chánh. Hơn nữa, khi người ta không biết cách thực hành đúng, những chương ngại lớn về khí, kinh mạch và hạt sẽ xảy ra. Mọi sự quấy nhiễu này sẽ ngăn cản thiền giả thực hành Tumo. Sự chữa lành thì giản dị: can đảm và kiên trì. Lúc ấy thiền giả nên tham thiền về các khổ của sanh tử luân hồi, sự vô thường của đời sống... để sanh khởi một tinh thần từ bỏ sâu xa. Nó cần làm mới lại nguyện vọng đạt đến Thân Kim Cương Hai trong Một của Phật quyết định chịu đựng mọi đau bệnh và nghiệp quả mà không có một tư tưởng lùi bước. Nó cũng

cần đọc tiểu sử của các Guru và bậc Thánh thành tựu để làm mạnh thêm can đảm và quả quyết. Nó phải tin rằng can đảm và kiên trì có thể chiến thắng mọi khó khăn trên Con Đường.

Ngược lại, nếu thiền giả sống quá khổ hạnh, nó sẽ không có sức mạnh để duy trì thực hành Tumo. Kết quả là nó sẽ miễn cưỡng không muốn thực hành thêm, và sẽ dừng lại dọc đường. Trong trường hợp này, nó cần nghỉ ngơi hoàn toàn và ăn thức ăn tốt và bổ để phục hồi sức mạnh và sức khỏe.

Trong thực hành Tumo, nếu người ta thuần hóa được khí và kinh mạch, nó sẽ cảm thấy toàn thân khinh an: sức nóng sẽ phát sanh (từ Trung Tâm Rón) và hạt sẽ trở nên nhẹ nhàng và không ngừng... Mọi thứ này làm cho nó cảm thấy rất hoan hỷ và mạnh mẽ. Nhưng kết quả là tăng thêm rất nhiều Hạt, và đục lạc cũng tăng thêm tương đương. Ở thời điểm quyết định này người ta cần cực kỳ thận trọng và khéo léo trong việc bảo tồn Hạt của mình. Nếu chênh mảng hay buông lỏng cố gắng, nó sẽ bị mỗi nguy mất Hạt – điều này có thể xảy ra trong khi mộng, khi thiền định hay ngay cả khi thức. Sự mất mát Hạt là một thất bại chí tử cho Yoga Nội Nhiệt: bởi thế người ta phải cực kỳ cẩn trọng để giữ gìn nó. Người ta cần tuân thủ giới luật một cách chặt chẽ và tham thiền về những sự bất tịnh của thân thể con người, và vân vân, để hàng phục đục lạc. Quán sát thâm nhập vào bản chất của đục lạc cũng sẽ giúp cho sự chiến thắng nó.

Nói chung, sự mất mát Hạt làm chướng ngại mọi thực hành thiền định, nhưng nó luôn luôn là chí tử đối với Yoga Nội Nhiệt. Không có lợi lạc nào có thể có được từ bất cứ loại thiền định nào nếu người ta mất đi Hạt của mình. Bởi thế mọi cố gắng cần được làm để bảo tồn năng lực sinh khí này, gồm cả những áp

dụng các thực tập đặc biệt khác nữa được chỉ định để giữ lại và củng cố nó.

Khi một thiền giả đã có vài tiến bộ trong thực hành Tumo và có được một số kinh nghiệm tốt về Lạc, Giác và Không Khác Biệt, cũng như những công đức khác, (nó sẽ có một thôi thúc mạnh mẽ) nói những kinh nghiệm của nó cho những người khác: nhưng nếu làm thế, nó có thể mất mọi công đức và kinh nghiệm và sẽ khó khăn để có được chúng trở lại. Hơn nữa, nếu người ta vi phạm Giới Luật Samaya (những Giới Luật Tantra), nó cũng sẽ mất những kinh nghiệm và thành quả có được trong quá trình cầu Đạo. Nếu điều này xảy ra, nó nên nghĩ rằng mọi kinh nghiệm và công đức là như huyễn – không có tự tánh, như cầu vòng – và không bám chấp vào chúng, mà quán chiếu chân lý tánh Không. Nó cần sám hối lỗi lầm không giữ kín những kinh nghiệm bên trong của mình và phải quyết định không nói cho bất kỳ ai về chúng ngoại trừ Guru của mình, trong tương lai. Nếu nó xâm phạm vài luật Samaya, nó cần thú tội và trì tụng Thần Chú Vajrasattva để tái lập, và cũng cầu xin bậc Guru ban cho những quán đảnh nhập môn mới, hay cầu nguyện Phật Bản Tôn để quán đảnh nhập môn cho một lần nữa. Nó phải thực sự từ bỏ mọi vinh quang thế gian, kiêu mạn và bám chấp, và quyết định phát triển thiền định như một thiền giả đích thực.

Nếu người ta theo những lời dạy căn bản của giáo pháp, và thực hành tương hợp với những chỉ dạy này, nó sẽ không gặp nhiều chướng ngại. Tuy nhiên, đối với những người khả năng thấp và những người thực hành quá dững mãi, nhiều chướng ngại về khí, kinh mạch và hạt sẽ khởi lên. Để chiến thắng chúng, người ta có thể dựa vào một tác phẩm khác của tôi, Sách Đỏ về Yoga Nội Nhiệt.



Những người coi Yoga Nội Nhiệt như là sự thực hành đều đặn và thường xuyên của họ cần giữ vài luật lệ đặc biệt. Để bảo tồn sức nóng, thiền giả trong bất kỳ thời thiền định nào, cần thực hành những thực tập hơi thở ít nhất một khoảng thời gian, và luôn luôn quán tưởng Lửa Tumo. Nó không nên sợ nóng hay lạnh: ngay trong khí hậu rất lạnh cũng không bao giờ mặc áo lông hay quần áo quá dày, và không bao giờ đi trần trong thời tiết nóng. Nó không thổi tắt một ngọn đèn hay lửa, cũng không uống hay ăn đồ quá lạnh.

Để giữ gìn lạc phúc, thiền giả cần cố gắng nhiều để bảo tồn hạt: không để mất chúng trong bất kỳ trường hợp nào. Cũng không ăn gừng, ớt, tỏi, tiêu, cá thịt đã hư, hay loại gì quá chua, mặn, hay thức ăn quá nhiều chất bổ. Nó không ở quá gần ngọn lửa hay phơi mình trong nắng nóng: cũng không ngồi trên đất mà không có đệm, không đi chân trần, ngủ ban ngày, hay làm hoạt động gì đồ nhiều mồ hôi.

Để duy trì sự thiền định sâu xa, nó cần ở nơi tĩnh mịch và từ bỏ mọi hoạt động vô nghĩa.

Những kinh nghiệm và công đức của thực hành yoga nội nhiệt. Bởi vì căn cơ và Nghiệp khác nhau nhiều giữa người này với người khác, khó mà tổng quát những kinh nghiệm và công đức khác nhau được tạo ra bởi Yoga Nội Nhiệt. Một người có thể đạt được một số lớn “công đức”, nhưng lại không có nhiều kinh nghiệm: với người khác, điều này có thể ngược lại. Cũng khó tiên đoán kết quả xác định của nhiều kinh nghiệm khác nhau mà một thiền giả phải trải qua. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta sẽ bàn ngắn gọn một vài kết quả quan trọng hơn của Yoga Nội Nhiệt. Trong những trang trước chúng ta đã nói về những dấu hiệu hay kinh nghiệm của việc thuần hóa khí và sự cháy lên của lửa

Tumo: giờ đây chúng ta sẽ bàn đến một chủ đề ý nghĩa khác, gọi là những kinh nghiệm người ta có khi Tâm-Khí được tập trung trong các Luân Xa khác nhau.

(Theo giáo lý của Tantra), những kinh mạch của mỗi cái trong Năm Luân Xa có những hình thức khác nhau của chủng tử tự (bija) riêng biệt. Năm chủng tử tự hay chính xác hơn, năm hình thức khác nhau mà những kinh mạch kết thành là những tượng trưng hay “diễn đạt” của năm phiền não chính của con người, tức là tham, sân, si, mạn và ghen ghét. Trong quá trình thực hành Tumo, khi thiền giả tập trung vào những Luân Xa này, Tâm Khí của nó cũng nhóm tụ ở đó. Sự tập trung của Tâm Khí vào những chủng tử tự này sẽ tự nhiên khuấy động những phiền não mà những chủng tử tự này tượng trưng. Kết quả là, thiền giả sẽ cảm thấy mọi phiền não thô trọng, như tham dục, sân giận, nghi ngờ, kiêu mạn... tự dokhởi lên ngoài ý muốn của nó. Mọi loại tư tưởng phóng dật quấy nhiễu và bệnh hoạn sẽ khởi ra, làm chướng ngại sự tu hành của nó. Vì tập trung Tâm Khí vào những Luân Xa, nó cũng sẽ có một số thị kiến ảo huyền trong giấc mơ, trong thiền định hay trong trạng thái thức. Đây là lúc nó cần cầu nguyện, sám hối, trau dồi tâm Bồ đề, củng cố tinh thần từ bỏ và quán sát tánh Không để chiến thắng những trở ngại này. Nó cũng cần thực hành những thực tập về thân để cởi mở những nút thắt kinh mạch trong các Luân Xa. Nó phải biết rằng mọi chướng ngại này thực sự là những giúp đỡ, và là những dấu hiệu tốt trong việc cầu Đạo. Như thế, nó nên tự chúc mừng và vui vẻ chấp nhận sự thách thức.

Đã thuần hóa khí và kinh mạch, nếu thiền giả có thể giữ và gom tụ khí của Năm Đại từ chỗ ở bình thường của chúng

và dẫn chúng vào Kinh Mạch Trung Ương, Năm Dấu Hiệu Đêm – khói, ảo ảnh, lập lòe của đom đóm, ánh sáng của ngọn đèn và ánh sáng của tánh Không vô sanh – sẽ khởi hiện: rồi, tiếp tục giữ Năm Khí, những Dấu Hiệu Ngày – ánh trắng, ánh sáng mặt trời, “ánh sáng sấm chớp”, ánh sáng cầu vồng và ánh sáng của mặt trời và mặt trăng đồng thời – sẽ khởi hiện lần lượt. Trong vài trường hợp, nhiều đốm hay bụi ánh sáng sẽ xuất hiện. Những cái này tạo thành “Mười Dấu Hiệu”. Nếu tinh chất của khí, kinh mạch [?], và hạt có thể gom tụ trong Năm Luân Xa, những Quốc Độ Phật trắng, đỏ, xanh, vàng và lục sẽ xuất hiện. Cũng như nếu Tâm-Khí có thể gom tụ được trong những kinh mạch huyền bí, hai mươi bốn nơi chốn linh thiêng ẩn mật(13) và những Yidam, Dakini và Hộ Pháp(14) cũng sẽ xuất hiện...

Người nào có thể làm chủ hoàn toàn Năm Khí hay giữ chúng trong những Trung Tâm tương ứng của chúng sẽ được những công đức sau:

Thân thể sẽ trở nên cường tráng, da mịn láng, khuôn mặt sáng láng và mạnh mẽ, và nó đầy năng lực trong mọi lúc, ngay cả một bức tường cao, dày không thể cản ngại nó.

Người nào có thể gom và giữ các Hạt đỏ và trắng trong Kinh Mạch Trung Ương, sẽ có được ba công đức sau:

- (1) Nó có thể tỏa những tia sáng từ thân thể, và cũng không có bóng khi đứng trong ánh sáng (mặt trời):
- (2) Làm cho thân thể tan biến:
- (3) Làm nhiều loại phép lạ.

Người nào có thể đem Tâm-Khí và Tinh Túy trong sạch của Năm Đại vào Kinh Mạch Trung Ương có thể:

- (1) Chuyển hóa đá thành vàng:
- (2) Đi trên mặt nước không chìm:
- (3) Đi vào trong lửa không cháy:
- (4) Làm tan lỏng một núi tuyết bằng Nội Nhiệt Tumo:
- (5) Du hành đến những vũ trụ ở xa trong vài giây:
- (6) Bay trên trời và đi xuyên qua đá và núi...

Bề rộng và bề sâu của công đức trình bày ở trên thay đổi rất nhiều tùy theo mức độ thiện xảo trong việc điều ngự Tâm-Khí. Sự kéo dài của những năng lực lạ thường cũng khác nhau nhiều: nếu thiền giả không giữ Tâm Khí, những công đức này sẽ tan biến.

Bởi vì kinh mạch và hạt được tịnh hóa, thiền giả có thể làm mọi loại phép lạ: bởi vì Hạt được củng cố và chuyển lên (những Luân Xa phía trên), thiền giả có thể làm dừng một dòng sông đang chảy: bởi vì Tâm Khí được tập trung, nó có thể thôi miên người bằng cách nhìn thẳng vào họ: bởi vì Hỏa Đại được kiểm soát, nó có thể dừng mặt trời đang quay vòng..., với năng lực của những kinh mạch, nó có thể sản xuất ra sự giàu có và vô số ngọc quý: với năng lực của khí, nó có thể hấp dẫn con người: và với năng lực của hạt, nó có thể hấp dẫn loài chằng-phải-người (chư thiên, ma và quỷ)...

Dẫu có thể có mọi lợi lạc và công đức này, nó cần phải được biết rằng chúng đều huyền hóa như cầu vồng, không có tự tánh. Nó phải không bao giờ tự cao vì những năng lực này, mà cố gắng vượt qua Tám Sở Đắc Thế Gian(15) và chú tâm vào Đại Ấn tự-sáng tỏ không xao lãng, bởi vì đây là con đường duy nhất để chứng ngộ sâu thêm.

Tóm tắt, thực hành Yoga Nội Nhiệt khiến người ta có thể chứng đắc Trí Huệ Đại Ân Vô Sanh, đạt được sự giải thoát khỏi mọi bám chấp và vô minh, cởi mở mọi nút thắt kinh mạch Sanh Tử, chuyển hóa mọi kinh mạch Sanh Tử thành Kinh Mạch Trí Huệ, tịnh hóa mọi khí nghiệp và chuyển hóa chúng thành Khí Trí Huệ không chướng ngại, tịnh hóa mọi Hạt nhiễm ô và chuyển hóa chúng thành Hạt của Lạc, và đạt đến Thân Cầu Vòng Hai-trong-Một của Phật tánh viên mãn.

## YOGA THỨ HAI: NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ YOGA THÂN HUYỄN

Trước hết, thiền giả cần hoàn thành mọi thực hành sơ bộ, như thiền định về vô thường của đời sống, về khổ đau của sanh tử, về từ bỏ, về tâm Bi, về Bồ đề tâm v.v... Rồi trong mỗi thời thiền định, nó nên dành một phần ba thời gian cho thực hành Tumo. Nó nên tự nhắc rằng chính vì muốn làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh mà cần đạt đến Báo thân (Thân vinh quang và thiêng liêng) Phật và bây giờ Yoga Thân Huyền cần được tu tập. Rồi nó cầu nguyện Guru Báo Thân màu đỏ với người phối ngẫu của ngài (Yum)(16) ngồi nơi Trung Tâm Cổ Họng ban phước và trợ giúp... Nó cần nghĩ rằng mọi thứ trong thế giới bên ngoài – nhà cửa, thành phố, núi, sông, người, thú vật, và mọi bộ phận và giác quan của thân thể – đều chỉ là những biểu lộ của một tâm mê lầm, chúng không có hiện hữu thực sự hay không có tự tánh: chúng giống như những ảo ảnh, huyền thuật, giấc mơ, bọt nước, bóng dáng và sương móc... bởi vì thật tế chúng không hiện hữu. Nó phải nghĩ rằng mọi sự khởi lên tùy thuộc lẫn nhau (duyên sanh: pratitya-samutpada) giống như bóng phản chiếu, như tiếng dội,

không có chút tự thể nào, và rồi tiếp tục tư duy tiếng dội và bóng phản chiếu: nghĩ rằng các pháp là chốc lát và thoáng qua như sương móc và bọt nước: quán tưởng sương móc biến mất khi mặt trời lên và bọt nước tan biến trong nước như thế nào... Nó nghĩ rằng ngay trong một sát na sự vật cũng không thể bất biến, rằng mọi pháp là như cầu vồng, đẹp đẽ nhưng không thực và sẽ tức thì tan biến giữa hư không... Theo cách ấy nó thiền định về Huyền và Không. Ngay cả sau thiền định này nó cần tiếp tục quán sát sự thực là mọi sự đều là trò chơi của Huyền Hóa cho đến khi nó có thể nhỏ sạch mọi bám níu mọc rễ lâu đời.

Sự thực hành ở trên là nền tảng hay sự chuẩn bị cho Yoga Thân Huyền. Bây giờ chúng ta bàn đến chính sự thực hành đó, trong hai phần:

- (1) Thực Hành Thân Huyền Chưa Trong Sạch,
- (2) Thực Hành Thân Huyền Trong Sạch

## **Những Giáo Huấn Về Thực Hành Thân Huyền Chưa Trong Sạch**

Đứng trước một tấm gương, quán sát sự phản chiếu của thân thể bạn – nhìn vào hình ảnh trong một lúc – và xem xét hình ảnh ấy được tạo thành bởi một hỗn hợp nhiều yếu tố khác nhau – tấm gương, thân thể, ánh sáng, khoảng không... – trong những điều kiện nào đó. Nó là một vật duyên sanh, không có tự thể nào – có xuất hiện, nhưng trống không. Rồi quan sát hiện tượng của hình ảnh, cùng với áo quần và trang sức, và xem bạn vui thích hay không ưa đối với nó: lại giả bộ nổi sân, chống lại chính bạn và quan sát xem bạn bị ảnh hưởng bởi nó. Thực hành như thế, bạn sẽ khám phá ra rằng mọi ưa thích và chán ghét là huyền

hóa và chủ quan, được tạo ra bởi tâm thức của riêng bạn, và như thế sự bám chấp của bạn sẽ giảm nhiều.

Để thực hành thiền định về tiếng vang, bạn đi đến một nơi chúng có thể sanh ra. Rồi hét lớn những lời đáng ưa và đáng ghét để ca ngợi hay làm tổn hại chính bạn, và quan sát những phản ứng thích và ghét. Thực hành như thế, bạn sẽ sớm hiểu rằng mọi lời nói đáng ưa hay đáng ghét đều là huyễn hóa như chính tiếng vang. Nếu bạn có thể thực hành thiền định này thành công, bạn sẽ sớm trở nên thản nhiên đối với cả hai thứ khen và chê, và bạn sẽ được Giải Thoát...

Cho đến khi bạn có thể đối xử bình đẳng với ưa và ghét, sướng và khổ, được và mất... Bạn cần tiếp tục thiền định về như huyễn trong một nơi yên tĩnh hay nơi vắng vẻ. Sau đó bạn có thể đi vào làng hay thành phố để thực hành giữa những con người và hoạt động. Nếu bạn thấy rằng mình còn phản ứng thuận theo hay nghịch lại với những điều thích và không thích, bạn cần trở lại nơi tĩnh mịch và thực hành lần nữa...

## **Những Giáo Huấn Về Thực Hành Thân Huyễn Trong Sạch**

Trong nhiều sách dạy về Sáu Yoga, sự thiền định về Phật Bản Tôn (Yidam) không được giải thích rõ ràng. Dầu hiểu rằng người ta trước hết phải thực hành và hoàn tất Yoga Phát Sanh trước khi có thể thực hành Yoga Thành Tựu, ngày nay người Tây Tạng hiếm khi thực hiện cố gắng này. (Đây thực là điều rất đáng tiếc) bởi vì quán tưởng thân huyễn của Phật Bản Tôn là một nền tảng cho Yoga Thành Tựu đồng thời là một phương tiện để đạt đến Báo Thân viên mãn trong trạng thái Trung Âm. Sự quán tưởng hình ảnh của Phật Bản Tôn trong thực hành Yoga Phát Sanh bởi thế được nêu ra sau đây:

Kiểm một bức vẽ rất rõ ràng Phật Bốn Tôn, đặt nó (ở một góc) giữa hai tấm gương, và quan sát tính như huyền của ba hình ảnh này. Dùng bức hình như một chỗ dựa để quán tưởng Phật Bốn Tôn, cho đến khi Ngài xuất hiện rõ ràng trong con mắt tâm như một người tình trong con mắt tâm của một người đang yêu. Hành giả được khuyên quán tưởng toàn bộ hình ảnh toàn thân cùng một lần, và giữ nó lại rõ ràng càng lâu càng tốt. Sau một lúc thị kiến nhạt mờ đi, và bây giờ nó cần quán tưởng một phần thân thể cho đến khi nó trở nên cực kỳ rõ ràng. Nó nên bắt đầu với đầu và mặt: rời cổ, thân, tay chân... cho đến khi toàn thể thân trở nên sống động và rõ ràng.

Như một người đã xem khiêu vũ trong một thời gian dài có thể dễ dàng hình dung mình như người khiêu vũ, cũng thế người quan sát một bức vẽ có thể quán tưởng nó một cách rõ ràng và dễ dàng. Một thị kiến rõ ràng và bền vững chỉ có thể thiết lập qua thực hành liên tục, đều đặn. Sự ngắt quãng là tai hại cho sự thành tựu quán tưởng.

Người nào thực hành thực tập này cực kỳ tốt có thể thấy thị kiến của mình còn rõ hơn chính bức vẽ: người thực hành tốt vừa có thể thấy nó cũng rõ ràng như bức vẽ: và người không tốt thì mờ tối hơn bức vẽ...

Người thực hành quá chặt chẽ sẽ khơi dẫn một số nhiều những tư tưởng phóng dật: nếu quá buông lỏng, sẽ trở nên hôn trầm. Bởi thế cần tự điều chỉnh với những điều kiện khác nhau và theo con đường trung đạo.

Khi thị kiến về Phật Bốn Tôn trở nên rất vững chắc và rõ ràng, thiền giả cần bước thêm một bước nữa, và đồng hóa thị



kiến với tánh Không. Quán tưởng mà không có cái thấy về tánh Không thì cùng lắm chỉ là tưởng tượng tốt. Ngay cả sự thiền định về tính như huyễn của Thân Phật Bản Tôn mà không có một chứng ngộ trực tiếp về tánh Không thì cùng lắm chỉ tạo ra được một Thành Tựu tương đối chứ không phải tối hậu. Mặt khác, người nào biết tánh Không có thể lập tức thấu hiểu thị kiến về Phật Bản Tôn như một ảo ảnh của tâm thức được phóng chiếu ra, không có chút thực thể nào. Nó thấy rằng hình tướng là tự thân tánh Không và chẳng cần phải đồng hóa nó với tánh Không...

Trong thiền định thiền giả cần “nhúng” thị kiến Phật Bản Tôn vào trong tánh Không tự-sáng-chiếu mà không có lơ đãng. Sau thiền định, nó cố gắng giữ gìn tánh Giác và đồng hóa nó với mọi thứ nó gặp...

Tóm tắt, thị kiến Phật Bản Tôn được phóng chiếu ra trong thực hành Yoga Phát Sanh là một diễn đạt Chân Lý rằng mọi cái xuất hiện là tánh Không, và là một biểu tượng của tánh huyễn không có thực thể hay thực tại nào. Nếu dùng ví dụ, chúng ta có thể so sánh nó với sự xuất hiện huyễn thuật: với sự phản chiếu của mặt trăng trong nước: với một cái bóng không xương và thịt: một ảo ảnh thoáng qua chốc lát: một giấc mộng do tâm thức phóng chiếu: một tiếng vang sanh từ duyên khởi: một ảo tưởng không có thực thể: một đám mây thường xuyên thay đổi hình dạng: một cầu vồng, đẹp đẽ và sống động, nhưng không có chất thể: một tia chớp, nhanh chóng xuất hiện và biến mất: một bọt nước, thành linh sanh ra và tan vỡ: một hình ảnh trong gương, biểu lộ sống động nhưng không có tự thể.

Khi thiền giả có thể an định thị kiến Phật Bản Tôn một cách dễ dàng và thoải mái, bấy giờ người ấy bành trướng Thân của

Bốn Tôn đến tầm cỡ vũ trụ: rút nhỏ nó lại bằng tầm cỡ một hạt cải nhỏ: và nhân nhiều nó lên từ một đến triệu triệu. Rồi nó rút mọi hóa thân này về Thân nguyên khởi và thiền định về nó trong một ít lâu. Trong sinh hoạt hàng ngày nó cần đồng hóa mọi kinh nghiệm của nó với cõi Phật: nhà cửa và đô thị với Mạn đà la: thế giới với quốc độ thanh tịnh của Phật: mọi người với chư Phật chư Bồ tát. Nó cần nghĩ rằng mọi âm thanh là xướng tụng của những Thần Chú: mọi tư tưởng là trò chơi của Pháp Thân: mọi đồ vật và những thứ thưởng thức là đồ cúng dâng lên chư Phật. Theo cách này, nó sẽ tịnh hóa mọi biểu lộ hình tướng của Sanh Tử và hòa lẫn chúng với tánh Không tự-chiếu sáng.

\* \* \*

Để biểu lộ Bốn Không hay Bốn Lạc, trước hết thiền giả đem khí vào Kinh Mạch Trung Ương, và rời từ cái Không thứ tư, hay Không Bốn Nguyên, Thân Huyền làm bằng Tâm-Khí sẽ sanh khởi. Để thành tựu điều này, một chữ Hum [ ] màu xanh – biểu tượng của Tâm-Khí – phóng những tia sáng năm màu, được quán tưởng trong Trung Tâm Trái Tim khi duy trì Hơi Thở Cái Bình. Đây là phương cách những khí sẽ được đưa vào Kinh mạch Trung Ương và những dấu hiệu khói, ảo ảnh v.v... và những Ánh Sáng của sự Xuất Hiện, Tăng Trưởng và Đạt Đến sẽ lần lượt sanh khởi. Trong lúc đó chữ Hum cũng tan vào trong Ánh Sáng Vĩ Đại. Bấy giờ thiền giả trầm mình trong Định Ánh Sáng càng lâu càng tốt. Cuối cùng khi nó ra khỏi Định này, nó phóng xuất ra Thân Huyền của Phật Bốn Tôn làm bằng Tâm-Khí.

Người nào cảm thấy khó làm chủ những việc này cần tập trung trước tiên vào chữ Hum màu xanh khi duy trì Hơi Thở Cái Bình, và thực hành Tiến Trình Hòa Tan của hơi thở đó.

## Một Tổng Duyệt Lại Thực Hành Thân Huyền

Mọi pháp trong Sanh Tử lẫn Niết Bàn đều vô tự tánh và như thể là huyền. Nhưng sự bám chấp, lầm lạc và tư tưởng phân biệt của chúng sanh làm cho sự vật xuất hiện là thật. Để trừ sạch sự bám chấp và lầm lạc, người ta phải quan sát bản tánh Không của tất cả các pháp và học hỏi sự thực về huyền hóa. Đây là nguyên lý tổng quát của tánh như huyền.

Nguyên lý nền tảng của thực hành Yoga Thân Huyền trong các Tantra có thể tóm gọn trong những lời sau: Trong thân người thô thiển do nghiệp báo vẫn thường trụ tinh túy thanh tịnh của Thân Phật, bị che dấu do sự bám chấp và lầm lạc của con người. Qua sự thực hành Định Yoga Thân Huyền, những bám chấp và lầm lạc này sẽ dần dần được trừ sạch, và Trí Huệ minh-không được chứng ngộ. Kết quả là, những khí, kinh mạch và hạt thuộc sanh tử được tịnh hóa và thân người được chuyển hóa thành Thân Huyền như-cầu-vòng của Phật quả.

Cốt lõi của Yoga Thân Huyền là sự hiển lộ Ánh Sáng Bản Nguyên và sự phóng chiếu liên tục của nó thành Thân Huyền nhờ Tâm-Khí...

Trong thực hành này, thiền giả sẽ cảm thấy một cách mạnh mẽ rằng không có gì thực sự hiện hữu. Kinh nghiệm này sẽ tiếp tục đi sâu cho đến khi người ta đạt đến Giác Ngộ viên mãn.

### YOGA THỨ BA: NHỮNG CHỈ DẠY VỀ YOGA GIÁC MỘNG

Sự nhận biết giác mộng là cốt lõi của thực hành Yoga Giác Mộng. Để thực hiện điều này, trước hết người ta phải dẹp bỏ mọi nguyên nhân che chướng Tánh Giác trong sáng của mình. Những nguyên

nhân nổi trội làm ngăn ngại tánh Giác và những đối trị của chúng được nêu ra ngắn gọn sau đây:

(1) Người vi phạm những Giới Luật Mật thừa sẽ không thể nhận ra những giấc mộng. Trong trường hợp này, thiền giả cần sám hối những vi phạm và thực hành thần chú Vajrasattva (17) để tẩy sạch tội lỗi và lập lại những Giới Luật Samaya. Nó cũng phải cố gắng có được một quán đánh mới hoặc từ Guru của mình hay qua cầu nguyện.(18)

(2) Người có ít lòng tin vào Guru của mình và vào những giáo huấn Mật thừa sẽ thấy khó mà nhận ra những giấc mộng: trong trường hợp này, nó phải cố gắng tăng cường lòng tin.

(3) Người tham lam những sở đắc vật chất sẽ không thể nhận ra những giấc mộng: trong trường hợp này, nó phải vất bỏ những lệ thuộc vật chất của nó và thôi bám chấp vào đời sống này.

(4) Người mất Hột, hay làm dơ bản thân thể(19) không thể nhận ra những giấc mộng của mình: thế nên người ta cần cố gắng mạnh mẽ để bảo tồn Hột và tránh chung đụng với người, thức ăn và nơi chốn không trong sạch. Nếu phải tiếp xúc với chúng, nó phải cử hành những nghi lễ tẩy tịnh để sửa chữa.

(5) Người ta không thể nhận ra những giấc mộng nếu tâm thức họ đầy những tư tưởng phóng dật, hay ước muốn làm được điều ấy yếu ớt. Trong trường hợp này, nó nên sống một mình và cố gắng làm mạnh niềm tin và nguyện vọng vào sự Thành Tựu.

(6) Ban ngày liên tục nghĩ rằng mọi thứ mình thấy, nghe, sờ chạm... đều là trong giấc mộng, sẽ làm tăng trưởng lớn lao cơ may nhận ra giấc mộng vào ban đêm.

Trước khi bắt đầu tu hành Yoga Giác Mộng, trước hết người ta cần hoàn thành những thực hành sơ bộ tổng quát, rồi dành

một phần ba của mỗi thời để thực hành Tumo, và hai phần ba để quán tưởng những chủng tử tự trong Trung Tâm cổ Họng – một kỹ thuật tốt để phát sanh những giấc mộng. Trước tiên cầu nguyện đến Guru ngồi trong Luân Xa Cổ Họng để gia hộ cho nhận ra những giấc mộng vào ban đêm: rồi quán tưởng một hoa sen bốn cánh trong Luân Xa Cổ Họng, ở trung tâm của hoa sen một chữ Om [ ] màu trắng, trên cánh trước mặt một chữ A [ ] màu xanh, trên cánh bên phải một chữ Nu [ ] màu vàng, trên cánh phía sau một chữ Ta [ ] màu đỏ, và trên cánh bên trái một chữ Ra [ ] màu lục. Tất cả đều rất rõ ràng và sống động.

Người ta có thể đơn giản hóa bằng cách chỉ quán tưởng một chữ Om màu đỏ trong Trung Tâm Luân Xa Cổ Họng, và duy trì Hơi Thở Cái Bình càng lâu nếu có thể: hay nó có thể xuyên ngâm bằng tâm trí một âm Om dài với mỗi hơi thở.

Một số người nói rằng điều này chỉ làm khi ngủ. Vậy là không đúng, bởi vì nếu tu hành nó lúc ban ngày như là thiền định chính, Tâm Khí sẽ tập trung trong Luân Xa Cổ Họng nhanh chóng và dễ dàng, để cho nhiều giấc mộng rõ ràng hơn sẽ sanh ra. Thêm nữa, thực hành này cũng sẽ giúp cho khí vào Kinh Mạch Trung Ương, và làm hiển lộ Bốn Cái Không.

Thiền giả phải nghĩ liên tục trong trạng thái thức rằng mọi thứ nó thấy, nghe, xúc chạm, suy nghĩ và hành động đều là trong giấc mộng. Nó cũng tránh thức ăn bổ dưỡng nhiều hay ăn nhiều quá, và không làm cạn kiệt mình bằng những hoạt động hao tổn nhiều sức. Tóm lại, nó cần cố gắng phối hợp những năng lực của khí, của ý chí mạnh mẽ và của những phương pháp khác để nhận ra những giấc mộng.

Thời gian tốt nhất để quan sát giấc mộng là giữa lúc gần sáng và mặt trời mọc, bởi vì đây là lúc thức ăndã được tiêu hóa và nghĩ

ngoi đã đủ, hôn trầm không nặng, và tâm thức tương đối sáng tỏ. Nhưng người nào ngủ chập chờn cũng có thể thực hành điều này trong đêm.

Thiền giả dùng một cái mền mỏng, một cái gối cao, và nằm nghiêng bên hông. Trước khi rơi vào giấc ngủ, nó cần làm mạnh thêm lòng tin và quyết tâm nhận ra những giấc mộng ít ra bảy hoặc nhiều là hai mươi một lần. Nó có thể quán tưởng bốn chữ cốt yếu trong Trung Tâm Cổ Họng trong một lúc, rồi tập trung duy nhất vào chữ Om đỏ trong khi nhẹ nhàng duy trì Hơi Thở Cái Bình.

Một giấc ngủ dài và liên tục là điều nên tránh: thay vào đó, người ta nên cố gắng ngủ nhiều kỳ ngắn. Mỗi lần thức dậy, nó cần xem xét lại nó đã nhận ra được những giấc mộng của nó trong giấc ngủ trước đó chưa. Nếu không, một sự cầu nguyện chân thành cần được làm trước khi ngủ trở lại.

Nếu sau mọi thứ này người ta vẫn không thể nhận ra được những giấc mộng, nó nên ngồi dậy và quan sát những đồ vật trong phòng – ghế, bàn, giường, áo quần, tranh ảnh... và nghĩ rằng chúng đều là những thị kiến trong một giấc mộng. Với cảm giác này, nó đi vào giấc ngủ một lần nữa.

Người không thể nhận ra những giấc mộng bởi vì hôn trầm quá sức, nên quán tưởng một chữ Om đỏ rạng rỡ trong Trung Tâm Cổ Họng, phát ra những tia sáng đầy toàn thân và căn phòng, hay một Hạt trắng ở giữa hai lông mày. Người có khuynh hướng ngủ chập chờn nên quán tưởng một chữ Hum hay một Hạt màu xanh trong Trung Tâm Bí Mật...

Người thực hành cẩn thận mọi lời dạy ở trên, nhưng còn chưa nhận ra giấc mộng, cần rút vào cô tịch, cởi hết áo quần, nhảy

nhót, múa may và chạy trần truồng và kêu lớn “Đây là một giấc mộng! Một giấc mộng!” Nó cũng có thể đến mé của một bờ vực nguy hiểm, nhìn xuống vực thẳm, và la to lên như thế. Nếu nó còn chưa thể nhận ra những giấc mộng, nó nên xấu hổ với chính nó và cầu khẩn hết lòng với Guru và Phật Bản Tôn. Rồi nó cần quán tưởng trong Trung Tâm Cổ Họng một đĩa bén quay càng lúc càng nhanh, đi lên và đi xuống khắp toàn thân như một lưỡi cưa tròn – cắt lát nó thành từng mảnh và tro bụi – và dâng cúng chúng cho chư Phật và cho những chúng sanh đói. Bảy giờ nó thiền định về Đại Ấn mà không có một tư tưởng phân biệt nào...

Người chỉ có thể nhận ra những giấc mộng đôi khi và chốc lát, nhưng không thường trực, sẽ thấy sự thực hành của mình kém hiệu lực. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp thức tỉnh đột ngột ngay sau khi nhận ra những giấc mộng. Nếu thế, thiền giả cần không ngừng cảnh giác với khuynh hướng này và làm mạnh mong muốn trong trạng thái mộng. Dầu có thức dậy, nó không nên mở mắt, mà cố gắng tiếp tục giấc mộng, hay định tâm vào Trung Tâm Trái Tim hay Trung Tâm Bí Mật.

Thiền giả cần tìm tòi cẩn thận điều gì gây ra sự tỉnh giấc nhanh chóng khỏi những giấc mộng – nếu do quá căng thẳng, nó phải thư giãn hơn nữa: nếu là tiếng ồn, nó nên ngủ nơi yên tĩnh: nếu lạnh hay nóng, nó nên mặc thêm hay cởi bớt áo quần... Một vài chỉ dạy nói rằng quán tưởng mình ngồi giữa một Hạt đỏ và trắng – những năng lực dương và âm – sẽ tốt. Cũng nói rằng quán tưởng một chữ Hum màu xanh trong Trung Tâm Cổ Họng, trong khi duy trì Hơi Thở Cái Bình, cũng trợ giúp nhiều... Tóm tắt, thiền giả luôn luôn cố gắng tìm ra tại sao nó không thể nhận ra những giấc mộng, và rồi dùng những biện pháp chữa trị thích

hợp. Ví dụ, nếu quá hôn trầm, hãy quán tưởng một Hạt đỏ hay trắng trong Cổ Họng, hay trong điểm giữa hai lông mày, tỏa chiếu ánh sáng rực rỡ: nếu quá căng thẳng hay quá dễ dàng tỉnh dậy, hãy quán tưởng một Hạt xanh hay đen trong Trung Tâm Trái Tim hay Trung Tâm Bí Mật: nếu những giấc mộng không rõ ràng, hãy quán tưởng một Hạt đỏ trong Trung Tâm Cổ Họng, chiếu ánh sáng toàn khắp mọi kinh mạch của toàn thân.

Khi thiền giả có một giấc mộng dễ sợ, nó cần loại bỏ sợ hãi vô cớ bằng cách nói rằng: “Đây là một giấc mộng. Làm sao lửa có thể đốt hay nước nhận chìm ta trong một giấc mộng? Làm sao con thú này hay quỷ ma này... có thể làm hại ta?” Giữ sự tỉnh giác này, nó giảm đập lên lửa, đi qua nước hay biến hình thành một ngọn lửa lớn và bay vào tim của một con quỷ đáng sợ hay một con thú dữ và thiêu rụi nó...

Thiền giả nào có thể nhận ra những giấc mộng một cách khá rõ ràng và ổn định, nên tiếp tục thực hành Sự Chuyển Hóa những Giấc Mộng. Nghĩa là trong trạng thái Mộng, nó cố gắng chuyển hóa thân thể mình thành một con chim, một con cọp, một con sư tử, một Bà la môn, một nhà vua, một cái nhà, một tảng đá, một rừng cây... hay thứ gì nó muốn. Khi sự thực hành này đã vững chắc, bất giờ nó chuyển hóa mình thành Thân Phật Bốn Tôn trong nhiều hình dạng, ngồi hay đứng, nhỏ hay lớn, v.v... Cũng thế, nó chuyển hóa những sự vật thấy trong giấc mộng thành những đồ vật khác nhau – ví dụ, một con vật thành một con người, nước thành lửa, đất thành không gian, một thành nhiều, hay nhiều thành một... Nó thực tập nhiều thần lực khác nhau, như làm lửa vọt ra từ thân trên hay nước từ thân dưới, giảm lên mặt trời và mặt trăng, hay hóa thân mình thành một triệu, tỷ thân lấp đầy toàn bộ vũ trụ...



Một trong những mục đích chính của thực hành Yoga Giác Mộng là giúp người ta thực hiện Thân Huyền trong trạng thái Trung Âm và ngay trong đời này. Để hoàn thành nó, trước hết người ta phải nhận ra Bốn Cái Không của Giác Ngủ, (20) rồi từ Cái Không Bốn Nguyên thứ Tư, nó lập tức phóng xuất Thân-Huyền của Phật Bốn Tôn làm bằng Tâm-Khí trong một Mạn đà la, và rồi làm tan biến Mạn đà la và Phật Bốn Tôn vào trong Đại Không một lần nữa. Đây là, một cách ngắn gọn, tiến trình Sanh Khởi và Hòa Tan được thực hành trong Yoga Giác Mộng.

Sau đó, thiền giả thực hành Sự Du Hành đến những Đất Phật như lời dạy sau:

Quán tưởng chính mình trở thành Phật Bốn Tôn, và tức khắc, như một ngôi sao băng, đi đến cõi Trời Indra, hay một cõi trời trong sanh tử nào khác: quan sát quang cảnh trước khi trở lại. Khi điều này đã vững chắc, bấy giờ người ta du hành đến một trong những quốc độ Phật, như Tịnh Độ của Vairocana hay của Amitabha... Điều này cũng xảy ra trong nháy mắt. Đến Tịnh Độ của Phật, người ấy đánh lễ và cúng dường Phật rồi nghe Ngài thuyết pháp...

Lúc bắt đầu, những thị kiến và kinh nghiệm chưa thật rõ ràng, nhưng người ta phải cương quyết tin rằng điều nó thấy trong giấc mộng chính thực là Tịnh Độ, bởi vì cả hai Sanh Tử và Niết Bàn rốt ráo chỉ là mộng: thực hành như thế, những thị kiến càng ngày càng rõ ràng hơn...

Nếu người ta hỏi “Có sự khác biệt gì giữa Yoga Thân Huyền và Yoga Giác Mộng?” câu trả lời là tự nền tảng, chúng giống nhau, nhưng Yoga Giác Mộng nên được xem như bổ sung cho Yoga Thân Huyền. Một cái dùng để phát sanh Thân Huyền và cái kia để tiến thêm hay hoàn thiện nó. Người ta cũng cần biết rằng

Thân Huyền sanh khởi từ Ánh Sáng trong trạng thái Thức thì sâu xa hơn và vi tế hơn nhiều so với thân huyền của những giấc mộng. Nhưng cả hai Yoga cần được thực hành để bổ sung lẫn nhau: vì theo cách đó, sự bám chấp về thời gian biểu lộ trong phân đôi giữa trạng thái Mộng và trạng thái Thức cuối cùng có thể vượt qua được. Thực hành phối hợp hai Yoga này có thể dẫn người ta đến chỗ tịnh hóa những tư tưởng thói quen của Sanh Tử, chứng ngộ rằng mọi sự là những biểu lộ của tâm thức và tâm thức thì vô tự tánh, như những giấc mộng: biết rằng cả Sanh Tử và Niết Bàn là những ảo ảnh không thật, và rằng chúng không trói buộc cái gì và không giải thoát cho cái gì: tẩy sạch khỏi mọi luyến chấp thô và tế, tịnh và bất tịnh: và cuối cùng làm hiển lộ Báo Thân như huyền hóa của Phật quả.

#### **YOGA THỨ 4: NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ YOGA ÁNH SÁNG - LÀM THẾ NÀO NHẬN RA ÁNH SÁNG**

Những bước cần có trong thực hành sơ bộ để dẹp bỏ những chương ngại và tập hợp mọi điều kiện tốt đẹp cho sự nhận biết Ánh Sáng\* (\* Ánh Sáng trong phần này là Tịnh Quang (chú thích của bản tiếng Việt do các dịch giả của NXB. Thiện Tri Thức). thì cũng như trong Yoga Giác Mộng. Nhưng thêm vào đó, thiền giả cần ăn thức ăn tốt và bổ dưỡng, xoa bóp thân thể, sống nơi rất yên tĩnh, giữ gìn Hạt, và nhẹ nhàng thư giãn trong mọi lúc. Trong mỗi thời thiền định, nó cần để ra một phần ba thời gian thực hành Tumo, và hai phần ba thực hành Yoga Ánh Sáng. Trước tiên nó quán tưởng một vị Phật Vajradhara màu xanh với phối ngẫu ngồi trong Trung Tâm Trái Tim, và cầu nguyện Ngài khai mở cho Ánh Sáng Bồn Nguyên (Ánh Sáng Vốn Sẵn), rồi nó quán tưởng một chữ Hum màu xanh trong Trung Tâm Trái

Tim và duy trì Hơi Thở Cái Bình, hay trì tụng trong trí một tiếng Hum dài... rồi tất cả thể giới bên ngoài tan biến vào thân thể nó, thân tan biến vào trong Hum, Hum vào trong Nada,(21) và Nada vào trong Đại Không. Nó thiền định về tánh Không và giữ hơi thở. Xuất khỏi Định này, thiền giả lại quán tưởng Thân Huyền của Phật Bốn Tôn...

Vài người nói sai rằng điều này chỉ nên làm vào ban đêm: nhưng thật ra nếu người ta thực hành điều đó suốt ngày, nó sẽ tăng cường lớn lao cơ hội để làm chủ Tâm Khí và sẽ củng cố sự phát lộ của Ánh Sáng, nên sẽ rất dễ dàng nhận ra Ánh Sáng trong khi ngủ. Ngoài ra, còn có những lợi ích lớn lao nhờ giữ hơi thở vào cùng lúc ấy. Nhận ra Ánh Sáng bằng những phương pháp khác thì rất khó khăn: và ánh sáng được nhận ra như vậy không thể kéo dài lâu dài... Người theo phương pháp này chắc chắn đem được những khí vào Kinh Mạch Trung Ương và khai mở Bốn Cái Không... Bởi thế, đây là thực hành quan trọng nhất về Yoga Ánh Sáng.

### **Giữ ánh sáng trong khi ngủ**

Những người có thể khai mở lần lượt Bốn Cái Không bằng cách quy tụ khí vào trong Kinh Mạch Trung Ương lúc ban ngày cũng có thể làm thế trong khi ngủ nếu họ tập trung vào chữ Hum trong Trung Tâm Trái Tim ngay trước khi rơi vào giấc ngủ.

Thời gian tốt nhất để “giữ” Ánh Sáng không phải là (trong khoảng giữa) đêm khi giấc ngủ quá nặng, mà là lúc bình minh, hay bất kỳ lúc nào giấc ngủ nhẹ: và tư thế tốt nhất là nằm nghiêng bên hông, với hai đầu gối cong.

Đến đây, hai cái chính yếu của thực hành Yoga Ánh Sáng là quán tưởng năm chữ then chốt trên năm cánh hoa sen trong Trung Tâm Trái Tim, và giữ hơi thở.

Trước khi rơi vào giấc ngủ, thiền giả nghĩ (lập đi lập lại) hai mươi một lần, rằng nó phải nhận ra Ánh Sáng Bản Nguyên khi nó khởi hiện sau những giai đoạn Xuất Hiện, Tăng Trưởng và Đạt Đến. Rồi nó quán tưởng toàn thân tan biến vào chữ Hum và chữ Hum vào trong Ánh Sáng, và định tâm vào đó. Khi cảm thấy hơi buồn ngủ, nó tập trung vào chữ A [ ]: khi khá buồn ngủ, vào chữ Nu [ ]: khi rất buồn ngủ, vào chữ Ta [ ], khi gần như rơi vào giấc ngủ, vào chữ Ra [ ] và khi rơi vào giấc ngủ (hay trở nên vô thức), vào chữ Hum [ ].

Lúc bắt đầu thiền giả thấy khó quán tưởng hai chữ chót này, vì nó có khuynh hướng rơi vào giấc ngủ ngay sau khi tập trung vào ba chữ trước: nhưng qua thực hành lập lại nhiều lần nó có thể dần dần làm được. Người không thể giữ cho tỉnh giác trong trạng thái vô thức của giấc ngủ, cần thực hành nhiều vào ban ngày để có được sức Định nhiều hơn. Điều ấy sẽ làm cho nó giữ được tỉnh giác trong trạng thái vô thức và thấy được phần nào Ánh Sáng...

Vài chỉ dạy nói rằng nếu người ta còn chưa nhận ra Ánh Sáng, nó cần bỏ ngủ trong ba ngày đêm và rồi cố gắng làm lại...

Người có thể khai mở lần lượt Bốn Ánh Sáng hay Bốn Cái Không, tức là những Ánh Sáng của Xuất Hiện, Tăng Trưởng, Đạt Đến và Bản Nguyên, có thể loại trừ cả hai loại tư tưởng thô và tế của Sanh Tử và siêu vượt tâm thức phân biệt. Rồi nó sẽ thấy mặt đối mặt với Ánh Sáng đích thật của Giác Ngủ, trong suốt và sáng tỏ như một bầu trời không mây. Đây là kinh nghiệm kỳ vĩ, hay Ánh Sáng hoàn chỉnh. Tiếp theo cái này là cái mà chúng ta có

thể gọi là kinh nghiệm “kha khá”, hay Ánh Sáng “kém”, trong đó, dầu thiền giả không thể nhận ra Bốn Cái Không lần lượt hay loại trừ mọi biểu lộ của Sanh Tử, nó cũng có thể vượt thắng được hôn trầm nặng và nhận thấy rõ ràng tánh Không-Sáng Tỏ trong suốt. Tiếp theo là kinh nghiệm “thấp”, trong đó thiền giả có thể không nhận ra Ánh Sáng “hoàn chỉnh” hay Ánh Sáng “kém”, mà kinh nghiệm một tâm sáng tỏ và trong suốt trong trạng thái ngủ trước khi những giấc mộng khởi sanh... Đây gọi là kinh nghiệm về Ánh Sáng “trương tợ”.

Nếu trong thực hành ban ngày người ta đã đạt đến một Định vững chắc, sức mạnh của nó sẽ xuyên suốt ngày và đêm, bao gồm những trạng thái ngủ và mộng. Trong trường hợp đó, thiền giả sẽ không mộng (như lệ thường): và nếu nó có mộng, nó có thể nhận ra lập tức. Nhưng vài vị Guru nói rằng đây không phải là Ánh Sáng của Giác Ngủ, mà chỉ là một kinh nghiệm của Định trong trạng thái ngủ. Điều này có thể đúng, nhưng nếu người ta có thể thực hành như thế, nó thật sự có thể làm tăng cơ hội để nhận ra Ánh Sáng và sẽ sớm thấy Ánh Sáng “kém”.

Dầu có nhiều phương pháp để giữ được Ánh Sáng, những lời dạy ở trước đã khá đầy đủ cho mục đích này: thiền giả nên theo cái nào đặc biệt trợ giúp nhiều nhất cho nó...

### **Những bình giảng về bốn cái không**

Bốn Cái Không, Bốn Ánh Sáng hay Bốn Lạc, là cốt tủy của kinh nghiệm Yoga Ánh Sáng. Chúng được khởi dẫn bằng cách gom tụ khí trong Kinh Mạch Trung Ương trong thực hành ban ngày của trạng thái thức. Người có thể làm như thế, thì nên định tâm đặc biệt vào cái Không thứ Tư, hay Ánh Sáng Bốn Nguyên. Phương pháp để nhận ra Bốn Cái Không này là như sau:

Trong khi thực hành Yoga Ánh Sáng lúc ban đêm, thiền giả trước hết tập trung vào chữ A trên một cánh hoa sen trong Trung Tâm Trái Tim. Qua sự thực hành của nó, những khí của Năm Đại sẽ gom vào Kinh Mạch Trung Ương và những dấu hiệu khói, ảo ảnh, ánh sáng đom đóm... sẽ sanh khởi lần lượt. Khi cảm thấy buồn ngủ, nó tập trung vào chữ Nu, sau đó nhiều khí sẽ gom tụ, những tư tưởng phân biệt thô sẽ tan biến, và cái Không lúc Ban Đầu, hay Ánh Sáng của Xuất Hiện, sẽ khởi hiện: bây giờ nó sẽ kinh nghiệm một cảm giác như đang thấy ánh trăng sáng trong một bầu trời không mây. Khi thiền giả trở nên buồn ngủ hơn, nó tập trung vào chữ Ta, nhiều khí sẽ gom tụ, mọi tư tưởng phân biệt tế sẽ tan biến, và cái Thứ Hai hay cái Không Cùng Cực – còn gọi là Ánh Sáng của Tăng Trưởng – sẽ khởi hiện: bây giờ nó sẽ kinh nghiệm một cảm giác như đang thấy ánh sáng mặt trời trong một bầu trời không mây. Khi cảm thấy rất buồn ngủ, nó tập trung vào chữ Ra, sau đó mọi khí sẽ gom tụ, phần lớn những tư tưởng vi tế nhất sẽ tan biến, và cái Thứ Ba hay Đại Không – còn gọi là Ánh Sáng của Đạt Đến – sẽ khởi hiện: bây giờ nó sẽ kinh nghiệm một cảm giác như đang thấy bóng tối bao trùm tất cả trong một bầu trời không mây và sâu thẳm. Cuối cùng, khi thiền giả rơi vào giấc ngủ (hay trở nên vô thức), tập trung vào chữ Hum, mọi khí của sự Đạt Đến và mọi tư tưởng phân biệt vi tế nhất sẽ tan biến, và cái Thứ Tư, hay cái Không Toàn Thể – còn gọi là Ánh Sáng Bản Nguyên – sẽ khởi hiện: bây giờ nó sẽ kinh nghiệm một cảm giác như đang thấy vòm trời trong sáng lúc bình minh, và tất cả Ba Nhiễm Ô của mặt trời, mặt trăng và của ánh sáng mờ mờ sẽ rời bỏ nó... Đây là Bốn Cái Không, hay Những Ánh Sáng của Giác Ngủ mà thiền giả phải nhận ra và thực hành.

Lúc ban đầu, người ta có thể không nhận ra hết cả Bốn cái Không này, nhưng với sự thực hành liên tục và kiên trì, cuối

cùng nó sẽ làm được. Người nào không thiện nghệ “nắm giữ” Bốn Cái Không, nên thực hành Yoga trong giấc ngủ cạn: người thiện nghệ nên thực hành trong giấc ngủ sâu. Người chưa giỏi nắm giữ Ánh Sáng qua tiến trình bình thường sẽ khó làm trong chiều ngược lại, nghĩa là từ Ánh Sáng Bốn Nguyên đến nắm giữ cái Thứ Ba, cái Thứ Hai và rồi Ánh Sáng Ban Đầu. Bởi thế tiến trình bình thường là căn bản và rất quan trọng.

Nếu người ta bị bắt buộc phải xuất Định Ánh Sáng do sự dao động của khí, nó cần tập trung vào chữ Hum trong Trung Tâm Trái Tim để tái lập Định. Nếu điều này không có kết quả, bấy giờ nó cần cố gắng thiền định về Ánh Sáng “kém”. Nếu bị bắt buộc xuất khỏi Ánh Sáng “kém”, bấy giờ nó cố gắng thực hành Thân Huyền của Giác Mộng. Nhưng để làm được điều này, nó phải có thể gom khí vào Kinh Mạch Trung Ương và khám phá ra Bốn Cái Không trong thực hành ban ngày. Chỉ khi nào người ta đạt đến mức độ đó thì mới có thể hoàn toàn nắm giữ Ánh Sáng vào ban đêm. Những thiền giả kém tiến bộ có thể nhận ra Ánh Sáng Thứ Nhất hay Thứ Hai, nhưng với Cái Thứ Ba và Ánh Sáng Bốn Nguyên, sẽ rất khó khăn với họ.

Nếu trước khi đi ngủ, người ta khởi lên một ước muốn rất mạnh mẽ nắm giữ được Ánh Sáng, và tập trung vào chữ Hum trong Trung Tâm Trái Tim tỏa chiếu ánh sáng rực rỡ – tràn đầy khắp thân thể – nó sẽ có cơ hội tốt để thấy Ánh Sáng “kém”. Trong trạng thái giấc ngủ cạn, mỏng không có giấc mộng, nó sẽ thấy bản tánh của Tâm như là sáng ngời mà trống rỗng, trong suốt không ngăn ngại. Sự tỉnh giác của nó cũng rõ ràng như lúc thức. Tuy nhiên, nó không thể trừ bỏ những tư tưởng phóng dật, và đôi khi Tỉnh Giác sáng tỏ của nó cũng trộn lẫn bởi những giấc

mộng sanh khởi. Nếu điều này xảy ra, nó cần tập trung tiếp vào chữ Hum và cố gắng giữ Tỉnh Giác sáng tỏ để làm Ánh Sáng an trụ. Người không thể nhận ra Ánh Sáng trong giấc ngủ sâu không nên nản chí, mà lại cố gắng tỉnh giác, và dần dần nó sẽ thành công. Nếu có sự dao động của khí, vài giấc mộng khởi lên, nó cần đồng hóa các thị kiến này với Phật Bản Tôn và Mạn đà la của Ngài, rồi cố gắng lần nữa làm tan biến chúng vào Đại Không...

Người ta nên biết rằng Ánh Sáng “kém” không phải là Ánh Sáng của Giác Ngủ thực sự: cái này là cái Thứ Tư, hay Ánh Sáng Bản Nguyên bật hết mọi phóng dật và mọi tư tưởng phân biệt, trong khi cái trước chỉ là một Ánh Sáng bề ngoài và cạn cợt trộn lẫn với những phóng dật và tư tưởng phân biệt. Nhưng nếu người ta có thể làm vững chắc và mạnh lên Ánh Sáng “kém” này, cuối cùng nó sẽ thành công nắm giữ được Ánh Sáng Bản Nguyên. Vào thời này, nhiều thiền giả Tây Tạng chỉ có thể đạt đến mức nắm giữ được Ánh Sáng “trương tợ”: ngay những người có thể thực hành tốt cũng chỉ nắm giữ được Ánh Sáng “kém”. Bởi thế cực kỳ quan trọng là biết sự khác biệt này...

### **Những bình giảng về ba ánh sáng căn bản**

Ánh Sáng có thể được xếp thành ba nhóm theo giáo lý của Tantra:

- (1) Ánh Sáng của Nền Tảng
- (2) Ánh Sáng của Con Đường
- (3) Ánh Sáng của Quả

Ánh Sáng của Nền Tảng, hay của Thực tại, là Ánh Sáng Bản Nguyên hiện hữu trong tất cả mọi thời bất kể người ta có biết nó hay không. Ánh Sáng của Giác Ngủ và Ánh Sáng của cái Chết thuộc về loại này. Ánh Sáng của Con Đường là sự chứng



ngộ trực tiếp tánh Không, hay là Bốn Ánh Sáng hay Bốn Cái Không chúng hiển lộ khi những khí đi vào trong Kinh Mạch Trung Ương. Nó cũng có thể gọi là Trí Huệ Vô phân biệt – một sự thấu hiểu tánh Không Vô Sanh siêu việt khỏi nhị nguyên chủ thể và đối tượng... Ánh Sáng của Quả là sự chứng ngộ Ánh Sáng Tối Hậu Hai-trong-Một, sự Giác Ngộ toàn vẹn và đầy đủ của Phật quả.

Ánh Sáng của Giác Ngủ cũng có thể được chia làm nhiều loại: Cái được nhận ra trong giấc ngủ sâu không có “đối vật” được gọi là Ánh Sáng của Giác Ngủ Sâu: cái được nhận ra với những đối vật thô và tế được gọi là Ánh Sáng của Giác Ngủ “kém” và v.v...

Như đã chỉ dạy ở trước trong phần Yoga Giác Mộng, người ta cần xem mình có đủ tự tin và khả năng để làm chủ Trung Âm hay không. Nó cần tự hỏi: “Với sự Chứng Ngộ hiện thời, tôi có thể làm chủ Ánh Sáng của Cái Chết khi đến lúc hay không?” Nếu nó có thể làm chủ Bốn Cái Không của Giác Ngủ, nó có thể chắc chắn nhận ra Bốn Cái Không vào lúc chết. Đối với nó, cái chết là một bước rất hữu ích trên Con Đường.

Như vậy, do sự thực hành Yoga Ánh Sáng này, những bám chấp và phân biệt của Sanh Tử sẽ được tịnh hóa và Trí Huệ tự-sáng tỏ được thực hiện. Với Lửa Trí Huệ của Ánh Sáng Bốn Nguyên, người ta có thể tận diệt mọi tư tưởng thói quen bất tịnh, hòa lẫn Ánh Sáng Con và Ánh Sáng Mẹ thành một, và ôm trọn tất cả trong cái toàn thể vĩ đại của Ánh Sáng Bốn Nguyên. Bây giờ người ta sẽ đạt được Pháp Thân và Sắc Thân viên mãn,(22) và cho đến lúc Sanh Tử chấm dứt, nó có thể cứu giúp tất cả chúng sanh bằng vô số phương cách mà không cần đến một nỗ lực nhỏ bé nào.

## YOGA THỨ 5: NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ YOGA TRUNG ÁM

Để thực hành Yoga Trung Âm (Bardo), người ta trước hết cần hiểu những nguyên lý căn bản của Trung Âm, sự hiểu biết có thể tìm thấy ở nhiều nguồn. Đọc rộng về chủ đề này từ nhiều Kinh và Tantra là điều cần thiết.

Bây giờ tôi sẽ diễn tả tóm tắt hiện tượng chết:

(1) Khi Sắc Uẩn bắt đầu tan rã, người ta cảm thấy yếu đến kiệt sức. Khi Địa đại bắt đầu tan rã, thân thể trở nên khô khốc: khi căn mắt tan rã, người ta không thể chuyển động tròng mắt hay thấy rõ được nữa: khi yếu tố Đại Viên Cảnh Trí(23) bắt đầu biến mất (với người ta), tâm thức trở nên rất mờ đục và tối tăm...

(2) Khi Thọ Uẩn bắt đầu tan rã, người ta cảm thấy uể oải và tê liệt: khi Thủy đại tan rã, những bài tiết trong thân ngừng lại: khi căn tai tan rã, người ta không thể nghe nữa: khi yếu tố Bình Đẳng Tánh Trí biến mất, người ta không thể phân biệt giữa lạc và khổ.

(3) Khi Tưởng Uẩn bắt đầu tan rã, người ta không thể thấy vật nào ở bên ngoài: khi Hỏa đại tan rã, người ta không thể tiêu hóa: khi căn mũi bắt đầu hư hỏng, khí phía trên chảy xuống dưới và không đều đặn: khi căn để ngủ tan rã, người ta không thể phân biệt được mùi: khi yếu tố Diệu Quan Sát Trí biến mất, người chết không thể nhận ra người thân đứng chung quanh.

(3) Khi Hành Uẩn tan rã, người ta không thể làm gì nữa cả: khi yếu tố khí tan rã, Mùi Khí sẽ trở lại nơi mà từ đó chúng đã đến: khi căn lưỡi tan rã, lưỡi rút lại và dày ra: khi căn nếm hư hoại, người ta không thể phân biệt các vị: khi yếu tố Thành Sở Tác Trí biến mất, người ta không thể hành động hay có ý muốn

Theo Kinh Văn khác, có những thông tin về cái chết như sau:

(1) Khi Địa đại tan vào trong Thủy đại, dấu hiệu bên ngoài là người ta không thể cử động thân, cảm thấy như mất hết mọi điểm tựa và sắp sụp đổ. Nó muốn kêu lên “Làm ơn giúp tôi đứng dậy!” Dấu hiệu bên trong là thức hiện ra như những đám mây khói cuộn xoáy.

(2) Khi Thủy đại tan vào trong Hỏa đại, dấu hiệu bên ngoài là khô cạn hết các nước bài tiết: dấu hiệu bên trong là thức hiện ra như những ảo ảnh thay đổi và tất cả ba mươi ba tư tưởng phân biệt của sân(23) lắng xuống.

(3) Khi Hỏa đại tan vào trong Phong đại, dấu hiệu bên ngoài là một sự sút giảm mạnh mẽ thân nhiệt, trong khi những ngón tay và ngón chân tê cóng: dấu hiệu bên trong là thức hiện ra như là một lập lòe mờ của đom đóm, và bốn mươi tư tư tưởng phân biệt của tham lắng xuống.

(4) Khi Phong đại tan vào trong Thức đại, dấu hiệu bên ngoài là hơi thở ra của người đang chết trở nên rất dài và hơi thở vào rất ngắn. Dấu hiệu bên trong là thức xuất hiện như ánh sáng đèn trong treo và ổn định, và tất cả bảy tư tưởng phân biệt của si (vô minh) lắng xuống.

... Theo Kinh điển, những dấu hiệu này của cái chết xuất hiện lần lượt hay tất cả trong một lần, tùy theo mỗi cá nhân.

Khi những nguyên tố vi tế tan rã, người chết sẽ có những kinh nghiệm như sau:

(1) Khi ý thức tan vào trong Ánh Sáng của Xuất Hiện, nó sẽ thấy ánh sáng như ánh sáng trăng trong một bầu trời không mây.

(2) Khi Ánh Sáng của Xuất Hiện tan vào Ánh Sáng của Tăng Trưởng, nó sẽ thấy một vệt ánh sáng màu xanh pha đỏ như lúc bình minh.

(3) Khi Ánh Sáng của Tăng Trưởng tan vào Ánh Sáng của Đạt Đến, nó sẽ kinh nghiệm bóng tối hoàn toàn và mất hết ý thức.

(4) Trạng thái vô thức này lại sẽ tan vào trong Ánh Sáng, và một cái Không sáng tỏ và trong suốt như bầu trời không mây lúc bình minh – vượt khỏi mọi nhiễm ô vi tế của ba giai đoạn trước – sẽ xuất hiện. Đây là Ánh Sáng của Cái Chết chân thật hay là Ánh Sáng Bồn Nguyên...

Khi những nguyên tố khác nhau tan biến, cái này lần lượt sau cái kia, nguyên tố khí sẽ cuối cùng tan vào thức ở Trung Tâm Tim. Bây giờ Hạt trắng ở Trung Tâm Đầu sẽ đi xuống, và Hạt đỏ ở Trung Tâm Rốn sẽ đi lên, và hai hạt sẽ hợp với nhau ở Trung Tâm Tim. Khi những Hạt trắng và đỏ hoàn toàn hòa lẫn, Ánh Sáng của Cái Chết sẽ xuất hiện. Mỗi chúng sanh trong sáu cõi đều sẽ thấy Ánh Sáng của Cái Chết một lần lúc chấm dứt cuộc đời, nhưng tiếc thay, họ đã không nhận ra nó và nắm giữ nó...

### **Sự khởi dậy của trung âm**

... Bây giờ trong tiến trình ngược lại, từ Ánh Sáng của Cái Chết, Sự Đạt Đến, Tăng Trưởng và Xuất Hiện sẽ lần lượt sanh khởi. Khi khí đã ngủ bắt đầu chuyển động, Ánh Sáng của Đạt Đến sẽ khởi dậy: và tức thời sau đó, những Ánh Sáng của Tăng Trưởng và của Xuất Hiện đi tiếp theo. Bây giờ tám mươi tư tướng phân biệt sẽ sanh khởi, và kết quả là mọi biểu lộ huyền ảo của Trung Âm sẽ xuất hiện...

Một câu hỏi tranh luận thường được đặt ra ở đây: “Thân thể và khuôn mặt của người ở trong Trung âm như thế nào?” Theo hai anh em Vô Trước và Thế Thân, chúng mang hình dáng của tái sinh sắp tới. Nhưng những vị khác lại nói chúng giống như thân thể và khuôn mặt của kiếp vừa qua. Nhưng theo các bậc thầy truyền dòng thì những giai đoạn đầu của Trung âm thân và mặt của người đó giống như kiếp vừa qua, rồi chúng dần dần phai nhạt cho đến những giai đoạn sau của Trung âm chúng có hình dáng của tái sinh sắp tới. Lý thuyết này không chỉ hợp lý mà còn phù hợp với kinh điển. Nhiều kinh chỉ rõ sự hiện hữu của “thân thói quen” trong Trung âm được tạo hình theo kiếp vừa qua. Đại Bình Giảng về Tantra Kalachakra cũng đồng ý như vậy. Điểm này sẽ hoàn toàn rõ ràng nếu chúng ta lấy những giấc mộng làm thí dụ. Trong mộng, vì suy nghĩ theo thói quen, chúng ta không thay đổi mặt mày và hình dạng. Cũng như vậy, những tư tưởng theo thói quen của người ta sẽ tiếp tục duy trì hình dạng của người đó trong phần đầu của Trung âm, và chỉ về sau, khi những tư tưởng thói quen của đời trước đã nhạt đi thì mới xuất hiện một hình dạng mới giống như tái sinh sắp tới.

Người ở trong Trung âm có đầy đủ tất cả các giác quan và có thể du hành bất kỳ nơi đâu không ngăn ngại, trừ nơi người ấy sẽ phải tái sinh. Nó có một số năng lực siêu nhiên thuộc sanh tử, ăn bằng hương thức ăn, và có thể thấy những họ hàng bà con đang ở trong Trung âm.

Nếu người ở trong Trung âm phải tái sinh vào những cõi khổ, nó sẽ có một thị kiến về bóng tối thăm thẳm, hay một đêm mưa tối tăm... Nếu nó sanh vào cõi sung sướng, nó sẽ thấy một ánh sáng trắng tỏa chiếu như mặt trăng...

Kinh khác có nói: “Những người sanh vào Địa ngục sẽ thấy mọi sự vật màu nâu đen như gỗ cháy: những người sanh vào cõi quỷ đói sẽ thấy những màu khói: những người sắp sanh vào cõi trời sẽ thấy ánh sáng màu kim loại vàng: những người sanh vào cõi trời sắc giới thấy màu trắng... và những người sanh vào cõi trời vô sắc sẽ không có kinh nghiệm Trung âm mà sẽ tái sanh vào cõi vô sắc lập tức sau khi chết... Tuy nhiên có nói rằng những chúng sanh ở cõi trời vô sắc phải sanh lại trong những cõi thấp thì sẽ lại kinh nghiệm Trung âm...”

Khi nguyên tố Đất bị biến động, người trong Trung âm nghe những tiếng như sấm nổ: khi nguyên tố Nước bị biến động nó nghe tiếng trầm trầm của sóng biển: khi nguyên tố Lửa, nó nghe tiếng gầm rú của một khu rừng bốc cháy: và khi nguyên tố Gió, nó nghe tiếng gào thét của bão tố...

Ba độc tham, sân, si làm cho người ở trong Trung âm có nhiều loại thị kiến màu trắng, đỏ và đen đáng sợ khiến nó rối bời. Những tư tưởng thói quen phóng chiếu thành những ma quỷ đến gần để làm hại nó.

Một người ở trong Trung âm được nói là có những phẩm tính này:

- (1) Thân nó không bị chướng ngại và không in bóng: trong phút giây nó có thể đi đến những vùng ở xa.
- (2) Những chúng sanh ở những cõi khác không thể chứng kiến những hành vi của nó.
- (3) Nó có thiên nhãn và tha tâm thông.
- (4) Nó không thấy mặt trời, mặt trăng và những ngôi sao.

- (5) Nó thấy Tinh Thần Bẩm Sinh ghi giữ chi tiết mọi hành vi thiện ác đã làm trong đời trước.
- (6) Dù thấy thức ăn, nó không thể hưởng trừ phi thức ăn đó được cúng cho nó.

Tuy có những diễn tả ở trên, khó xem chúng là tất yếu hay bất biến, vì nghiệp của mỗi người mỗi khác, và những biểu lộ của chúng thì cũng khác nhau nhiều. Trong nhiều cách, trạng thái Trung âm giống như trạng thái Mộng – rất không vững bền và không xác định.

Độ dài tối đa của cuộc sống Trung âm là bảy ngày, nhưng trong thời gian đó người ấy chưa tái sanh, nó sẽ “chết” hay rơi vào không biết để tái sanh tức thời trong Trung âm thứ hai. Tiến trình này có thể lập lại bảy lần, tổng cộng là bốn mươi chín ngày.

Người trong Trung âm yêu thích nơi chốn họ phải sanh ra khi vừa thấy nó.

Người nào tái sanh qua sự ẩm ướt hay hơi ẩm sẽ thích thú khói và mùi hương.

Người tái sanh trong hình thức sâu bọ hay trứng sẽ cảm thấy ái dục mạnh mẽ và giận ghét đối với cả cha và mẹ khi thấy họ giao hợp. Người tái sanh làm người đàn ông sẽ yêu mẹ ghét cha, và làm đàn bà thì sẽ ngược lại. Ngay khi ái dục và giận ghét này sanh khởi, người trong Trung âm liền rơi vào trạng thái không biết gì cả, và không nhận biết điều đó, nó sẽ tái sanh...

Người tái sanh vào một cõi trời sẽ thấy những nhà cửa tráng lệ, với chư thiên nam nữ và thích thú với chúng...

Người tái sanh vào những cõi khổ sẽ thấy nhiều thị kiến đáng sợ và cố gắng tránh một cách vô vọng. Nếu nó trốn vào một cái

hang, một cái hồ hay một cái cây, nó sẽ sanh làm thú: nếu nó tránh vào một ngôi nhà sắt thì sẽ tái sanh vào địa ngục...

Khi người trong Trung ấm chết, nó cũng sẽ trải qua bốn giai đoạn của tiến trình tan rã, nghĩa là các khí lần lượt tan vào sự Xuất Hiện, sự Tăng Trưởng, sự Đạt Đến và Ánh Sáng Bản Nguyên. Bảy giờ tiến trình ngược lại sẽ bắt đầu, từ Ánh Sáng Bản Nguyên đến Đạt Đến, rồi đến Tăng Trưởng, đến Xuất Hiện, đến tám mươi tư tướng phân biệt, đến nguyên tố khí, lửa, nước... cho đến khi thân tâm được hoàn thành.

### **Cơ hội của trung ấm**

Vào lúc chết, khi Ánh Sáng Con và Mẹ hòa tan vào nhau, mọi nhiễm ô vi tế của tư tướng phân biệt sẽ lắng dứt. Vào thời điểm này một thiền giả cao cấp đã làm chủ cả hai giai đoạn Phát Sanh và Thành Tựu có thể đạt đến Phật quả trọn vẹn cùng với những công đức của nó. Người bậc kha khá nhưng có thể thực hành Đại Ấn huy hoàng suốt ngày và đêm, cũng có thể nắm giữ Ánh Sáng của Cái Chết: và rồi những thị kiến của Trung ấm xuất hiện, có thể sử dụng chúng để chứng ngộ tăng thêm...

Một số người cho rằng dù ít công đức và ít chuẩn bị, vẫn có thể chứng ngộ Pháp thân vào lúc chết, và Báo thân, Hóa thân trong trạng thái Trung ấm. Điều này là không có căn cứ và trái với kinh điển. Những người chủ trương như vậy không hiểu rằng nắm giữ được Ánh Sáng (hay Tịnh Quang) dù chỉ thời gian ngắn là cực kỳ khó khăn và giữ được không rời bời trước những thị kiến khủng khiếp hoảng loạn của Trung ấm lại dùng chúng như một phương tiện để thâm nhập thêm là còn khó khăn hơn nữa. Điều này được minh chứng rõ ràng bằng sự kiện là



dù chúng ta đang còn sống cũng rất khó khăn để nhận ra Ánh Sáng của Giác Ngủ và Ánh Sáng của Giác Mộng ngay đây và bây giờ. Thậm chí chúng ta có thể nhận ra Ánh Sáng và những giấc mộng, chúng ta không thể giữ vững chúng, cũng không thể làm chủ và chuyên hóa những giấc mộng như chúng ta muốn... Nhưng sự phê bình này không bao hàm ý bác bỏ rằng những người chuẩn bị và thực hành suốt đời sống của họ sẽ nhờ đó mà lợi lạc khi chết và trong Trung âm.

Mọi biểu lộ của thế giới này thật ra là những biểu hiện của Trung âm, và tất cả hiện hữu của sanh tử đều là những biểu hiện của Trung âm. Thời gian giữa sanh và tử được gọi là “Trung âm của Đời Sống và Cái Chết”. Từ khi rơi vào giấc ngủ đến khi thức dậy là “Trung âm của Giác Mộng”. Từ chết đến tái sanh là “Trung âm sau khi chết”. Trong ba Trung âm này, Yoga Tumo và Yoga Thân Huyền áp dụng cho “Trung âm của Đời Sống và Cái Chết”: Yoga Ánh Sáng và Yoga Giác Mộng áp dụng cho “Trung âm của Giác Ngủ” và Yoga của Trung âm và Yoga của Chuyển Di áp dụng cho “Trung âm sau khi chết”.

Trong cả trạng thái thức và trạng thái ngủ, người ta cần nghĩ rằng mọi cái nó thấy, nghe, xúc chạm đều ở trong trạng thái Trung âm. Nó cần biết rằng sự thực hành liên tục và lặp lại giáo huấn này là một chuẩn bị tuyệt hảo cho Trung âm.

Nhiều bậc thầy đã nói, “Khi thực hành Yoga Trung âm người ta chớ quên những giáo huấn dù chỉ một giây, dù nếu có bảy con chó dữ rượt đuổi. Khi thời chết đến gần, người ấy nên cúng dường tài sản, và những sở hữu của mình cho Tam Bảo, làm từ thiện bố thí không tiếc rẻ, cắt đứt mọi bám luyến, tuân thủ chặt chẽ những giới luật Samaya, và sám hối mọi vi phạm và

những hành vi tội lỗi... Nó cũng cần vị thầy hay Phật quán đánh lại để tái lập giới luật Samaya nếu nó đã làm hư hoại chúng. Nó cần thành tâm cầu nguyện Thầy và Phật Bổn Tôn hộ trì cho để giữ được Ánh Sáng của Cái Chết và Thân Huyền trong Trung âm, và nương dựa vào những bạn đạo để nhắc cho nó những giáo huấn ở nơi giường chết.”

Thiền giả cao cấp nhất vào lúc chết cần thực hành Yoga Tan Vào, và tập trung vào Tinh Túy Tụ-Sáng Tỏ để hòa lẫn nó vào Ánh Sáng của Cái Chết: rời từ Ánh Sáng này nó cần cố gắng để khởi Báo thân và Hóa thân toàn hảo làm bằng Tâm-Khí.

Những thiền giả rất cao cấp đã đạt đến giai đoạn thứ Tư của Đại Ấn chắc chắn có thể hòa lẫn Ánh Sáng Mẹ và Con vào lúc chết. Bảy giờ tất cả những trói buộc của thân nghiệp báo, của những biểu lộ và của tâm, sẽ bị cắt đứt và mọi công đức của Phật quả sẽ được trọn vẹn. Tâm của họ sẽ thành Pháp thân, thân của họ thành Thân của Trí Huệ và cõi nước của họ là Cõi Nước của Toàn Thiện và Thanh Tịnh.

Những thiền giả khá cao cấp cũng cần thực hành như thiền giả cao cấp nhất. Nếu họ có thể thành công, họ sẽ bỏ qua giai đoạn Trung âm và đạt đến một Địa cao hơn trong con đường. Nếu không, họ cần nhiệt thành cầu nguyện được sanh vào cõi Tịnh Độ của Phật, và áp dụng giáo lý của Yoga Chuyển Di...

Những thiền giả kém, không thể nắm giữ Ánh Sáng của Cái Chết và Thân Huyền, cần cố gắng cảnh tỉnh chánh niệm của mình và với cái hiểu xác định và sự tin tưởng không thể lay chuyển, cần áp dụng những giáo huấn để đối mặt với cái chết và Trung âm. Người không thể dùng cơ hội của cái chết và Trung âm để đạt giải thoát sẽ bị nghiệp bó buộc, tái sanh lần nữa trong sanh tử.

Để ngăn ngừa điều này, những giáo huấn sau cần được áp dụng:

Khi người ở trong Trung âm đến một nơi chốn hấp dẫn với nó, nó cần quán tưởng nơi chốn đó là Mạn đà la của Phật Bồ Tôn của mình. Khi ái dục và giận ghét sanh khởi vì thấy sự giao hợp của nam và nữ, nó cần tự cảnh giác và nghĩ rằng đây là quán đảnh thứ ba của các vị Phật Cha và Mẹ. Nó nên nhận biết kinh nghiệm Lạc-Không, và quan sát cả tham và sân đều như huyễn và trống không.

Bằng cách chú trọng cái thấy tánh Không như vậy, nó có thể tự giải thoát vĩnh viễn khỏi sanh tử. Nếu người trong Trung âm có thể làm điều này thành công và trốn thoát tái sanh trong bảy ngày đầu, nó sẽ không khó khăn làm được việc đó trong những ngày sau. Nó sẽ sanh được vào Tịnh độ của Phật Bồ Tôn và hoàn thành con đường.

Nếu người trong Trung âm muốn sanh về cõi Tịnh độ của Phật, nó cần khai triển một mong muốn mạnh mẽ được sanh về đó. Đây là điều quan trọng cốt tử. Bảy giờ nó áp dụng giáo huấn Yoga Chuyển Di, và trong một tích tắc sẽ sanh vào Tịnh độ...

Lợi lạc của Yoga Trung âm có thể tóm tắt như vậy:

- (1) Pháp thân có thể chứng ngộ vào lúc chết,
- (2) Báo thân khi ở trong Trung âm, và
- (3) Hóa thân vào lúc tái sanh.

Đây cũng gọi là Con Đường dẫn đến sự thành tựu Ba Thân của Phật.

## YOGA THỨ 6: NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ YOGA CHUYỂN DI

Yoga Chuyển Di là một giáo lý nhằm đem tâm thức người ta đến một cõi Tịnh độ của Phật, hay một cõi tái sinh cao hơn. Đối với những thiền giả cao cấp có thể nắm giữ Ánh Sáng của Cái Chết và Thân Huyền của Trung Âm, Yoga này không cần thiết. Nhưng với những người chưa đạt được những giai đoạn cao cấp thì pháp này cực kỳ quan trọng. Người đã làm chủ được giai đoạn Phát Sanh, và có mức độ nào đối với sự làm chủ những khí và kinh mạch (phần nào giai đoạn Thành Trụ), và cái thấy Đại Ấn, là người đủ tư cách nhất để thực hành Yoga này. Những người nào không thể thực hành, ít nhất cũng có niềm tin lớn lao vào giáo lý này, tin sâu luật nhân quả và hiểu thấu suốt nghĩa và tiến trình của thực hành này. Họ cũng cần thông thạo trong việc giữ Hơi Thở Cái Bình trong Yoga Nội Nhiệt như đề cập ở trước.

### Thực hành yoga chuyển di như thế nào

Sự quán tưởng và thực tập Yoga Chuyển Di cần được làm như sau:

Trong thân Phật Bản Tôn của mình, hãy quán tưởng kinh mạch trung ương và tám chữ Hum, mỗi chữ bít một trong tám cửa của thân để ngăn thức thoát ra từ các cửa ấy... Bây giờ hãy quán tưởng Phật Bản Tôn ngồi trên bầu trời trước và trên đầu bạn, một chữ Hum màu xanh trong trung tâm tim của bạn tỏa ánh sáng năm màu. Tiếp theo giữ hơi thở Cái Bình và áp dụng năng lực của nó để bắn chữ Hum lên theo kinh mạch trung ương đến Cửa của sự Thanh Tịnh (một chỗ mở nhỏ trong trung tâm đỉnh đầu), đồng thời hét lớn “Hig!” để làm mạnh “cú bắn”. Bây giờ hãy giữ chữ Hum ở Cửa của sự Thanh Tịnh trong một giây lát và

rồi lầm nhảm “Gha!” một cách nhẹ nhàng để đưa nó xuống lại trung tâm tim. Lập lại việc này bảy lần rồi ngưng: rồi tiếp tục làm lại thực hành. Sau một vài vòng, hãy thốt lớn “Hig!” bảy lần, và bắn chữ Hum ra khỏi thân thể để đi vào trái tim của Phật Bốn Tôn ở bên trên. Rồi lập lại “Gha!” nhẹ nhàng và thấp giọng bảy lần, và như vậy đưa chữ Hum về lại trung tâm tim của bạn.

Người làm điều này bốn lần một ngày thì trong ít ngày có kinh nghiệm sau: Đỉnh đầu sẽ ngứa ngáy và nóng, và ở giữa trung tâm sẽ sưng lên một cục và tiết ra một loại nước vàng vàng... Nếu những triệu chứng này xảy ra, nó cần biết rằng chúng là những dấu hiệu thành tựu. Sau đó nó cần ngưng lại, chỉ làm lại sự thực hành một hay hai lần trong một tháng: nhưng nó cần thường xuyên phát một lời nguyện mạnh mẽ được sanh vào cõi Tịnh độ của Phật, và làm mạnh sự tin tưởng và mong mỏi được đi đến đó.

### **Sự áp dụng của yoga chuyển di**

Khi mọi dấu hiệu của cái chết xuất hiện và không còn gì nữa có thể làm để kéo dài đời sống, Yoga Chuyển Di cần được áp dụng. Người nào làm việc này trước khi cái chết thật sự đến thì mắc một tội lỗi lớn lao và sẽ bị sa đọa...

Kỹ thuật của Yoga này vào lúc chết thì giống như đã đưa ra ở trên, ngoại trừ phần trên của kinh mạch trung ương và Cửa của sự Thanh Tịnh cần được quán tưởng rộng rãi bao la và không ngăn ngại. Bây giờ hãy quán tưởng chữ Hum trong trung tâm tim và với hết sức mạnh, thốt lên “Hig!” Ngay lúc đó chữ Hum bắn ra từ kinh mạch trung ương, đi qua Cửa của sự Thanh Tịnh, và trong một tích tắc đến trái tim của Phật Bốn Tôn trong bầu trời trên đầu bạn. Nếu lúc đó bạn cảm thấy mọi sự trở nên tối đen, khí tuôn

thoát ra, và đỉnh đầu ngứa ngáy hoặc đau, hãy biết rằng đây là một dấu hiệu chắc chắn bạn sắp bỏ thân để đến Tịnh độ của Phật. Nếu không có những dấu hiệu ấy xuất hiện, hãy đưa chữ Hum xuống, nghỉ ngơi và cố gắng một lần nữa. Khi những dấu hiệu ấy xuất hiện, hãy tiếp tục thốt lên “Hig!” hai mươi một đến hai mươi lăm lần, và chắc hẳn bạn sẽ sanh vào Tịnh độ.

Những bạn bè, bà con hay bất cứ ai chăm sóc người đang chết cũng cần hỗ trợ nó trong thời điểm hệ trọng này bằng cách nhắc cho nó những giáo huấn Yoga Chuyển Di, làm mạnh thêm sự tự tin và đức tin của nó và cầu nguyện cho nó...

Những người không có cơ hội thực hành Yoga này lúc sống có thể cố gắng theo cách như sau:

Khi cái chết đến gần, hãy cầu nguyện, cúng dường, sám hối và nói lên những ước nguyện trước chư Phật. Hãy phát Bồ đề tâm, từ bỏ mọi tư tưởng xấu và cắt đứt mọi bám luyến. Nằm về phía bên phải, hướng mặt về phía Tây, hơi cong hai đầu gối, để chân trái trên chân phải. Bàn tay phải để dưới má phải và tay trái dọc theo chân trái. Rồi trong khi phát sanh một ước mong nồng nhiệt sanh về Tịnh độ của Phật, hãy áp dụng những giáo huấn của Yoga Chuyển Di. Người không biết những giáo huấn ấy thì cần người đã từng làm tóm tắt lại cho. Nếu không có một người như vậy vào lúc đó, hãy tập trung vào Tim của Phật Bổn Tôn đang đứng trước mặt và trên bạn trong bầu trời, và liên tục thốt “Hig!” trong hai mươi một lần, phóng thức của bạn vào trái tim của Phật...

Nếu người ta xoa nhẹ đầu của người đang chết và niệm “SMan.Lha”, một danh hiệu Phật, thì tám Đại Bồ tát sẽ đến để dẫn thức của người chết đến cõi Tây Phương Cực Lạc của Phật A Di Đà...

Người nào thấy một con vật đang chết thì cần niệm “Ratnakuta” – một danh hiệu khác của Phật – và thức của con vật sẽ sanh lên một cõi cao...

Những người không thể chứng ngộ Ánh Sáng của Cái Chết và Thân Huyền của Trung Âm nhưng nương dựa vào Yoga Chuyển Di để sanh về một cõi cao thì có thể chia thành ba nhóm: những thiền giả cấp cao tái sanh vào cõi Tịnh độ của Phật có thể dễ dàng đạt đến Giác Ngộ rốt ráo ở đó; những thiền giả cấp vừa tái sanh vào một nơi có Pháp và Kim Cương thừa thịnh hành; những thiền giả cấp kém nhờ Yoga này có thể tránh được những khổ đau lớn lao của cái chết, thoát được sự sợ hãi của Trung âm và tái sanh vào một nơi chôn hạnh phúc; thế nên cuối cùng họ cũng có được giải thoát...

### MỤC 3: LỜI KẾT

Người thực hành giáo lý sâu xa này của Sáu Yoga không bao giờ nên bằng lòng tự mãn với những kinh nghiệm tốt đẹp nhưng nhỏ bé có được trong thiền định. Thay vì thế, nó cần thực hành chuyên cần và khiêm tốn cho đến lúc chấm dứt cuộc đời... Nếu người ta thiếu cương quyết và kiên trì, nó cần thiền định về sự chóng vánh của cuộc đời và những khổ đau của sanh tử... Nếu nó ích kỷ và chấp ngã, nó cần thiền định về lòng bi, thiện ý và Bồ đề tâm...

Khi thực hành Sáu Yoga người ta phải không bao giờ bỏ qua sự thiền định của Pháp căn bản, như cầu nguyện Quy y, thiền định về lòng Bi và Bồ đề tâm, sám hối, lễ lạy, hồi hướng v.v... Nó cần thực hành những cái đó ít nhất một hay hai thời mỗi ngày. Về phần những thiền định chính trong Sáu Yoga, nó cần thực hành chúng bốn đến sáu lần mỗi ngày – khi thức thì làm Yoga Nội Nhiệt và Yoga Thân Huyền, khi ngủ thì làm Yoga Ánh Sáng và Yoga Giác Mộng.

Người không làm chủ được Yoga Nội Nhiệt thì không thể làm cho khí đi vào, ở lại và tan vào trong Kinh Mạch Trung Ương, cũng không thể phát hiện Bốn Cái Không hay Bốn Lạc, cũng không phóng xuất Thân Huyền từ Ánh Sáng được. Kết quả là nó không thể thực hành Yoga Giác Mộng và Yoga Trung Âm một cách thích đáng... Đây là tại sao Nội Nhiệt Tumo được xem là thực hành quan trọng nhất trong Sáu Yoga.



Bởi thế người ta cần để ít nhất một nửa hay một phần ba thời gian cho thực hành Tumo, dù công việc chính của nó là với những Yoga khác của Sáu Yoga. Đôi lúc nó cũng cần thực hành Yoga Trung Âm và Yoga Chuyển Di để nhớ lại chúng...

## NHỮNG LIÊN KẾT CỦA SÁU YOGA

(Vì Mật thừa đặt nền trên cái thấy về sự đồng nhất của sanh tử và Niết bàn, sự thăng hoa của những phiền não, và sự biểu lộ của Ba Thân Vốn Sẵn), như vậy sự thực hành Sáu Yoga có thể “nối kết” hay “kết hợp” với phiền não và Ba Thân Phật trong một số cách. Sự thực hành Yoga Tumo và Yoga Thân Huyền trong trạng thái thức có thể được “kết hợp” với yếu tố tham: Yoga Ánh Sáng và Yoga Giác Mộng với si (vô minh): Yoga Trung Âm và Yoga Thân Huyền với sân.

Trầm mình vào Ánh Sáng Bản Nguyên là kết hợp với Pháp thân: phóng xuất từ Ánh Sáng ra Thân Huyền làm bằng Tâm-Khí là kết hợp với Báo thân: hòa tan những nguyên tố thô vào Kinh Mạch Trung Ương và chuyển hóa chúng thành một Mạn đà la là kết hợp với Hóa thân...

Vào lúc chết, trầm mình trong Ánh Sáng Bản Nguyên là kết hợp với Pháp thân; phóng xuất Thân Huyền trong trạng thái Trung âm là kết hợp với Báo thân: và tái sanh trong những nơi chốn và hình thức khác nhau là kết hợp với Báo thân...

Lại nữa: Ngủ tương ứng với Pháp thân, mộng tương ứng với Báo thân, và thức dậy tương ứng với Hóa thân...

Có nhiều cách khác để “liên kết” hay ”kết hợp” Sáu Yoga với Ba Thân và những phiền não, nhưng nói như ở trên là đủ để minh họa nguyên lý tổng quát.

Những thiền giả đã làm chủ cả hai Yoga giai đoạn Phát Sanh và giai đoạn Thành Tựu và mong mỗi đạt Phật quả hoàn toàn ngay trong đời này cần thực hành “Hành Vi Bí Mật”. Tuy nhiên ngày nay ở Tây Tạng, có ít thiền giả làm được điều đó. Bởi thế không cần thiết nói kỹ chủ đề này ở đây. Những người muốn biết sẽ tham khảo ở các nguồn khác. Theo những vị thầy của dòng truyền ‘nói bên tai’, người thực hành những Hành Vi Bí Mật này không chỉ hoàn thành hai giai đoạn Phát Sanh và Thành Tựu, mà còn phải thực hành bản thân hành vi ấy đúng theo những giới luật của Tiểu thừa và Đại thừa. Nó không được nói những nhận xét thể phạm, mà thường xuyên đến những nghĩa địa, rừng núi hẻo lánh và mọi nơi vắng vẻ khác để thực hành những dâng cúng và những hành vi theo Mật thừa. Như một con thú bị thương, tâm nó không lưu ý chút gì thể gian này: như một con sư tử, nó đi bất cứ nơi đâu không sợ hãi. Nó hành động như gió trong trời và xem cuộc đời này chẳng đáng giá gì. Tâm nó không có đối tượng như hư không: những hành động của nó tự do như của một người điên không phân biệt...

## NHỮNG THÀNH TỰU CỦA SÁU YOGA

Có hai loại thành tựu người ta có thể có từ sự thực hành Sáu Yoga, một cái thuộc về thể gian và cái kia là siêu thể gian. Thành tựu thuộc thể gian gồm (A) Bốn Thực Hiện và (B) Tám Thành Tựu (Siddhi).

### **Thành Tựu Thể Gian**

Bốn Thực Hiện là:

- (1) Đạt được năng lực ngăn chặn những tai họa và rủi ro cho mình và người khác.

- (2) Đạt được năng lực tăng thêm công đức và may mắn.
- (3) Năng lực thu hút những cái đáng ưa.
- (4) Năng lực chiến thắng mọi trở ngại và tà ma.

Tám Thành Tựu (Siddhi) là:

- (1) Đạt được một thanh gươm huyền bí đem lại mọi ước muốn.
- (2) Đạt được những viên thuốc thần diệu với năng lực chữa lành.
- (3) Đạt được thiên nhãn.
- (4) Thân lực đi nhanh.
- (5) Một thuốc chuyển hóa già thành trẻ.
- (6) Năng lực tham gia vào công việc của những thiên nữ.
- (7) Năng lực che dấu mình giữa đám đông.
- (8) Năng lực đi xuyên qua tường, đá, núi...

Những thành tựu thế gian này có thể đạt được chỉ bằng cách thực hành Yoga Phát Sanh, nhưng Thành Tựu Siêu Thế Gian hay Tối Thượng chỉ đạt được qua sự phối hợp của Yoga Phát Sanh và Yoga Thành Tựu...

## **Thành Tựu Siêu Thế Gian**

Chúng ta sẽ thảo luận ngắn những giai đoạn khác nhau của Thành Tựu Siêu Thế.

Bốn giai đoạn trong Con Đường là:

- (1) Người đã đi vào con đường và củng cố những thực hành và những kinh nghiệm của cả hai Yoga (Phát Sanh và Thành

Tự) được xem là đạt đến giai đoạn thứ nhất – Giai Đoạn Thu Thập Lương Thực Dự Trữ (Tư lương vị).

- (2) Người có thể dẫn Tâm-Khí vào Kinh Mạch Trung Ương và phát khởi “Bốn Lạc trong tiến trình Đi Xuống” nhờ sự đi xuống của yếu tố Tâm-Khí thanh tịnh, kinh nghiệm trực tiếp Lạc-Không, tăng trưởng rất nhiều công đức thế gian của khí và kinh mạch, được nói là đạt đến giai đoạn thứ hai – Giai Đoạn Thấy (Kiến đạo vị).
- (3) Người có thể đẩy lên yếu tố thanh tịnh của Hạt Tig-le theo kinh mạch trung ương, làm phát khởi “Bốn Lạc trong tiến trình Đi Lên”, ổn định Hạt trong trung tâm Đầu, lần lượt cởi những nút thắt làm vướng mắc kinh mạch trung ương, quét sạch mọi kết bết trong sáu luân xa, và loại bỏ tuần tự hai mươi một ngàn sáu trăm khí thuộc nghiệp, được nói là đã đạt đến giai đoạn thứ ba và thứ tư – gồm những Giai Đoạn Giác Ngộ Ban Đầu và Giác Ngộ Sâu Hơn, nghĩa là từ địa thứ nhất đến địa thứ mười hai.
- (4) Người có thể tịnh hóa những khí, kinh mạch và hạt vi tế nhất, chuyển hóa thân vật chất thành Thân Cầu Vòng, tịnh hóa ba mươi hai kinh mạch và tám mươi tư tướng phân biệt – như vậy làm hiển lộ ba mươi hai tướng chánh và tám mươi tướng phụ của Thân Phật – được nói là đã đạt đến Phật quả hoàn toàn của địa thứ mười ba của Vajradhara. Vì Tâm-Khí của người ấy là Tâm-Khí của Trí Huệ, và vì âm A và âm Ham(24) hợp nhất trọn vẹn, người ấy đạt được Báo thân tối hậu Hai trong Một của Phật quả. Sự không phân biệt của lòng Bi và tánh Không trong người ấy được gọi là Pháp thân: Đại Lạc và Vinh

Quang vô biên trong người ấy được gọi là Báo thân: vô số sắc tướng và phô diễn sanh ra cho lợi lạc của chúng sanh từ người ấy được gọi là Hóa thân. Nhất thể của ba thân này được gọi là Pháp Giới thân (Toàn Thể tánh). Với Bốn Thân này người ấy sẽ chuyển Bánh Xe Pháp để giải thoát cho tất cả chúng sanh cho đến khi sanh tử chấm dứt...

## CHÚ THÍCH CHO PHẦN II:

1. *Gampopa: đệ tử chính của Milarepa. Là một đại học giả và thiền giả, trong thế kỷ 12 đã truyền rộng phái Kagyu ở Tây Tạng.*
2. *Hai Yoga: trong Tantra Anuttara (vô thượng), có hai thực hành chính: một là Yoga (giai đoạn) Phát Sanh, hai là Yoga (giai đoạn) Thành Tựu. Yoga Phát Sanh là cái chuẩn bị cho cái sau, và nhấn mạnh vào những thực hành an định và quán chiếu. Những nét chính của nó gồm những bước sau:*
  - (1) *Quán tưởng mọi sự vật và tự thân tan vào Đại Không.*
  - (2) *Quán tưởng trong Không một chủng tử tự (bija) tự chuyển hóa thành hình ảnh của Phật Bốn Tôn.*
  - (3) *Quán tưởng toàn thân Thân Phật Bốn Tôn gồm Ba Kinh Mạch Chính và Bốn Luân Xa.*
  - (4) *Quán tưởng mạn đà la và đồng hóa mọi biểu lộ với Phật tánh.*
  - (5) *Trì tụng Mật chú của Phật Bốn Tôn và áp dụng một quán tưởng đặc biệt cho một mục tiêu yoga đặc biệt.*
  - (6) *Quán tưởng mọi vật, gồm cả Thân Phật Bốn Tôn tan vào trong chủng tử tự trong Luân Xa Trái Tim và chủng tử tự này lại hòa tan vào Đại Không.*

(7) Từ cái Không lại phóng ra Phật Bản Tôn và Mạn đà la. Yoga này nhấn mạnh những quán tưởng và tu hành tâm linh căn cứ vào yoga, để đặt một nền móng cho thực hành Yoga Thành Tựu. Nhưng vì điều này được làm với nỗ lực ý thức với “tâm thế gian”, nó không thể được xem là siêu vượt thế gian trong bản chất, và chỉ được coi là thực hành sơ bộ cho những yoga cao hơn. Yoga Thành Tựu là Yoga Mật thừa cao cấp, mục tiêu chính yếu của nó là dẫn khí (prana) thuộc nghiệp vào Kinh Mạch Trung Ương và chuyển hóa chúng thành Ánh Sáng-Trí Huệ, như thế mà chứng ngộ Pháp thân. Rồi từ Pháp thân, thiền giả được chỉ dạy là phát khởi Báo thân và những Hóa thân. Trong nhóm Yoga Thành Tựu, Yoga Nội Nhiệt và Yoga Thân Huyền là hai cái căn bản, còn những Yoga Ánh Sáng, Giác Mộng, Trung Âm và Chuyển Di là phụ trợ.

3. Xuất Hiện, Tăng Trưởng và Đạt Đến: là ba giai đoạn trong đó Ba Cái Không tuần tự khởi hiện và tám mươi phân biệt và phiên não tuần tự chìm lặng trong tiến trình “Hòa Tan của Tâm-Khí”. Điều này có thể xảy ra trước giấc ngủ, vào lúc chết, và khi khí đi vào kinh mạch trung ương. Xem phần Yoga Ánh Sáng.
4. Demchog (TT. bDem-mChog, Skt. Samvara): một bốn tôn quan trọng của Tantra Mẹ.
5. “Chỗ mở” trên đỉnh đầu. Đây là Cửa ra duy nhất cho thức con người có thể bỏ thân và sanh về cõi Phật thanh tịnh (Skt. Brahmarandhra).

6. *Ba Kinh mạch: Trung Ương, Phải và Trái là ba kinh mạch (nadi) trong thân thể. Cả ba đều ở phần giữa của thân, chạy song song nhau dọc theo xương sống. Kinh Mạch Phải (TT. Ro.Ma) được xem là thuộc về hệ mặt trời, Kinh Mạch Trái (TT. RKyan.Ma) thuộc về hệ mặt trăng, và Kinh Mạch Trung Ương thuộc về sự hợp nhất của mặt trời và mặt trăng. Kinh mạch phải và trái được xem là những cái thuộc sanh tử, và trung ương là kinh mạch dẫn đến niết bàn. Một sự quán tưởng rõ ràng ba kinh mạch này là điều kiện tiên quyết cho thực hành Sáu Yoga.*
7. *Bốn Luân Xa (Skt. Cakra), hay bốn Trung Tâm, ở đầu, cổ họng, ngực và rốn, chúng nối với Kinh Mạch Trung Ương. Luân Xa Đầu cũng được gọi là Trung Tâm của Đại Lạc: Luân Xa Cổ Họng, Trung Tâm Vui Thích: Luân Xa Tim, Trung Tâm của Pháp: và Luân Xa Rốn, Trung Tâm Chuyển Hóa.*
8. *Hạt (TT. Tigle, Skt. Bindu), có nghĩa là “điểm” hay “hạt”, thường được dùng trong những bản văn Mật thừa có nghĩa “tinh chất” của năng lực sinh khí. Hạt tigre cũng tương đương với Bồ đề tâm khi Bồ đề tâm được dùng theo nghĩa Mật thừa.*
9. *Dùng một ngón tay bít lỗ mũi trái và thở qua lỗ mũi phải, rồi làm ngược tiến trình này, thở vào qua lỗ mũi trái: người ta sẽ sớm nhận ra rằng một lỗ mũi cho không khí vào nhiều hơn lỗ mũi kia. Theo sinh lý học Mật thừa, chỉ có sáu thời kỳ trong hai mươi bốn giờ hai lỗ mũi thở bằng nhau. Điều này là do những thay đổi về khí ở Luân Xa Rốn. Phán đoán căn cứ vào thời gian và sức mạnh của hơi thở qua*



hai lỗ mũi, thiền giả có thể tiên đoán nhiều biến cố quan trọng ảnh hưởng đến mình và thế giới. Nghệ thuật này được nói chi tiết trong cuốn sách của Karmapa Rangjung Dorje, *Nghĩa Bên Trong Sáu Xa* và nhiều sách khác.

10. *Chủng tử tự (bija)* là tinh túy hay những biểu tượng chính của một bốn tôn, hay của một luân xa, một đại... Người ta tin rằng làm việc với một chủng tử tự thì có thể đánh thức hay làm chủ một đại mà nó đại diện.
11. *Hơi Thở Cái Bình Luân Luôn Luôn Vĩnh Bền: Một loại thở 'Cái Bình' nhẹ và êm: đặc điểm chính của nó là đặt một áp lực thường trực và nhẹ nhàng ở phần bụng dưới.*
12. *Bốn Trí Huệ-Lạc hay Bốn Trí Huệ Không-Lạc: theo Đại thừa trí huệ về tánh không thường được nhấn mạnh: nhưng Trí Huệ Không-Lạc có vẻ đặc trưng của Mật thừa. Đây là sự hợp nhất giữa tánh Không và Lạc.*
13. Đây là “hai mươi bốn chỗ tụ hội” của những Dakini và thiền giả Mật thừa ở Ấn Độ.
14. *Yidam: Phật Bốn Tôn, do Thầy lựa chọn trong khi quán đảnh. Người ta cầu nguyện và nương dựa vào vị ấy. Trong Yoga Phát sanh, thiền giả quán tưởng thân vật chất của mình trở thành thân của Phật Bốn Tôn – thật ra ngài là một sự nương dựa của thiền giả trong mọi thực hành. Dakini, những ‘phụ nữ du hành trên không’ (nghĩa là những người nữ đã chứng đắc tánh Không), là những ‘nữ thần’ đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong Mật thừa. Hộ pháp là những thần hoặc các vị trời bảo vệ và phục vụ cho thiền giả.*

15. *Tám Sở Đắc Thế Gian hay Tám Ngọn Gió Thế Gian: được, mát, khen chê, vinh nhục, vui buồn.*
16. *Yum: Phật Mẫu.*
17. *Thần chú Vajrasattva: một thần chú nổi tiếng và quan trọng gồm một trăm âm, để tịnh hóa tội lỗi và trừ bỏ những cản trở tâm linh. Hầu hết các Lama đều trì tụng chú này vào mỗi ngày.*
18. *Nếu lúc đó không có vị thầy, thiền giả có thể cầu nguyện trực tiếp với Phật và nhận quán đánh từ Phật nhờ quán tưởng và cầu nguyện.*
19. *Nếu một thiền giả Mật thừa tiếp xúc với người và những sự vật phi pháp hay đến những chỗ dơ nhiễm, người ấy có nguy cơ bị ô uế, làm cho sự tiến bộ bị trở ngại.*
20. *Bốn Cái Không của Giác Ngủ: bốn sự biểu lộ lần lượt của cái Không xảy ra ngay trước hay sau giấc ngủ. Đó là: Không Ban Đầu, Không Cùng Cực, Không Tối Thượng, và Không Bốn Nguyên. Sự khác biệt của bốn cái Không này ở chỗ mức độ sự sáng tỏ và triệt suốt của chúng.*
21. *Trong khi chữ Hum tan vào, điểm chấm nhỏ sau cùng có thể thấy được gọi là Nada. Xem hình vẽ [ Nada]. Cũng có nói rằng Nada là âm thanh huyền bí tự sinh không do đụng chạm giữa hai vật.*
22. *Sắc thân (Rupakaya): gồm Báo thân và Hóa thân của Phật quả.*
23. *Yếu tố Đại Viên Cảnh Trí – Ba mươi ba tư tưởng phân biệt của sân. Ở đây, vì thiếu sách Tây Tạng để quy chiếu, dịch giả (Garma C. C. Chang) không kể ra những tên này.*

Với độc giả tiếng Việt, có thể tham khảo thêm *Cái Chết Trong Phật Giáo Tây Tạng*, Trí Huệ và Đại Bi, Đức Dalai Lama thứ 14, NXB. Thiện Tri Thức, 1998 (nhất là ở trang 232) và *Tử Thư Tây Tạng*, Chogyam Trungpa, NXB. Thiện Tri Thức, 2000.

24. A là chủng tử tử của Trung Tâm Rón, tượng trưng yếu tố dương; Ham là chủng tử tử của Trung Tâm Dầu, tượng trưng yếu tố âm. Hai cái này cũng còn gọi là Hạt Tingle, hay Bồ đề tâm, đỏ và trắng.

Cuốn “Sáu Yoga của Naropa” do Garma C. C. Chang đến đây là chấm dứt. Các dịch giả thêm vào ba bản văn dịch sau đây, trích từ cuốn Readings on Six Yogas of Naropa do Glenn H. Mullin dịch từ tiếng Tây Tạng (Snow Lion Publications, 1997) để độc giả có thêm tài liệu nghiên cứu.

PHẦN BA

**NHỮNG BẢN VĂN VỀ  
SÁU YOGA CỦA NAROPA**

# MỤC 1: GIÁO HUẤN KHẨU TRUYỀN VỀ SÁU YOGA CỦA NAROPA

Kính lễ Chakrasamvara Vinh Quang.  
Hãy tận dụng nhân quả nghiệp báo  
Và chiết suất được tinh túy của tiềm năng làm người.

## YOGA NỘI NHIỆT

Thân thiền giả, một nhóm những kinh mạch năng lực,  
Thô và tế, có những trường năng lượng,  
Cần được đưa vào kiểm soát, sử dụng.  
Phương pháp bắt đầu với những thực tập thân thể.  
Những sinh khí được hút vào,  
Làm đầy, giữ lại và hòa tan.  
Có hai kinh mạch hai bên,  
Kinh mạch trung ương avadhuti,  
Và bốn luân xa (chakra)  
Những ngọn lửa khởi từ nội nhiệt tumo(1) ở rốn.  
Một dòng suối cam lồ giọt xuống  
Từ chữ HAM ở đỉnh đầu,

Khởi dẫn bốn cái lạc.

Có bốn kết quả, như quả tương tự với nhân,

Và sáu thực tập bành trướng chúng.

Đây là giáo huấn của Charyapa.

### YOGA THÂN HUYỄN

Mọi vật sống động và vô tri của ba cõi

Đều như những thí dụ về ảo ảnh, giấc mộng vân vân.

Hãy thấy điều này trong mọi lúc, cả khi chuyển động và  
dừng lặng

Hãy quan sát một bốn tôn ảo ảnh phản chiếu trong một  
tâm gương:

Hãy lấy một hình vẽ Vajrasattva, và xem xét

Hình ảnh phản chiếu xuất hiện sống động như thế nào.

Như hình tương ấy là một hình tương ảo ảnh,

Với tất cả mọi sự vật cũng thế.

Như vậy thiền giả quán sát mười hai sự so sánh

Và thấy sự thật mọi sự là ảo ảnh như thế nào.

Đây là giáo huấn của Nagarjuna (Long Thọ).

Hãy biết những giấc mộng là những giấc mộng,

Và thường trực thiền định về ý nghĩa sâu xa của chúng.

Hãy quán tưởng những chủng tử tự của năm đại

Với hạt, nada và vân vân.

Người ta tri giác chư Phật và những cõi Phật.  
Thời gian ngủ là thời gian cho phương pháp  
Đem đến sự thực hiện đại lạc.  
Đây là giáo huấn của Lawapa.

### YOGA TỊNH QUANG

Thiền giả làm việc với kinh mạch trung ương

Đề tâm vào kinh mạch trung ương  
Và tập trung vào hạt ở trái tim.

Những thị kiến sanh khởi, như những ánh sáng, tia sáng,  
cầu vồng,

Ánh sáng mặt trời và ánh sáng mặt trăng khi mọc,  
Mặt trời, mặt trăng, và rồi

Những hình tướng xuất hiện của những bản tôn và hình sắc.  
Trong cách này vô số thế giới được tịnh hóa.

Con đường yoga kỳ diệu nhất này  
Là giáo huấn của Nagarjuna.

### YOGA TRUNG ÁM

Thiền giả vào lúc chết rút những năng lực  
Của những giác quan và những nguyên tố

Và hướng những năng lực của mặt trời và mặt trăng đến  
trái tim,



Làm khởi lên vô số samadhi (đại định).

Thức thường tham dự với những đối tượng bên ngoài,

Nhưng nó nhìn chúng như những vật của một giấc mộng

Những hình tướng xuất hiện của cái chết kéo dài bảy ngày.

Hay nhiều nhất là bảy lần bảy,

Và rồi người ta phải nhận tái sanh.

Vào lúc đó hãy thiền định yoga bốn tôn

Hay chỉ đơn giản an trụ trong tánh không.

Sau đó khi thời gian tái sanh đến,

Hãy dùng yoga bốn tôn của một vị thầy mật thừa

Và thiền định về guru yoga với bất cứ cái gì xuất hiện.

Làm như vậy sẽ khiến kinh nghiệm trung âm dừng lại.

Đây là giáo huấn của Sukhasiddhi.

## NHỮNG YOGA CHUYỂN DI THỨC

### VÀ PHÓNG XUẤT MẠNH MẼ

Nhờ những yoga này, vào thời gian chuyển di

Và cũng nhờ phóng xuất mạnh mẽ vào thân khác,

Thiền giả có thể sử dụng chủng tử tự của bốn tôn

Và thực hành yoga bốn tôn phối hợp với

Hơi thở ra và vào, dài và ngắn

Và phóng xuất thức đến bất kỳ nơi đâu mình muốn.

Những người muốn chuyển di đến một cõi cao

Có thể chuyên tâm vào hai chữ YAM, cũng như HI-KA, và HUM-HUM.

Thức được phóng đến trái tim

Của bốn tôn không tách lìa khỏi guru,

Và từ đó đến bất cứ cõi Phật nào mong muốn.

Đây cũng là giáo huấn của Sukhasiddhi.

### **Lời kết**

Được viết ra từ lời dịch của đại thành tựu giả Tilopa. Được dịch bởi Pandit trí giả Ấn Độ Naropa và Marpa Lodrakpa Chokyi Lotru ở thánh địa Kash-miri, tức núi Pushpahara.

**MỤC 2: NHỮNG CÂU KỆ KIM  
CƯƠNG CỦA TRUYỀN THÔNG  
THÌ THÀM NƠI TẠI**  
*Đại Thành Tựu giả Ấn Độ Naropa*

**K**ính lễ Phật Vajradhara siêu việt và viên thành.

Eh-ma-hoh!

Giáo lý toàn hảo tối thượng của tất cả chư Phật,  
Con đường của hạt tối thượng của trí huệ chiến thắng,  
Là một thực tại vượt ngoài ngôn ngữ.

Nhưng một lần tôi nghe những lời này của con đường vĩ  
đại vô sanh:

“Ta, Vajradhara, sẽ nói về nghĩa tốt lành ấy.

Hãy kính lễ, hỏi Jnana Dakini, và lắng nghe.”

**NHỮNG TƯ CÁCH CỦA VỊ THẦY VÀ HỌC TRÒ**

Vị thầy cao cả là người đã

Uống say với kinh nghiệm của Giới, Định, Huệ.

Học trò đủ tư cách là người có

Tin tưởng, nghị lực, thông minh và lòng bi,

Nhớ nghĩ về những bất toàn của cuộc đời thế tục

Và đã vượt khỏi mọi lưu tâm đến thế gian.

## QUÁN ĐÁNH NHẬP MÔN VÀ NHỮNG YOGA GIAI ĐOẠN PHÁT SANH

Lúc bắt đầu người ta cần nương dựa vào truyền thống mật thừa Chakrasamvara.

Bằng cách có bốn quán đánh để vào mạn đà la sáu mươi hai vị thần bốn tôn:

Có lẽ cũng nhận bốn quán đánh của mười lăm dakini.

Hãy làm trưởng thành tâm theo cách này, và thực hành trí huệ và phương tiện phối hợp.

Hãy nỗ lực hành bảy yoga, chẳng hạn những cái giống như vua và tể tướng:

Và hòa hợp tất cả thành một vị, hãy chuyên tâm vào giới luật Samaya.

### YOGA NỘI NHIỆT

Cột trụ của con đường là sự tự cháy bùng của nội nhiệt lạc phúc.

Với tư thế thân theo bảy điềm, hãy thiền định

Về một hình tướng của bốn tôn, thân thể như một vỏ rỗng.

Hãy hình dung kinh mạch trung ương avadhuti, những kinh mạch hai bên lalana và rasana,

Và bốn luân xa, âm AH và HAM,

Sự bùng cháy (của nội nhiệt) và nhỏ giọt (của các hạt).

Và sự đi vào (kinh mạch trung ương)

Của những năng lực sinh khí đi xuống

Hãy thiền định về trì tụng kim cương với năm năng lực gốc.

Hãy giữ lại và ổn định (những năng lực), và khởi dẫn kinh nghiệm về trí huệ.

Hãy hòa nhập bốn lạc và hòa lẫn những năng lực gốc và những hạt.

Năng lực và thức đi vào kinh mạch trung ương:

Tâm vượt khỏi ý niệm sanh khởi, những xúc cảm méo mó được tự-bình lặng,

Và một dòng không đứt của lạc phúc và sáng chói tuôn chảy

## YOGA THÂN HUYỄN

Hãy thấy bản tánh của Pháp thân và trâm mình trong Pháp thân.

Để tăng cường tỉnh giác này, hãy thiền định về bản chất như huyễn, tự-giải thoát của tám quan tâm thể gian.

Hãy thấy mọi sự trong sanh tử và niết bàn là những ảo tưởng:

Chúng là như huyễn, như một cầu vồng và như trăng trong nước.

Những hiện tượng tác động này xuất hiện với tâm:

Nếu chúng là thật và tĩnh động như chúng có vẻ thế, thì làm sao thay đổi có thể xảy ra?

Nhưng bởi vì chúng là những hình tướng hư vọng, trong bản chất chúng không thật.

Hãy thấy mọi hình tướng là những xuất hiện trống không, như tiếng dội trong hang.

Bám nắm vào nhị nguyên lắng xuống, và người ta thoát khỏi thích và ghét.

Với căn cứ là quán chiếu này, mọi hành động trở nên thoát khỏi bám chấp

Và người ta tiến đến thành tựu thân cầu vòng và Pháp thân.

### YOGA GIÁC MỘNG

Vào ban đêm, hãy cố gắng cầu khẩn sự tự-tĩnh hóa của những giấc mộng mê mờ:

Hãy giữ ba cửa với cái móc của chánh niệm.

Giữ lại, tịnh hóa, tăng cường và chuyển hóa những nội dung của những giấc mộng,

Và loại bỏ mọi chướng ngại cho sự thực hành.

Người ta cỡi trên mặt trời và mặt trăng, du hành đến mọi cõi Phật,

Và nhìn xem! Mọi ảo tưởng “tốt” và “xấu” đều trở thành tự-giải thoát.

### YOGA TỊNH QUANG

Cuối cùng để chiếu rọi địa thứ mười và hoàn thành mục tiêu vĩ đại,

Và nhất là để tách lìa tịnh quang khỏi bóng tối vô minh,

Hãy trau dồi những phương pháp yoga và đi vào bốn Định (samadhi):

Và hãy nhìn! Hạt thiêng liêng không bị ba độc giam giữ nữa.

Người ta giữ gìn khoảng giữa của giấc ngủ và giấc mộng với những ý tưởng,

Và hòa nhập bốn giai đoạn và hòa lẫn sự thực hành của ngày và đêm.

Một kinh nghiệm không ngăn ngại và không thể diễn tả về tịnh quang sanh khởi,

Nó là trí huệ bỗng nhiên thoát khỏi bám nắm vào sáng tỏ và tánh không.

Và nhìn thấy bản thân Đại Ân.

### YOGA CHUYỂN DI THỨC

Trong phương pháp làm ra vàng của chuyển di thức,

Nhờ đó Phật quả được thành tựu mà không cần thiền định,

Hãy chờ đợi những dấu hiệu của cái chết xảy ra, và rồi

Để tâm trong một trạng thái hoan hỷ không bám nắm.

Hãy đóng kín cửa thoát ra, áp dụng những căn bản mật thừa,

Và trang hoàng sự thực hành với những nguyện vọng tâm linh.

Năng lực và tâm được hòa trộn với HUM trong kinh mạch trung ương,

Thần chú KSHA sáng chói: (tâm) được phóng ra khỏi thân

Qua con đường của cổng brama, và được phóng

Đến Pháp thân của guru và rồi đến một cõi Phật.

## YOGA CỦA TRAU ĐỒI CÁI THẤY

Để làm bật cháy sự rạn vỡ của trí huệ Đại Ấn,

Hãy giữ ba cửa bất động và siết chặt năm giác quan.

Thấy mà không thấy gì: hãy nhìn thẳng vào bản tánh của tâm.

Để tâm vào chánh vị của nó, không tạo tác và không một đối tượng.

Không nhìn ra ngoài, hãy chứng ngộ bản tánh của tâm,

Từ nền tảng không tạo tác của nó, từ sự bắt đầu tự nhiên.

Hãy đặt nó trong truyền thống vĩ đại của người bình thường:

Không chuyển động, thấy ra bầu trời bao la

Của Pháp thân bất sanh bất diệt.

Dù nhiều hiện tượng xuất hiện như những đối tượng bên ngoài,

Chúng chỉ là tâm của chính mình và không có hiện hữu nào khác,

Nào kể gì những méo mó, ý niệm, và bám nắm nhị nguyên có biểu lộ.

Và hãy nhìn xem! Những thứ đó tan mất theo dòng của chúng.

Tinh túy của tâm là vô sanh, tánh không, Pháp thân.

Những hiện diện sáng chói không dứt sanh khởi là Hóa thân.

Đại lạc vô trụ của hợp nhất là Báo thân.

Đây là nghĩa của Đại Ấn hay (tiếng Tây Tạng) chak-gya chenpo,

Ở đây chak ám chỉ mọi sự được nhìn với trí huệ bất nhị: Gya ám chỉ lạc của sự cởi thoát những nút thắt của tâm thái sanh tử:



Và chenpo có nghĩa rằng nó là Pháp thân tự-giải thoát

Sanh từ ngọn đèn của hợp nhất hoàn hảo, và không từ cái gì khác.

Hai che chướng là tự-giải thoát: chủ thể và đối tượng không còn phân cực.

Tâm sanh diệt, và mọi sự vật trong sanh tử và niết bàn, tan mất.

Phạm vi của hiểu biết là tự-tròn đầy với mọi đức tính

Và người ta trở thành một vị Phật tự-sanh, vượt khỏi tư tưởng và lời nói.

## **NHỮNG YOGA TRUNG ẤM**

Nghĩa sâu xa của đi vào trung âm được phát lộ

Và cắt đứt ba trung âm:

Trung âm của sanh đến tử, trung âm của giấc mộng, và trung âm của trở thành.

Không cho, đó là cho: không thấy, đó là cái thấy tối thượng.

Đây là tâm tự-tĩnh giác rõ ràng, trống không vượt khỏi ý niệm và thoát khỏi mọi che chướng:

Đại lạc, cảnh giới của thực tại, trí huệ thanh tịnh rớt ráo,

Vốn bất khả phân, biểu lộ như là ba thân. Hãy nhìn!

Những người chưa chứng ngộ thực hành với ba trung âm cần hòa hợp

Những yoga giai đoạn phát sanh, yoga thân huyễn và yoga tịnh quang và Pháp thân.

Những nguyên tố – đất, nước, lửa, không khí – tuần tự hòa tan:

Tâm tám mươi ý niệm được dừng lại, và ba thị kiến đi qua.

Yếu tố trắng, yếu tố đỏ, và bản thân tâm gom vào hoa sen.

Khi điều này xảy ra, hãy nhìn xem khuôn mặt của tâm tịnh quang:

Hãy hòa lẫn (hai tịnh quang) mẹ và con thành không thể tách lia.

### NHỮNG KẾT QUẢ CỦA THỰC HÀNH

Hành giả tốt nhất trên con đường của Phật quả Pháp thân

Thành tựu giác ngộ ngay trong đời này nhờ những yoga này.

Hành giả bậc trung hoàn thành giác ngộ trong trung âm.

Như một con cá trong nước, họ làm những chuyển hóa thuộc Báo thân.

Năm điệu múa, năm ánh sáng, ba độc, những nghiệp lực,

Thích và ghét: khi đi đến tái san

Họ áp dụng năm sự hòa lẫn và lấy tất cả làm con đường

Đối với những người trước kia đã tu hành bốn ấn,

Trung âm của trở thành là nơi chốn cho tự-giải thoát.

Những hành giả bậc kém trở nên thoát khỏi thích và ghét

Và thành tựu một tái sanh với thân lưu xuất.

Dùng những giáo huấn tổng quát, họ loại trừ những trở ngại

Và nhận biết các ma.

Họ đi vào những thực tập thân kim cương khác nhau,

Như sáu yantra gốc với ba mươi chín nhánh,

Và dùng mỗi hoạt động như một nguồn cho những tích tập  
Nếu người ta có thể hoàn thành ba giai đoạn thực hành này  
không lầm lỗi,

Trong bốn khoảnh khắc ba niềm vui được phát lộ.

Những hạt thanh tịnh rơi rắc từ trên và khởi sinh từ dưới:

Những nút thắt trong các luân xa được cởi mở,

Và những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương.

Những năng lực sinh khí và những méo mó xúc tình – 21.600  
và năm gốc –

Được dùng lại và trí huệ bốn nguyên sanh khởi.\

Từ Pullimaru trở lên, hai mươi bốn thắng cảnh và gần  
như thắng cảnh

Đã được đầy: những giáo lý từ miệng của một Hóa  
thân hay Báo thân hoàn hảo,

Một trăm thấu thị đã hoàn thành, và người ta tìm thấy một  
bình kho tàng

Trong một đời người ta đi qua những giai đoạn của con  
đường giác ngộ

Và đạt đến trạng thái của một vị Phật Vajradhara.

Trong mười ba thế hệ giáo lý này

Cần được dấu kín như là sự trao truyền miệng.

Nó là tinh túy của tất cả Kinh và Tantra

Và đem đến giải thoát cho người có phước

Hãy dùng nó để thành tựu cái đầy ý nghĩa.

*Lời kết*

*Là trọn vẹn bản văn Những Câu Kệ Kim Cương: Một Giáo Huấn cho Jnana Dakini. Nó từ miệng hiền triết Ấn Độ Mahapandita Naropa, và được dịch (thành tiếng Tây Tạng) và rồi được xác quyết bởi dịch giả Marpa Chokyi Lotru ở thẳm cảnh thiêng liêng được biết với tên là Pushpahari.*

### **MỤC 3: BẢN CHÉP TAY CON ĐƯỜNG THẬM THÂM SÁU YOGA CỦA NAROPA: MỘT NGUỒN TÀI LIỆU CỦA MỌI CHÚNG NGỘ**

*TT. Thabs lam na ro'i chos drug gi lag rjes dngos grub kun  
byung bởi Gyalwa Wensapa Lobzang Dondrup (1505-1566)*

Kính lễ Guru Vajradhara, cùng với vô số bản tôn mạn đà la.

Để đi vào thực hành Sáu Yoga của Naropa người ta phải hiểu ba chủ đề: thực tại của nền tảng: những giai đoạn đi trên con đường: và cách thức biểu lộ những kết quả.

#### **THỰC TẠI CỦA NỀN TẢNG**

Thực tại của nền tảng của kinh nghiệm chúng ta gồm ba chủ đề: thực tại của thân: thực tại của tâm: và thực tại của thân và tâm chung nhau.

Thực tại của Thân

Thực tại của thân có ba: thô, vi tế và rất vi tế.

Thân thô là thân bình thường làm bằng thịt, máu, xương và sanh từ tinh trùng và trứng của cha mẹ.

Thân tế ám chỉ những kinh mạch chứa năng lực, những năng lực trôi chuyển, và những hạt có năng lực sáng tạo đỏ và trắng (nghĩa là âm và dương).

Thân rất vi tế là năng lực vi tế nâng đỡ thức của bốn cái không, đặc biệt là cái không thứ tư, được gọi là “cái không rốt ráo”, nó là tâm tịnh quang.

Thực tại của Tâm

Về phần tâm, nó cũng có ba chiều kích giống như vậy: thô, tế và rất vi tế.

Tâm thô là cái tâm đồng khởi với năm thức giác quan.

Tâm tế là cái tâm đồng khởi với sức mạnh điều khiển của sáu méo mó gốc, hai mươi méo mó phụ và tám mươi khởi tâm ý niệm.

Tâm rất vi tế là chiều kích của thức cùng một bản chất với bốn cái không, và đặc biệt cái thứ tư, “cái không rốt ráo”, nó là tâm tịnh quang.

Thực tại của cả Thân và Tâm chung nhau

Khi chúng sanh gặp gỡ cái chết, những phương diện rất vi tế của những năng lực sinh khí và của thức trở thành một thực thể. Thực thể này là thực tại chung của cả thân và tâm.

## NHỮNG GIAI ĐOẠN ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG

Những giai đoạn đi trên con đường gồm hai loại kỹ thuật chính: những kỹ thuật để rút năng lực sinh khí vào kinh mạch trung ương và những kỹ thuật được áp dụng sau khi những năng lực đã được rút vào (kinh mạch trung ương).

Những Kỹ Thuật để Rút Những Năng

Lực Sinh Khí vào Kinh Mạch Trung Ương

Kỹ thuật để rút những năng lực sinh khí vào kinh mạch trung ương bắt đầu với sự phát sanh hình ảnh của chính mình như là Phật Vajradhara kết hợp đôi, và hình dung những kinh mạch năng lực cùng với những chữ (âm) mật chú ở những luân xa. Rồi người ta thiền định về nội nhiệt và về những hạt chảy lỏng. Điều này làm cho năng lực sinh khí đi vào, ở lại và hòa tan.

Dấu hiệu chỉ sự đi vào của những năng lực sinh khí là, khi một hơi thở được hít vào để trải nghiệm sự tiến bộ của người ta, không khí đi qua cả hai lỗ mũi một cách êm nhẹ, trơn tru. Dấu hiệu chỉ rằng những năng lực đã được làm ở lại là những thị kiến về những hòa tan cơ bản và cũng về sự hòa tan của ba trạng thái thị kiến xảy ra. Những hòa tan này phải được nhận biết một cách cá nhân.

Trước hết đất hòa tan vào nước và có một thị kiến như thấy một ảo ảnh. Rồi nước tan vào lửa, và có một thị kiến giống như khói. Tiếp theo lửa tan vào không khí, và có một thị kiến như đom đóm lập lòe. Nguyên tố không khí bắt đầu tan vào thức thì được gọi là “xuất hiện”, và có một thị kiến giống như ánh sáng mờ của một ngọn đèn sáp. Không khí hòa tan hoàn toàn vào “xuất hiện” và có một thị kiến màu trắng, như một bầu trời trong sáng mùa thu đầy ánh trăng tròn. Cái này tan vào thức thì gọi là “gần gần” (ở trước dịch là “tăng trưởng”), và có một thị kiến màu đỏ, như bầu trời trong sáng đầy ánh sáng mặt trời. Cái này tan vào “gần đạt” (ở trước dịch là “đạt đến”), và có một thị kiến bóng tối bao trùm, như bầu trời trước bình minh, không mặt trăng mặt trời. “Gần đạt” bấy giờ tan vào tịnh quang: có một thị kiến rạng rỡ trong sáng, như bầu trời lúc rạng đông, thoát khỏi ba hoàn cảnh. Người ta phải nhận biết những kinh nghiệm này khi chúng xảy ra. Đây

là tiến trình được biết như “hòa nhập với Pháp thân trong trạng thái thức”.

Khi đến lúc xuất khỏi định tịnh quang, người ta đề khởi bản năng mạnh mẽ loại qua một bên những hợp uẩn cũ kỹ và khởi lên trong hình tướng một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Rồi khi người ta khởi lên từ tịnh quang, những hợp uẩn già nua sẽ bị bỏ qua một bên và trong tâm hình thành hình ảnh một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Đồng thời người ta áp dụng những kỹ thuật khơi dẫn những giai đoạn của sự hòa tan (mô tả ở trên) theo thứ tự ngược lại. Như vậy người ta đi từ tịnh quang đến gần đạt, đến gần gần, và đến xuất hiện. Người ta kinh nghiệm những dấu hiệu của sự hòa tan cơ bản (tức là hòa tan của những nguyên tố) theo chiều ngược lại: một ánh sáng mờ của đèn sáp, những lập lòe như đom đóm, khói và cuối cùng, ảo ảnh. Đây là tiến trình được biết như là “hòa nhập với Báo thân trong trạng thái thức”.

Người ta đi vào những giai đoạn thiền định về những chuyển hóa liên kết với hình tướng Báo thân ấy và tập chú cái định của người ta vào đó. Khi quyết định xuất khỏi định, người ta làm điều này bằng cách thiền định về những hợp uẩn cũ kỹ của người ta như là Con Người Biểu Tượng (samayasattva), với Con Người Trí Huệ (jnanasattva) ở trái tim. Đây là tiến trình được biết như là “hòa nhập với Báo thân trong trạng thái thức”.

Đồng thời với sự việc này, khi không khí bắt đầu qua hai lỗ mũi trở lại và năm thức giác quan sống lại, bất cứ hình tướng xuất hiện nào xảy ra đều được thấy là tánh không, tánh không như lạc, và lạc như mạn đà la và những bồn tôn của nó. Đây là sự thực hành được trau dồi trong những thời sau-thiền định.



Tương tự, khi đi ngủ người ta cố gắng giữ lại tịnh quang của giấc ngủ và quyết tâm sanh khởi như một bồn tôn Báo thân trong trạng thái mộng. Khi người ta chuẩn bị ngủ người ta đi vào những thiền định về những kinh mạch, năng lực và luân xa, làm cho những hạt tan chảy và những lạc sanh khởi. Những năng lực sanh khí đi vào, ở lại và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Mọi dấu hiệu của tiến trình hòa tan xảy ra, từ “đất vào nước”, cho đến sự khởi hiện của tịnh quang. Bốn cái không khởi hiện trong bản chất của bốn cái lạc. Đồng thời khi tịnh quang xảy ra, người ta đi vào thiền định về lạc hòa hợp với (trí huệ) tánh không. Đây là tiến trình được biết là “hòa nhập với Pháp thân trong giấc ngủ”.

Khi đến lúc khởi lên từ tịnh quang ấy, người ta quyết tâm sanh khởi với một thân giấc mộng bằng cách bỏ qua một bên thân hợp uẩn cũ kỹ và mang lấy hình tướng của một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Rồi khi người ta khởi lên từ tịnh quang (của giấc ngủ) thân giấc mộng xuất hiện. Tuy nhiên, người ta không làm điều đó trong thân các hợp uẩn cũ; mà thân giấc mộng sanh khởi với tâm như là một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Đây là cái được biết như “hòa nhập với Báo thân trong giấc mộng”.

Người ta tập chú cái định vào những thiền định của những tiến trình chuyển hóa của Báo thân ấy. Khi đến lúc thức dậy từ giấc ngủ, người ta làm điều đó bằng cách khởi lên với những hợp uẩn cũ được hình dung như là Con Người Biểu Tượng với Con Người Trí Huệ ở trái tim mình. Đây là tiến trình được biết như “hòa nhập với Hóa thân khi thức dậy”.

Đồng thời với điều này, khi không khí bắt đầu qua hai lỗ mũi và năm thức giác quan sống lại, bất cứ hình tướng nào xuất

hiện đều được thấy là tánh không, tánh không như lạc, và lạc như những bồn tôn mạn đà la. Đây là sự thực hành được trau dồi trong những thời sau-thiền định.

Thiền giả không có khả năng hoàn thành những chứng ngộ giai đoạn cao nhất trước thời gian chết cần trau dồi quyết tâm áp dụng những kỹ thuật để lưu giữ tịnh quang của cái chết, sanh khởi trong Báo thân trong trung âm và nhận lấy sự sanh với tái sanh của một vị thầy mật thừa, hay mantracharyin. Bất giờ lúc cái chết đến gần, người ta cần thiền định về những kinh mạch, những năng lực, những luân xa... như ở trên, và thiền định về sự cháy hừng và tan chảy. Điều này khiến cho những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương và ở lại rồi hòa tan, phát sanh những dấu hiệu của những hòa tan, cho đến những dấu hiệu của tịnh quang xảy ra. Khi tịnh quang của cái chết khởi hiện, người ta chú tâm vào thiền định về tánh không. Đây là tiến trình được biết như “hòa nhập với Pháp thân vào lúc chết”.

Khi đến lúc sanh khởi từ tịnh quang, người ta phát khởi bản năng bỏ qua một bên những hợp uẩn cũ và, khi lấy một thân trung âm, sanh khởi trong hình tướng một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Bất giờ từ tịnh quang người ta phát khởi hình ảnh của thân trung âm như là Phật Vajradhara kết hợp đôi, và những hợp uẩn cũ được bỏ qua một bên. Đồng thời những dấu hiệu của tiến trình hòa tan biểu lộ theo chiều ngược, thức trở ngược lại từ tịnh quang đến gần đạt... cho đến thị kiến ảo ảnh. Đây là tiến trình được biết như “hòa nhập với Báo thân trong trung âm”.

Người ta vẫn chú tâm vào những cấp bậc định trong những thiền định của những chuyển hóa Báo thân. Rồi khi muốn nhận lấy tái sanh, người ta tìm một môi trường di truyền thích

hợp trong những hạt trắng và đỏ của cha mẹ tương lai để hoàn thành tái sinh như là một pháp khí đặc biệt của một vị thầy mật thừa. Đây là tiến trình được biết như là “hòa nhập với Hóa thân vào lúc tái sinh”.

Chúng sanh vào bụng mẹ theo cách này sẽ đi qua năm giai đoạn lớn lên, như giai đoạn chỉ là một khối kết những tế bào... Đến lúc rời bụng mẹ, qua tuổi ấu thơ và thanh niên, rồi đi vào thực hành và hoàn thành phần còn lại của con đường, như thế thành tựu Phật quả.

Kỹ thuật được Áp dụng sau khi những Năng lực đã được rút vào (kinh mạch trung ương)

Sau khi chuyên tâm vào những phương pháp này để hướng dẫn những năng lực sinh khí vào kinh mạch trung ương, về sau người ta hoàn thành một nhập định thông thạo trong tiến trình. Người ta sớm tri giác những dấu hiệu tiếp cận giai đoạn trong đó thân huyễn có thể được phát sanh. Với điều kiện bên ngoài là quán tưởng karmamudra, người ta đi vào điều kiện bên trong, tức là thiền định về những kinh mạch, luân xa... và thiền định về chấy hừng và chảy lỏng. Những năng lực sinh khí được làm cho đi vào kinh mạch trung ương và ở lại và hòa tan, phát sanh những dấu hiệu của hòa tan, từ ảo ảnh v.v... cho đến dấu hiệu của tịnh quang. Bốn cái không hiện khởi trong bản chất của bốn lạc. Khi tịnh quang bốn nguyên (hay vốn sẵn, bẩm sanh) sanh khởi, người ta thiền định về lạc hòa hợp với tánh không. Đây là kỹ thuật đi vào tịnh quang bốn nguyên ‘trương tự’, và với nó căn cứ của thân huyễn được sanh thành.

Khi đến lúc xuất khởi khỏi tịnh quang, người ta phát khởi bản năng để qua một bên những hợp uẩn cũ và lấy hình tướng của

một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi. Rồi khi người ta sanh khởi từ tịnh quang, năng lực sinh khí của năm ánh sáng chiếu diệu, trên đó tịnh quang bốn nguyên cửoi lên, được dùng như nguyên nhân chất thể: và tâm dùng như điều kiện hiện diện đồng thời. Căn cứ trên những cái đó, những uẩn cũ được bỏ qua và người ta sanh khởi trong hình tướng của một vị Phật Vajradhara kết hợp đôi, trang hoàng bằng những tướng chánh và phụ. Đây là giai đoạn của “thân huyền chưa thanh tịnh”. Đồng thời người ta kinh nghiệm tiến trình hòa tan ngược lại, đi từ tịnh quang đến gần đạt v.v... cho đến dấu hiệu ảo ảnh.

Trong những hệ thống tantra như Guhyasamaja thân huyền này được minh họa và giải thích bằng cách dùng mười hai cái tương tự.(2)

Vào lúc ấy ba yếu tố xảy ra đồng thời: sự dừng dứt của cái tương tự với cái bốn nguyên (nghĩa là thức tịnh quang “tương tự” hay “ẩn dụ”), sự viên mãn của gần đạt trong tiến trình hòa tan, và sự khởi lên trong hình tướng thực sự của một “thân huyền chưa thanh tịnh”. Bây giờ người với thân huyền ấy chú tâm vào những giai đoạn của định.

Người ta đi vào những giai đoạn của định như thế nào?

Trước hết người ta thiên định về những “pha” của tiến trình hòa tan, nó khiến cho những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương, ở lại và hòa tan. Điều này làm khởi lên những dấu hiệu của các định, từ ảo ảnh đến tịnh quang. Khi đến lúc khởi lên khỏi tịnh quang người ta phát sanh quyết tâm có một thân huyền chưa thanh tịnh chuyển hóa thành một thân huyền thanh tịnh. Bây giờ khi người ta sanh khởi từ tịnh quang, thân huyền chưa thanh tịnh bị bỏ qua một bên và hình ảnh của thân huyền thanh tịnh sanh

khởi trong tâm. Đồng thời với cái đó, người ta kinh nghiệm tiến trình hòa tan theo chiều ngược lại. Người ta đi từ tịnh quang đến gần đạt v.v..., cho đến dấu hiệu ảo ảnh. Người đi vào hình tướng Báo thân ấy bấy giờ sanh khởi như Hóa thân, lưu xuất ra những mạn đà la được duy trì và duy trì. Khi người ta muốn sanh khởi từ thiền định, người ta làm điều đó bằng cách thiền định về những uẩn cũ như là Con Người Biểu Tượng với Con Người Trí Huệ ở trái tim.

Ở trong bình chứa (pháp khí) này người ta chỉ dạy Pháp cho những người tu hành và trau dồi những hoạt động sau-thực hành, bao gồm cả những sinh hoạt như ăn, uống...

Hành giả của giai đoạn thân huyền này trau dồi những thiền định cao cấp ấy và sau cùng thấy những dấu hiệu rằng sự thành tựu giai đoạn gọi là “đại hợp nhất của tu hành” đang đến gần. Nó đi vào điều kiện bên ngoài và điều kiện bên trong là những thiền định về những giai đoạn hòa tan... làm cho những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương, ở lại và hòa tan. Những dấu hiệu của những hòa tan xảy ra, từ ảo ảnh đến tịnh quang. Bốn cái không sanh khởi trong bản chất bốn lạc. Vào khoảnh khắc của tịnh quang bốn nguyên, người ta đi vào thiền định về lạc hòa hợp với tánh không.

Vào lúc đó năm yếu tố đồng thời xảy ra: trạng thái “gần đạt trong tiến trình hiển lộ” ngừng dứt: lạc bốn nguyên khơi dẫn một chứng ngộ trực tiếp chưa từng có về tánh không: thân huyền được tịnh hóa trong tịnh quang thực sự, xuất hiện như một cầu vòng trong bầu trời rạng rỡ: người ta hoàn thành giai đoạn không ngăn ngại trong đó đối trị trực tiếp với những che chướng xúc cảm

(phiền não chướng) được sanh ra trong dòng tâm: và dòng tương tục của người ta trở thành dòng tương tục của một vị thánh.

Lúc tiến trình khởi lên khỏi tịnh quang bắt đầu, sức mạnh hướng dẫn trước kia trong thực hành sẽ vào cuộc, đặt người ta ở cánh cửa qua đó thân huyễn thanh tịnh có thể được hoàn thành. Khi người ta khởi lên từ tịnh quang, với vai trò của nguyên nhân chất thể được vào cuộc bởi năng lực vi tế của năm ánh sáng chiếu diệu, trên đó thức tịnh quang bản nguyên và thực sự cỗi lên, và vai trò của điều kiện hiện diện đồng thời được vào cuộc bởi tâm, người ta khởi lên trong một “thân huyễn thanh tịnh” thực sự. Thân huyễn thực sự này là một dòng không đứt đoạn trong một hình tướng như của Phật Vajradhara kết hợp đôi, trang hoàng bởi những tướng chánh và phụ, với những uẩn cũ để lại đằng sau.

Đồng thời biểu lộ những dấu hiệu của tiến trình hòa tan ngược lại, từ tịnh quang đến gần đạt cho đến dấu hiệu ảo ảnh. Vào lúc đó năm yếu tố cùng xảy ra: ‘thức tịnh quang bản nguyên thực sự’ ngừng dứt: trạng thái ‘gần đạt’ trong tiến trình hòa tan được sanh ra: sự khởi lên của “thân huyễn thanh tịnh”: người ta hoàn thành con đường giải thoát rốt ráo thoát khỏi những che chướng xúc cảm: và dòng tương tục của người ta trở thành dòng tương tục của một A La Hán.

Con người của hình tướng Báo thân ấy bấy giờ chú tâm vào định.

Cái gì là những giai đoạn của định ấy? Người ta tập chú vào thiền định nhất tâm về tánh không và rồi khiến cho những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương, ở lại và hòa tan, làm khởi lên những dấu hiệu, cho đến tịnh quang xảy ra. Vào lúc đó

người ta đã đạt đến chỗ, nơi đó trạng thái đại hợp nhất có thể được hoàn thành không trở ngại, nơi thân và tâm có thể được cùng hòa hợp thành một thực thể duy nhất. Ở đây thân là thân huyền thanh tịnh trang hoàng bởi những tướng chánh và phụ, và tâm là thức tịnh quang thực sự.

Khi đến lúc sanh khởi từ kinh nghiệm tịnh quang ấy, sức mạnh hướng dẫn trước kia từ sự thực hành vào cuộc, và người ta thấy mình ở cánh cửa qua đó thân của “đại hợp nhất trong tu hành” có thể trở thành thân của “đại hợp nhất vượt khỏi tu hành”. Khởi lên từ tịnh quang, người nơi giai đoạn của “đại hợp nhất của tu hành” tri giác hình ảnh thân thể của giai đoạn “đại hợp nhất vượt khỏi tu hành”. Đồng thời những dấu hiệu của tiến trình ngược lại xảy ra, từ tịnh quang đến gần đạt v.v... cho đến ảo ảnh.

Báo thân ấy nắm giữ tiềm năng của Hóa thân và Hóa thân lưu xuất một mạng hoạt động, như biểu lộ những mạn đà la được duy trì và duy trì.

Khi người ta muốn sanh khởi khỏi thiền định, người ta đi vào những hợp uẩn cũ hay những hợp uẩn cũ khác, tùy cái nào thích hợp. Rồi, ở trong bình chứa đó, người ta chỉ dạy Pháp cho những người tu hành và tra dồi những hoạt động sau-thực hành...

### CÁCH BIỂU LỘ NHỮNG KẾT QUẢ

Thiền giả ở giai đoạn đại hợp nhất của tu hành tra dồi những định của cấp độ đó trong cả thiền định chính thức và sau-thiền định, và sau cùng thấy những dấu hiệu của sự tiếp cận với chứng đắc “đại hợp nhất vượt khỏi tu hành”. Người ta có điều kiện bên

ngoài là quán tưởng karmamudra và điều kiện bên trong là thiền định nhất tâm về tánh không, làm cho những năng lực sinh khí đi vào kinh mạch trung ương, ở lại và hòa tan. Những dấu hiệu xảy ra, bắt đầu bằng ảo ảnh v.v... cuối cùng đến những dấu hiệu của tịnh quang biểu lộ. Bốn cái không sanh khởi trong bản chất của bốn lạc.

Giây phút tịnh quang bốn nguyên này biểu lộ, người ta đi vào thiền định về lạc hòa hợp với (trí huệ) tánh không. Khoảnh khắc thứ nhất của tịnh quang này là giai đoạn không ngăn ngại trong đó những chướng ngại tri giác (sở tri chướng) được vượt qua. Khoảnh khắc thứ hai của nó cũng là khoảnh khắc đầu tiên của Phật quả toàn giác, trong đó người ta an trụ trong định toàn hảo về bản tánh tối hậu của tất cả hiện hữu, cùng lúc thấy trực tiếp mọi thực tại quy ước rõ ràng như một miếng trái cây trong lòng bàn tay. Thân của đại hợp nhất của tu hành trở thành đại hợp nhất vượt khỏi tu hành, Báo thân thực sự phát ra hàng ngàn Hóa thân lưu xuất để làm lợi lạc cho những ai tu hành. Như vậy người ta hoàn thành Phật quả trọn vẹn trong bản tánh của ba thân.

Như một sơ bộ để đạt đến giai đoạn đại hợp nhất vượt khỏi tu hành, người ta phải đi qua giai đoạn đại hợp nhất của tu hành. Như một sơ bộ cho cái đó người ta phải hoàn thành thân huyền, và để cho điều đó người ta trước hết thiền định về những kinh mạch, luân xa, chấy bưng, tan chảy v.v...

Lần lượt, như một sơ bộ (cho những thực hành của giai đoạn thành tựu này) người ta phải đi đến chỗ kết thúc của những thực hành giai đoạn phát sanh thô và tế, chúng lấy sanh, chết và trung âm, những căn cứ cần tịnh hóa, như là những con đường của ba thân. Để cho điều này người ta phải



đã nhận quán đảnh trọn bộ và trưởng thành, chín chắn trong việc tuân thủ những giới luật được trao vào lúc quán đảnh. Hơn nữa, trước khi vào thực hành mật thừa người ta cần tu hành tâm thức trong con đường chung, từ trau dồi một tương quan làm việc hiệu quả với một vị thầy tâm linh, cho đến tu hành thiền định phối hợp shamatha (chỉ) và vipassyana (quán).

Như vậy hành giả như viên ngọc quý đi vào con đường sâu xa của Sáu Yoga của Naropa theo cách này đã vào con đường trọn vẹn và không lỗi lầm cho sự thành tựu giác ngộ trong một đời ngắn ngủi, dù trong thời đại suy đồi này.

#### *Lời kết*

*Những ghi chú về dòng những giáo lý của Vajradhara Lobzang Dondrup, với không có gì vượt quá và không có gì bỏ sót, được sao chép và ấn hành bởi nhà sư Phật giáo Basowa Tenpai Gyaltzen (đệ tử của ngài Lobzang Dondrup).*

## CHÚ THÍCH CHO PHẦN III:

- (1) Tummo: Tôi dịch từ Sanskrit chandahi là “nội nhiệt”. Từ tương đương của Tây Tạng là tummo, trong đó âm thứ nhất nghĩa là “mãnh liệt” và âm chỉ lạc âm áp sanh khởi từ thực hành, và âm thứ hai, một phần tử giống cái, âm chỉ trí huệ là đối tượng của cái lạc ấy. Tum là giống đực và mo giống cái, chỉ ra sự cần thiết phải quân bình giữa hai yếu tố dương và âm – nghĩa là năng lực và trí huệ – trong sự tu tập.
- (2) Mười hai cái tượng tự: một xuất hiện như ảo ảnh, những vật trong một giấc mộng, một ảo giác, một phản chiếu trong gương, tia chớp trong bầu trời, một tiếng vang trong hang núi, một cầu vồng, mặt trăng trong nước, một thành phố của Càn thất bà, những hình đám mây làm mất mê lầm, và hình dạng do huyền thuật.

\_()\_

*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 hi 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.*



