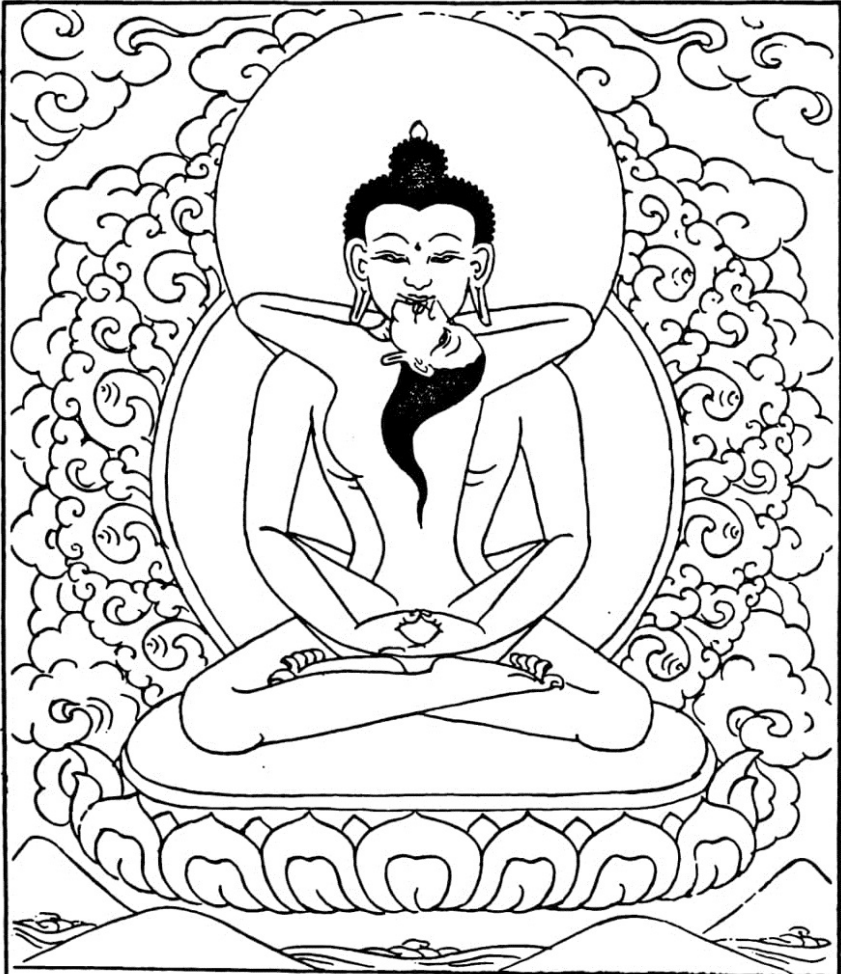




**Sống Trong Tham Thiền
Chu Kỳ Ngày Và Đêm**

Namkhai Norbu

THIỆN TRI THỨC



ལྷ། གཤོད་མའི་མགོ་བོ་འོད་མི་འགྲུང་། བརྒྱུ་ལ་འཕྲོད་ཀྱུ་བ་གྱི་འཕྲུང་གའས་ཤམོ།
 མཚེན་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཚོ་བརྟེན། བྱུ་བ་བཟང་ཡལ་ལྷུ་མ་ལ་ལྷུ་ག་འཚོ་ལ། །

Samantabhadra

NAMKHAI NORBU

**SỐNG TRONG THAM THIỀN
CHU KỲ NGÀY VÀ ĐÊM**

**nơi người ta tiến bộ theo con đường của
yoga bốn nguyên**

**Một bản văn cốt lõi về thực hành Đại
Toàn Thiện**

Dịch & biên tập & giới thiệu bởi
John Myrdhin Reynolds

THIỆN TRI THỨC

The Cycle of Day and Night

Namkhai Norbu

Sống Trong Tham Thiên Chu Kỳ Ngày và Đêm

Việt dịch: Trùng Hưng và An Phong

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu	7
Giới Thiệu	11
Chu Kỳ Ngày Và Đêm	54
Phác Họa Chủ Đề & Chú Thích Bản Văn Căn Cứ Trên Bình Giảng Miệng Của Namkhai Norbu	72
Phác Họa Chủ Đề Của Bản Văn	73
Chú Thích Bản Văn Căn Cứ Trên Bình Giảng Miệng Của Namkhai Norbu	74
Đôi Nét Tiểu Sử Của Tác Giả	130
Về Dịch Giả	136
Thuật Ngữ Những Từ Kỹ Thuật	137
Chu kỳ ngày và đêm (tiếng Tạng)	142



Vajrasattva

LỜI NÓI ĐẦU

Bản văn này, có tựa đề tiếng Tây Tạng là *gDod-ma'i rnal-'byor gyi lam khyer nyin mtshan 'khor-lo-ma*, được Namkhai Norbu Rinpoche viết trước một cuộc nhập thất do ngài hướng dẫn ở Cộng Đồng Dzog-chen của Conway, Massachusetts, tháng Mười, 1983. Trong bộ Longde của những giáo lý Dzogchen, có tìm thấy những giáo huấn của Garab Dorje về thực hành tham thiền liên tục cả ngày và đêm như thế nào. Bản văn này là một toát yếu những thực hành ấy.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, Garab Dorje là vị thầy nhân loại đầu tiên của hệ thống Dzogchen thực hành tham thiền. Từ Dzogchen của Tây Tạng thường được dịch là “Đại Toàn Thiện” và ở Tây Tạng nó tiêu biểu tinh túy của những giáo lý Phật giáo. Garab Dorje sanh ở xứ Udīḍīyana tây bắc Ấn Độ và đã nhận sự trao truyền Dzogchen trực tiếp từ Vajrasattva, phương diện Báo thân của Phật quả. Vajrasattva đã nhận sự trao truyền trực tiếp tâm qua tâm từ Phật Bản Nguyên Samantabhadra (Phổ Hiền). Từ Garab Dorje, Dzogchen được

truyền cho Manjusù-rimitra, và từ vị này đến Buddhajnana và Srisimiha. Trong thế kỷ thứ tám, sự trao truyền những lời dạy Dzogchen được Guru Padmasambhava, Vimalamitra và dịch giả Vairocana đem vào Tây Tạng.

Từ thời của những vị thầy ở trên, những giáo lý Dzogchen đã được truyền từ thầy qua trò không đứt đoạn. Trong hệ thống Nyingma Tây Tạng, Dzogchen hay còn gọi là Atiyoga được xem là thừa thứ chín trong chín thừa Phật giáo. Nhiều vị thầy lỗi lạc thuộc bốn phái chính của Phật giáo Tây Tạng, trong đó có những nhân vật nổi bật như Dalai Lama thứ Năm, Karmapa thứ Ba, và Drugpa Padma Karpo đã thực hành công khai những giáo lý này. Nhiều vị khác đã thực hành chúng một cách bí mật. Bởi thế, chắc rằng Dzogchen không phải là một tài sản đặc biệt của phái nào, và thực ra những giáo lý này vượt khỏi mọi giới hạn nhánh phái, văn hóa hay quốc gia.

Dzogchen gắn liền với sự liễu ngộ trong kinh nghiệm trực tiếp trạng thái bản nguyên của cá nhân, bản tánh không điều kiện của tâm. Bản tánh này của tâm siêu vượt những nội dung riêng biệt của tâm, tức là những tư tưởng khởi lên trong tâm, chúng phản chiếu sự quy định về tâm lý, văn hóa và xã hội của người ta. Người ta có thể phân biệt tương tự giữa tấm gương có khả năng phản chiếu tự nhiên bản sinh với những

hình bóng phản chiếu xuất hiện trong đó. Sự trình bày Dzogchen ở đây, gỡ khỏi những giới hạn ấy, theo truyền thống Rimed hay không bộ phái của những vị thầy vĩ đại gần đây của miền đông Tây Tạng, như Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgon Kongtrul, Chogyur Lingpa và Adzom Drugpa.

Những chữ số trong bản dịch để chỉ những câu kệ trong bản Tây Tạng. Những chú thích sau bản dịch được xếp đặt phù hợp theo đó. Những chú thích này rút ra từ bình giảng của Namkhai Norbu Rin-poche ở kỳ nhập thất Conway, 8-9 tháng Mười 1983. Vào thời gian đó, Norbu Rinpoche nói bằng tiếng Ý, trong khi Kennard Lipman và John Shane dịch bình giảng sang tiếng Anh.

Cuối cùng, dịch giả bản văn muốn được cảm ơn Dr. Kennard Lipman và ông John Shane trong việc phụ giúp dịch bản văn này ra tiếng Anh thích hợp. Nó cũng muốn cảm ơn nhiều thành viên của Cộng Đồng Dzogchen ở Conway đã tham dự vào công trình này bằng cách này hay cách khác. Mong rằng bản dịch này tỏ ra có lợi lạc thực tiễn cho mọi người đọc nó.

SARVA MANGALAM.

John Myrdhin Reynolds
Conway, Massachusetts



Garab Dorje

GIỚI THIỆU

Bản văn *gDod-ma'i rnal-'byor gyi lam khyer nyin mt-shan 'khor-lo-ma*, hay “*Chu Kỳ của Ngày và Đêm, nơi người ta tiến theo Con Đường của Yoga Bốn Nguyên*”, của Namkhai Norbu Rinpoche, không phải là một giới thiệu có tính học thuật về Dzogchen; nó cũng không phải là một luận văn về triết học của Dzogchen hay một nghiên cứu về văn học rộng lớn của Dzogchen ở Tây Tạng. Đúng ra nó là một upadesa, (1) một giáo lý về những điểm cốt lõi của thực hành Dzogchen. Nó giải thích với sự chính xác lớn lao, chi tiết mà ngắn gọn, làm thế nào thực hành tham thiền liên tục suốt ngày và đêm. Theo truyền thống, một upadesa là một giáo huấn miệng bí mật được nói riêng bởi thầy cho những học trò đã cam kết thế nguyện với con đường chứng ngộ. Một upadesa như vậy được rút từ kinh nghiệm cá nhân của một vị thầy đã thành tựu, đã tự mình đạt được một mức độ dứt khoát của chứng ngộ trong thực hành, trong đó ngài đề cập một số điểm cốt lõi, cả

lý thuyết lẫn thực hành, trực tiếp liên hệ đến sự thực hành và kinh nghiệm của thiền giả.

Namkhai Norbu Rinpoche là một vị thầy thành tựu như vậy. Sinh trong một gia đình quý tộc ở Derge miền đông Tây Tạng, ngài nhận được sự giáo dục kinh viện tinh tế nhất, cụ thể là của phái Sakya của Phật giáo Tây Tạng (2). Hơn nữa ngài sớm được công nhận là một Lama tái hiện thân hay tulku, ở đây là tulku của Adzom Dugpa (1842-1924), một vị thầy thuộc hàng nổi tiếng nhất của Đại Toàn Thiện ở đông Tây Tạng vào lúc giao thời của hai thế kỷ. Về sau ngài được Gyalwa Karma-pa thứ mười sáu và Palpung Tai Situ Rinpoche công nhận là tái hiện thân của Dugpa Pema Karpo danh tiếng (1527-1592), vị thầy và học giả đứng đầu phái Dugpa Kagyud của Phật giáo Tây Tạng. Nhưng tinh túy của Đại Toàn Thiện không tìm thấy trong cái học kinh viện cũng không đòi hỏi cấp bậc giáo phẩm. Đại Toàn Thiện siêu vượt khỏi mọi giới hạn trí thức và văn hóa như vậy. Cho đến khi ngài gặp Guru gốc (rtsa-ba'i bla-ma) (3) của mình ngài mới hiểu được Đại Toàn Thiện có nghĩa gì theo kinh nghiệm trực tiếp và chứng ngộ cá nhân. Vị thầy này là Nyala Chang-chub Dorje (1826-1978), một Lama và y sĩ phái Nying-ma là vị lãnh đạo tinh thần của một cộng đồng những hành giả cư sĩ trong một thung lũng hẻo lánh ở miền đông Derge. Từ thầy, ngài đã nhận những trao truyền quan trọng nhất của ba bộ Semde, Longde và Mangagide.

Chính từ kinh nghiệm cá nhân và chứng ngộ Đại Toàn Thiện mà bản văn này được viết ra. Nhưng ở đây cũng có một sự hòa trộn giữa truyền thống và kinh nghiệm cá nhân của vị thầy. Trong bộ Long-de của giáo lý Đại Toàn Thiện, có tìm thấy những giáo lý làm thế nào thực hành tham thiền liên tục cả ngày và đêm. Đặc biệt, có *Byang chub sems bcos thabs mdor bsdus* của Garab Dorje, vị mà theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng là vị thầy con người đầu tiên của Đại Toàn Thiện trên hành tinh của chúng ta. Bản văn đây của Namkhai Norbu Rinpoche cho một toát yếu về những thực hành này. Dù bây giờ Đại Toàn Thiện được xem là thuộc về Phật giáo Tây Tạng, nói chung, nó còn chưa được biết nhiều ở Tây phương, cho nên ở đây cần nói một số điều liên quan đến vị trí của nó trong Phật giáo Tây Tạng và nguồn gốc của nó.

Ở Tây Tạng, Đại Toàn Thiện theo truyền thống được xem là giáo lý cao nhất và tinh túy của đức Phật. Nó thường được liên kết với Nyingma, phái cổ nhất của Phật giáo Tây Tạng, dù bản thân Đại Toàn Thiện vượt khỏi bất kỳ những giới hạn phân phái nào. Hơn nữa, việc đưa Đại Toàn Thiện vào Tây Tạng có trước sự sanh khởi những phái trong những người Phật giáo Tây Tạng. Những phái này chỉ có với sự đổi mới hoạt động dịch thuật từ tiếng Sanskrit sang tiếng Tây Tạng vào thế kỷ thứ mười một. Dù Đại Toàn Thiện thường được gắn kết với Nyingma, do vai trò của phái này là người chăm

sóc những truyền thống thoát thai từ thời kỳ Cựu Dịch (thế kỷ 7-9), Đại Toàn Thiện thật ra không phải là một phái triết học. Đúng ra, nó là một con đường đến chứng ngộ trạng thái bản nhiên của chúng ta, cái này thì vượt khỏi hiện hữu theo điều kiện, và như vậy, nó không bị giới hạn bởi bất kỳ bối cảnh văn hóa hay lịch sử đặc thù nào.

Từ Tây Tạng Dzogchen (rdzogs-pa chen-po) tương đương với từ Sanskrit Mahasandhi, và thường được dịch là “Đại Toàn Thiện”. Giáo lý này được gọi là Đại Toàn Thiện bởi vì nó tròn vẹn và toàn thiện, hoàn hảo (rdzogpa) trong tự thân nó, không có cái gì thiếu trong nó, và bởi vì nó là đại (chenpo), theo nghĩa không có gì lớn hơn nó hay vượt lên nó. Nhưng một cách căn bản, tên Dzogchen không ám chỉ đến một lời dạy triết học giữa những lời dạy triết học khác, mà nói đến trạng thái bản nhiên của cá nhân, Phật tánh vốn có sẵn của chúng ta, nó đồng nghĩa với bản tánh của tâm. Trong những Tantra Dzogchen, đặc biệt là những tantra của bộ Semde, trạng thái bản nguyên này được biết là Bồ đề tâm, và trong ngữ cảnh này Bồ đề tâm có một nghĩa khác với trong hệ thống Kinh của Đại thừa. Trong những Kinh Đại thừa, Bồ đề tâm là ý định quyết tâm của Bồ tát đạt đến Giác ngộ tối thượng của một vị Phật vì lợi lạc và giải thoát tất cả chúng sanh khỏi sanh tử, chu kỳ không có chỗ bắt đầu của chết và tái sanh. Nhưng trong những Tantra Dzogchen, Bồ đề tâm có một nghĩa rất đặc biệt.

Từ Bồ đề tâm chuyển dịch sang Tây Tạng, *byang-chub sems*, theo Dzogchen giải thích, *byang* là “thanh tịnh” từ lúc bắt đầu sơ thủy nhất (*ka-dag*); *chub* “toàn thiện”, nghĩa là, tự-toàn thiện một cách tự nhiên (*lhun-grub*); và *sems* là “tâm” nghĩa là năng lực không ngăn ngại của lòng bi. Sự thanh tịnh bản nguyên (*ka-dag*) và toàn thiện (*lhun-grub*) là hai phương diện của trạng thái bản nguyên của cá nhân; trong bản tánh của tâm chúng hợp nhất không thể phân chia (*dbyer-med*). Những phương diện của trạng thái bản nguyên có thể lập thành bảng sau theo hàm ý của chúng:

Tinh túy (ngo-bo)	tánh không (stong-pa nyid)	thanh tịnh bản nguyên (<i>ka-dag</i>)	Pháp thân (chos-sku)
Bản tánh (rang- bzhin)	sáng tỏ quang minh (gsal-ba)	toàn thiện tự nhiên (<i>lhun-grub</i>)	Báo thân (long-sku)
Năng lực (thugs-rje)	sự không ngăn ngại (ma ‘gag-pa)	hợp nhất bất khả phân (<i>dbyer-med</i>)	Hóa thân (sprul-sku)

Trạng thái bản nguyên là một nhất thể, nhưng để nói về nó và sự biểu lộ của nó, chúng ta phân biệt ba phương diện này. Tinh Túy của tâm, nó là thanh tịnh bản nguyên, là tánh Không, và đây là Pháp thân. Bản Tánh của nó là sáng tỏ quang

minh, nó là tự-toàn thiện, và đây là Báo thân. Năng Lực của nó là không ngăn ngại và thắm khắp và đây là Hóa thân. Trạng thái bốn nguyên là bản tánh của tâm và cái này biểu lộ như là Tinh Túy, Bản Tánh và Năng Lực của nó.

Mọi con đường tâm linh có thể được phân tích theo Nền tảng (gzhi), Con đường (lam), và Quả ('bras-bu) của nó. Trong trường hợp Thừa Nhân hay Hetu-yana, tức là hệ thống những Kinh điển Đại thừa, Nền tảng hay Căn cứ là Phật tánh vốn sẵn của chúng ta, Con đường là sự thực hành sáu ba la mật bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ của Bồ tát trải qua ba vô số chu kỳ thời gian, và Quả là sự đạt đến Ba Thân, ba chiều kích của hiện hữu của một vị Phật. (4) Chúng ta nói đến thừa nguyên nhân ở đây vì có một nguyên nhân, Phật tánh vốn sẵn của chúng ta. Nhưng Phật tánh này chỉ là một cái gì tiềm năng, như hạt giống của một cây lớn ở trong đất. Nhiều điều kiện phụ, như mùa, mưa v.v... mới có thể làm nó nảy mầm, chín và thành quả. Theo cách đó, cần có sự tích tập công đức và sự tích tập trí huệ để đưa Phật tánh vốn sẵn của chúng ta chín thành quả như là biểu lộ của Ba Thân.

Tuy nhiên, trong trường hợp Dzogchen, quan điểm hoàn toàn khác. Ba Thân đã biểu lộ trọn vẹn như là bản tánh của tâm từ sơ thủy, dù nó không được nhận biết do những lớp che chướng của xúc tình và tri thức đã được tích tập – như

mặt trời trong bầu trời có thể bị che ám bởi những đám mây. Dù chúng ta không thấy, nhưng mặt trời vẫn luôn luôn có mặt trong bầu trời, để khi những mây tan đi, mặt trời trở nên rõ ràng thấy được. Phật quả cũng như vậy; nó ở đó trong mọi thời gian, dù chúng ta không nhận biết nó. Dù không được nhận biết, Ba Thân đã sẵn đó từ vô thủy, biểu lộ trọn vẹn như là Tinh Túy, Bản Tánh và Năng Lực của tâm. Như thế chúng ta có thể nói rằng Nền tảng là Ba Thân, Con đường là Ba Thân và Quả là Ba Thân. Dzogchen tiêu biểu Thừa Quả hay Phalayana, nghĩa là kết quả đã hiện diện sẵn như là nguyên nhân.

Trong Dzogchen, có một sự phân biệt rõ ràng và cốt yếu giữa bản tánh của tâm (sems nyid) và tâm (sems), tức là những tiến trình tư tưởng của chúng ta, dòng chảy không ngừng của những tư tưởng lan man (rnam-rtog) liên tục sanh khởi trong chúng ta. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt này nếu chúng ta muốn hiểu Dzogchen. Có một thí dụ truyền thống giúp chúng ta hiểu điều này. Bản tánh của tâm giống như một tấm gương được chùi sạch, trong khi những tư tưởng, xúc cảm, kích thích, cảm nhận, cảm giác v.v... cá nhân sanh khởi như những phản chiếu trong tấm gương này. Chữ *rig-pa* của Tây Tạng, mà chúng ta có thể dịch là tỉnh giác nội tại hay tánh giác hay hiện diện thanh tịnh, thì tương tự với khả năng phản chiếu bất cứ cái gì đặt trước nó, dù đẹp hay xấu. Cái đối nghịch với *rig-pa*, “tỉnh giác hay hiện diện”, là *ma rig-pa*, “vô minh” hay

không có tỉnh giác. Với hiện diện và tỉnh giác chúng ta sống trong tình trạng của tấm gương, có thể nói thế, trong khi với vô minh chúng ta sống trong tình trạng của những phản chiếu, nghĩ rằng bất cứ cái gì xuất hiện trước chúng ta là có bản chất và thật. Với tỉnh giác nội tại này chúng ta hiện hữu trong tình trạng của Phật quả, trong khi từ vô minh chúng ta thấy mình đi vào vòng sanh tử. Khi chúng ta nói đến trạng thái bốn nguyên (ye gzhi), đó là bản tánh của tâm (sems nyid) trong trạng thái hiện hữu như nó là (ji bzhin nyid), nó thì vượt khỏi thời gian và hiện hữu có điều kiện. Phật quả vốn đã chứng ngộ và biểu lộ hoàn toàn từ sơ thủy như là bản tánh của tâm, dù cho đến nay nó không được biết đến.

Công việc của Guru hay vị thầy (bla-ma) là giới thiệu, dẫn nhập (ngo-sprod) chúng ta vào bản tánh của tâm, vào khả năng hiện diện và tỉnh giác (rig-pa) của nó. Đi vào trạng thái này của tỉnh giác nội tại là cái có nghĩa là tham thiền nhập định (ting-ge 'dzin, Skt. samadhi).¹ Tham thiền nhập định phải được phân biệt rõ ràng với thiền định (sgom-pa). Tỉnh giác nội tại thì vượt khỏi và vượt ngoài hiện hữu có điều kiện và tiến trình thời gian; nó vượt khỏi tâm, trong khi thiền định bao hàm

1 Ở đây, những dịch giả tiếng Việt xin chú thích thêm rằng chữ 'tham thiền' (contemplation) chúng tôi dịch trong suốt cuốn sách này có nghĩa là tham thiền nhập định, ở trong định, ở trong chánh định, ở trong bản tánh, ở trong sự hiện diện thanh tịnh...

sự làm việc của tâm. Bởi thế thiền định thì có điều kiện và xảy ra trong thời gian. Vị thầy trước hết giới thiệu bằng cách chỉ cho chúng ta trong kinh nghiệm trực tiếp cái gì là tâm và cái gì là bản tánh của tâm. Có nhiều phương pháp để giúp chúng ta thấu hiểu sự phân biệt này một cách cụ thể và chúng được biết như là Khorde Rushan, nghĩa là phân biệt giữa Sanh tử và Niết bàn. Ở đây Sanh tử là tâm (sems) và Niết bàn là bản tánh của tâm (sems nyid). Những Rushan này tạo thành Ngondro hay những thực hành sơ bộ cho Dzogchen. Cái mà những học trò Tây phương thường biết như là Ngondro không phải là Dzog-chen, mà là những thực hành sơ bộ cho Tantra, con đường của chuyển hóa. Tuy nhiên, mọi thực hành Kinh và Tantra này có thể được dùng một cách lợi lạc bởi Dzogchen. Nhưng cái tuyệt đối thiết yếu là Guru Yoga thì đối với Dzogchen cũng như những thực hành tâm linh khác, là nương dựa vào sự trao truyền, và Guru Yoga là phương cách chính yếu cho sự duy trì mọi trao truyền người ta đã nhận được.

Những nguồn sớm nhất của những lời dạy Dzogchen là những bản văn được biết như là những Tantra Dzogchen. Những cái này nguyên được viết trong ngôn ngữ của xứ Uddiyana, tương tự tiếng Sanskrit. Vào thời cổ Uddiyana là một xứ tây bắc Ấn Độ (5). Nói chung, những lời dạy của Phật được tìm thấy trong hai loại thuyết pháp là những Kinh và những Tantra. Tất cả những lời dạy này được những Lama

Tây Tạng xem là Buddhavacana, lời đích thật của Phật. Phật đã dạy nhiều loại giáo thuyết và thực hành khác nhau, không phải bởi vì Ngài không nhất quán hay không biết chân lý mà bởi vì những khả năng hiểu của những người nghe Ngài khác nhau. Thế nên do lòng đại bi và phương tiện thiện xảo Ngài dạy mỗi đệ tử theo mức độ thông hiểu của họ, để họ có thể thu nhận và thực hành. Tất cả những lời dạy này được xếp loại thành ba thừa đến giác ngộ, tức là Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa.

Phái Nyingma đã xếp loại chi tiết hơn thành chín thừa liên tiếp nhau (theg-pa rim dgu). Thừa thứ nhất là thừa Thanh Văn, “những đệ tử nghe Pháp”. Con đường này chủ yếu được chỉ dạy trong lần thuyết pháp thứ nhất ở Vườn Nai của Sanarth gần Varanasi và được biết như là “Lần Chuyển Bánh Xe Pháp Thứ Nhất”. Trong lần thuyết pháp này Ngài trình bày Bốn Chân Lý Cao Cả và Con Đường Cao Cả Tám Ngành. Những lời dạy này đã được phân tích triệt để trong những Kinh Tiểu thừa. Thừa thứ hai là thừa của những Phật Độc Giác, những vị Phật im lặng hay những vị chứng đắc trong hoang vắng. Những Thanh Văn là “người nghe” bởi vì các vị cần nghe những giáo huấn nói miệng của Phật để tìm thấy con đường đúng, trong khi Phật Độc Giác tự mình tìm thấy con đường và rồi sống một đời thực hành thiền định đơn độc nơi hoang dã, tránh mọi liên lạc tiếp xúc với con người. Vì lý do này, ngài

được ví như một con tê giác, một con thú có những thói quen cô độc và đối nghịch với xã hội. Hai thừa này gồm vào Tiểu thừa hay thừa nhỏ đến giác ngộ, và nó được gọi như vậy vì mục đích của nó là giải thoát chỉ cho cá nhân hành giả, không quan tâm đến những người khác. Phương pháp chánh được dùng ở đây là con đường từ bỏ (spong lam). Trong trường hợp Tiểu thừa, Nền tảng là sự ghê sợ đối với thế gian, Con đường là tu tập ba phần giới, định và huệ, và Quả là giải thoát cá nhân khỏi sanh tử của một vị A La Hán (trong trường hợp Thanh văn) hay của một Phật Độc Giác.

Thừa thứ ba là thừa của Bồ tát. Một Bồ tát là người đang trên con đường trở thành một vị Phật hoàn toàn giác ngộ và như vậy Bồ tát vượt qua mục tiêu kém hơn của vị A La Hán. Một người trở thành Bồ tát nhờ phát sanh Bồ đề tâm, “ý nghĩ giác ngộ”, hay ý định cương quyết đạt được giác ngộ tối thượng, không chỉ vì lợi lạc của riêng mình, mà còn vì cứu giúp và giải thoát tất cả chúng sanh khỏi sanh tử. Con đường này gọi là Đại thừa, vì mục tiêu của nó thì lớn hơn – một cứu thoát có tính vũ trụ cho tất cả chúng sanh thoát khỏi sanh tử mà không chỉ riêng cho mình. Những lời dạy này được tìm thấy trong những Kinh Đại thừa, chứa đựng những bài thuyết pháp của Phật ban cho ở Đỉnh Chim Kên Kên gần Rajgir và các nơi khác. Những thuyết pháp này tiêu biểu Lần Chuyển Bánh Xe Pháp thứ Hai và thứ Ba, trong đó Phật đã trình bày

sự Hoàn Thiện của Trí huệ (bát nhã ba la mật) và Duy Tâm (cittamatra) theo thứ tự. Từ hai bộ những thuyết pháp này, về sau phát triển thành Madhyamaka (Trung Đạo) và Yogacara (Duy Thức). Trong trường hợp Đại thừa, Nền tảng là Phật tánh vốn sẵn của mình, Con đường là sự thực hành sáu ba la mật nhờ đó người ta tích tập công đức và trí huệ, và Quả là sự chứng đắc Phật quả. Phương pháp chánh được dùng ở đây là con đường của tịnh hóa (sbyong lam). Những lời dạy của Tiểu thừa và Đại thừa gồm trong hệ thống Kinh và được đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni phát lộ, Ngài là phương diện Hóa thân của Phật quả.

Những Tantra ngoại hay thấp hơn gồm ba thừa tiếp theo của biểu đồ sắp xếp này. Những phương pháp trong những Tantra này sử dụng những nghi thức và những tịnh hóa tỉ mỉ. Phương thức chánh yếu ở đây, như trong trường hợp những Kinh Đại thừa, là con đường của tịnh hóa, và cũng đối với Yoga Tantra trong chừng mực nào, là con đường chuyển hóa. Thừa thứ tư là Kriya Tantra, trong đó sự thực hành chủ yếu là bên ngoài, đòi hỏi một số hoạt động nghi thức đáng kể. Do đó mà có tên của nó, vì *kriya* có nghĩa là hành động. Thừa thứ năm là Caryā Tantra, thực hành có một phần bên ngoài và một phần bên trong. Có nhiều điều luật cho hạnh kiểm; bởi thế có tên của nó, vì *carya* nghĩa là hạnh kiểm. Trong những Tantra Kriya và Caryā, cách đạt được Phật quả thì giống như trong

những Kinh Đại thừa. Thừa thứ sáu là Yoga Tantra trong đó sự thực hành hầu hết là ở bên trong, nghĩa là quán tưởng hơn là nghi thức, và sự nối kết (yoga) thực sự của hành giả với bốn tôn thiên định được kinh nghiệm. Những giáo lý trong những Tantra được nói là do Vajrasattva phát lộ, Ngài là phương diện Báo thân siêu lịch sử của Phật quả. Những giáo lý của những Tantra, cả ngoại và nội, gồm chung thì được biết như Kim Cương thừa đến giác ngộ. Chúng cũng được biết như hệ thống Tantra, so đối với hệ thống Kinh.

Những Tantra bên trong hay cao hơn gồm ba thừa cao nhất là Mahayoga, Anuyoga, và Atiyoga. Thừa thứ bảy, Mahayoga, được phân thành Tantra và phần Sadhana, sử dụng những quán tưởng tỉ mỉ về những bốn tôn và những mạn đà la, nhấn mạnh vào tiến trình Phát Sanh (bskyed-rim) hay giai đoạn sáng tạo. Đây là một tiến trình chuyển hóa tiệm tiến, để cho sự quán tưởng bốn tôn và mạn đà la được sáng tạo ra hay phát sanh trong những giai đoạn kế tiếp nhau. Phương pháp của những Tantra cao hơn là thích ứng với con đường chuyển hóa (sgyur lam). Một thí dụ truyền thống minh họa điều này. Một hành giả Tiểu thừa tiến trên con đường và thấy một cây độc của những tham đắm phiền não trước mặt, anh sợ và tránh nó bởi vì anh biết những hậu quả của chất độc đó. Bây giờ một hành giả Đại thừa tiến trên cùng con đường và thấy cùng cây độc ấy, anh không sợ cây chạm đến mình bởi vì

anh biết cái đối trị với chất độc ấy. Anh biết làm thế nào tịnh hóa chất độc bằng cách làm tan nó vào trong tánh không bằng thiền định của mình, để nó không còn hậu quả. Cuối cùng một hành giả Kim Cương thừa đi trên đường và nhìn thấy cây độc trước mặt, anh không sợ, không ngần ngại ăn trái của cây độc ấy bởi vì anh biết làm thế nào chuyển hóa chất độc của nó thành cam lồ thanh tịnh. Phương pháp được dùng ở đây là một chuyển đổi “theo thuật luyện kim” chất độc của những phiền não trong bình chứa của thân tâm thành cam lồ trường sanh của tánh giác giác ngộ (ye-shes). Tiến trình này trong Maha-yoga kết thúc trong sự thành tựu kinh nghiệm về tính không thể tách lìa của hình tướng và tánh không (snang stong zung-‘jug). Những phái mới của Phật giáo Tây Tạng: Sakya, Kagyud và Gelug, dựa trên những bản dịch về sau các bản văn Tantra Ấn Độ, nói đến những Anuttara Tantra, và những cái này được cho là tương đương với sự sắp xếp cũ, tức là những Tantra Mahayoga.

Thừa thứ tám, Anuyoga, nhấn mạnh vào Tiến trình Hoàn Thiện (rdzogs-rim) hay giai đoạn thành tựu. Tiến trình này sử dụng rộng rãi yoga của những kinh mạch và năng lực khí (rtsa-rlung) và nó đưa hành giả đến kinh nghiệm tính không thể tách lìa của lạc phúc và tánh không (bde stong zung ‘jug). Ở đây phương pháp chuyển hóa khác với Mahayoga ở chỗ nó có thể tiệt tiến hay không tiệt tiến. Trong trường hợp

những Tantra cao hơn này, Nền tảng là thân thể con người với những kinh mạch và luân xa của nó, Con đường là Tiến trình Phát Sanh và Tiến trình Thành Tựu, và Quả là sự chứng đắc Ba Thân.

Thừa thứ chín và cao nhất, Atiyoga, cũng được biết như là Dzogchen, một từ có nghĩa, như chúng ta đã nói ở trước, “Đại Toàn Thiện”. Ở đây trong Đại Toàn Thiện, Tiến trình Phát Sanh và Tiến trình Thành Tựu, nghĩa là những quán tưởng tỉ mỉ về những bồn tôn và mạn đà la, cũng như yoga bên trong mật truyền của những kinh mạch và những năng lực khí..., thì không còn cần thiết nữa. Phương pháp rất ráo ở đây trong Dzogchen không phải là sự từ bỏ hay tịnh hóa hay chuyển hóa như trong những Kinh và những Tantra, mà là con đường của tự-giải thoát (rang grol lam). Sự nhấn mạnh đặt vào việc trực tiếp đi vào một trạng thái tham thiền nhập định mà không có bất kỳ thực hành chuyển hóa trước đó như thế nào. Sự thành tựu từ đó là kinh nghiệm tính không thể tách lìa của tánh giác và tánh không (rig stong zung ‘jug). Những Tantra Dzogchen được tìm thấy trong loại Atiyoga này thuộc về ba bộ giáo lý. Thứ nhất là Semde (sems sde) hay “bộ Tâm” cung cấp một tiếp cận khá trí thức, một giải thích từng bước làm thế nào đi vào trạng thái tham thiền. Nó khá tương tự với hệ thống Đại Ấn (Maha-mudra) của những Tantra Anuttara và cũng như vậy được chia thành bốn yoga hay giai đoạn. Longde (klong sde)

hay “bộ Không Gian” thì trực tiếp hơn trong sự tiếp cận của nó; những giai đoạn xảy ra đồng thời hơn là nối tiếp như trong bộ Tâm. Cuối cùng có Upadesù (man-ngag gi sde) hay “bộ Giáo Huấn Bí Mật”, nó giả định rằng người ta đã biết làm thế nào đi vào tham thiền và như vậy nó cho những lời khuyên và những phương pháp tiếp tục trong trạng thái tham thiền. Tất cả mọi giáo lý này được tìm thấy trong những Tantra Dzogchen được nói là phát lộ bởi Phật Bổn Nguyên Samantabhadra, phương diện Pháp thân của Phật quả, vốn siêu vượt ý niệm của trí thức hữu hạn.

Những Tantra Dzogchen không được trực tiếp gán cho đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni, đã xuất hiện và dạy ở bắc Ấn Độ khoảng hai ngàn rưỡi năm trước. Tuy nhiên, Phật quả, nguyên lý của giác ngộ, thì không giới hạn vào một điểm cá biệt nào trong thời gian và lịch sử. Không phải Phật quả được đạt đến một lần nhất định nơi một thời điểm đặc biệt nào và điều tất cả chúng ta có thể làm bây giờ là giữ gìn những truyền thống của cái đã xảy ra lúc đó. Sự cứu độ của chúng ta không tùy thuộc vào một niềm tin vào một biến cố lịch sử. Đúng ra, Phật quả là một cái gì nằm ngoài lịch sử và tiến trình thời gian; nói trong một từ, nó là “bổn nguyên”. Nhưng Phật quả bao giờ cũng hiện diện bình đẳng trong lòng của tất cả chúng sanh như là tiềm năng của họ cho sự thành tựu giải thoát và giác ngộ. Không có chúng sanh nào không là những vị Phật một cách

tiềm năng. Tuy nhiên, dù nó bao giờ cũng hiện hữu ở đây và bây giờ, trong dòng vô thủy những kiếp sống, nó trở nên bị che khuất bởi những che chướng thuộc xúc cảm và trí thức. Nhưng Phật quả này thì ở đó trong mọi thời, như mặt trời luôn luôn ở đó trong bầu trời, dù có mây che. Khi mây tan, mặt trời được thấy rõ ràng. Cùng một cách, khi những che chướng của chúng ta tan biến, Phật tánh vốn sẵn của chúng ta, cho đến lúc đó chưa được nhận biết, bây giờ tự biểu lộ một cách tự nhiên, trở thành thấy được trong tất cả sự rực rỡ vinh quang của nó. Vấn đề toàn bộ của con đường tâm linh, và trong những từ Phật giáo, điều này có nghĩa là thực hành Pháp, là xóa sạch những lớp che ám tối tăm này, để cho Phật quả bẩm sinh của chúng ta chiếu suốt và sáng soi toàn thể cuộc đời và vũ trụ của chúng ta.

Bởi vì nguyên lý giác ngộ thì vượt khỏi thời gian và hiện hữu theo điều kiện, Phật quả có thể biểu lộ vào bất cứ thời gian nào và không bị giới hạn vào một sự phát giác mặc khải hay một hiện thân chỉ xảy ra vào một thời điểm đặc biệt trong thời gian và lịch sử. Theo đó những lời dạy hay giáo lý của Dzogchen được phát lộ và sẽ được phát lộ nhiều lần trong suốt lịch sử nhân loại trên hành tinh này. Thật vậy, những Tantra Dzogchen nói đến mười hai Vị Thầy vĩ đại của Dzogchen đã xuất hiện trong thời tiền sử, đức Thích Ca Mâu Ni là vị cuối cùng trong loạt này. Dzogchen cũng không giới hạn vào loài

người đang thống trị hành tinh trái đất này. Những Tantra Dzogchen, đặc biệt là Sabda-mahapra-sanga Tantra, (6) nói đến mười ba hệ thống sao nơi đó Dzogchen đang được giữ gìn và chỉ dạy. Thật vậy, theo những nguồn ấy, chỉ có một số nhỏ của sáu mươi bốn vô số Tantra Dzogchen đang hiện hữu được tìm thấy trong thế giới chúng ta. Nhiều Tantra này được nói là đã được đưa đến hành tinh này từ nhiều thế giới khác và những chiều kích khác bởi những Vidyadhara là người và chẳng phải người. Một Vidyadhara, hay rig-‘dzin trong tiếng Tây Tạng, là một cá nhân đã thành tựu (‘dzin) hiểu biết trạng thái bản nguyên (rig-pa).

Khi Phật quả hay nguyên lý giác ngộ biểu lộ trên một bình diện ngoài thời gian hay điều kiện lịch sử, sự biểu lộ này được gọi là Vajrasattva. Một biểu lộ như vậy có năm phương diện tối thượng (phun-tshogs lnga): Vị Thầy Tối Thượng là Báo thân, Vajrasattva. Nơi Chốn Tối Thượng Ngài biểu lộ là Akanistha, bình diện cao nhất của hiện hữu. Tùy Tàng Tối Thượng là thánh chúng Đại Bồ tát. Giáo Pháp Tối Thượng là những lời dạy cao nhất của Đại thừa và Kim Cương thừa. Và Thời Gian Tối Thượng khi sự phát lộ này xảy ra là vĩnh cửu, nằm ngoài tiến trình thời gian. Khi một Bồ tát tịnh hóa tâm thức và cái nhìn đã đầy đủ, bấy giờ cõi của Báo thân trở nên thấy được và ngài có thể nhận lãnh những giáo lý trực tiếp từ Phật Vajrasattva. Và vì thế cho nên trong nhiều miền của Ấn Độ,

và ở đâu đó trong Uddiyana, sau thời của Thích Ca Mâu Ni, có xuất hiện những vị tổ vĩ đại hay những Mahasiddha (những Đại Thành Tựu giả) như Saraha, Nagarjuna, Kampalapa, Vua Jah, v.v..., các ngài đã nhận những phát lộ Tantra theo cách này.

Trong truyền thống Dzogchen, chúng ta nói đến ba loại trao truyền: 1. trao truyền trực tiếp (dgonys brgyud) xảy ra trong một khoảnh khắc, trực tiếp tâm qua tâm, không có những lời nói can dự vào; 2. trao truyền bằng biểu tượng (brda brgyud) qua sự phô diễn thấy được của những dấu hiệu và biểu tượng, trong im lặng hay với chỉ vài lời; và 3. trao truyền miệng (snyan brgyud) qua giải thích bằng lời từ miệng thầy đến tai trò. Theo truyền thống của chúng ta ở đây, nguồn gốc tối hậu của những giáo lý Dzogchen là Pháp thân, Phật bản Nguyên Samantabhadra, được vẽ một cách quy ước trong những bức họa tẩm dài là một thiên giả màu xanh da trời ở trần ngồi trong tư thế thiền định giữa lưng chừng trời. Dù bản thân Pháp thân siêu vượt ý niệm của trí thức và không thể diễn tả bằng lời, chúng ta biểu tượng cái thực sự là toàn khắp và vô tướng bằng hình thức này để đem đến cho tâm hữu hạn của con người một cảm thức cụ thể nào đó về ý nghĩa sâu thẳm và bao la của nó. Samantabhadra trần trỗng bởi vì bản tánh của tâm trần trụi tất cả những tư tưởng và ý niệm suy diễn lan man; và Ngài có màu của bầu trời bởi vì bản tánh của tâm là trống

không, trong sáng và rỗng rang như bầu trời. Ngài được gọi là bản nguyên hay Adibuddha bởi vì Ngài vượt thời gian và hiện hữu theo điều kiện, và không có lúc nào bị mắc vào sanh tử. Ngài sở hữu hai sự thanh tịnh: Ngài vốn là thanh tịnh và được tịnh hóa khỏi mọi vết dơ ngẫu sanh. Từ Sanskrit Dharmakaya (Pháp thân) có nghĩa là chiều kích, kích cỡ (kaya) của tất cả Thực Tại (dharma). Sự truyền thông của những giáo lý Dzogchen từ Pháp thân Samantabhadra đến Báo thân Vajrasattva tiêu biểu một trao truyền trực tiếp (dgongs brgyud), và khuôn khổ thông thường của một Tantra Dzog-chen trình bày những giáo lý, chẳng hạn trong Tantra Kulayaraja, (7) là cuộc đối thoại giữa Samantabhadra và Vajrasattva, vị trước là Thầy và vị sau là người nghe. Tuy nhiên, như có giải thích trong những Tantra này, thực ra Thầy và người nghe Thầy là đồng nhất; họ chỉ xuất hiện một cách tượng trưng như là hai thực thể độc lập và riêng biệt để cho giáo lý có thể được trình bày cho con người hiểu trong hình thức đối thoại.

Vajrasattva nghĩa là phương diện Báo thân của Phật quả. Tuy nhiên, trong phương diện tập thể của nó, Báo thân được tượng trưng một cách quy ước bởi năm Như Lai, thường được biết ở Tây phương như năm Phật Thiên. (8) Năm vị này cũng được tượng trưng như thánh chúng của Vajrasattva, trong trường hợp này, như nói ở trước, Thầy và người nghe là đồng nhất trong tinh túy. Vajrasattva được tả là màu trắng (hay đôi

khi màu xanh), cầm trong tay trượng kim cương và chuông, tượng trưng cho hai đại lượng của giác ngộ, Đại Bi và Trí Huệ, theo thứ tự. Ngài đẹp đẽ với mọi ngọc báu và lụa trang sức của những hoàng tử Ấn Độ ngày xưa. Những cái này tượng trưng cho sự giàu có và phong phú tràn trề của Sambhogakaya (Báo thân). Từ Sanskrit này nghĩa đen là chiều kích, kích cỡ (kaya) của hưởng thụ (sambhoga) và được gọi như vậy bởi vì sự nhìn thấy đem lại lạc phúc và sự hiện diện thiêng liêng của Báo thân được những đại Bồ tát đã lên đến địa thứ bảy cho đến địa thứ mười thọ hưởng. Báo thân sở hữu năm phương diện tối thượng chúng ta nói ở trên. Sự truyền thông của những giáo lý Dzogchen từ Báo thân Vajrasattva, vĩnh viễn trụ trên bình diện cao nhất của hiện hữu, đến những Hóa thân khác nhau xuất hiện trên những bình diện khác nhau của hiện hữu tiêu biểu sự trao truyền theo biểu tượng. Dù đã có trong suốt những thời đại nhiều trao truyền như vậy đến những Vidyadhara thuộc những loài không phải con người như chư Thiên, Long, Dạ xoa, La sát, trong một phạm vi loài người, sự trao truyền chánh yếu là từ Báo thân Vajrasattva đến Hóa thân Prahevajra, còn được biết với tên Garab Dorje. Vì lý do này có nói rằng Garab Dorje là vị thầy con người đầu tiên của Dzogchen và ngài quả thực là một lưu xuất hay hiện thân của Vajrasattva.

Garab Dorje hay Prahevajra sanh trong xứ Uddiyana, ở tây bắc Ấn Độ. Theo một số nguồn, sự kiện này xảy ra 166

năm sau khi Phật nhập niết bàn. Trong thời đó trong xứ Uddiyana có một cái hồ rất rộng gọi là Dhanakośa, “kho tàng của những người giàu”, và trên bờ hồ này có một ngôi chùa đẹp tên là Sankarakuta, bao quanh có một ngàn sáu trăm lẻ tám điện nhỏ. Xứ này do vua Uparaja và hoàng hậu Prabhavati cai trị. Vua và hoàng hậu có một công chúa là Sudharma, lớn lên thành một thiếu nữ đức hạnh. Ngay khi nghe Pháp, cô quyết định từ bỏ đời sống thế gian và phát những thệ nguyện làm một tỳ khuru ni. Với cô hầu là Sukha, cô rút vào một đảo cát vàng giữa hồ Dhanakosua, và sống trong một túp lều tranh đơn sơ, cô thiền định và thực hành Yoga Tantra.

Trong một giấc mộng tỳ khuru ni thấy một hình dáng người nam màu trắng vô nhiễm và vinh quang đến từ bầu trời và đặt trên vương miện trên đầu cô một bình pha lê có ghi năm âm tiết OM ĀH HUM SVĀHĀ. (9) Sau khi tôn vinh cô như vậy, người ấy tan biến thành một ánh sáng và đi vào thân cô, ngay lúc đó cô có thể thấy mọi sự trong ba cõi một cách rõ ràng. Sáng hôm sau, tỳ khuru ni thuật lại giấc mộng cho người hầu và chẳng bao lâu họ khám phá cô tu sĩ trẻ có thai. Bởi vì tỳ khuru ni Sudharma là một trinh nữ, cô rất khủng khiếp, sợ vua cha và cả vương quốc sẽ nghe được việc ô nhục này. Sau đó một đứa con trai ra đời. Nhưng dù đứa bé này là một tái sanh của một Vidyadhara Thiên mà trước đó đã nhận những giáo lý Dzogchen trong thế giới chư thiên, mẹ cậu bé không

nhận biết nó.

Sợ hãi và nhục nhã, tỳ khuru ni kêu lên, “Đứa bé trai không cha này không là ai khác hơn một linh hồn xấu!”, và cô ném nó vào một cái hồ đầy tro ở ngoài túp lều. Dù cô người hầu quan sát thấy đứa bé có những dấu hiệu tốt lành và báo cho tỳ khuru ni rằng đứa bé có thể là một nhập thân của một đại Bồ tát, người phụ nữ trẻ quản trí hoàn toàn không nghe. Tuy nhiên vào ngay lúc đó, có nhiều âm thanh kỳ diệu và những tia sáng cầu vồng xuất hiện khắp nơi. Ba ngày sau, hơi tỉnh trí, tỳ khuru ni ra khỏi lều và đến xem đứa bé trong hố tro. Lạ lùng thay đứa bé không sao cả và vẫn khỏe mạnh. Tức thời cô biết rằng nó là một hóa thân và đem nó trở về lều tắm rửa cho.

Vào lúc đó, có một tiếng nói từ bầu trời, “Ôi bậc Che Chở, Vị Thầy, Đáng làm sáng tỏ bản tánh của những sự vật và che chở cho thế gian, xin hãy là người che chở đầy quyền lực cho chúng tôi! Ôi Kim Cương của bầu trời, chúng tôi cầu nguyện ngài!” Những Dakini tán thán đứa bé kỳ diệu sanh từ một trinh nữ này và cúng dường cho nó. Lập tức nó nói và bắt đầu dạy những Dakini. Lời dạy đầu tiên này của đứa bé của những huyền diệu được gọi là “Bầu Trời Vĩ Đại của Vajrasattva” (*rDo-rje sems-dpa' nam-mkha' che*). (10)

Khi đưa bé lên bảy, nó nài nỉ mẹ cho phép đi tranh luận với những học giả uyên thâm về nghĩa của Pháp. Cuối cùng, khi bà mẹ không chống đối nữa, cậu bé hiên ngang đến cung điện của vua Uparaja, nơi nhà vua đang khoản đãi gần năm trăm học giả uyên bác. Cậu bé này không ngần ngại bước đến trước toàn thể hội chúng và thách thức những học giả này tranh luận. Khi cuộc tranh luận bắt đầu, cậu nêu lên những luận cứ từ quan điểm Quả ('bras-bu) và đánh bại hoàn toàn năm trăm học giả đứng quan điểm Nền Tảng (gzhi). Sau khi đánh bại họ, cậu tiếp tục dạy cho họ về Atiyoga mà chân lý của nó cậu đã hoàn toàn chứng ngộ trước khi sanh ra. Những học giả lớn tuổi và đáng kính này rất ngạc nhiên bởi sự hiểu biết bao la và cái nhìn thấu suốt của cậu trai bảy tuổi phát triển sớm này, và toàn thể hội chúng học giả đánh lễ cậu. Họ gọi cậu với tên Prajnabhava, “người mà bản chất là trí huệ”.

Nhà vua hoàn toàn thích thú với cậu trai kỳ diệu và trưởng thành sớm này, ông có một sự say sưa lạ thường trước sự hiện diện của cậu trai và đặt cho nó cái tên Prahevajra (TT. Garb Dorje), “kim cương của thích thú tối thượng”. Và bởi vì mẹ cậu, công chúa và tỳ khuru ni Sudharma, vào lúc sanh ra cậu đã ném cậu vào trong hố tro, cậu cũng được biết với tên là Vetelasukha (Ro-langs bde-ba), “ma cà rồng hạnh phúc” và Vetalabhishmanarva (Ro-langs thal mdog), “ma cà rồng có màu tro”.

Không hề nghiên cứu một cuốn sách, cậu bé biết từ trí nhớ tất cả những Kinh và Tantra của Phật Thích Ca Mâu Ni, cũng như vô số bài kệ của những giáo lý Dzogchen. Không bao lâu sau khi được sanh ra, Vajrasattva xuất hiện với cậu và ban cho cậu quán đảnh toàn bộ tánh giác (rig-pa'i spyi blugs kyi dbang), và cậu chứng ngộ rằng trí huệ bản nguyên thì vượt khỏi tu hành (mi slob-pa'i ye-shes). Như thế trong một khoảnh khắc cậu hiểu thật nghĩa của tất cả những Tantra một cách trọn vẹn.

Về sau Prahevajra đi lên phía bắc, vào trong núi non hoang vu, nơi có những quỷ đói và hồn ma sống. Ở đây, trong chỗ mặt trời mọc, ngài ở lại ba mươi hai năm. Trong thời gian này, Vajrasattva lại xuất hiện với ngài trong một khối cầu sáng chói màu cầu vồng và ban cho ngài những giáo huấn bí mật của sáu mươi bốn trăm ngàn Tantra của Dzogchen. Vajrasattva cho phép Prahevajra viết ra những Tantra khẩu truyền này. Bây giờ, khi còn là một thiếu niên, ở trong thành trì núi non của một ngọn núi Malaya, cùng với sự phụ tá của ba Dakini, ngài viết ra những Tantra Dzogchen này. Trong một hang động trên cùng núi này, ngài cất dấu những Tantra đó như những kho tàng được dấu kín và chỉ định những Dakini làm những người giữ gìn chúng.

Khi ngài sống ở nơi hoang dã giữa những đỉnh cao, đất rung động bảy lần. Một tu sĩ Bà la môn trong những làng phía dưới tố cáo ngài gây ra những cơn chấn động này bằng pháp thuật để làm tổn thương những giáo lý của những Bà la môn. Vua địa phương người Ấn giáo kết tội ngài và thậm chí những người chần chừ cũng tin như vậy và đi kiếm ngài. Khi người của vua đến miệng hang, họ nghe một tiếng động sâu và mạnh đến từ cửa vào, như tiếng rống của một A tu la ở sâu trong đất. Ngay lúc ấy một người đàn ông trẻ như một thiền giả trần truồng xuất hiện trước đám đông, giữa những tia sáng cầu vồng, không ai có thể đặt tay lên người ngài. Do sự xuất hiện này, vua và đoàn tùy tùng hoàn toàn bị khuất phục và trở về với chánh pháp. Thêm vào đó, Prahevajra biểu lộ nhiều thần lực kỳ diệu, như đi trên nước của một dòng sông chảy nhanh, đi xuyên qua những tảng đá... Ngài xuất hiện trước nhiều người, bao bọc trong một khối ánh sáng cầu vồng, làm cho họ tin tưởng và sùng mộ lớn lao.

Rồi trèo lên một con Kim Xí điểu, ngài bay qua những dãy Hy Mã Lạp Sơn và về phía đông qua những cánh đồng lớn của sông Hằng đến đại tháp ở nơi đất hỏa thiêu Sitavana, “rừng lạnh”, gần Vajrasana. (11) Ở đây ngài ban quán đảnh và lời dạy cho nhiều đệ tử, trong đó có Dakini Suryaprabha. Và ở đây trong đất hỏa thiêu đáng sợ này, ngài ở lại nhiều năm, có chúng Dakini vây quanh.

Thời gian đó có một đại học giả sanh trong một thành phố tây Ấn Độ, là con của một giáo sĩ Bà la môn. Vì thông thạo năm khoa học (ngũ minh) và hiểu biết không ai có thể sánh về kinh sách thiêng liêng, ông có tên là Manjuśrimitra. Một hôm ông có một thị kiến trong đó Bồ tát của trí huệ, Manjuśrī (Văn Thù) báo cho ông, “Thiện nam tử, nếu người thành thật mong muốn đạt Phật quả trong chỉ đời này, người cần đến đất hỏa thiêu Sitavana.” Theo lời khuyên này, ông đi về phía đông, đến Sitavana và gặp Prahevajra. Vị này nói với ông, “Bản tánh của tâm là Phật từ sơ thủy. Tâm đây không sanh không diệt, vì như hư không. Nếu thật nghĩa của thể tánh tối hậu của tất cả mọi hiện tượng được chứng nghiệm và nếu cái hiểu đó được duy trì mà không có sự tìm cầu ở đâu khác, đó là thiên định chân thật.” Manjuśrimitra lập tức hiểu được ý nghĩa của lời dạy này.

Manjuśrimitra ở lại Sitavana khoảng bảy mươi lăm năm và từ Guru của mình đã nhận những trao truyền toàn bộ Dzogchen Atiyoga vốn đến từ chính Vajrasattva. Vào cuối thời kỳ này, Prahevajra phô diễn nhiều dấu hiệu lạ lùng, và thân của ngài trở thành bản chất của ánh sáng và ngài tan vào bầu trời. Những biểu lộ này chỉ cho thấy Prahevajra đã thành tựu Thân Ánh Sáng Cầu Vòng (‘ja’ lus). Manjuśrimitra vượt qua sự buồn bã và tuyệt vọng rồi ngã xuống đất bất tỉnh. Khi tỉnh lại, ngài kêu lên, “Ôi trời ơi, trời ơi! Ôi cõi giới bao la!

Nếu ngọn đèn của vị thầy chúng ta đã ra đi, bóng tối của thế giới này sẽ còn ai để xua tan?”

Tức khắc, bậc thầy của ngài xuất hiện trên ngài trong bầu trời giữa một khối ánh sáng cầu vồng. Với âm thanh như sấm nổ, một hộp nhỏ bằng vàng, cỡ bằng móng tay, đi xuống từ ánh sáng ấy. Trong không trung, hộp nhỏ đi vòng quanh Manjuśrimitra ba lần, và rôi rôi vào trong bàn tay phải của ngài. Thị kiến về thầy lại tan biến vào bầu trời. Khi mở hộp nhỏ, ngài thấy di chúc cuối cùng (zhal chems) của vị thầy Prahevajra, được viết bằng mực đá xanh da trời trên mặt năm chất liệu quý. Chỉ nhìn chúc thư này, Manjuśrimitra đạt sự chứng ngộ ngang bằng Prahevajra. Di chúc cuối cùng này, tổng kết toàn bộ giáo nghĩa của Dzogchen, được biết là “*Ba Câu đánh vào Ba Điểm Thiết Yếu*” (tshig gsum gnad brdeg).(12)

Manjuśrimitra bấy giờ xếp loại và in những Tantra đã nhận từ Thầy thành ba bộ giáo lý. Những giáo lý nhấn mạnh hiện trạng tự nhiên của tâm (sems nyid gnas-lugs), được ngài xếp thành Semde, bộ Tâm; ở đây dĩ nhiên “tâm” nghĩa là bản tánh của tâm hay Bồ đề tâm. Những giáo lý nhấn mạnh đến tự do khỏi bất kỳ nỗ lực nào được ngài xếp thành Longde, bộ Không Gian. Cuối cùng những giáo lý nhấn mạnh những điểm thiết yếu được ngài xếp thành Upadesù, bộ Giáo Huấn

Bí Mật. Ngài còn chia những giáo lý phi thường nhất của Upadesua, còn được biết như Nying-thig hay “tinh túy của tâm”, thành hai loại: sự trao truyền miệng (snyan brgyud) và những Tantra giải thích (bshad rgyud). Vào lúc đó, bởi vì không có ai sẵn sàng nhận những giáo lý của phần thứ nhất, ngài cất dấu những bản văn dưới một tảng đá lớn phía đông Vajrasana. Rồi ngài rút lui về đất hỏa thiêu So-sa-ling ở phía tây, (13) nơi đó ngài ở một trăm lẻ chín năm trong thiền định, thực hành hạnh mật truyền (gsang spyod).

Chính vào thời gian này Srisimha đến từ thành phố Sokhyam ở Trung Hoa và cùng với Buddhajnana, trở thành đệ tử của Manjuśrimitra. Trước đó, khi đi về phía tây trên một con lạc đà qua thành phố Ser-ling Trung Hoa, Srisimha có một thị kiến thấy Bồ tát Quán Thế Âm trong bầu trời, nói với ngài rằng, “Thiện nam tử, nếu con muốn đắc quả, hãy đến một nơi ở Ấn Độ gọi là So-sa-ling.” Sau đó, từ giả núi thiêng Ngũ Đài Sơn ở nam Trung Hoa, nhờ đã có được những siddhi hay thần lực, ngài đi đến Ấn Độ như một ngọn gió và ở đất hỏa thiêu So-sa-ling ngài gặp Manjuśrimitra và nhận những giáo lý từ vị này trong hai mươi lăm năm. Vào lúc cuối đời, Manjuśrimitra biến mất từ đỉnh một ngọn tháp giữa đất hỏa thiêu. Bảy giờ thành linh ngài lại hiện ra trong bầu trời và đặt một hộp nhỏ nạm ngọc vào tay của Srisimha. Trong đó là di chúc cuối cùng có tên là *sGom nyams drug-pa*, “sáu kinh nghiệm thiền

định”. Ngay khi đọc di chúc này, Srisimha tức thời chứng ngộ trí sâu xa như Manjuśrimitra. Srisimha cũng tìm ra những bản văn thầy mình đã cất dấu gần Vajrasana. Srisimha tiến hành chia chúng thành bốn phạm trù: ngoại, nội, bí mật và cực kỳ bí mật. Những giáo lý này được ngài trao cho những đệ tử là Vimalamitra và Jñanasutra. Về sau ngài trở lại Trung Hoa và vào lúc cuối đời ngài cũng biến mất tương tự thành như một Thân Cầu Vòng. Như vậy tất cả những vị thầy sơ thời của dòng Dzogchen đều đạt đến Thân Ánh Sáng Cầu Vòng. (14)

Cả hai Vimalamitra và Jñanasutra đều đến Trung Hoa để nhận từ Srisimha dòng khẩu truyền của Dzogchen được ban cho họ trong vòng mười hai năm khi cư ngụ trong đất hỏa thiêu Sitakara. Về sau vua Tây Tạng Tisong Detsan mời Vimalamitra từ Ấn Độ và sau khi đến Tây Tạng, Vimalamitra ở lại tu viện Samye trong mười ba năm. Theo cách này, bộ Upadesa được truyền cho người Tây Tạng, cũng như một phần của bộ Semde. Khi rời Tây Tạng, Vimalamitra đến Ngũ Đài Sơn ở Trung Hoa.

Trước khi Vimalamitra đến Tây Tạng, trong thời cùng vị vua ấy, Vairocana xứ Pagor đã xuất gia làm tăng ở Samye với trụ trì Santiraksita. Ngài là thành viên của nhóm bảy người Tây Tạng đầu tiên được thọ giới tỳ kheo. Bấy giờ ngài được

vua cử đi Ấn Độ để tiếp tục những nghiên cứu. Ở Vajra-sana ngài đã có được tất cả Tantra gốc của Semde và Longde. Như thế có lẽ hai loại bản văn này đã được Vairocana rộng rãi truyền cho những người Tây Tạng. Ở Tây Tạng, Vairocana cũng là đệ tử của Guru Padmasambhava. Tuy nhiên, vị thầy này chủ yếu dạy Dzogchen trong bối cảnh của Anuyoga hơn là một hệ thống độc lập.

Trong khi ở Ấn Độ, khi lang thang qua rừng trầm hương gần Dhanakosà, Vairocana gặp Srisimha. Vào lúc đó Srisimha đang ở trong một cái tháp chín tầng được dựng lên một cách thần kỳ. Nhưng trước vị nữ thiền giả thị giả sẽ dẫn chàng thanh niên Tây Tạng vào gặp Srisimha, anh phải chứng tỏ thần lực của mình. Đến trước Srisimha, Vairocana cầu xin được học những giáo lý này một cách bí mật vào ban đêm bởi vì vua địa phương đã cấm sự truyền rộng những giáo lý Dzogchen. Nhà vua và triều thần sợ rằng giáo lý này, vượt khỏi nhân quả, sẽ phá hoại quyền lực của họ. Và như vậy, ban đêm Vairocana viết ra mười tám giáo huấn của bộ Tâm với sữa dê làm mực trên vải trắng, để cho vua và quần thần không thấy. Trong những bản văn này gồm bản văn Dzogchen thứ nhất mà Vairocana đã dịch ra tiếng Tây Tạng, *Rig pa'i khu-byug* nổi tiếng, “tiếng chim cu cu của tỉnh giác”. (15) Chuyển dịch bản văn gốc như sau:

Dù bản tánh của sự đa thù là bất nhị,

Về những sự vật cá thể, nó thoát khỏi những tạo tác ý niệm.

Dù không có tư tưởng về cái được gọi là ‘chỉ như vậy’,

Những hình tướng đa thù này được tạo ra thì rốt ráo toàn thiện.

Bởi vì mọi sự vốn trọn vẹn trong chính chúng, từ bỏ căn bệnh nỗ lực,

Với hiện diện người ta an trụ không nỗ lực trong trạng thái tham thiên.

Tuy nhiên, Vairocana không thỏa mãn với chỉ mười tám giáo huấn Semde, và như vậy Srisimha ban cho ngài những quán đảnh và những giáo huấn của những Tantra khác của bộ Semde, và rồi những phần đoạn trắng, đen và nhiều màu (dkar nag khra gsum) của những giáo lý Longde. Sau đó, Vairocana đạt đến hoàn thiện trong tất cả những giáo lý này. Ở đất hỏa thiêu Dhumapitha “chỗ của khói”, ngài có một thị kiến về Garab Dorje ban cho ngài sáu mươi bốn trăm ngàn giáo lý của Dzogchen. Rồi ngài trở về Tây Tạng nhờ thần lực “đi nhanh” và ngài truyền ra trong những đệ tử những giáo lý Dzogchen Semde và Longde.

Bản văn chúng tôi dịch ở đây mở ra với một kính lễ của

tác giả đối với những vị thầy trong dòng truyền. Điều này duy nhất thích hợp bởi vì mọi giáo lý tâm linh đều liên kết với sự trao truyền. Rồi tác giả nói ngắn gọn về những thực hành sơ bộ (sngon ‘gro). Về bốn thiền định đem đến một thay đổi trong thái độ của chúng ta đối với đời sống, điểm chánh yếu là nhận biết nghĩa thật của chúng, hơn là thực hiện phân tích trí thức tỉ mỉ nào đó. Từ shes-rig Tây Tạng mang hai ý nghĩa, hiện tại và có thể hiểu biết được, nghĩa là, chúng ta nhận biết một cái gì chúng ta cần biết. Chẳng hạn, chúng ta cần nhận biết vào mọi lúc về cơ hội độc nhất là cuộc đời làm người chúng ta đang có và cuộc đời thì vô thường. Sự tỉnh giác này sẽ kích động chúng ta để chúng ta không phung phí cuộc đời hiện tại trong xao lãng phóng dật. Nhưng quan trọng nhất trong tất cả những thực hành sơ bộ là Guru Yoga. Guru Yoga là phương cách hiệu nghiệm nhất để duy trì mọi trao truyền chúng ta đã nhận được.

Phần đoạn chánh yếu gồm một thực hành ban ngày (nyin-mo’i rnal-‘byor) và một thực hành ban đêm (mtshan-mo’i rnal-‘byor). Về thực hành ban ngày, có ba chủ đề được xem xét. Cái thứ nhất là hiểu (rtogs-pa) sự thực hành. Trong Đại Toàn Thiện, cái thấy (lta-ba) được xem còn quan trọng hơn thực hành thiền định. Cái thấy của chúng ta là cách chúng ta thấy và nhìn những sự vật, và “hiểu” không có nghĩa chỉ là một hiểu biết trí thức, như chúng ta có thể lấy từ một cuốn sách hay một lớp học, mà là một sự đi vào một hiểu biết

cái thấy bằng kinh nghiệm. Để có được điều này cần thiết phải có sự giới thiệu, dẫn nhập (ngo-sprod) của vị thầy để chỉ ra cho chúng ta đúng cái gì là sự hiện diện hay tỉnh giác nội tại, hay tánh giác (rig-pa). Nếu chúng ta không có một kinh nghiệm cụ thể loại này, bấy giờ chúng ta sẽ dựa vào những diễn tả mà những người khác cho chúng ta và chúng ta có thể dễ dàng sai lầm trong sự thực hành.

Chủ đề thứ hai là an định (brtan-pa) sự thực hành. Một khi chúng ta đến một cái hiểu về trạng thái tham thiền nhập định, về cái gì là thật nghĩa của *rig-pa* bằng chính kinh nghiệm của chúng ta, tiếp theo chúng ta phải tu tập bằng cách thấy mình ở trong trạng thái “hiện diện” đó. Ở đây có ba giáo huấn thiết yếu (bsre-ba) và buông xả, thư giãn với hiện diện (lhug-pa), được xếp vào đề mục an định sự thực hành, trong khi giáo huấn thiết yếu thứ ba, tiến bộ trong sự thực hành (bogs dbyung), là cái thứ ba của ba chủ đề chúng ta nói ở trên.

Về hòa nhập, sự thực hành diễn tả ở đây là hòa nhập vào không gian của bầu trời (nam-mkhar ar-gtad). Điều này hoàn toàn khác với việc trụ vào một đối tượng của thiền định. Thiền định là làm việc với tâm và sự tham thiền nhập định thì ở bên trên tâm. Ở đây, sau khi tập chú sự chú ý của chúng ta vào một điểm trong không gian, chúng ta thư giãn và cho phép

tỉnh giác của chúng ta hòa nhập với bầu trời.

Thứ hai, có một số giáo huấn cho sự thư giãn, buông xả với hiện diện một cách cảnh giác nói chung. Nguyên lý trong Đại Toàn Thiện là buông xả, nhưng sự buông xả này không bao giờ là hôn trầm hay buồn ngủ, chẳng hạn, như một con bò trên cánh đồng nhai lại cỏ đã ăn. Trạng thái này của tâm được gọi là *lung ma bstan*; nó không phải là *rig-pa*. Buông xả hay thư giãn với hiện diện nghĩa là khi những giác quan của chúng ta tiếp xúc với cái gì, chúng ta không đi vào bất cứ ý niệm hóa nào hay phán đoán nào về cái đó. Chúng ta chỉ để nó là như nó đang là. Đây không phải là một vấn đề cố định sự chú ý một cách nghiêm ngặt trên đối tượng thiền định nào hay cố gắng đè nén những tư tưởng từ bên ngoài tới. Thật ra chúng ta sớm khám phá rằng một sự đè nén như vậy là không thể được. Chúng ta càng cố gắng đè nén những tư tưởng, thì năng lực chúng thu hút càng nhiều và chúng trở lại nhắm vào chúng ta với sự trả thù. Theo Đại Toàn Thiện, vấn đề không phải là những tư tưởng diễn dịch lan man (*rnam-rtog*) có sanh khởi hay không, chừng nào chúng ta không xao lãng bởi chúng và không theo chúng. Vấn đề thật sự của chúng ta là làm sao cứ để yên những sự vật một mình chúng và không tìm cách thay đổi và sửa sang (*ma bcos-pa*) những tư tưởng sanh khởi.

Tuy nhiên, khi chúng ta tiếp tục thực hành tham thiên, một số rắc rối có thể sanh khởi do hôn trầm hay xao động (trạo cử). Có những cách để xử lý những rắc rối này. Cũng thế, vài kinh nghiệm có thể sanh khởi trong khi thực hành, nhất là những kinh nghiệm cảm giác lạc (bde-ba'i nyams), sáng tỏ và quang minh (gsal-ba'i nyams), và tánh không hay không lan man (mi rtog-pa'i nyams). Chúng ta không nên lầm lẫn những kinh nghiệm này với tham thiên hay *rig-pa*, cũng không để chúng làm xao lãng chúng ta. Chúng chỉ là những kinh nghiệm chứ không có gì hơn. Khi chúng ta buông xả thân, lời, tâm của chúng ta, bấy giờ những năng lực của chúng ta được giải phóng khỏi sự bám nắm chặt chẽ chúng ta thường duy trì trên chúng và như vậy chúng bắt đầu biểu lộ một cách tự do và tự phát. Chúng ta có thể thấy nhiều thị kiến đẹp đẽ, nghe những âm thanh, những cảm nhận lạ lùng v.v... Nhưng chúng ta cần nhận thức rằng tất cả những cái ấy chỉ là những biểu lộ của năng lực chúng ta và không bị chúng mang đi xa. Đây là làm thế nào tiến bộ trong thực hành.

Rồi có sự thực hành ban đêm. Ở đây có hai phần: sự thực hành buổi tối (srod kyi mal-'byor) ngay trước khi đi vào giấc ngủ và sự thực hành buổi sáng (tho-rangs mal-'byor) ngay khi thức dậy. Sự thực hành buổi tối cũng được biết như sự thực hành Tịnh Quang ('od gsal) tự nhiên. Tiến trình đi vào giấc ngủ thì trong nhiều cách giống với tiến trình chết. Vào

lúc chúng ta rơi vào giấc ngủ, nhưng trước khi bắt đầu mộng, chúng ta có một kinh nghiệm về Tịnh Quang, nó là quang minh trong sáng của trạng thái bản nguyên của chúng ta. Nếu chúng ta nhận biết Tịnh Quang này, chúng ta có thể đạt giải thoát vào lúc chấm dứt cuộc đời này bằng cách hòa nhập vào nó. Thể thức nói ở đây là một phương pháp rất hiệu quả để duy trì hiện diện khi rơi vào giấc ngủ. Hiệu quả sát găn của nó là phát sanh những giấc mộng minh bạch, nghĩa là chúng ta nhận thức rằng chúng ta đang mộng khi chúng ta ở trong trạng thái mộng. Bởi vì chúng ta ý thức những giấc mộng của chúng ta, bây giờ chúng ta có thể phát triển và chuyên hóa chúng và sử dụng chúng như là căn cứ cho sự thực hành. Dù có nhiều phương pháp phức tạp được nói trong các Tantra cho thực hành yoga giấc mộng, phương pháp này của Tịnh Quang tự nhiên là hoàn toàn đơn giản và trực tiếp, và nó hoàn thành cùng những kết quả.

Sự thực hành buổi sáng là một hình thức Guru Yoga. Như chúng ta đã nói, trong Dzogchen, mỗi thực hành người ta làm đều được nối kết với Guru Yoga. Qua phương pháp được cho ở đây, chúng ta có thể thức dậy vào buổi sáng trong một trạng thái hiện diện và tỉnh giác. Chúng ta cần hiểu rằng chính trạng thái của rig-pa trong đó chúng ta thức dậy thì đồng nhất với trạng thái của Guru hay vị thầy. Thật ra, nó không gì khác hơn trạng thái bản nguyên của chính chúng ta và được gọi là

Samantabhadra.

Cuối cùng tác giả xem xét những lợi lạc (phan-yon) của những thực hành này và những phẩm tính của một hành giả. Bây giờ là kết thúc gồm một hồi hướng công đức và một ban phước.

Dù ngắn gọn và súc tích, upadesa hay giáo huấn thiết yếu bí mật này từ một vị thầy sống của Đại Toàn Thiện cho những hành giả quan tâm chỉ ra rõ ràng như thế nào đi vào trạng thái tham thiền và tiến bộ thế nào trong trạng thái đó trong suốt cả ngày lẫn đêm, để toàn thể cuộc đời chúng ta có thể trở nên hòa nhập vào tham thiền. Hy vọng của người dịch là bản dịch này sẽ tỏ ra ích dụng thực tiễn cho tất cả những ai quan tâm.

SARVA MANGALAM

CHÚ THÍCH CHO GIỚI THIỆU

(1) Upadeśa (TT. man-ngag): Căn bản, từ này nghĩa là “một giáo huấn bí mật truyền miệng” được truyền riêng từ một vị thầy qua một học trò. Ngày nay, những upadesa của những vị thầy Tây Tạng thường được giữ gìn trong hình thức viết. Nhưng chớ quên rằng tất cả những lời dạy của đức Phật nguyên là bằng lời và chỉ được viết ra khoảng một trăm năm sau khi Ngài nhập Niết bàn.

(2) Ngày nay có bốn phái chánh của Phật giáo Tây Tạng: Nyingma, Sakya, Kagyud và Gelug. Dù chúng đều chủ trương cùng những giáo thuyết nền tảng của Đại thừa, có nhiều khác biệt về dòng và sự nhấn mạnh vào thực hành một số Tantra. Nyingma là phái cổ nhất và giữ gìn những truyền thống Phật giáo đến từ thời dịch thuật ban đầu, thế kỷ 7 đến 9. Ba phái kia có về sau với sự làm mới lại hoạt động dịch thuật trong thế kỷ 11. Ngày nay dù một Lama Tây Tạng thường liên kết với một dòng nào đó, nhưng họ sẽ giữ nhiều dòng quán đảnh và lời dạy từ những vị thầy không hẳn ở trong phái họ. Chúng ta không nên nghĩ những phái và dòng truyền này như loại trừ lẫn nhau như những giáo phái và nhà thờ ở Tây phương.

(3) Từ Lama (bla-ma) Tây Tạng dịch chữ Guru, hay vị thầy hướng dẫn tâm linh. Theo truyền thống có ba loại lama: 1. những

Guru của dòng, tức là những vị thầy của dòng truyền thừa những lời dạy và quán đảnh mà mình đã nhận; 2. những Guru ban cho sự hướng dẫn, nghĩa là mọi vị thầy mà người ta đã có, lúc này lúc khác trong đời hiện tại; và 3. Guru Gốc là vị thầy giới thiệu người ta vào bản tánh của tâm mình, và là người ban cho những quán đảnh quan trọng nhất và những giáo huấn bí mật cho sự phát triển tâm linh của mình trong đời này. Vị Guru Gốc này có ba phương diện theo chiều sâu: 1. Guru bên ngoài là vị thầy thật sự nhập môn và dạy dỗ cho; 2. Guru bên trong là bản tôn thiên định của cá nhân mà người ta nối kết với ngài một cách đặc biệt trong suốt đời hiện tại; 3. Guru Bí Mật là Samantabhadra, Phật Bổn Nguyên, bậc không ai khác hơn là bản tánh của tự tâm mình.

(4) Ba Thân trong hệ thống Kinh chỉ ám chỉ mục tiêu của con đường tâm linh, chứ không ám chỉ Nền Tảng và Con đường như trong Đại Toàn Thiện. Như là mục tiêu, nó có nghĩa là sự biểu lộ của giác ngộ hoàn toàn của một vị Phật theo ba Thân (kaya) hay ba chiều kích hiện hữu của ngài. Pháp thân (Dharmakaya) hay “Thân Thực Tại” thì vượt khỏi ý niệm của trí thức và diễn tả bằng lời. Nó là thực tại tối hậu tràn đầy và toàn khắp. Báo thân (Sambhogakaya), “thân hưởng thọ”, biểu lộ bên ngoài thời gian và lịch sử trong Akanistha, bình diện cao nhất của hiện hữu. Chỉ những đại Bồ tát đã hoàn toàn tịnh hóa các căn của mình mới có thể tri giác hình tướng vinh quang này. Hóa thân (Nirmanakaya), “thân lưu xuất”, là Phật xuất hiện trong thời gian và lịch sử như là một đạo sư của con đường. Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni

là một Hóa thân. Cũng vậy từ Hóa thân hay Tulku được áp dụng cho những tái hiện thân của những vị thầy tâm linh vĩ đại.

(5) Xứ sở Uddyana (TT. U-rgyan) là nơi chốn chánh yếu phát nguồn của những Tantra Anuttara, cũng như những Tantra của Dzogchen. Nó là quê hương của vua Jah, vị đã đầu tiên phát hiện những Tantra Mahayoga, và của Garab Dorje, vị thầy nhân loại đầu tiên của Dzogchen theo truyền thống Phật giáo. Hơn nữa, Uddiyana là nơi sanh của Padmasambhava, vị thầy đã thiết lập hình thức Mật thừa Phật giáo ở Tây Tạng.

(6) *Sabda-mahaprasanga Tantra*: đây là Tantra chủ yếu trong mười bảy loại Tantra của bộ Upadesù.

(7) *Kulayaraja Tantra*: Đây là Tantra chủ yếu trong những Tantra bộ Semde.

(8) Từ ngữ những Phật Thiền (*Dhyani Buddha*), dùng để chỉ năm Như Lai hay Phật là Báo thân của Phật quả. Từ dhyani xuất phát từ dhyana, “thiền định”.

(9) Năm âm tiết của thần chú này đại diện cho năm vị Phật thiền. Hình dáng người nam màu trắng vô nhiễm, hảnh là Vajrasattva, ban cho tỳ khuru ni quán đánh cái bình tịnh hóa thân cô khỏi mọi che ám.

(10) Đây là tên của một Tantra Dzogchen nổi tiếng. Giáo sư Norbu đang sửa soạn một nghiên cứu rộng rãi về bản văn này.

(11) Vajrasana, “tòa kim cương”, dưới cội Bồ đề nơi đức Phật giác ngộ. Bây giờ là Bodh Gaya ở bang Bihar Ấn Độ. Vài dặm về phía đông là đất hỏa thiêu Kolashri, mà người Tây Tạng xem là Sita-vana xưa.

(12) Một bản dịch của bản văn này, xem Đức Vua Thông Thái và Vinh Quang, cùng với bình giảng của Patrul Rinpoche, trong Golden Letters, Những Chữ Vàng (bản tiếng Việt của n.x.b. Thiện Tri Thức, 2002).

(13) Địa điểm chính xác của nơi này không được biết, cũng như hình thức Sanskrit của cái tên này.

(14) ‘Ja’-s là “Thân Cầu Vòng” và người đạt đến gọi là một ‘ja’-lus-pa. Đây là một phương pháp, khi vào lúc chấm dứt cuộc đời, người ta có thể chuyển hóa thân thể vật chất thành năng lực thuần khiết sáng chói và biến mất như một cầu vòng giữa bầu trời. Việc này làm cho người ta vượt thoát vòng chuyển di luân hồi, và người ta có thể chọn cách tái xuất hiện trong một thân ánh sáng bất cứ nơi nào người ta muốn để cứu giúp và giáo hóa chúng sanh. Một số Thân Cầu Vòng đã được xác định ở Tây Tạng trong những thập niên gần đây. Trong vòng bảy ngày thân xác vật chất biến mất, chỉ để lại tóc và móng tay chân.

(15) Xem *Dzogchen, the self-perfected state*, Chögyal Namkhai Norbu – Snow Lion, 1996.



Garab Dorje

CHU KỲ NGÀY VÀ ĐÊM

Tiếng Tây Tạng: *gDod-ma'i rnal-'byor gyi lam khyer nyin mt-shan 'khor-la-ma.*

Tiếng Anh: “*Chu Kỳ Ngày và Đêm Trong Đó Người Ta Tiến Hành Theo Con Đường của Yoga Bốn Nguyên*”

Kính lễ Đạo sư

(1) Con kính lễ với lòng sùng mộ bao la của ba cửa (thân, lời, tâm) tất cả chư vị Đạo sư của Dòng Đại Toàn Thiện, như ngài Changchub Dorje, vị bao gồm trong mình tất cả các Gia Đình Phật, cũng như Urgeyen Tenzin và Dorje Paldron.

(2) Phật Bốn Nguyên Samantabhadra và Vajrasattva vinh quang đã trao truyền phương pháp đi theo con đường tinh túy của Atiyoga cho Garab Dorje, vị thầy tối thượng. Mong muốn giải thích một ít về cam lồ của giáo lý này, con tha thiết cầu xin chư Dakini ban cho con sự cho phép.

(3) Chúng ta luôn luôn cần tu hành tâm chúng ta theo sự thay đổi thái độ gồm bốn phần và chúng ta cần không bao giờ rời lia khỏi yoga này trong đó chúng ta nhận thức sự hiện diện bẩm sinh tự nhiên của chính chúng ta như là Đạo sư chân thật của chúng ta. Liên tục với tỉnh giác chánh niệm này không hề xao lãng trong bốn thời (ăn, ngồi, đi và ngủ) là gốc của sự thực hành.

(4) Chắc hẳn, với ngày và đêm, có một thực hành chánh yếu mỗi ngày được tiến hành như một chu kỳ liên tục. Sự thực hành ban ngày cai quản những hoạt động của ba thời (ăn, ngồi và đi) thì bao gồm ba chủ đề: hiểu, an định và tiến bộ trong thực hành.

(5) (Về cái đầu tiên của ba chủ đề này): vào lúc bắt đầu, chúng ta cần hiểu cái chúng ta chưa hiểu. Mọi hiện tượng được thấy hay nghe, dù chúng có thể nhiều bao nhiêu, đều giống như những hình ảnh hư giả, dù chúng xuất hiện rất sai khác. Kết luận như vậy chúng ta có thể xác định rằng chúng chỉ là một trò phô diễn huyền thuật của tâm. (6)

Bản tánh của tâm từ sơ thủy vốn trống không và không có một tự ngã. Không có cái gì cụ thể về phần nó, phương diện của nó là sự sáng tỏ quang minh và không bị ngăn ngại (và không đứt đoạn), như mặt trăng phản chiếu trong nước. Đây là tỉnh giác nguyên sơ và tối hậu (tánh giác) của hiện diện thanh tịnh (rigpa) trong đó tuyệt không có nhị nguyên giữa tánh không

và sáng tỏ. Chúng ta cần hiểu rằng tỉnh giác nguyên sơ này thì vốn tự-toàn thiện một cách tự nhiên và tự phát.

(7) Bởi vì chúng ta nhận biết rằng những hình tướng xuất hiện (bên ngoài) chỉ là những trang hoàng của pháp tánh (thực tánh, thực trạng) của hiện hữu, những xuất hiện sanh khởi với sáu căn thư giãn một cách tỉnh táo thì đều tự-giải thoát vào trong thật tánh (thực trạng) của chính chúng. Bởi vì chúng ta biết rằng hiện diện thanh tịnh thuần túy (rigpa) chỉ là tánh giác nguyên sơ như vậy, những biểu lộ của những phiền não và dấu vết nghiệp của chúng ta là tự-giải thoát vào trong pháp tánh (thực trạng) của chính chúng. (8) Bởi vì

những xuất hiện và hiện diện thanh tịnh (rigpa) được nhận biết là không thể tách biệt, những tư tưởng bám nắm vào nhị nguyên chủ thể và đối tượng là tự-giải thoát vào trong pháp tánh (thực trạng) của chính chúng. Hơn nữa, những phương pháp của tự-giải thoát qua chú ý trần trụi, tự-giải thoát ngay nơi sự sanh khởi của tư tưởng, và tự-giải thoát như vậy, là những phương cách cho tiến bộ theo con đường thực hành theo chiều hướng của yoga này.

(9) Tỉnh giác sanh khởi vào khoảnh khắc thành linh đầu tiên (của tiếp xúc giác quan) thật ra là cái hiện diện thanh tịnh hiển lộ không có sửa sang, chỉnh trị và vốn không sanh. Thực trạng này của hiện hữu (pháp tánh) siêu vượt những giới hạn của cả chủ thể lẫn đối tượng là tánh giác nguyên sơ tự-

phát sanh của hiện diện thanh tịnh. (10) Về cái hiện diện thanh tịnh này, ba phương diện của trạng thái của Samantabhadra là chân thật trọn vẹn: vắng dứt bất kỳ dấu vết nghiệp nào, Tinh Túy của nó tức là Pháp thân và chính là tánh không; vắng dứt những tư tưởng và ý niệm, Bản Tánh của nó tức là Báo thân chính là sáng tỏ; vắng dứt bất kỳ tham muốn hay bám luyến nào, Năng Lực của nó là Hóa thân, là không ngăn ngại (và không đoạn dứt).

(11) Một tỉnh giác như vậy, ngay trong sự có mặt của nó, thì hoàn toàn vắng dứt, sạch hết những tư tưởng nhị nguyên suy nghĩ theo chủ thể và đối tượng, và như vậy (những xuất hiện hình tướng) sanh khởi như những biểu lộ của sáng tỏ không có bất kỳ bám nắm nào. Những hình tướng xuất hiện tự hiện bày chính chúng trong trạng thái của thật tánh của hiện hữu. (12) Bởi vì cái tỉnh giác tự nhiên, khoảnh khắc, vô điều kiện này gặp gỡ thật tánh của hiện hữu như là Mẹ của nó, (chúng ta nói nó là) Pháp thân. Ở trong hiện trạng (thật tánh) của hiện diện thanh tịnh tự-toàn thiện một cách tự nhiên này chính là trạng thái tự nhiên của Đại Toàn Thiện.

(13) Về an định (sự thực hành của chúng ta, nó là chủ đề thứ hai): chúng ta đi theo con đường nhờ ba giáo huấn cho hòa nhập, cho buông xả với hiện diện, và cho tiến bộ trong thực hành. Phương pháp thứ nhất, hòa nhập: khi ngồi thoải mái và hoàn toàn buông xả, thư giãn, chúng ta hòa nhập (tỉnh

giác của chúng ta) vào bầu trời trước mặt. (1 4)

Khi chúng ta ổn định như vậy vào một trạng thái thư giãn, cảnh giác mà không có xao lãng và không có thiền định được tạo dựng, cái tỉnh giác nguyên tuyền này giống như hư không trong trẻo, nó cũng là một tình trạng không có bất kỳ tham luyến hay bám nắm nào. Nó chỉ là sáng tỏ quang minh hay chỉ là hiện diện thanh tịnh, và nó tương tự với một khoảnh khắc ngạc nhiên sững sốt. Cái hiện diện thanh tịnh này hiển lộ trong một cách trơ trụi trần truồng không có nhị nguyên hay phân biệt giữa trạng thái tĩnh lặng và sự chuyển động của những tư tưởng.

(15) Khi tiếp tục trong tham thiền, không rơi vào ảnh hưởng của hôn trầm hay xao động, chúng ta thấy mình ở trong một trạng thái hiện diện trong sáng tỏ và linh hoạt, sâu thẳm. Về tiếp tục trong một trạng thái của tham thiền, dù cho chúng ta có thể đi vào việc gọi lại những tư tưởng, dẹp chúng qua một bên, khiến cho chúng lập lại, hay triển nở chúng thêm, thì chúng vẫn ở trong thật tánh của chính chúng, không có làm chúng ta xao lãng, và chúng là tự-giải thoát.

(16) Sau khi đạt đến trạng thái này, khi chúng ta ra khỏi thời kỳ tham thiền nhập định, mức độ an định vững chắc của chúng ta (trong thực hành) là sự nhận thức chúng ta có lệ thuộc vào sức mạnh của những tư tưởng luôn luôn quy định hay không. Những kinh nghiệm trong khi thiền định (sinh

khởi một cách tự phát), như sự mọc lên của ánh sáng mặt trời hay mặt trăng. Những kinh nghiệm này, như những thị kiến, những thay đổi trong hơi thở và vân vân, khi chúng sanh khởi vẫn không bị điều kiện hóa bởi những ý niệm (hay phán định). (17) Về phần những kinh nghiệm xuất hiện sau thời kỳ tham thiền nhập định: chúng ta thấy mọi hình tướng xuất hiện là những sự huyền, hay chúng ta xem mọi xuất hiện là trống không. (Chúng ta có thể ở) trong một trạng thái hiện diện thuần khiết và có vẻ không có những tư tưởng lan man sanh khởi, hay chúng ta nghĩ chúng ta có thể đi vào những hoạt động mà không tạo ra lỗi lầm nào.

(18) Về chiều kích toàn bộ của chúng ta: bởi vì tri giác những đối tượng bên ngoài và những phân tích về chúng (một mặt), và những tư tưởng lan man và sống động (ở mặt kia) là trống không, chúng ta đạt được Pháp thân tối thượng, nó là bản tánh của tâm. Bởi vì cái này thì không thể nào bị nhiễm ô bởi những tư tưởng, đặc tính hay nhận thức, chúng ta đạt đến một tỉnh giác thanh tịnh nguyên sơ không nhiễm dơ bởi những tư tưởng lan man.

(19) Bởi vì những che chướng và những dấu vết nghiệp của chúng ta giờ đây đã hoàn toàn được thanh tịnh, những phiền não của chúng ta không ngoài tầm kiểm soát nữa. Bởi vì như vậy, dù chúng ta có thể là (những cá nhân bình thường), bây giờ chúng ta thấy mình vượt cao hơn mọi cõi của sanh tử, và chúng ta được xem là thuộc về gia đình

của những bậc Ứng Cúng (A La Hán).

(20) Về những giáo huấn cho sự thư giãn với hiện diện: bất kỳ khi nào những hình tướng xuất hiện sanh khởi, dù theo bất cứ cách nào, không chỉnh trị hay sửa sang, (chúng ta cần nhìn chúng) như chỉ là những trang hoàng tô điểm của bản thân trạng thái bản nguyên (nó là thật tánh, thật trạng của hiện hữu). Trong trạng thái này, sự hiện diện thanh tịnh (tánh giác) bên trong của chúng ta là không sửa trị, trong sáng, sống động và trần trụi. Như thế, khi thư giãn, buông xả một cách cảnh giác với hiện diện, (khi những tư tưởng sanh khởi) chúng ta thư giãn, buông xả chúng vào thật trạng của chính chúng như nó vốn là.

(21) Về những đối tượng của sáu căn: khi chúng sanh khởi chỉ như những trang sức (của trạng thái của hiện diện) trong một cách minh bạch không có bất kỳ ngăn ngại và không có bất kỳ phân tích trí thức nào, bấy giờ chúng trọn vẹn toàn thiện đúng như chúng là, như diệu dụng của hiện diện thanh tịnh mà không có nắm bắt (theo những ý niệm và phán định) nào. Liên tục trong trạng thái này mà không có nhị nguyên nào thì được gọi là thư giãn với hiện diện.

(22) Khi liên tục trong thời tham thiền nhập định, không đi vào phân tích những đối tượng của năm giác quan, (những hình tướng xuất hiện được để cho) sanh khởi một cách rõ ràng và quang minh trong một cách thư giãn mà cảnh giác, không có bất kỳ xao

lãng hay bám nắm (theo những ý niệm và phán định). Bây giờ, sau khi đã chấm dứt một thời tham thiền nhập định, một tỉnh giác nguyên sơ sẽ tự hiện bày, khi ấy những đối tượng của sáu giác quan có xuất hiện sẽ giống như không có thực thể.

(23) Bất kỳ khi nào những tư tưởng lan man của năm độc sanh khởi, chúng ta thư giãn một các cảnh giác để mặc chúng mà không có bám nắm. (Mặt khác) chúng ta không cần cố gắng ngăn chặn chúng với cái đối trị nào hay chuyển hóa chúng nhờ phương pháp nào. (Bởi vì chúng không bị ngăn chặn hay được chuyển hóa), những phiền não sanh khởi trên con đường là tự-giải thoát và một tỉnh giác nguyên sơ đang hiện diện.

(24) Những kinh nghiệm sanh khởi trong khi thực hành thiền định biểu lộ như sáng tỏ và tánh không. Chúng được thấy hiện diện trong một trạng thái của thị kiến và tánh không, hay trong một trạng thái chuyển động liên tục của những tư tưởng và tánh không, hay trong một trạng thái cảm giác lạc phúc, sáng tỏ và vô niệm (không lan man).

(25) Về chiều kích toàn thể của chúng ta: hiểu rằng tất cả hiện tượng là Pháp thân, tỉnh giác không sửa trị này về ‘trạng thái của hiện hữu như bản thân nó là’ thì hiện diện giống như một cảnh giới toàn thiện, toàn hảo, một tướng, toàn thể và không có nhị nguyên (bất nhị). Vì điều này (có nói rằng) chúng ta đã đạt đến chiều kích của tánh giác bản nguyên, và một tỉnh giác nguyên sơ của sự sáng tỏ đang hiện diện.

(26) Bởi vì những đối tượng chúng ta tri giác quả thật là những biểu lộ của thật tánh của hiện hữu, những phiền não và che chướng của chúng ta trở thành thanh tịnh. Vì cái tính giác nguyên sơ của hiện diện thanh tịnh đang hiện diện, chúng ta gỡ mình khỏi sự dẫn thân vào bất kỳ loại thái độ tiêu cực nào. Và bởi vì chúng ta giải thoát khỏi những phiền não, những dáu vết nghiệp và những che chướng, chúng ta được xem là thuộc về gia đình của những Bồ tát cao cả.

(27) Về phần tiến bộ trong thực hành (chủ đề thứ ba): trong một trạng thái tự-toàn thiện không chinh trị và tự phát, tính giác khoảnh khắc ban sơ này vẫn toàn nguyên hiện diện và không tạo tác. Nó là một hiện diện vô niệm thanh tịnh minh bạch và sống động. Như vậy sự tương tục của tính giác vẫn vững chắc và không xao lãng.

(28) Trong khi tiếp tục trong một thời tham thiền, không bị hôn trầm và xáo động ảnh hưởng, mọi sự tự biểu lộ như là tánh không, và tánh không là thật trạng của hiện hữu. Bây giờ, sau khi kết thúc một thời tham thiền, không bị những tư tưởng quy định, chúng ta cần tiếp tục trong trạng thái của bản tánh của tâm, đúng như bản thân nó là.

(29) Về những kinh nghiệm trong khi thiền định, chúng ta thấy mình trong một trạng thái bất nhị, dù chúng ta đang thiền định hay không thiền định. Mọi hình tướng xuất hiện sanh khởi hoàn toàn là sự biểu lộ của năng lực của sự tham

thiền nhập định của chúng ta. Thật trạng (pháp tánh) của hiện hữu của mọi hiện tượng, đúng như chúng là, tự hiện bày mà không lìa khỏi thể trạng bốn nguyên tự nhiên.

(30) Về phần chiêu kích toàn thể của chúng ta: mọi hiện tượng, dù thấy hay không thấy, toàn thể đều được tịnh hóa tự chính chúng trong pháp tánh (thật trạng của hiện hữu). Bởi thế, chúng ta đạt được chiêu kích (hay cảnh giới) tối thượng của bất nhị, và một tỉnh giác nguyên sơ tối thượng không cách gì che phủ được (bởi những hoạt động tâm trí) thì hiện diện.

(31) Qua tịnh hóa trọn vẹn những che chướng của chúng ta đối với hiểu biết (hay trí huệ), như vậy chúng ta đạt được một hiểu biết (hay trí huệ) về tất cả mọi hiện tượng như chúng là trong pháp tánh (trong thực trạng của hiện hữu của chúng). Bởi vì chúng ta hoàn toàn giải thoát khỏi bất kỳ nhị nguyên nào trong tương quan người hiểu và cái được hiểu, chúng ta được xem là thuộc về gia đình chư Như Lai toàn giác.

(32) Bây giờ, về tiến hành theo con đường qua thực hành ban đêm, ở đây chúng ta cần tự huấn luyện hai thực hành: một vào buổi tối khi chúng ta ngủ và cái kia vào buổi sáng khi chúng ta lại thức dậy. Vào buổi tối (trước khi vào giấc ngủ) chúng ta cần để cho những căn của chúng ta lắng đọng thành một thể trạng của tham thiền nhập định liên tục. Hơn nữa, chúng ta cần hòa nhập sự thực hành tập trung của chúng ta với giấc ngủ.

(33) Vào lúc rơi vào giấc ngủ, chúng ta cần quán tưởng một chữ A màu trắng hay một quả cầu nhỏ ánh sáng năm màu trong không gian giữa hai lông mày. Cái này được quán tưởng rõ ràng cỡ bằng hạt đậu Hà Lan. Trước tiên chúng ta cố định tỉnh giác của chúng ta vào đó; rồi chúng ta thư giãn tỉnh giác một tí và tự cho phép mình đi vào giấc ngủ. (34) Khi chúng ta đi vào giấc ngủ trong một trạng thái trong đó sáu quan năng được buông xả một cách cảnh giác vào trong thể trạng (thật tánh) của chính chúng, tỉnh giác của chúng ta không bị dơ nhiễm bởi bụi bặm trên mặt của những tư tưởng lan man và tịnh quang tự nhiên bèn xuất hiện. Như vậy chúng ta thấy mình ở trong sự hiện diện của pháp tánh mà không có bất kỳ tư tưởng lan man nào.

(35) Hay lại nữa, khi chúng ta quan sát cái tỉnh giác khoảnh khắc này (vào ngay lúc nó sanh khởi), chúng ta không thể thấy bất cứ cái gì ở trong nó mà có thể được cho là an lặng hay chuyển động của tư tưởng. Như vậy, thấy mình trong một trạng thái hiện diện tỉnh táo, đầy sức sống, chúng ta lắng đọng thành một tỉnh giác bình lặng và đi vào giấc ngủ.

(36) Tiến trình vào giấc ngủ là nguyên nhân để chúng ta đi vào sự sáng tỏ của thật trạng của hiện hữu (pháp tánh). Bây giờ (những quan năng) của chúng ta hoàn toàn rút vào Pháp giới (Dharma-dhatu) trong một trạng thái của hiện diện thuần túy. Cho đến khi chúng ta vào giấc ngủ, có thể tiếp tục thấy

mình hiện diện trong trạng thái của pháp tánh ấy. (37) Hoàn toàn gỡ khỏi những dấu vết nghiệp của một thân thể vật chất của chúng ta, những dấu vết nghiệp của thị kiến, và những dấu vết nghiệp của hoạt động tâm thức của chúng ta, không có hoạt động tâm thức khởi nữa (trước sự bắt đầu của mộng). Chúng ta tiếp tục thấy mình trong sự hiện diện của trạng thái pháp tánh. Như vậy, chúng ta sẽ kinh nghiệm một cấp độ nào đó của sự hòa lẫn với tịnh quang tự nhiên.

(38) (Vào giây phút khi chúng ta thực sự) đi vào giấc ngủ, không có bất kỳ tư tưởng lan man nào sanh khởi và trạng thái hiện diện thuần túy của chúng ta được chìm hút vào Mẹ của nó (tịnh quang tự nhiên) và chúng ta thấy mình trong hiện diện của trạng thái pháp tánh. Tiếp theo thời kỳ tham thiền này (nó là tịnh quang tự nhiên), chúng ta sẽ đến chỗ nhận biết những giấc mộng của chúng ta chỉ là những giấc mộng khi chúng ta đi vào trạng thái mộng. Thấy mình tự do với mọi vọng tưởng, (những giấc mộng) biểu lộ theo một cách trợ giúp bạn hữu như là chiều kích của chúng ta và tánh giác bản nguyên của chúng ta.

(39) Lúc sáng sớm, (ngay khi tỉnh giấc), một tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên sơ sanh khởi không bị chỉnh sửa và hiện diện trong thật trạng của chính nó. Nếu chúng ta an trụ trong trạng thái tự nhiên này không xao lãng và không thiền định về cái gì, bấy giờ chúng ta sẽ thấy mình hiện diện một

cách bình lặng, không bị xao lãng bởi bất kỳ tư tưởng lan man nào. Cái này gọi là trạng thái của Guru Samantabhadra.

(40) Nhìn thẳng vào khuôn mặt của trạng thái này (của hiện diện thuần túy, hiện diện thanh tịnh), chúng ta quan sát với chú ý trần trụi ai là cái đang thiền định. Không tìm thấy cái gì có thể nhận biết (hay xác định được) ở đó, một tỉnh giác tự phát sanh nguyên sơ minh bạch và trần trỗng tự giải thoát chính nó ngay khi nó sanh khởi. Bây giờ một tỉnh giác nguyên sơ bất nhị trở thành hiện diện. (41) Vào

khoảng khắc đó, thấy mình vượt khỏi mọi thị kiến đối tượng, và siêu vượt mọi tư tưởng lan man bám nắm nhị nguyên, một tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên sơ vô niệm trở nên biểu lộ rõ ràng. Bởi vì chúng ta nhận biết rõ, một tỉnh giác nguyên sơ sáng tỏ, không dơ lấm (bởi vết dơ của những tư tưởng lan man), trở thành biểu lộ rõ ràng. Bởi vì không có nhị nguyên (của chủ thể và đối tượng hiện diện), một tỉnh giác về cảm giác lạc phúc trở thành biểu lộ rõ ràng. (42) Bởi vì chúng ta

đến chỗ hiểu rằng mọi hiện tượng tự chúng thật sự là pháp tánh, một tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên sơ không cách gì lầm lẫn trở thành biểu lộ một cách tột bậc. Và bởi vì một tỉnh giác nguyên sơ về số lượng (nó biết mỗi sự vật trong cá thể của nó) trở thành biểu lộ rõ ràng trong toàn thể của nó, bản tánh vốn sẵn của ba chiều kích của hiện hữu chúng ta trở thành biểu lộ tột bậc.

(43) Khi người ta thực hành tinh túy của yoga này cả ngày và đêm, toàn bộ chiều kích đời sống chúng ta đi vào tham thiền nhập định. Trở thành quen thuộc với thực hành, những phiền não của chúng ta sẽ sanh khởi trên con đường (như cái gì hữu ích cho chúng ta). Chắc chắn chúng ta sẽ đạt đến mức độ toàn vẹn của việc hoàn thành lợi lạc của chúng sanh, mà con số ngang với sự bao la của bầu trời, nhờ sự chứng đắc ba chiều kích của hiện hữu chúng ta. (44) Mức độ quen thuộc

của chúng ta (với sự thực hành này là cấp độ chúng ta có thể) nhận biết những giấc mộng của chúng ta là những giấc mộng khi chúng ta còn ngủ. Bởi vì những bám luyến vào những cảm giác lạc và khổ (sẽ được chiến thắng mỗi ngày), chúng ta thấy mình trong một trạng thái hòa nhập, không cách gì bị che phủ (bởi ý niệm hay phán định). Bởi vì tinh giác nguyên sơ hiện diện, mọi hình tướng xuất hiện sanh khởi như những người bạn (có thể giúp chúng ta trên con đường). Sự tương tục của vọng tưởng bị đứt đoạn như vậy và chúng ta thấy mình trong sự hiện diện của trạng thái pháp tánh. (45) Bởi vì hành giả

của Atiyoga, suốt cả ngày và đêm, an trụ không lìa khỏi trạng thái của pháp tánh này, có nói rằng anh ta hay chị ta có thể chứng đắc Phật quả thậm chí trong khoảnh khắc giữa hai hơi thở. Đó là điều được con người vĩ đại Garab Dorje nói.

(46) Về những phiền não sanh khởi trên con đường (như là cái hữu ích trong thực hành của chúng ta), không phân

biệt những hiện tượng (là tốt hay xấu), chúng ta thấy chúng hiện diện trong trạng thái của pháp tánh. Vì tất cả chúng đều hiện diện trong tỉnh giác toàn thể, không có tạo tác ý niệm nào đối với chúng, chúng ta nhận biết mê lầm (bản thân nó không gì khác hơn là) vô niệm. Những hiện tượng biểu lộ (một cách vô niệm) là pháp tánh như bản thân pháp tánh. (4 7)

Mọi hiện tượng xuất hiện như những đối tượng của sáu quan năng thì hiện diện trong sáng tỏ quang minh và không có tự tánh. Vì vậy, chúng ta nhận biết sân giận có đặc tính của sáng tỏ và bây giờ nó biểu lộ như tỉnh giác (hay trí huệ) nguyên sơ của sáng tỏ.

(48) Mọi sự biểu lộ bên ngoài là pháp tánh, trong khi bên trong, hiện diện thanh tịnh thuần khiết là tỉnh giác nguyên sơ. Bởi vì cảm giác đại lạc không có bất kỳ phân biệt nhị nguyên nào, có bản chất của Năng Lực, chúng ta nhận biết tham thật ra tiêu biểu cho diệu dụng của đại lạc. Như thế có biểu lộ một tỉnh giác nguyên sơ về cảm giác đại lạc, nó là tự toàn thiện một cách tự phát mà không có bất kỳ giới hạn nào.

(49) Hơn nữa, những chúng sanh khác được lợi lạc nhờ ba chiều kích của hiện hữu chúng ta. Hơn thế nữa, ba độc phiền não tự biểu lộ chính chúng hoàn toàn là chiều kích của hiện hữu của chúng ta và là tánh giác bốn nguyên vốn sẵn. (50)

Bởi vì cái chúng ta gọi là “phiền não” không hiện hữu nữa, những nguyên nhân cho sự chuyển di trong sanh tử không

còn. Về điều này, dù chúng ta có nghĩ cách gọi thực trạng này là “niết bàn”, thật ra nó chỉ là vô số phẩm tính công đức (của trạng thái bốn nguyên của Phật quả) biểu lộ chính chúng một cách tự phát trong tự-toàn thiện, không có bất kỳ sửa sang hay tạo tác nào được làm với chúng. Như mặt trời mọc lên trong bầu trời, chúng ta có thể nói rằng đó chỉ là sự sáng tỏ như vậy.

(51) Về phương pháp này: trường hoạt động của những học trò cần bao trùm năm khả năng (ngũ căn trong 37 phẩm trợ đạo): sẵn sàng tích cực tham gia, chuyên cần, hiện diện chánh niệm, định và huệ. Với bất cứ giáo huấn nào chúng ta đã nhận từ thừa tối thượng (Atiyoga), chúng ta cần biết làm thế nào để thực hiện cho chính chúng ta những điều kiện hài hòa để làm đầy đủ và hoàn thiện (năm khả năng này).

(52) Đã phát biểu tất cả những điều này, nhờ ít lời khúc chiết này trao tặng một ít cam lồ của trạng thái của Đạo sư Kunzang Garab Dorje, nguyện tôi và tất cả chúng sanh số đông như sự bao la của bầu trời, những ai nối kết với tôi (về mặt nghiệp và mặt tâm linh), nhanh chóng đạt đến địa vị chân chính của Jina Samantabhadra chiến thắng!

Bản văn này để cho những người mong muốn tham gia vào thừa tối thượng Dzogchen, được viết ra để tưởng nhớ Ông Paul Anderson, người đã ra đi một cách bình an. Bởi vì chúng ta đang bắt đầu một nhập thất ở Cộng Đồng Dzogc-

hen ở Conway trong miền đông nước Mỹ, bản văn này được viết ra bởi hành giả Dzogchen Namkhai Norbu trong năm Hợi Thủy tháng chín ngày mồng ba, đó hẳn là một ngày tốt lành!

Conway, Massachusetts

9 tháng 10, 1983

Thế theo yêu cầu của Namkhai Norbu Rinpoche và với sự cộng tác của những thành viên Cộng Đồng Dzogchen ở Conway, bản văn này về thực hành liên tục tham thiền Dzogchen được dịch sang tiếng Anh bởi Vajranatha, John Myrdhin Reynolds.

SARVA MANGALAM



Chang Chub Dorje

**PHÁC HỌA CHỦ ĐỀ & CHÚ THÍCH
BẢN VĂN CĂN CỨ TRÊN BÌNH
GIẢNG MIỆNG CỦA NAMKHAI NOR-
BU**

PHÁC HỌA CHỦ ĐỀ CỦA BẢN VĂN

Đầu đề câu

I. Kính lễ

II. Thực Hành Sơ bộ

III. Thực Hành Ban Ngày

A. Hiểu Thực Hành

B. An Định Thực Hành

1. Hòa Nhập

2. Thư Giãn với Hiện Diện

C. Tiến Bộ trong Thực Hành

IV. Thực Hành Ban Đêm

A. Thực Hành Buổi Tối

B. Thực Hành Buổi Sáng

V. Những Lợi Lạc của Thực Hành

VI. Những Phẩm Tính của Hành Giả

VII. Kết luận

CHÚ THÍCH BẢN VĂN CĂN CỨ TRÊN BÌNH GIẢNG MIỆNG CỦA NAMKHAI NORBU

Đầu đề: Đầu đề bản văn này bằng tiếng Tây Tạng là *gDod-ma'i rnal-'byor gyi lam khyer nyin mtshan 'khor-lo-ma*. “Yoga Bôn Nguyên” (*gdod-ma'i rnal-'byor*) ám chỉ sự hiểu biết về trạng thái bôn nguyên của cá nhân, cái này được gọi trong tiếng Tây Tạng là *rig-pa*, “hiện diện thanh tịnh, thuần khiết, tánh giác nội tại”. Yoga Bôn Nguyên là một đồng nghĩa với Atiyoga và Dzogchen. Từ sau thường được dịch là “Đại Toàn Thiện”. Ở đây lời dạy này đưa vào thực hành (lam khyer, “tiến hành theo con đường”). Vì đây không phải chỉ là một thực hành nhập thất, mà là một thực hành theo cách liên tục cả ngày và đêm, nó được nói giống như một bánh xe (‘khor-lo).

I. Kính Lễ

(1) Đầu đề được tiếp theo bởi sự kính lễ các Đạo sư và

bởi hai câu cầu nguyện. Ở đây tác giả cầu nguyện Đạo sư Gốc của ngài, Changchub Dorje của Nyala Gar ở Derge, Đông Tây Tạng. Chính vị Thầy này phát lộ cho tác giả nghĩa cốt lõi của Đại Toàn Thiện với kinh nghiệm trực tiếp khác với cái hiểu trí thức thuần túy. Rồi ngài cầu nguyện tên của chú ngài Urgyan Tenzin, vị Thầy đầu tiên, và tên của Dorje Paldrön (Ayu Khandro), vị đã ban cho ngài những chỉ dạy Dzogchen Yangti.

(2) Mọi lời dạy được nối kết với sự trao truyền của chúng. Trong trường hợp Dzogchen, những lời dạy này được phát sanh với Phật Bản Nguyên Saman-tabhadra (Phổ Hiền), ngài là phương diện Pháp thân của Giác Ngộ. Ngài trao truyền chúng theo một cách trực tiếp tâm qua tâm cho Vajrasattva, vị này là phương diện Báo thân của Giác Ngộ. Đến lượt Vajrasattva trao truyền chúng theo một cách biểu tượng cho vị thầy con người đầu tiên của Đại Toàn Thiện là Prahevajra hay Garab Dorje, phương diện Hóa thân. Garab Dorje khẩu truyền những giáo lý cho Manjuśrimitra và cho các Dakini, họ là những người giữ gìn cho những giáo lý này. Ngài đã giải thích một ít về nghĩa của những chỉ dạy của Dzogchen. Những Dakini giác ngộ phái nữ này có trách nhiệm kết tập những chỉ dạy Dzogchen nhận được từ Garab Dorje thành những bản văn mật truyền gọi là Tantra. Những Tantra này được sắp xếp trong ba bộ bản văn: *Semde* “Bộ Tâm”, *Longde* “Bộ Không Gian” và *Upadeśa* hay *Mangade* “Bộ Giáo Huấn Bí Mật”.

II. Thực Hành Sơ Bộ

(3) Bắt đầu, những hành giả Đại Toàn Thiện chúng ta cần tịnh hóa dòng tâm thức bằng cách huấn luyện tâm mình với bốn thiền định, chúng sẽ đem lại một thay đổi trong thái độ của chúng ta đối với cuộc đời. Bốn thiền định là: 1. sự khó được một tái sinh làm người, 2. sự vô thường của cuộc đời, 3. tính phổ quát của khổ đau trong sanh tử, và 4. những nguyên nhân và hậu quả của nghiệp.

Về thực hành, điều này nghĩa là bất kể chúng ta đang làm thực hành nào, chúng ta cần nhận thức. Chẳng hạn, nếu chúng ta biết thực hiện thực hành nào đó, như lễ lạy, nhưng nếu chúng ta xao lãng hay lười biếng, chúng ta không làm, chúng ta phải tự hỏi tại sao xảy ra có sự này? Nó xảy ra vì chúng ta không nhận thức, và nhận thức nghĩa là chúng ta không phí mất thời gian. Hơn nữa, nhận thức nghĩa là chúng ta phải biết sự quý báu của giáo lý và cơ hội độc nhất chúng ta đang có trong cuộc sống con người này để thực hành giáo lý. Từ cái biết này sanh khởi hiểu biết về những hậu quả mất cơ hội độc nhất này do cuộc đời con người quý báu đem lại. Tất cả sự việc này gồm trong cái chúng ta gọi là nhận thức.

Thông thường khi nói đến bốn thiên định này, trước hết chúng ta nói đến sự quan trọng có được một tái sanh làm người. Khi chúng ta nghiên cứu những thực hành sơ bộ hay Ngondro, chúng ta học những giải thích mười tám đặc điểm của một đời người quý báu từng cái một trong chi tiết. Nhưng cũng quan trọng bằng như vậy, chúng ta cần nhận thức rằng dù bây giờ chúng ta thấy mình được tái sanh làm người trên hành tinh này, hoàn cảnh này không phải là cái gì thường còn và trường cửu. Trong những kinh điển, có thí dụ một người đi buôn nhờ những hoàn cảnh ngẫu nhiên, thấy mình ở trên một hòn đảo đầy ngọc giữa một đại dương, nhưng trở về tay không vì không có nhận thức. Khi chúng ta chết và thấy mình ở trong trung âm, trạng thái giữa chết và tái sanh, nếu chúng ta đi qua toàn bộ cuộc đời chúng ta mà không có tỉnh giác, không nhận thức sự quý báu của đời người và sự vô thường của cuộc đời, bấy giờ tình trạng của chúng ta không hơn tình trạng của một con chó. Thường thường, trong những bản văn Phật giáo có phân tích tỉ mỉ về sự vô thường của thế giới và chúng sanh. Nhưng điều quan trọng ở đây không phải là nhớ một số phân tích, mà đơn giản có sự hiện diện của tỉnh giác này về sự vô thường nơi chúng ta trong mọi lúc.

Nhưng dù chúng ta nhận thức sự vô thường của cuộc sống, nếu chúng ta không có hành động tích cực nào đối với sự kiện này của hiện hữu, chúng ta sẽ không tích tập những

nguyên nhân của một tái sinh may mắn. Chúng ta không biết nghiệp cực kỳ quan trọng. Nếu chúng ta chỉ tiếp tục tích tập những nguyên nhân tiêu cực, bấy giờ chúng ta chắc chắn sẽ kinh nghiệm những hậu quả tiêu cực trong tương lai. Kết quả của điều này sẽ là chuyển di và khổ đau trong những chỗ tái sinh khác nhau. Khi chúng ta nhận thức về những nguyên nhân và hậu quả của những hành động của mình, và về sự có mặt khắp của khổ trong sanh tử, bấy giờ chúng ta sẽ chắc chắn có động lực để thực hành giáo pháp, nó là con đường chắc chắn và bảo đảm đến giải thoát và giác ngộ.

Trên hết, tự tu tập theo bốn thiền định này có nghĩa là chúng ta cố gắng hiện diện và tỉnh thức với mọi khoảnh khắc trong mọi hoàn cảnh. Điều này không có nghĩa chúng ta chỉ nghiên cứu những cuốn sách Phật giáo hay thả mình trong những phân tích trí thức tỉ mỉ. Chẳng hạn, có người học một bản văn Ngondro bằng tiếng Tây Tạng và rồi thực hành Ngondro thời gian dài. Không có gì sai trong việc đó; Ngondro là một thực hành cực kỳ quan trọng. Khi họ nghiên cứu bốn thiền định này, trước hết họ học làm sao phân tích cái gì là những điều kiện thuận lợi của một đời người quý báu – đây là một đời người có đủ những điều kiện cho sự thực hành pháp.

Những điều kiện này là gì? Trước hết, người ta thoát được tám điều kiện trong đó không có cơ hội hay rỗi rảnh để thực hành Pháp. Đó là những tái sinh ở địa ngục, quỷ đói,

tái sinh trong loài thú, giữa những người hoang dã không có kiến thức về Pháp, vào loài trời sống lâu, vào những người mang nặng những quan điểm sai lầm, tái sinh trong một thời đại không có Phật xuất hiện trong thế giới, và tái sinh trong một thân người không đầy đủ quan năng. Những điều kiện này là tám trạng thái bất hạnh và cái đối nghịch lại là tám may mắn. Thứ hai, có mười điều kiện thuận lợi cần thiết, năm cái do người khác và năm cái do chính mình. Năm điều kiện bên ngoài ám chỉ đến sự xuất hiện của một vị Phật trong thế giới: một vị Phật đã xuất hiện trong thế giới, Ngài đã dạy Pháp, sự chỉ dạy của Ngài được thiết lập và trường tồn, người ta đi vào thực hành Pháp, và có những chúng sanh khác trong thế giới như những đối tượng của những hành động bi mẫn cho người ta. Năm điều kiện bên trong là hoàn cảnh của người ta: được sanh làm một con người, được sanh trong một xứ có giáo lý để đi vào, được sanh ra với quan năng đầy đủ, người ta không phải sống nhờ vào những hành vi sai lầm hay đời sống sai trái, có niềm tin vào vị thầy và lời dạy của ngài. Không có cái nào trong những điều kiện này thiếu được.

Cuối cùng, khi những cá nhân này bắt đầu thực hành trong một chốn ẩn cư, họ được thầy dạy cho thiền định về những phân tích và luận chứng này, từng cái một, trong khoảng mười tám ngày. Nhiều hành giả đã làm điều này, và điều này được làm như thế nào, nghĩa là họ thiền định về từng luận

chúng lần lượt hết mười tám điều kiện cần thiết cho một đời người quý báu và huấn luyện theo đó.

Nhưng trong giáo lý Đại Toàn Thiện, tinh giác không vận hành theo lối này. Chúng ta không phải thiết lập một số luận cứ và rồi công nhận chúng. Những luận cứ và phân tích này được các vị thầy về sau sáng tạo ra. Khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói về sự quý báu của một đời người và về sự vô thường của nó, Ngài cho vài thí dụ như một đám mây trong bầu trời mùa thu, một dòng suối trên núi, một màn kịch, một ngọn lửa lập lòe của đom đóm và vân vân. Rút những thí dụ này từ Kinh hay những bài thuyết pháp của đức Phật, những học giả liệt kê và phân tích chúng, và theo cách này, tạo ra một thể thức lý luận về sự kiện vô thường. Nhưng bản thân đức Phật không tạo ra những luận cứ đặt nền trên những thí dụ của Ngài. Điều Ngài làm là đem lại cho những người khác nhau hiểu được những điều kiện của cuộc đời con người nhờ dùng những phương pháp khác nhau. Thế nên nguyên lý ở đây không phải là thiên định về những luận cứ khác nhau được thiết lập để trình bày sự vô thường của mọi sự kể cả cuộc đời chúng ta, mà là có một sự hiện diện của tinh giác về vô thường của mọi sự nơi chúng ta trong mọi lúc. Không quan trọng cuộc đời người hiện tại của chúng ta có được mười tám điều kiện thiết yếu này như thế nào – đó không phải là nguyên lý. Đúng hơn, chúng ta chỉ nhận thức vào mọi lúc cơ hội độc nhất của

sự tái sinh làm người, để cho chúng ta không phạm cơ hội đó. Cuộc đời làm người của chúng ta thì tốt hơn cuộc đời một con mèo hay con chó, vì là người chúng ta biết suy nghĩ và sử dụng, hiểu được ngôn ngữ thế nào. Một con người cũng có khả năng lớn lao nhiều để làm điều xấu trong thế giới này hơn những mèo và chó, chẳng hạn, tạo ra những vũ khí hạt nhân. Nhưng con người cũng có khả năng thực hiện giác ngộ trong đời này, và như vậy khả năng của họ thì cao hơn của các con thú rất nhiều. Đây là ý nghĩa thật sự của đời người – tiềm năng của chúng ta. Nhận thức thật trạng của chúng ta, cả những giới hạn và những khả năng của chúng ta, là cái chúng ta gọi là chánh niệm và tỉnh giác (dran rig).

Nếu chúng ta phải nghiên cứu chi tiết trong những bản văn mọi phân tích này, bấy giờ thể tài trở nên rất phức tạp, không chỉ cho người Đông phương mà thậm chí còn khó hơn với người Tây phương. Theo cách đó thì thật nghĩa thường bị lạc mất. Cần tránh điều này, và bởi thế cần đơn giản hóa những sự việc để nắm được nguyên lý hiện thực bao hàm trong đó. Tỉnh giác không có nghĩa chỉ là bốn thiền định được nói ở đây; về nguyên lý nó có nghĩa là không xao lãng, phóng dật và cố gắng làm đến mức tốt nhất của mình trong mọi trường hợp. Đây là cách huấn luyện mình luôn luôn nhận thức và hiện diện. Đây là điều có nghĩa là “tu hành tâm thức” (blo sbyong); và bốn thiền định ở trên này đem lại một thay đổi cho thái độ

của chúng ta, tạo thành sự thực hành sơ bộ bình thường.

Rồi có những thực hành sơ bộ phi thường. Mục đích của những thực hành này là tích tập nghiệp công đức (dge bsags) và tịnh hóa những che chướng (sgrib sbyong). Những thực hành này gồm quy y Tam Bảo, phát Bồ đề tâm, thiền định và trì tụng thần chú Vajrasattva, cúng dường mạn đà la và Guru Yoga hay hợp nhất với tất cả các vị thầy. Cái quan trọng nhất là Guru Yoga.

Những giáo lý như Tantra và Dzogchen liên kết với sự trao truyền. Trao truyền là một phương cách làm cho trạng thái bản nguyên của cá nhân được hiểu ở cấp độ kinh nghiệm tức thời, trực tiếp, hoặc qua lời nói hay biểu tượng hay trực tiếp tâm qua tâm. Công việc của vị Thầy là đưa hành giả đến sự thấu hiểu, sự chứng ngộ rằng bản tánh của tâm của nó thì giống như tấm gương và những tư tưởng sanh khởi trong đó thì giống như những phản chiếu xuất hiện trong tấm gương đó. Cái hiện diện thanh tịnh, thuần túy hay tinh giác nội tại (rigpa, tánh giác) của chúng ta thì giống như khả năng của tấm gương phản chiếu mọi sự đến trước nó, dù đẹp dù xấu. Những phản chiếu này sanh khởi như là những đặc tính hay phẩm tính (các tướng) của bản thân tấm gương. Nhưng bởi vì bản tánh hay khả năng của tấm gương này không được thấy, chúng ta làm cho những phản chiếu là cái gì cứng đặc và thật ở bên ngoài. Như vậy chúng ta trở nên bị quy định, bị điều kiện hóa

bởi những phản chiếu ấy, và hành động căn cứ trên giả định hư vọng này, chúng ta lại rơi vào vòng chuyển di, lưu chuyển. Chính vị Thầy giới thiệu, dẫn nhập (ngo sprod) cho hành giả vào sự phân biệt này giữa tâm hay những tư tưởng (sems) một mặt và Bản Tánh của Tâm (sems nyid) ở mặt kia. Khi chúng ta bắt đầu hiểu điều này, chúng ta có thể thực sự nói đến một sự trao truyền hiểu biết, hiểu biết không theo nghĩa thông hiểu trí thức, mà là kinh nghiệm hiện thực.

Trong bối cảnh của Đại Toàn Thiện, từ yoga (rnal-'byor) không chỉ có nghĩa là “hợp nhất” như theo bình thường, mà hơn nữa, nó ám chỉ người sở hữu ('byor-pa) một hiểu biết trạng thái tự nhiên (rnal-ma) của nó, nghĩa là, nó thấy mình trong sự hiện diện của cái hiểu biết này về hiện trạng bản nguyên của nó, cái này được gọi là Rig-pa hay hiện diện thanh tịnh. Người nhận thức (shes-pa) này về sự hiện diện thanh tịnh bẩm sinh của chính mình hay tánh giác (rig-pa) của chính mình là Đạo Sư Chân Thật (bla-ma) của chúng ta. Cái đối nghịch lại với hiện trạng này là vô minh (ma rig-pa). Chúng ta cần không để cho mình lìa khỏi tỉnh giác này vào bất cứ lúc nào. Bốn thời ám chỉ ăn, đi, ngồi và ngủ. Như chúng ta đã nói, trong Đại Toàn Thiện, điểm chánh yếu là không bị xao lãng và tiếp tục ở trong sự hiện diện của tỉnh giác chánh niệm này (dran-shes). Đây là gốc của sự thực hành (rnal-'byor rtsa yin).

III. Thực Hành Ban Ngày

(4) Tổng quát, trong kinh nghiệm bình thường của chúng ta, cái diễn tiến liên tục là chu kỳ của ngày và đêm. Thế nên, có một thực hành ban ngày và một thực hành ban đêm. Về thực hành ban ngày, có ba chủ đề chánh để xem xét: hiểu sự thực hành (rtogs-pa), an định thực hành (brtan-pa), và tiến bộ trong thực hành (bogs dbyung).

A. Hiểu sự Thực Hành

(5) Chủ đề thứ nhất là hiểu sự thực hành. “Hiểu” (rtogs-pa) không phải là lý luận và phân tích, mà nó dựa trên sự trao truyền. Cái thấy (lta-ba) của chúng ta là một cách thấy sự vật và nó bao hàm phân tích và giải thích. Nhưng “hiểu” thì căn bản là một sự đi vào một hiểu biết về cái thấy thật sự một cách thực nghiệm. Khi chúng ta không có hiểu biết cụ thể thuộc loại này, chúng ta nương dựa vào những diễn tả và giải thích của những người khác, và những cái đó có thể thay đổi theo từng ngày. Không có hiểu biết đích thực, mọi hiện tượng chỉ là những hình ảnh giả dối; chúng không hiện hữu trong một nghĩa thực, mà giống như rất nhiều phản chiếu trong một

tấm gương. Một con mèo con, không biết hình ảnh trong tấm gương là phản chiếu của chính nó, đuổi theo hình ảnh đó như thể nó là một con mèo có thật để kết bạn. Trong Đại Toàn Thiện, mọi hình tướng xuất hiện (snang-pa) được hiểu là diệu dụng, hiệu năng (rtsal) của năng lực của trạng thái bản nguyên hay Bồ đề tâm. Những hình tướng xuất hiện này là những tính chất [mà người Việt gọi là các tướng, người dịch Việt ngữ] hay những trang sức của trạng thái này. Khi chúng ta đi vào hiểu biết chúng ta không có nghi ngờ về điều này nữa. Như vậy chúng ta xác định một cách rõ ràng rằng mọi hình tướng xuất hiện là một sự phô diễn huyền thuật của tâm.

(6) Bản Tánh của Tâm là từ sơ thủy vốn trống không và không có bất kỳ tự ngã hay bản chất cụ thể nào. Nhưng chúng ta chớ nghĩ tâm chỉ là cái không có gì cả, bởi vì nó có sự sáng tỏ và trong trẻo của tấm gương. Sự sáng tỏ này (gsal-cha) hiện hữu một cách không ngăn ngại và không gián đoạn ('gags-med), như mặt trăng được phản chiếu trong nước theo nhiều kiểu khác nhau. Những tư tưởng sanh khởi trong tâm là cách theo đó Bản Tánh của Tâm biểu lộ chính nó. Nhưng cũng như chúng ta phải hiểu những phản chiếu để hiểu bản tánh của tấm gương, thế nên chúng ta phải khảo sát những tư tưởng để thấy từ đâu chúng sanh khởi, nơi đâu chúng trụ, và về đâu chúng đi. Tuy nhiên, khi chúng ta nhìn vào việc này, chúng ta khám phá rằng không có chỗ nào nơi đó những tư tưởng sanh, trụ và diệt.

Không có cái gì có thể được xác định và cái chúng ta tìm thấy là trống không hay tánh không. Đây là thực chất của tâm. Bây giờ, dù trường hợp thế này, những tư tưởng tiếp tục sanh khởi không dứt. Dù vậy, cái chúng ta tìm thấy là một tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ của hiện diện thanh tịnh (rig-pa'i ye-shes). Trong đó không có nhị nguyên một bên là tánh không và bên kia là sự sáng tỏ. Cái tỉnh giác nguyên sơ này là tự nhiên và tự toàn thiện (rang-bzhin lhun-grub) một cách tự phát. Ở mức độ của tâm (sems) chúng ta không tìm thấy tính bất nhị này bởi vì tâm vận hành trong thời gian, trong khi trạng thái của hiện diện thanh tịnh (rig-pa) nằm bên trên những giới hạn của tâm.

(7) Khi chúng ta nhận biết rằng những hình tướng xuất hiện chỉ là những trang hoàng của thật trạng của hiện hữu (chos nyid rgyan, pháp tánh), những hình tướng xuất hiện này sanh khởi với sáu quan năng đã buông xả, thư giãn một cách cảnh giác của chúng ta bèn được tự giải thoát vào trong hiện trạng của chính chúng (rang sar grol) ngay khi chúng sanh khởi. Sáu quan năng là năm giác quan cộng thêm ý. Sự hiện diện của những hình tướng xuất hiện trước khi tạo thành bất kỳ ý niệm hay phán định nào được gọi là “sự sáng tỏ”. Những hình tướng xuất hiện ám chỉ thế giới bên ngoài, trong khi những phiền não và những dấu vết nghiệp (bag-chags) ám chỉ thế giới của kinh nghiệm bên trong. Sự biểu lộ của trạng thái bên trong của hiện diện thanh tịnh là tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên

sơ. Sự sanh khởi của hiện diện thanh tịnh (rig-pa) không bao giờ mất đi sự tự-toàn thiện (lhun-grub) của nó, tức là, những phẩm tính căn bản của nó, như mặt trời mọc không mất đi những tia sáng của nó. Những phiền não của chúng ta chỉ lớn mạnh bởi vì chúng ta không biết trạng thái của hiện diện thanh tịnh, và do đó mà chúng ta chạy theo những phiền não của chúng ta. Nhưng khi chúng ta thấy mình trong trạng thái của hiện diện thanh tịnh của những phiền não, chúng không thống trị chúng ta và chúng ta cũng không phải đè nén chúng bởi vì chúng giống như những trang sức của trạng thái bản nguyên của chúng ta. Như thế những phiền não của chúng ta là tự-giải thoát vào trong thật trạng của chính chúng ngay khi chúng sanh khởi.

(8) Những hình tướng xuất hiện và cái hiện diện thanh tịnh (tánh giác rig-pa) là không thể tách lìa (snang rig dbyer-med). Khi chúng ta nhận biết (ngos zin) điều này và thấy mình trong trạng thái này, bấy giờ những tư tưởng lan man sanh khởi bám nắm nhị nhuyên chủ thể và đối tượng được giải thoát vào thực trạng của chính chúng. Chúng ta không cố gắng ngăn chặn hay chối bỏ chúng theo cách nào cả, mà chúng ta chỉ vẫn tỉnh giác trong sự hiện diện của sự sanh khởi của chúng. Có ba thể thức tự-giải thoát trong trường hợp này, tùy theo khả năng của hành giả: 1. tự-giải thoát qua chú ý trần trụi (gcer grol), 2. tự-giải thoát ngay trên sự sanh khởi của một tư tưởng (shar

grol), và 3. tự-giải thoát như vậy (rang grol). Từ gcer nghĩa là “chú ý trần trụi hay nguyên xi”. Nhưng cái này chưa phải là tự-giải thoát thực sự, bởi vì, trong việc tự quan sát chính mình, chúng ta còn dùng một mức độ cố gắng nào đó. Chẳng hạn, khi một tư tưởng sanh khởi, chúng ta nhìn thẳng vào mặt nó và nó giải thoát vào trong thể trạng của nó. Từ shar nghĩa là “sanh khởi”. Ngay khoảnh khắc tư tưởng sanh khởi, nó tự-giải thoát. Chẳng hạn, khi chúng ta ghi nhận một tư tưởng sanh khởi, chúng ta không phải cố gắng nhìn thẳng vào mặt nó, nhưng ngay khi nó sanh khởi, chúng ta thấy mình ở trong trạng thái của hiện diện, tức là ở trong Rig-pa và nó tự-giải thoát. Tự-giải thoát chân thật (rang grol) xảy ra khi khả năng này đã khai triển trọn vẹn. Ở mức độ này, chúng ta đã đạt đến sự tương tục của trạng thái Rig-pa.

(9) Câu này cho tinh túy của vấn đề. Cái tỉnh giác (shes-pa) sanh khởi trong khoảnh khắc thành linh ban đầu (thol-'byung skad-cig dang-po) của tiếp xúc giác quan chính là cái hiện diện thuần túy (rig-pa), nó được biểu lộ không tạo tác hay sửa sang bởi tâm và nó không được tạo ra hay sản sanh ra bởi bất kỳ nguyên nhân gì. Trạng thái hiện diện (tánh giác rig-pa) này là gì? Nó là một hiện trạng (de-bzhin-nyid) siêu vượt những giới hạn của cả chủ thể và đối tượng; nó là một tỉnh giác bản nguyên tự nhiên hay đích thực của hiện diện thanh tịnh (tánh giác rig-pa). Từ de-bzhin-nyid để chỉ trạng

thái có tính cách vừa là thanh tịnh bốn nguyên (ka-dag) vừa là vốn tự toàn thiện (lhun-grub).

(10) Trong trạng thái tánh giác hay hiện diện thanh tịnh này, ba Phương Diện của Trạng Thái của Samantabhadra (Phổ Hiền) hiện diện một cách toàn thể. Ba cái này được gọi là Tinh Túy, Bản Tánh và Năng Lực. Về trạng thái hiện diện thanh tịnh, Tinh Túy (ngo-bo) của nó là Pháp thân, tức là tánh không. Tinh Túy này là một, Nền Tảng căn bản trong đó tất cả những hiện tượng là đồng nhất. Pháp là toàn thể hiện hữu và thân nghĩa là chiều kích, kích cỡ của toàn thể hiện hữu đó. Bởi vì không có chút dấu nghiệp hay căn bã nghiệp nào trong trạng thái này, chúng ta nói đến Tinh Túy của nó là tánh không. Nghiệp luôn luôn là cái gì thuộc về cấp độ của tâm (sems), trong khi tánh giác Rig-pa hay hiện diện thanh tịnh thì nằm vượt trên sự vận hành giới hạn của tâm. Như vậy chúng ta nói đến ở đây không phải là tâm (sems) mà là tánh giác bốn nguyên hay trí huệ (ye-shes). Bản tánh của nó là Báo thân, tức là sáng tỏ quang minh (gsal-ba). Báo nghĩa là có sự giàu có, hưởng thụ tất cả những phẩm tính của Giác Ngộ trong sự toàn thiện của chúng. Thân nghĩa là chiều kích, kích cỡ của cái đó. Sáng tỏ quang minh chỉ ra rằng có một biểu lộ như là năng lực từ Nền Tảng Bốn Nguyên là tánh không; sự biểu lộ này chưa là vật chất nhưng nó phân khác và biểu hiện như năm ánh sáng bốn nguyên hay năm tính giác, trí huệ bốn nguyên (ye-shes

Inga). Chiều kích này vượt khỏi mọi chế tạo ý niệm do trí thức hữu hạn tạo thành. Năng Lực (thugs-rje) của nó là Hóa thân thì không bị ngăn ngại và không dứt. Hóa nghĩa là biểu lộ hay lưu xuất, và thân nghĩa là chiều kích của cái đó. Ở đây, “biểu lộ” nghĩa là cái gì ở cấp độ tương đối, nghĩa là, tiếp xúc với chúng sanh trong chiều kích vật chất. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đã biểu lộ trong thời gian và lịch sử, là một Hóa thân. Tuy nhiên, Hóa thân không bị Nghiệp hay những phiền não quy định. Như vậy Ba Thân như là Tinh Túy, Bản Tánh và Năng Lực, thì trọn vẹn hiện diện từ sơ thủy trong trạng thái tự-toàn thiện của tánh giác Rig-pa.

(11) Tỉnh giác (shes-pa) hay hiện diện thanh tịnh (tánh giác rig-pa) mà chúng ta nói ở đây sanh khởi ngay khoảnh khắc đầu tiên tươi mới trước khi tâm có cơ hội đi vào vận hành, tác động một cách nhị nguyên thành chủ thể và đối tượng. Trong trường hợp này, những xuất hiện bên ngoài sanh khởi chỉ như một biểu lộ của sáng tỏ quang minh. Mọi sự chúng ta nhận thức sanh khởi qua những quan năng của chúng ta: sáu căn – năm giác quan và tâm ý. Khi tiếp xúc giác quan xảy ra, sự hiện diện của cảm giác được truyền thông đến tâm ý và rồi một tiến trình tâm thức diễn ra với nhiều ý niệm và phán định. Nhưng khi tâm thức chưa đi vào phán định hay ý niệm, cái này gọi là ‘dzin-med, hay không bám nắm bất cứ cái gì. Không đi vào phán định động ý nào, chúng ta ở yên hiện diện

trong tánh giác. Như vậy chúng ta nói rằng những hình tướng xuất hiện là hiện diện hay an trụ trong thật trạng của bản thân hiện hữu, nghĩa là trong Pháp tánh (Dharmata, TT. chos-nyid). Pháp nghĩa là “bất cứ cái gì hiện hữu” và tánh nghĩa là “trong thể trạng của chính nó”. Mọi sự sanh khởi đều có bản tánh (rang-bzhin) hay thể trạng sẵn có của chúng. Nhiều sự vật khác nhau sanh khởi, nhưng thể trạng sẵn có hay bản tánh của chúng là một. Chẳng hạn, gỗ và nước xuất hiện là khác nhau, công dụng của chúng cũng khác nhau, nhưng bản tánh sẵn có thật sự của chúng thì như nhau, tức là tánh không. Cấp độ này của biểu lộ năng lực của tất cả những hiện tượng được gọi là Pháp tánh. Khi chúng ta nói đến năng lực của cá nhân, chúng ta dùng từ rtsal để biểu thị năng lực này của thể trạng của hiện hữu như nó là. Thế nên chúng ta phải hiểu cái gì là Pháp tánh, nếu không chúng ta không thể hòa nhập năng lực riêng của chúng ta với nó.

Sau cùng, điều có nghĩa ở đây là khi một tư tưởng sanh khởi trong tâm chúng ta, chúng ta không đi vào phê bình phán định nó. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa chúng ta hôn trầm hay lơ đãng vào lúc đó. Đúng ra, chúng ta tuyệt đối hiện diện vào khoảnh khắc đó, hoàn toàn nhận thức và cảnh giác. Và nếu chúng ta thấy mình hiện diện trong trạng thái cảnh giác đó, chúng ta sẽ vượt khỏi mọi ý niệm nhị nguyên, nhưng chúng ta vẫn ở đó với đầy đủ hiện diện của những giác quan

của chúng ta. Nếu chúng ta ở trong trạng thái hiện diện này, dù có ai đang làm cái gì gần chúng ta, chúng ta chỉ cần có một ghi nhận về điều ấy mà không theo tư tưởng đó. Sự vận hành của những giác quan chúng ta không bị ngăn chặn, nhưng chúng ta không để cho tâm đi vào phán định cái gì đang xảy ra. Ở trong một trạng thái hiện diện như vậy, chúng ta thấy mình ở trong cái được gọi là Pháp tánh, thật trạng của hiện hữu.

(12) Bởi vì trạng thái tự nhiên của tỉnh giác ban sơ tức thời này gặp gỡ Pháp tánh như là Mẹ của nó, chúng ta có thể nói rằng, thật ra, nó là Pháp thân. Gặp gỡ với Mẹ của chính nó có nghĩa là gì? Mẹ Pháp tánh nghĩa là thật trạng của hiện hữu như nó là, và từ cái này mọi hiện tượng (pháp) sanh khởi, như những đứa con sanh từ mẹ của chúng. Trong Tantra, chúng ta nói mọi sự sanh khởi từ Sunyata hay tánh không, thí dụ như, nguyên tố gió hay vayu-mandala sanh khởi, theo sau liên tiếp là các nguyên tố khác. Như vậy tánh không là thể trạng của những sự vật và chúng ta nói đến cái này như là ka-dag, “thanh tịnh từ sơ thủy”. Bởi vì mọi sự sanh khởi từ Pháp tánh này, nó được gọi là “Mẹ”. Nói chung, cá nhân thì bị những ý niệm và cái thấy nhị nguyên về thế giới của nó quy định. Hơn nữa, nó không có cái hiểu đích thực tánh không nghĩa là gì nếu không đi vào lý luận và phán định nhị nguyên. Nhưng ở đây có một gặp gỡ mặt đối mặt với Trí-Huệ-Mẹ của Pháp tánh và điều này không bao hàm bất kỳ vận hành nào của tâm, không tư tưởng

so đo diễn dịch. Chúng ta kinh nghiệm chính tự thân chiều kích này của hiện hữu là Pháp thân. Pháp thân không có nghĩa một hình ảnh của Phật, đang thiền định với hai tay xếp lên nhau và hai chân khoanh lại; hình ảnh của Phật Bốn Nguyên Samantabhadra chỉ hiện hữu để cho trí óc hữu hạn của con người một số ý niệm về nghĩa của Pháp thân. Hình ảnh này là tượng trưng, nhưng bản thân Pháp thân thì vượt khỏi quan niệm và diễn tả theo hình dạng, màu sắc... Nó là chiều kích toàn khắp của bản thân hiện hữu.

Tâm là gì? Nó phải được phân biệt khỏi cái được gọi là Bản tánh của Tâm. Để làm rõ vấn đề, có thí dụ những phản chiếu trong một tấm gương. Những tư tưởng sanh khởi trong tâm giống như những phản chiếu, trong khi bản thân tấm gương, nó có khả năng phản chiếu, thì giống Bản tánh của Tâm. Khi những tư tưởng sanh khởi, chúng ta không đi theo chúng và đi vào ý niệm và phán định, mà chúng ta chỉ vẫn thuần túy hiện diện và phẩm tính này của Bản tánh của Tâm được gọi là Rigpa. Rigpa nghĩa là trạng thái hiện diện này. Rigpa cũng là lhun-grub, nghĩa là vốn tự-toàn thiện trong mọi phẩm tính của nó ngay từ sơ thủy. Đó không phải là một vấn đề có được cái gì mà chúng ta chưa có. Đúng ra, khi chúng ta thấy mình trong một trạng thái của hiện diện, trạng thái này tự biểu lộ tất cả những phẩm tính vốn có sẵn của nó và điều này là ý nghĩa của lhun-grub. Đây là trạng thái tự nhiên đích thực

nguyên tuyền của hiện diện thanh tịnh tự-toàn thiện (rig-pa lhun-grub), nó là Trạng thái tự nhiên của Đại Toàn Thiện. Đại Toàn Thiện, Dzogchen, nghĩa là gì? Nó không phải là bản văn hay truyền thống hay bộ phái hay hệ thống triết học nào đó. Đúng ra, nó là trạng thái bản nguyên của cá nhân, thanh tịnh từ sơ thủy và vốn tự-toàn thiện. Thấy mình trong trạng thái này thì gọi là Dzogchen, Đại Toàn Thiện. Khi chúng ta nhận thức trạng thái này, đây là hiểu biết hay trí huệ (rig-pa) và khi chúng ta không nhận thức nó, đó là vô minh (ma rig-pa).

B. An Định sự Thực Hành

(13) Chủ đề thứ hai ở đây là “an định sự thực hành của chúng ta (brtan-pa)”. Bây giờ chúng ta đã hiểu trạng thái của Rigpa mà trước đó chưa từng hiểu. Tiếp theo chúng ta phải tu tập thấy mình trong trạng thái hiện diện này. Ở trong trạng thái hiện diện này gọi là samadhi (tam muội, chánh định) hay tham thiên (ting-nge-'dzin). Trong những Kinh và những Tantra có nhiều phương pháp cho cái đó, nhưng ở đây có ba giáo huấn căn bản được xem xét: 1. hòa nhập (bsre-ba), 2. buông xả với hiện diện (lhung-pa), và 3. tiến bộ trong thực hành (bogs dbyungs). Ba cái này liên quan với việc đưa hiện diện vào trong đời sống hàng ngày. Hai giáo huấn đầu, hòa nhập và buông xả với hiện diện, nằm trong đề mục an định sự thực

hành, trong khi giáo huấn thứ ba là chủ đề thứ ba trong ba cái chúng ta đang xem xét, tức là, hiểu, an định, và tiến bộ trong thực hành.

1. Hòa nhập

Trước hết, chúng ta phải xem xét phương pháp để hòa nhập hay ở trong hiện diện. Dùng một tư thế thuận tiện và tự để cho mình buông xả, thư giãn (khong lhad) cả bên trong và bên ngoài, không đeo đuổi, chất chùng cái gì cả, chúng ta hòa nhập tinh giác của chúng ta vào không gian rỗng rang trong sáng của bầu trời trước mặt. Sự thực hành này gọi là nam-khar ar-gtad. Bây giờ, nếu chúng ta nhắm vào một điểm cố định, đó gọi là “trụ” chứ không phải là ar-gtad hay hòa nhập. Ở đây không có điểm thực nào trong không gian để chúng ta trụ vào đó. Đúng ra, khi chúng ta nhìn vào bầu trời, trong cái nhìn đó hình như ta có cảm giác đôi mắt tan biến vào sự rỗng rang của bầu trời. Sự rỗng rang của không gian được hòa nhập với trạng thái của chúng ta và chúng ta tiếp tục trong lối ấy. Nếu chúng ta chỉ nhìn vào bầu trời, đây gọi là “nhìn vào bầu trời”; nhưng từ ar-gtad chỉ rằng một tiến trình tái hòa nhập của những năng lực của chúng ta đang xảy ra, và dù không có gì để làm cả với tâm, tâm vẫn hiện diện ở đó với một chú ý trần trụi trong khi nhìn vào bầu trời.

(14) Khi chúng ta ổn định theo cách này trong một trạng thái buông xả mà cảnh giác, không xao lãng và không tạo dựng thiền định, tỉnh giác ban sơ này giống như bầu trời, nó cũng là một thể trạng trong đó chúng ta không có những bám luyến hay nắm giữ những ý niệm và phán định. Thiền định bao hàm sự vận hành của tâm, thế nên nó không phải là tham thiền. Tham thiền thì vượt khỏi tâm. Về hòa nhập vào không gian, không có cái gì được làm với tâm, không có cái gì được quán tưởng hay trì tụng. Chúng ta không nghĩ về điều gì cả; cái đang hiện diện chỉ là một chú ý trần trụi. Cái tỉnh giác này (shes-pa) đang hiện tiền thì giống như bầu trời và không có gì trong đó liên hệ đến sáng tạo hay bám luyến thuộc tâm thức. Đó nguyên là một hiện hữu đơn thuần của sáng tỏ, và chúng ta sẽ tiếp tục trong đó.

Nó giống như một khoảnh khắc ngạc nhiên sững sốt; như chẳng hạn, khi chúng ta nghe một tiếng chổi buốt gần bên cạnh, tất cả những tiến trình tư tưởng dừng lại trong khoảnh khắc. Ngay trên đó có sanh khởi một tỉnh giác trần trụi không có gì bám víu, trong đó không có nhị nguyên hay phân biệt giữa trạng thái tĩnh lặng không có tư tưởng và sự chuyển động của những tư tưởng. Samatha (zhi-gnas) là một trạng thái tĩnh lặng trong đó những tư tưởng lan man không hiện diện; tuy nhiên tình trạng này không phải là cái có nghĩa là bản thân tham thiền. Samatha chỉ là một kinh nghiệm về tĩnh lặng.

Khi tư tưởng khởi lên, đây là kinh nghiệm về sự chuyển động của tư tưởng. Trạng thái tánh giác Rigpa hay hiện diện thanh tịnh thì không phải sự tĩnh lặng này hay chuyển động kia, mà nó là cái hiện diện được tìm thấy trong cả hai trạng thái ấy.

(15) Khi tiếp tục trong thời kỳ tham thiền, không rơi vào năng lực của hôn trầm hay xáo động, chúng ta thấy mình trong một trạng thái hiện diện trong minh bạch và linh hoạt sâu thẳm. Có nhiều loại thực hành Samatha và cũng có những khuyết điểm chướng ngại trong thực hành này, như hôn trầm và xáo động. Trong hệ thống Kinh, có những đối trị cho những khuyết điểm chướng ngại này, nhưng ở đây được giải thích rằng ở trong trạng thái tánh giác Rigpa thì vượt khỏi bất kỳ khuyết điểm chướng ngại nào như vậy. Trong trạng thái tánh giác Rigpa, ngay từ sơ thủy, vốn không bao giờ có lỗi lầm hay khuyết điểm nào. Như vậy, nguyên lý ở đây là chúng ta thấy mình trọn vẹn trong trạng thái ấy. Khi trạng thái này hiện diện, không có hôn trầm hay xáo động; thế nên không có vấn đề áp dụng những đối trị với những khuyết điểm. Đây là một nguyên lý quan trọng được dạy trong Upadesu. Khi chúng ta tiếp tục ở trong trạng thái hiện diện này, cho dù chúng ta có cố tình gọi lại những tư tưởng hay đè nén chúng hay khiến chúng lập lại hay làm cho chúng thêm lớn mạnh, chúng vẫn sẽ ở trong thể trạng của chính chúng (rang sar gnas). Bất cứ khi nào chúng sanh khởi, không xao lãng hay lìa khỏi một trạng

thái hiện diện, chúng sẽ là tự-giải thoát (rang-grol). Dù cho mọi tư tưởng này có xảy ra, điều đó sẽ không cách gì thay đổi hay biến dạng trạng thái hiện diện của chúng ta.

(16) Thời kỳ chúng ta tiếp tục trong một trạng thái tham thiền gọi là mnyam-bzhag, còn thời gian sau đó để đạt đến trạng thái này thì gọi là rjes-thob. Khi ra khỏi thời kỳ tham thiền nhập định, mức độ an định vững chắc của chúng ta trong thực hành là khám phá chúng ta có lệ thuộc vào sức mạnh của những tư tưởng luôn luôn quy định hay không. Cho tới khi chúng ta đến chỗ ở yên vào mọi lúc trong trạng thái của Đại Toàn Thiện hay Đại Định, một thời kỳ tham thiền sẽ luôn luôn có một thời kỳ không tham thiền theo sau. Tuy nhiên, dù khi chúng ta ra khỏi thời kỳ tham thiền, tánh giác hay hiện diện tự nhiên của chúng ta sẽ không bị những tư tưởng lan man quy định. Chẳng hạn, nếu chúng ta ngồi đây và nghĩ “Tôi muốn uống một miếng nước”, bấy giờ chúng ta bị xao lãng và tỉnh giác của chúng ta trở nên bị quy định bởi nguyên nhân ấy. Nhưng khi chúng ta không bị xao lãng tức thời và thấy mình trong sự hiện diện của khoảnh khắc đó, đây là mức độ của an định vững chắc của sự thực hành của chúng ta. Cũng thế, khi chúng ta đi vào thực hành, có nhiều loại kinh nghiệm trong thiền định sanh khởi qua thị kiến, âm thanh, cảm giác v.v... Chúng sanh khởi tự phát và không bị quy định bởi những ý niệm hay những phán định của chúng ta. Có xảy ra những kinh

nghiệm những thị kiến, như ánh sáng, màu sắc, hào quang... hay những kinh nghiệm cảm giác, như thân nhẹ, ngưng thở... Những kinh nghiệm này chỉ là những biểu lộ của những năng lực cơ bản. Không việc gì phải sợ chúng. Bởi vì chúng ta đã trở nên thư giãn, những năng lực của chúng ta được giải phóng và những kinh nghiệm thị kiến và cảm giác sanh khởi vì sự việc đó.

(17) Những kinh nghiệm này không chỉ sanh khởi trong tham thiền, mà còn sau khi thời thực hành đã xong. Qua khai triển khả năng trong thực hành của chúng ta, chúng ta đến chỗ cảm thấy rằng mọi sự đều không thật, tri giác mọi sự như là huyễn. Điều này biểu thị một giảm sút những bám luyến của chúng ta. Hay chúng ta có một kinh nghiệm về tánh không; có vẻ như điều này thực sự xảy ra cho chúng ta. Kinh nghiệm này thì khác xa với chỉ đọc về tánh không trong một cuốn sách triết học hay đến được một cái hiểu tánh không qua một phân tích trí thức cao độ. Hay chúng ta có thể phát triển một sự sợ hãi về cái trống không. Hay chúng ta có thể ở lại trong một trạng thái hiện diện thanh tịnh thuần túy và có vẻ tư tưởng không sanh khởi. Hay có vẻ những hành giả chúng ta đã khai triển đến một cấp độ mà chúng ta không cần làm thực hành nào nữa, như thể chúng ta không tạo ra lỗi lầm nữa. Nhưng mọi cái này chỉ là những kinh nghiệm trong thực hành, và bởi thế chúng không phải là cái gì xấu hay cái gì cần ngăn chặn.

(18) Nếu chúng ta muốn quan sát những trạng thái của những tia sáng mặt trời, trước hết những đám mây che mặt trời phải được loại bỏ. Bây giờ mặt trời sẽ được thấy và những phẩm tính tự-toàn thiện của nó sẽ bắt đầu tự biểu lộ như chúng là. Đây là điều có nghĩa là “chứng đắc” (thob-pa); nó không phải là một trường hợp đạt được cái gì mà chúng ta chưa từng sở hữu hay việc tạo dựng hoặc sản xuất một cách nhân tạo ra một cái gì đó. Hành giả thấy mình trong trạng thái của tánh giác hiện diện thanh tịnh thì không chỉ ở lại nơi mức độ một cái hiểu tánh không thuần trí thức, mà nó thật sự đi vào chiều kích của tánh không. Đây là sự đạt đến Pháp thân tối thượng, nó là Bản tánh của Tâm. Từ kaya trong Dharmakaya (Pháp thân) thường được dịch là “thân”, có nghĩa là chiều kích toàn thể của người ta. Như thế Pháp thân là chiều kích của tất cả hiện hữu. Chúng ngộ cái này, bất cứ khi nào tư tưởng sanh khởi, chúng không hề trở thành cái gì cụ thể với chúng ta, mà luôn luôn ở trong thể trạng của tánh không. Bởi vì chúng ta không bị những tư tưởng và ý niệm quy định nữa, chúng ta đạt đến tỉnh giác nguyên sơ của vô niệm (không lan man). Nhờ phương cách này, người ta giảm trừ những chướng ngại và che chướng.

(19) Bởi vì những che chướng và những dấu vết nghiệp của chúng ta đã được tịnh hóa hoàn toàn, những phiền não của chúng ta không biểu lộ nữa để quấy nhiễu chúng ta. Chúng

không ngoài vòng kiểm soát nữa, nhảy lồng lên như những con ngựa hoang không được thuần hóa. Cho dù chúng ta là một người bình thường, sống trong chiều kích của con người máu thịt, nếu chúng ta có thể thấy mình trong trạng thái của tánh giác Rigpa, chúng ta đã vượt qua những giới hạn của luân chuyển trong sanh tử. Điều này nghĩa là chúng ta không bị cái gì sanh khởi trong tâm quy định nữa. Một hành giả chân thật của Đại Toàn Thiện, thấy mình trong trạng thái của Đại Toàn Thiện dù người ấy đang dần thân vào thế giới vật chất cụ thể chung quanh, mà vẫn không bị những gì chung quanh quy định. Bởi thế, người ấy không khổ đau như một cá nhân xem mọi sự chung quanh nó là vững chắc, cứng đặc, có bản chất và thật. Chúng ta có thể nói một người như vậy đã vượt qua sự luân chuyển và cái nhìn thấy do nghiệp. Như thế người ấy thuộc về Gia Đình của những bậc Thánh hay những bậc Ứng Cúng (A La Hán).

2. *Buông xả với Hiện Diện*

(20) Xem xét thứ hai về những giáo huấn cho sự buông xả thư giãn một cách cảnh giác với hiện diện (lhug-pa'i man-ngag). Từ thông thường để chỉ buông xả là glog-pa hay lhog-pa. Tuy nhiên chúng ta có thể thư giãn mà lại hôn trầm. Từ lhug-pa có nghĩa thư giãn nhưng cảnh giác và hiện diện. Như

vậy, thư giãn một cách cảnh giác, bất cứ khi nào những hình tướng xuất hiện sanh khởi, trong bất kỳ cách nào chúng sanh khởi, bấy giờ không có tâm chỉnh sửa hay cải tạo gì chúng, chúng được thấy là hiện hữu như chỉ là những trang sức, trang hoàng của chính trạng thái đó, nó là pháp tánh (chos-nyid), thực trạng của hiện hữu. Trong Upadesa, có sự thực hành để cái nhìn thấy (thị kiến) đúng như nó là. Chúng ta không đi vào lý luận hay làm cho nó biến đổi bằng cách phê phán, trừ định. Như vậy, bất cứ khi nào những hình tướng xuất hiện sanh khởi, chúng được để như vậy đúng như chúng là, và tự chúng không có hề hấn gì đến cá nhân. Những hình tướng xuất hiện này thì giống như những trang sức (rgyan) của năng lực cá nhân (rtsal). Cá nhân thấy mình trong thật trạng của tấm gương. Cái gì sanh khởi như một hình tướng xuất hiện thì giống như sự khởi lên của một phản chiếu trong một tấm gương. Những phản chiếu này, dù đẹp hay xấu, chẳng hề hấn gì tấm gương. Thế nên, bất kỳ cái gì sanh khởi không tạo ra những vấn nạn rắc rối cho cá nhân. Như bậc thầy Phadampa nói: “Cá nhân không bị quy định, vương mắc bởi những hình tướng xuất hiện mà bởi sự bám nắm của nó vào những xuất hiện; sự bám nắm này phát sanh trong cá nhân chứ không trong đối tượng.” Bên trong, có một trạng thái của tánh giác hay hiện diện thanh tịnh, nó không cần chỉnh trị vì vốn không có lỗi lầm, trong sáng, sống động và hiển lộ trần trụi. Nó không cần sửa sang và không phải cải tạo bởi vì nó thì không bị quy định, bị nhân

duyên hóa bởi những tư tưởng hay công việc của tâm. “Trần trụi” có nghĩa là, trong khoảnh khắc tư tưởng sanh khởi, chúng ta hiện diện ngay ở đó và không đi vào bất kỳ phán định hay suy xét nào. Như vậy, khi thư giãn một cách cảnh giác tỉnh táo, khi tư tưởng sanh khởi, chúng ta thư giãn, buông xả chúng vào thể trạng của chính chúng đúng như tự thân thể trạng đó.

(21) “Thư giãn với hiện diện” nghĩa là khi những giác quan tiếp xúc với một đối tượng, chúng ta không đi vào tạo tác ý niệm để lý luận hay phán định đối tượng đó. Thông thường, khi thấy cái gì, tâm tạo ra sự phân biệt, phê phán về cái đó và như một phản ứng với điều này, một phiền não bám luyến hay ghét bỏ sanh khởi. Rồi, vì đi vào hành động bởi vì phiền não, chúng ta lại tích tập thêm nghiệp và như thế tiếp tục luân chuyển trong sanh tử. Tuy nhiên, câu “không đi vào phán định hay phân tích” không có nghĩa là chúng ta ngăn chặn tư tưởng. Chẳng hạn trong Zen (Thiền), người ta đi vào trạng thái vô niệm nơi đó người ta kinh nghiệm tánh không mà không có bất kỳ sự ngăn chặn tư tưởng nào. Ví dụ như chúng ta thấy một cuốn sách trên bàn. Chúng ta có thể lấy cuốn sách đi hay để nó ở đó như chẳng có gì quan trọng. Ngăn chặn một tư tưởng nghĩa là chúng ta lấy cái gì đi và cố gắng loại trừ nó. Nhưng khi chúng ta nói đến không đi vào lý luận hay phê phán, điều này nghĩa là để cái gì yên vị ở đó, như nó là, không bị quấy nhiễu hay xao lãng vì nó. Tuy nhiên, dù chúng ta không đi vào

lý luận hay phán định, những tư tưởng tiếp tục sanh khởi trong một trạng thái hiện diện tỉnh giác sáng tỏ không dứt đoạn hay ngăn ngại. Quan trọng là hiểu “không xao lãng” trong Đại Toàn Thiện có nghĩa là gì. Nó có nghĩa là tỉnh giác. Nó không phải là một cảnh sát tâm thức xuất hiện trong tâm, nói, “Nào, hãy chú ý đi!”

Khi chúng ta thấy mình trong một trạng thái của tánh giác Rigpa, bấy giờ những phẩm tính sẵn có của nó biểu lộ như bất cứ cái gì xuất hiện, thế nên không có cái gì bị gián đoạn hay được tạo tác. Những tia sáng mặt trời là bản tánh vốn sẵn của mặt trời khi nó chiếu sáng. Cùng cách đó, mọi sự sanh khởi như là một trang sức của năng lực người ta, và sự hiện diện này là tự-toàn thiện (lhun-grub) trong trạng thái đó. Quan niệm tự-toàn thiện tự nhiên là một điều rất quan trọng trong Đại Toàn Thiện. Nếu chúng ta chỉ nói đến sự thanh tịnh bản nguyên (ka-dag) thì Đại Toàn Thiện sẽ không khác gì với Thiền (Zen). Nhưng cái hiểu này về tự-toàn thiện đặt Đại Toàn Thiện tách khỏi Thiền². Khi chúng ta hiện diện trong trạng

2 Theo ý kiến của người dịch tiếng Việt, thì sự tự-toàn thiện tự nhiên (lhun-grub) này không phải là riêng Dzogchen mới có, mà nó có trong những kinh điển Đại thừa cao nhất, nghĩa là vẫn có trong Thiền tông. Những câu nói của Đại thừa mà chúng ta đều biết: “Sanh tử tức Niết Bàn”, “Tất cả các pháp (hiện tượng) đều là Phật pháp”, “tất cả đều là viên giác” v.v... là nói đến sự tự-toàn thiện này. Trong Thiền tông cũng có rất nhiều chỗ để dẫn chứng, ở đây chỉ xin trích một câu chuyện: Có nhà sư hỏi một Thiền sư, “Thưa ngài, chân lý rốt ráo là gì?” Thiền sư đáp, “Nếu luận về pháp Phật, thì tất cả vốn tự viên thành.”

thái tánh giác Rigpa, mọi sự chúng ta thấy đều là một biểu lộ của năng lực (rtsal) cá nhân của chính chúng ta, như một phản chiếu trong một tấm gương. Chiếu kích toàn bộ chung quanh mình thì tự-toàn thiện tự nhiên trong diệu dụng của tánh giác hay hiện diện thanh tịnh. Như có nói trong bản văn: “Khi những hình tướng xuất hiện, chúng là những đối tượng của sáu quan năng, sanh khởi như chỉ là những trang sức của trạng thái của mình trong một cách minh bạch không có bất kỳ ngăn ngại và bất kỳ phân tích nào, bấy giờ chúng trọn vẹn và toàn thiện đúng như chúng là. Chúng được kinh nghiệm như diệu dụng của tánh giác (hiện diện thanh tịnh) mà không có nắm bắt hay đi vào những ý niệm và phán định.” Thế nên chúng ta đi vào trạng thái bất nhị này và tiếp tục hiện diện và thư giãn trong nó. Đây là điều gọi là lhug-pa.

(22) Khi chúng ta nói đến một thời kỳ tham thiền, điều này nghĩa là hiện diện trong trạng thái của tánh giác Rigpa. Từ rjes-thob ám chỉ thời gian sau thời kỳ tham thiền đã chấm dứt. “Đại Toàn Thiện” (hay Đại Định) nghĩa là hành giả đã đạt đến một cấp độ khai triển nơi đó sự tham thiền của nó không còn bị giới hạn bởi những thời kỳ thực hành chính thức. Nhưng với người mới học, luôn luôn có hai thời gian tham thiền và không tham thiền. Thế nên khi tiếp tục trong thời kỳ tham

Để hiểu rõ thêm chữ “tự viên thành” ở đây, chúng ta cũng nên biết ở Trung Hoa người ta dịch Dzogchen (Đại Toàn Thiện) là “Đại Viên Mãn”.

thiền, không đi vào phân tích hay lý luận nào về những đối tượng của năm cửa giác quan, những hình tướng xuất hiện được để cho sanh khởi một cách trong sáng và quang minh trong một cách thư giãn, tinh táo mà không có xao lãng hay bám nắm vào ý niệm và phán định. Xao lãng, phóng dật nghĩa là động. Khi trạng thái tánh giác Rigpa bị gián đoạn, đó là xao lãng hay động. Phật Thích Ca Mâu Ni đã có nhiều lần ở trong một trạng thái samadhi bất động hay tập trung không xao lãng. Nhưng điều này không có nghĩa là thân thể của ngài nhất thiết phải bất động. Đúng ra, nó có nghĩa là ngài ở trong một trạng thái hiện diện thanh tịnh (tánh giác rigpa) và ngài không lìa khỏi nó, xao lãng vì hoạt động của tâm thức. Ngài không xao lãng cũng không bị những tư tưởng quy định, nhưng ngài vẫn làm mọi hành động một cách hoàn hảo – đi lại, nói năng và phán đoán. Bây giờ sau khi kết thúc thời kỳ tham thiền này, dù khi cái gì cụ thể xuất hiện với những giác quan, có vẻ như nó không có thực tại cố định trong bản thân nó. Vẫn như vậy với những phiền não; chúng không có thực tại cố định trong bản thân chúng hay gọi là vô tự tánh. Theo cách này, bất cứ cái gì sanh khởi cho những giác quan đều trở thành một phương tiện để duy trì trong tánh giác.

(23) Đã xem xét những hình tướng xuất hiện bên ngoài, bây giờ chúng ta xem xét mặt chủ thể của sự vật, nghĩa là,

chính bản thân cá thể. Năm độc là năm phiền não mê lầm (vô minh), giận dữ, tham muốn, kiêu mạn và đố kỵ. Khi nào những tư tưởng lan man sanh khởi do năm phiền não này, chúng ta thư giãn cảnh giác, mặc kệ chúng mà không đi vào ý niệm hay phán định. Mặt khác, chúng ta không cần ngăn chặn chúng nhờ các đối trị nào đó như chúng ta làm trong hệ thống Kinh hay chuyển hóa chúng nhờ các phương pháp nào đó như chúng ta làm trong hệ thống Tantra. Chẳng hạn, trong hệ thống Kinh, đối trị cho tham muốn hay bám luyến là thiền định về sự ghê tởm của thịt xương, đối trị cho sân giận là thiền định về lòng từ, đối trị cho đố kỵ là tùy hỷ công đức của những người khác, v.v... Và trong hệ thống Tantra, chúng ta chuyển hóa những phiền não thành tánh giác nguyên sơ, như chẳng hạn, sân giận được chuyển hóa thành giận dữ của một Heruka. Bởi vì chúng không bị ngăn chặn cũng không được chuyển hóa, những phiền não sanh khởi khi thực hành con đường được tự-giải thoát (rang-grol) và một tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ là đang hiện diện.

Khi chúng ta không ở trong trạng thái tánh giác Rigpa, những phiền não trở thành những độc; bởi vì chúng làm gián đoạn và ngăn chặn sự chứng ngộ của chúng ta, chúng được gọi là ma. Chúng thúc đẩy chúng ta tiếp tục luân chuyển. Nếu chúng ta chạy theo một tư tưởng lan man và đi vào hoạt động tâm thức, tư tưởng này trở thành một thuốc độc cho chúng ta.

Theo cách đó, chúng ta trở nên một nô lệ cho những phiền não của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta vẫn hiện diện, chúng ta sẽ không bị những tư tưởng của chúng ta quy định gì cả và bất cứ cái gì sanh khởi sẽ chỉ là cái phản chiếu trong gương. Như thế, chúng ta không cần áp dụng đối trị để ngăn chặn phiền não bởi vì phiền não sẽ tự-giải thoát chính nó. Chúng ta không nói ở đây thậm chí gcer-grol, giải thoát qua chú ý trần trụi, nghĩa là, khi chúng ta nhìn thẳng vào mặt một tư tưởng lan man sanh khởi trong tâm thì nó tự-giải thoát. Cách thức này còn chứa chấp loại nỗ lực nào đó. Nhưng đó không phải là điều chúng ta đang nói ở đây. Từ lhug-pa nghĩa là thư giãn, buông xả với tánh giác. Nếu chúng ta cảm thấy có phiền não khởi lên, bây giờ chúng ta thư giãn phiền não ấy mà không tìm cách ngăn chặn nó hay cố gắng áp dụng đối trị nào. Chúng ta không chiều theo phiền não; chỉ đơn giản là bây giờ phiền não bị tánh giác của chúng ta cai quản. Với sự hiện diện thư giãn trong tánh giác này, những phiền não của chúng ta tự chúng trở thành những phẩm tính vốn sẵn của trạng thái bản nguyên của chúng ta đang biểu lộ chính chúng. Đây là phương pháp cho tự-giải thoát những phiền não.

(24) Bây giờ chúng ta sẽ xem xét những kinh nghiệm sanh khởi trong thực hành thiền định. Biểu lộ như là sáng tỏ và tánh không, chúng được tìm thấy trong một trạng thái của thị kiến (cái nhìn thấy) và tánh không, hay trong một trạng thái

của chuyển động liên tục của những tư tưởng và tánh không, hay trong một trạng thái của cảm giác phức tạp và tánh không v.v... Như vậy, có sanh khởi nhiều loại kinh nghiệm thức khác nhau về sự hiện diện của cảm giác lạc, sáng tỏ và vô niệm (không lan man). Tất cả những kinh nghiệm này đều nói với cá nhân.

(25) Từ kaya (thân) nghĩa là chiều kích toàn thể của hiện hữu chúng ta. Đã hiểu tất cả những hiện tượng là Pháp thân, chiều kích toàn thể của hiện hữu, chúng ta đi vào một trạng thái của hiểu biết hay tỉnh giác (shes-pa) về thật trạng của sự vật như chúng là mà không có bất kỳ sửa sang biến cải nào do tâm làm ra. Cái tỉnh giác tự-toàn thiện bất nhị thì hiện diện như một khối cầu toàn hảo (thig-le), nó là toàn thể, đồng nhất và bất nhị. Một khối cầu như thế không có góc cũng không có những giới hạn. Và quanh trung tâm này, năng lực của chúng ta biểu lộ tự toàn thiện một cách tự phát. Như vậy, chúng ta nói đến sự đạt đến Chiều Kích toàn thể của Tánh Giác Bản Nguyên hay Jñānakaya (Thân Trí Huệ, ye-shes sku) và một tỉnh giác nguyên sơ của sáng tỏ đang hiện diện.

(26) Những đối tượng và sự tiếp xúc của chúng với những giác quan là nhiều, nhưng ở đây cá nhân không còn bị những đối tượng đó quy định. Bây giờ chúng ta có một kinh nghiệm sống động: bất cứ cái gì sanh khởi không có thực tại cố hữu, mà giống như một phản chiếu trong gương. Bởi vì

những đối tượng chúng ta tri giác thì hiện diện như những biểu lộ của pháp tánh (thật trạng của hiện hữu), những phiền não và che chướng của chúng ta trở thành được tịnh hóa. Theo cách này, chúng ta vượt thắng những chướng ngại của những phiền não và được giải thoát. Bởi vì một trí huệ nguyên sơ của tánh giác thì hiện diện trong chính mình, cá nhân có thể tự gỡ mình khỏi sự đi vào thái độ xấu, tiêu cực. Chúng ta không bị giới hạn nữa bởi việc phải học điều gì nên làm điều gì không nên làm. Chúng ta đã vượt thắng những giới hạn của phiền não và đã khai triển sự sáng tỏ. Chúng ta không còn làm nô lệ cho những hình tướng xuất hiện bên ngoài, mà tự cai quản chính mình một cách tự động với tỉnh giác của mình. Những thái độ và hành động xấu không thể sanh khởi. Tại sao? Bởi vì mọi cái tiêu cực sanh khởi trong cá nhân là sanh khởi qua sự không sáng tỏ và không tỉnh giác. Khi cá nhân thoát khỏi những phiền não, những dấu vết nghiệp và những che chướng, người ấy bây giờ được nói là thuộc về Gia Đình của những Bồ tát cao cả.

C. Tiên Bộ trong sự Thực Hành

(27) Bây giờ chúng ta xem xét chủ đề thứ ba: tiên bộ trong thực hành; hai giáo huấn trước về hòa nhập và thư giãn với hiện diện, cả hai cái này đem đến sự an định vững chắc

trong thực hành. Bây giờ, để lợi lạc từ thực hành và tiến bộ trong thực hành này, từ khoảnh khắc sơ khởi đầu tiên tỉnh giác của chúng ta phải vẫn hiện diện và không biến đổi. Đây là một hiện diện (tánh giác) thanh tịnh không có tư tưởng lan man, nó minh bạch và sống động. Trạng thái tánh giác Rigpa thì không bị những tư tưởng lan man quy định. Tuy nhiên, không lan man hay vô niệm không có nghĩa là tư tưởng lan man hoàn toàn không sanh khởi, mà chỉ là chúng ta không bị quy định bởi sự sanh khởi của chúng. Rigpa thì trống trải; luôn luôn có chỗ cho những tư tưởng sanh khởi. Nếu không thế thì không có cách nào để hòa nhập tham thiền với đời sống hàng ngày với những hoạt động của thân, lời và tâm. Tuy nhiên trạng thái tánh giác Rigpa thì ở ngoài và vượt khỏi thời gian. Bởi thế, nó vượt khỏi tâm. Chúng ta có thể thấy mình trong một trạng thái tánh giác Rigpa nhưng vẫn đi vào trong mọi hoạt động của thân, lời và tâm một cách hoàn hảo. Trong trạng thái của tánh giác Rigpa có thể cho mọi loại tư tưởng sanh khởi không chướng ngại, và hơn nữa có khả năng đưa những tư tưởng ấy thành hành động. Tất cả điều cần thiết là chúng ta phải hiện diện sáng tỏ trong một trạng thái tánh giác Rigpa. Theo cách này, sự tương tục của tỉnh giác sẽ an định vững chắc và không xao lãng. Đây là như thế nào chúng ta tiến bộ trong thực hành.

(28) Khi tiếp tục trong thời kỳ tham thiền, người ta không bị hôn trầm hay xao động, vì trong trạng thái tánh giác

đích thật thì không thể có những khuyết điểm. Hơn nữa, mọi sự đều tự biểu lộ như tánh không, nó là pháp tánh, thật trạng của hiện hữu. Toàn bộ cái nhìn thấy (thị kiến) của chúng ta sanh khởi như một trang hoàng của trạng thái của cá nhân. Bởi vì như vậy, có một cách để tái hòa nhập năng lực của chúng ta. Sau khi kết thúc thời kỳ tham thiền, không bị những tư tưởng chi phối, chúng ta cần tiếp tục trong trạng thái của Bản tánh của Tâm, nó hiện hữu đúng như nó là trong chính nó.

(29) Bảy giờ, về những kinh nghiệm sanh khởi trong thực hành thiền định, chúng ta thấy mình trong một trạng thái bất nhị, dù chúng ta thiền định hay không thiền định. “Thiền định” ở đây không có nghĩa là một hoạt động tâm thức, như là quán tưởng hay phân tích, mà chỉ đơn giản thấy mình trong một trạng thái của tánh giác. Trong trường hợp này, không có ý niệm hay phán định, không có bất cứ giới hạn nào của tâm thức, xảy ra cả. Bất cứ hình tướng xuất hiện nào sanh khởi, bất cứ cái nhìn thấy nào xung quanh chúng ta, chúng sanh khởi như một hiển bày của năng lực của tham thiền của cá nhân. Pháp tánh của tất cả những hiện tượng đúng như chúng là, thì tự hiển lộ mà không lia khỏi thể trạng bản nguyên tự nhiên.

(30) Về chiều kích toàn thể của chúng ta, bất cứ hiện tượng nào sanh khởi, dù thấy được hay không thấy được, tất cả chúng hoàn toàn thanh tịnh tự chính chúng trong trạng thái của Pháp tánh. “Được thanh tịnh” không có nghĩa chúng ta

loại bỏ những hiện tượng bằng hoạt động tâm thức nào đó, mà đúng hơn là cá nhân thấy chính mình ở trong thể trạng của chúng (tánh của tất cả các hiện tượng, pháp tánh) và theo nghĩa này, mọi sự là “thanh tịnh”. Không cần loại bỏ những phản chiếu khỏi tấm gương. Và thật vậy, cách duy nhất để đạt được bản tánh của tấm gương là qua những phản chiếu. Ở đây cá nhân thấy mình trong khả năng thật sự của tấm gương là phản chiếu, và thế nên mọi phản chiếu này là thanh tịnh bẩm sinh. Như vậy, có nói rằng người ta đạt đến chiều kích tối thượng của bất nhị, nơi không còn sự phân chia giữa chủ thể và đối tượng, và một tánh giác nguyên sơ không cách gì che phủ được bởi những hoạt động tâm thức là đang hiện diện.

(31) Qua tịnh hóa trọn vẹn những che chướng của chúng ta với hiểu biết và dù những cái ấy có rất vi tế, chúng ta đạt đến một hiểu biết về tất cả những hiện tượng như chúng là trong pháp tánh. Bởi vì cá nhân thoát khỏi mọi nhận định nhị nguyên về người biết và cái được biết, người ấy được nói là thuộc về Gia Đình của chư Như Lai toàn giác.

IV. Sự Thực Hành Ban Đêm

A. Thực Hành Buổi Tối

(32) Bây giờ, về thực hành ban đêm, có hai thực hành: thực hành thứ nhất được làm buổi tối ngay trước khi ngủ; thực hành thứ hai được làm buổi sáng ngay khi thức dậy. Khi người ta ngủ, những quan năng ngủ. Bởi thế cá nhân phải thực hành ngay trước khi đi vào giấc ngủ, để cho mọi quan năng của nó còn hiện diện. Chúng ta thư giãn mọi quan năng trong một trạng thái tham thiền. Chúng ta không để cho những quan năng của chúng ta đi vào một trạng thái bị quy định; chúng ta chỉ để những sự vật như chúng là mà không thêm thắt gì cả. Cá nhân phải hòa nhập sự thực hành tập trung của nó với giấc ngủ của nó. Thiền định tập trung hay dhyana có nghĩa là gì? Khi chúng ta chú tâm sắc bén với chú ý lớn lao vào một đối tượng và rồi từ từ thư giãn sự chú ý của chúng ta, sự thực hành được gọi là Samatha (zhi-gnas), “làm tĩnh lặng tâm”. Khi chúng ta làm việc nhiều hơn với những chuyển động của tư tưởng, đây gọi là Vipasàya (lhag-mthong). Dhyana nghĩa là thiền định theo cách này. Trong thực hành ban đêm có ít nhất một chú ý tối thiểu và giữ tâm mình trong sự kiểm điểm. Bây giờ chúng

ta phải hòa nhập sự tập trung này với giấc ngủ của chúng ta, để cho chúng ta đi vào giấc ngủ với sự hiện diện của tập trung.

(33) Làm điều này thế nào? Ngay trước khi ngủ, hãy quán tưởng một chữ A màu trắng hay một hạt tròn nhỏ (thig-le) ánh sáng năm màu cầu vồng trong không gian giữa hai lông mày. Nó được quán tưởng rõ ràng và khoảng cỡ hạt đậu Hà Lan. Trong Upadesua của Đại Toàn Thiện, chữ này hay một khối cầu nhỏ ánh sáng trắng được quán tưởng trong trung tâm trái tim bởi vì quán tưởng nó giữa hai lông mày cho một cảm giác quá hiện diện tinh tảo và người ta có thể không ngủ được. Nhưng ở đây chúng ta quán tưởng nó trong trung tâm trán vì điều này cho một sự kiểm soát tự động tất cả mọi năng lực sinh khí hay prana (rlung) của chúng ta. Nếu khó quán tưởng chữ A trắng ở đây, cần làm những chinh đốn. Hành giả phải tiến hành với tỉnh giác; cá nhân điều hòa sự thực hành, chứ không phải sự thực hành điều hòa cá nhân. Không ích lợi nếu chúng ta có thể quán tưởng và rồi không thể ngủ. Cũng không cần quán tưởng quá sáng, vì điều này sẽ làm khó ngủ. Sự quán tưởng một bindu (thig-le) ánh sáng nhiều màu cầu vồng, giống như một cái trứng chim công, là một thực hành thay thế. Nếu chúng ta thành công trong quán tưởng bindu năm màu này, thế là rất tốt để thực hiện được sự kiểm soát với những nguyên tố (đại). Thứ nhất, chúng ta cố định sự chú ý vào đối tượng thiền định này, và rồi chúng ta thư giãn một ít

sự tỉnh giác; nếu không chúng ta sẽ không thể đi vào giấc ngủ.

(34) Khi chúng ta vào giấc ngủ trong một trạng thái mà sáu quan năng được thư giãn một cách cảnh giác vào trong thể trạng của chính chúng, tỉnh giác của chúng ta sẽ không còn bị ô nhiễm bởi vết dơ bề mặt của những tư tưởng lan man và Tịnh Quang tự nhiên bèn xuất hiện. Khi chúng ta tập trung vào một đối tượng duy nhất của thiền định, không có chỗ cho những tư tưởng từ bên ngoài sanh khởi. Nhưng khi chúng ta thư giãn một ít, chúng dễ dàng khởi lên và cá nhân dễ dàng bị chúng quy định. Chúng ta không nên ngăn chặn những tư tưởng này, nhưng nếu chúng ta không đủ hiện diện, chúng ta sẽ trở nên xao lãng. Bây giờ chúng ta sẽ bị mắc vào những tư tưởng này và giấc ngủ sẽ bỏ đi. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục trong sự hiện diện của một trạng thái thư giãn, giấc ngủ sẽ đến dễ dàng. Điều này có nghĩa chúng ta đã hòa nhập tánh giác (hiện diện thanh tịnh) này với giấc ngủ và đây được gọi là Tịnh Quang tự nhiên. Bây giờ chúng ta sẽ thấy mình trong sự hiện diện của Pháp tánh, không xao lãng bởi những tư tưởng lan man.

(35) Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể quán tưởng và chưa có thể ngủ, bây giờ phải làm gì? Khi chúng ta vào giường, những tư tưởng tiếp tục sanh khởi bởi vì tâm tiếp tục vận động. Thế nên khi một tư tưởng sanh khởi, vào lúc khoảnh khắc của tỉnh giác đó, chúng ta thấy mình hiện diện với tỉnh

giác trần trụi về bất cứ cái gì sanh khởi. Chúng ta tiếp tục trong tánh giác rigpa trong sáng này, dù nếu có những tư tưởng khác lọt vào. Nhưng chúng ta không thấy nơi chúng cái gì cả có thể được nhận thức như là trạng thái tĩnh lặng hay chuyển động của tư tưởng. Cách thức này sẽ ngăn cản gì việc cá nhân đi vào giấc ngủ. Nhưng nếu chúng ta chắt thêm suy nghĩ cho tâm và bị vướng mắc vào nhiều thứ khác nhau do xao lãng, bấy giờ chúng ta sẽ không thể ngủ. Tuy nhiên, một trạng thái tánh giác rigpa sẽ không làm hại chút nào giấc ngủ của chúng ta. Như vậy, thấy mình trong một trạng thái hiện diện đầy sinh lực và cảnh giác, chúng ta an định vào một tỉnh giác yên tĩnh và đi vào giấc ngủ.

(36) Bản thân tiến trình đi vào giấc ngủ là nguyên nhân cho chúng ta có thể đi vào sự sáng tỏ của pháp tánh. Sự vận hành của tất cả những giác quan của chúng ta, trong một trạng thái của hiện diện, tìm thấy chính nó hoàn toàn trầm mình vào Pháp giới (Dharmadhatu). Cho đến khi chúng ta hoàn toàn chìm vào giấc ngủ, chúng ta có thể thấy mình hiện diện trong trạng thái tham thiền này.

(37) Khi chúng ta vào giấc ngủ, chúng ta trở nên được tháo gỡ khỏi những dấu vết nghiệp của thân vật chất, những cái dấu vết nghiệp của cái nhìn thấy (thị kiến), và những dấu vết nghiệp của vận hành tâm thức. Những dấu vết nghiệp này, trong trạng thái thức, biểu lộ như là thân thể vật chất của chúng

ta, những hình tướng xuất hiện bên ngoài mà chúng ta tri giác, và sự vận hành của tâm chúng ta, theo thứ tự. Tại sao chúng ta nói đến việc được tháo gỡ? Chẳng hạn, những bức tường cứng đặc của một căn phòng biểu hiện những giới hạn vật chất. Chúng ta không thể tự do đi qua chúng. Nhưng khi chúng ta hiện diện trong trạng thái tánh giác Rigpa, bấy giờ chúng ta không bị thân vật chất quy định. Khi chúng ta hiện diện trong trạng thái này, có một cách để vượt thắng những giới hạn này và chúng ta thấy mình trong pháp tánh. Thế là sao? Từ khi rơi vào giấc ngủ đến ngay khoảnh khắc chúng ta bắt đầu mộng, không có sự vận hành của tâm và chúng ta thấy mình trong sự hiện diện của pháp tánh. Trong cái này, chúng ta sẽ kinh nghiệm đến một mức độ nào một sự hòa lẫn với cái được gọi là Tịnh Quang tự nhiên. Trường hợp như vậy, chúng ta sẽ có thể kinh nghiệm những giấc mộng minh bạch và kiểm soát những nội dung của chúng mà không cần cố gắng thêm nữa. Hơn nữa, vào lúc chết, chúng ta sẽ có thể chết với hiện diện và tỉnh giác trọn vẹn. Và khi chúng ta chết với hiện diện, bấy giờ trong Chonyid Bardo mọi xuất hiện sẽ chỉ sanh khởi như là sự biểu lộ của tự-toàn thiện tự nhiên và chúng ta sẽ nhận biết chúng như vậy. Những phẩm tính tự-toàn thiện tự nhiên này xuất hiện là những phẩm tính của Báo thân. Đi vào giấc ngủ thì tương tự với tiến trình chết, và đạt được sự làm chủ với trạng thái mộng trong đời này sẽ cho phép chúng ta thực hiện sự làm chủ với cái chết và trạng thái Trung Âm (Bardo). Ngủ

trong một trạng thái của Tịnh Quang tự nhiên thì tương đương với kinh nghiệm về Chonyid Bardo.

Giai đoạn tiếp theo là sự bắt đầu của việc mộng. Trạng thái mộng thì tương đương với Sipa Bardo. Cái đó được gọi là “Bardo của Trở thành” vì nó tiêu biểu khởi sự của tiến trình tái sanh. Khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta thấy mình trong Bardo, có nhiều điều chúng ta có thể làm để tình huống của chúng ta tốt hơn. Như trong trường hợp trạng thái mộng, trong Bardo chúng ta không bị thân thể vật chất và cả mọi quan năng chi phối nữa. Như vậy, một hành giả, nhờ sự thực hành trong khi sống, sẽ ở trong một vị thế tốt hơn nhiều và sẽ khai triển sự sáng tỏ lớn lao hơn nhiều so với cá nhân bình thường chết và thấy mình trong kinh nghiệm sau cái chết. Vì sự sáng tỏ lớn lao hơn, trong Trung Âm hành giả có khả năng hiểu hoàn cảnh của nó và cái gì đang xảy ra. Nó sẽ không trôi dạt đây đó bởi những gió (khí) nghiệp của nó một cách vô vọng và mù quáng. Nhưng khả năng này sẽ chỉ có nếu người ta tỉnh giác và hiện diện khi ở trong trung âm. Điều này tương tự với việc mộng minh bạch và như vậy chúng ta có thể dùng trạng thái mộng để thể hiện khả năng này trong thực hành hàng ngày. Trong trạng thái thức, chúng ta chỉ có thể ra khỏi phòng bằng cửa, nhưng trong trạng thái mộng, chúng ta có thể đi xuyên qua những bức tường có vẻ cứng đặc. Kinh nghiệm này của trạng thái mộng là rất bổ ích cho việc chiến thắng những bám chấp trong

đời sống hàng ngày, bởi vì chúng ta kinh nghiệm trực tiếp sự không có bản chất và không thực của mọi sự.

(38) Khi chúng ta thấy mình trong trạng thái của Tịnh Quang tự nhiên, những tư tưởng lan man tạo ra những xao lãng không sanh khởi. Trạng thái của hiện diện được chìm vào Mẹ của nó, tức là Tịnh Quang tự nhiên và chúng ta thấy mình hiện diện trong trạng thái của Pháp tánh, thực trạng của hiện hữu. Đó giống như đứa con độc nhất gặp mẹ nó sau một chia ly lâu dài. Như thế chúng ta nói đến “Tịnh Quang Con” được kinh nghiệm trong thực hành suốt trong cuộc sống và “Tịnh Quang Mẹ” được kinh nghiệm ở đây, khi rơi vào giấc ngủ và đặc biệt hơn, vào lúc chết. Điều chúng ta nhìn đến ở đây là nguyên lý tái hòa nhập của năng lực. Như kết quả của thực hành Tịnh Quang tự nhiên, trong thời kỳ tiếp sau tham thiền, và chính khi ấy trạng thái mộng là có ý nghĩa, chúng ta bắt đầu kinh nghiệm tỉnh giác trong những giấc mộng, nhận biết những giấc mộng là những giấc mộng khi chúng ta vẫn đang ngủ. Bởi thế, với sự thực hành Tịnh Quang tự nhiên, chúng ta không cần thực hành hay yoga đặc biệt nào khác. Và thấy mình thoát khỏi mọi vọng tưởng và mê lầm, những giấc mộng sẽ sanh khởi như những người bạn giúp đỡ để biểu lộ chiều kích toàn thể của hiện hữu chúng ta và tánh giác bản nguyên của nó.

Có hai cách để xét sự chiến thắng những vọng tưởng này. Thứ nhất, qua nhận biết những giấc mộng là những giấc

mộng khi chúng ta còn đang ngủ, chúng ta trở nên nhận thức bản chất như huyễn của trạng thái mộng, và trong trạng thái thức, chúng ta trở nên ý thức hơn đến bản chất như huyễn của mọi sự trong đời sống hàng ngày. Thứ hai, chúng ta không làm nô lệ nữa cho những giấc mộng và giấc ngủ. Khi ngủ, chúng ta có khuynh hướng bị quy định bởi những giấc mộng với cùng những yếu tố vẫn quy định chúng ta trong đời sống hàng ngày. Thế nên, nhờ thực hành này mộng trở thành một cách để khám phá hiểu biết chân thật và điều này trở thành một cách để khai triển sự biểu lộ của Chiều Kích chúng ta và Tánh Giác Bản Nguyên của chúng ta. Điều này kết thúc sự thực hành buổi tối.

B. Sự Thực Hành Buổi Sáng

(39) Nhưng cũng có một thực hành buổi sáng khi chúng ta thức dậy khỏi giấc ngủ. Chúng ta làm gì ở đây? Khi thức dậy sáng sớm, một tinh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên sơ sanh khởi mà không bị sửa sang bởi tâm và nó hiện diện trong thể trạng của chính nó. Bây giờ chúng ta thường vào lại sự vận hành của tâm và những giác quan, như một người chết thấy mình tái sanh trong một thân thể mới. Tuy nhiên, nếu ngược lại chúng ta ở lại trong trạng thái tự nhiên này của pháp tánh mà không có xao lãng và không có thiên định được tạo lập nào, bây giờ chúng ta sẽ thấy mình hiện diện một cách

tĩnh lặng trong bản tánh cố hữu của chính mình, không xao lãng bởi bất kỳ tư tưởng lan man nào. Một cá nhân thấy mình trong trạng thái đó thì không thể bị quy định bởi những hình tướng xuất hiện hay tư tưởng lan man nào. Cái này được biết như là trạng thái của Guru Samantabhadra tối thượng. Samanta-bhadra (Phổ Hiền) tiêu biểu trạng thái bốn nguyên chân thật của cá nhân, “Guru Bí Mật” của nó, có thể nói như vậy. Ở đây cũng là một cách để thực hành Guru Yoga căn bản. Chúng ta phải hiểu rằng trạng thái nguyên sơ này của Rigpa là đồng nhất với trạng thái của bản thân Guru hay Đạo sư; và trạng thái của tánh giác Rigpa này không gì khác hơn là trạng thái bốn nguyên vốn sẵn của chúng ta. Bởi thế, Guru Yoga không phải là một vấn đề hợp nhất hay hòa lẫn hai thực thể tách biệt, Đạo sư và chính mình; đứng ra từ sơ thủy, cả hai chưa hề tách lìa. Kinh nghiệm nhận biết sự không thể tách lìa của trạng thái của Đạo sư và trạng thái của chính chúng ta là cách thực hành Guru Yoga tối thượng.

(40) Như vậy, khi chúng ta thức dậy, thấy mình trong một trạng thái hiện diện, chúng ta nhìn với chú ý trần trụi vào khuôn mặt của trạng thái nguyên sơ này của hiện diện để thấy cái gì ở đó. Nhưng trong khoảnh khắc này của cái đang hiện diện, chúng ta không tìm thấy chút cái gì để nhận biết được hay xác nhận được. Như vậy, cái tỉnh giác nguyên sơ tự phát minh bạch và trần trụi bày lộ này, nó sanh khởi ngay trên sự

thức dậy và không thể tìm thấy cái gì có thể xác nhận được, bèn tự-giải thoát như nó sanh khởi. Do đây, một tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ bất nhị trở thành hiện diện. Đây là điểm rất quan trọng trong thực hành. Dù chúng ta nói ở đây về sự thức dậy vào buổi sáng, thật ra chúng ta cần cố gắng làm thực hành này vào mọi lúc. Lý do cho điều này là dù nếu chúng ta tin rằng chúng ta rất hiện diện trong trạng thái tánh giác Rigpa, vẫn còn một loại hôn trầm hay buồn ngủ tồn tại. Xử lý cái này, chúng ta không cần cầu viện đến loại chiến thuật nào, nghĩ rằng trước hết chúng ta phải làm điều này rồi điều nọ. Đúng hơn, chỉ đơn thuần hiện diện bèn có một thể trạng tiền đề nó hướng chúng ta thẳng đến trạng thái tánh giác Rigpa. Tuy nhiên, thể trạng này không bao hàm cái gì cả, chẳng có công việc nào của tâm, mà chỉ là một cách thấy mình trong một trạng thái của hiện diện trong đó có sự sáng tỏ tăng dần. Đây cũng là một cách để “làm mới lại” sự tham thiền của chúng ta nói chung, và được ám chỉ bởi từ “tánh giác nguyên sơ tự-phát sanh”.

(41) Như vậy, ngay lúc thức dậy vào buổi sáng, một tỉnh giác nguyên sơ bất nhị sanh khởi, và khi nó sanh khởi, nó tự giải thoát bởi chính nó. Vào khoảnh khắc đó, thấy mình vượt khỏi cái nhìn thấy thông thường thuộc nghiệp về một thể giới đối tượng và siêu vượt mọi tư tưởng nhị nguyên, một tỉnh giác nguyên sơ vô niệm trở nên biểu lộ rõ ràng. Như vậy,

chúng ta vẫn hiện diện trong tỉnh giác này, tỉnh giác này không cách nào bị những tư tưởng lan man quy định. Bởi vì chúng ta hiện diện trong tỉnh giác theo cách đó, một tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) sáng tỏ, không dơ lấm bởi những tư tưởng lan man trở thành biểu lộ rõ ràng. Và bởi vì chúng ta không ở trong cấp độ nhị nguyên của chủ thể và đối tượng, một tỉnh giác hay trí huệ (ye-shes) nguyên sơ về cảm giác lạc phúc trở nên biểu lộ rõ ràng.

(42) Ngay nơi đó, sanh khởi một tỉnh giác nguyên sơ tối thượng không mảy may sai lầm bởi vì chúng ta đã hiểu rằng tất cả mọi hiện tượng chính là pháp tánh (thực trạng của hiện hữu). Bây giờ bởi vì một tỉnh giác hay trí huệ nguyên sơ về số lượng (ji snyed ye-shes) hiểu biết mọi sự trong tính cá biệt của chúng trở nên biểu lộ rõ ràng trong toàn bộ của nó, bản tánh bảm sinh vốn sẵn của Ba Thân, hay ba chiều kích của hiện hữu chúng ta, trở thành biểu lộ một cách tối thượng.

V. Những Lợi Lạc của sự Thực Hành

(43) Khi chúng ta thực hành theo cách này cả ngày và đêm, toàn thể chiều kích của cuộc đời chúng ta đi vào tham

thiền. Dần dần cấp độ khả năng của cá nhân khai triển, và nó trở nên quen thuộc với điều này. Do đó, những phiền não của chúng ta sẽ sanh khởi như cái gì ích lợi cho con đường. Và hơn nữa, chúng ta sẽ khai triển một mức độ khả năng nào đó để giúp đỡ những người khác nhờ vào Ba Thân, ba chiều kích của hiện hữu chúng ta.

(44) Cấp độ chúng ta trở nên quen thuộc với sự thực hành có thể được đo bằng mức độ kiểm soát trạng thái mộng của chúng ta, nhận biết những giấc mộng của chúng ta là giấc mộng khi đang ngủ. Qua thực hành, từng ngày chúng ta chiến thắng những bám luyến và những cảm giác lạc và khổ không còn quy định cá nhân. Và chúng ta thấy mình trong một trạng thái hòa nhập không vướng mang gì những ý niệm và phán định. Bởi vì tỉnh giác nguyên sơ hiện diện, mọi hình tướng xuất hiện sanh khởi như bạn hữu có thể giúp ta trên con đường. Thật vậy, mọi sự gặp gỡ dọc con đường bây giờ đều có thể là cái gì được dùng để giúp đỡ cho sự khai triển thực hành của chúng ta. Bởi thế, chúng ta có thể cắt đứt sự tương tục của cái nhìn thấy hư vọng và chúng ta thấy mình trong trạng thái của Pháp tánh.

(45) Hành giả thành tựu của Đại Toàn Thiện thấy mình trong trạng thái của pháp tánh và ở trong đó không lìa khỏi nó cả ngày và đêm. “Bất động” nghĩa là an định vững chắc trong trạng thái hiện diện ấy. Như thế, Phật quả có thể được chứng

ngộ thậm chí trong khoảnh khắc giữa hai hơi thở.

(46) Những phiền não có thể được dùng khi chúng sanh khởi trên con đường như thế nào? Không phân chia phạm trù những hiện tượng như tốt hay xấu, chúng ta thấy chúng hiện diện trong trạng thái pháp tánh. Đây là ro-gcig, nghĩa là “một vị”. Bởi vì tất cả những hiện tượng là hiện diện trong tỉnh giác toàn thể mà không có tạo tác ý niệm về chúng, chúng ta nhận biết bản thân phiền não của mê lầm không khác gì với vô niệm. Nói cách khác, khi chúng ta ở trong một trạng thái của tánh giác rigpa, khi phiền não của mê lầm sanh khởi, chúng ta thấy mình trong một trạng thái của vô niệm. Mọi hiện tượng biểu lộ như pháp tánh đúng như chúng là. Tánh không và tự-toàn thiện tự nhiên cả hai đều đồng thời hiện diện trong tỉnh giác nguyên sơ này.

(47) Mọi hiện tượng hiển bày chính chúng như là những đối tượng cho sáu quan năng thì hiện diện trong sự sáng tỏ quang minh và không có tự tánh. Dù không có tự tánh, chúng là hiện diện như pháp tánh. Ngay khoảnh khắc chúng sanh khởi, chúng ta nhận biết phiền não sân giận có đặc tính của sáng tỏ và phiền não này biểu lộ như là tỉnh giác hay trí huệ về sáng tỏ.

(48) Mọi sự xuất hiện bên ngoài, tất cả những cái nhìn thấy thuộc bên ngoài của chúng ta, thì không gì khác hơn là

trạng thái của pháp tánh, trong khi ở bên trong, trạng thái hiện diện thanh tịnh (nang rig) bản thân nó là tinh giác hay trí huệ nguyên sơ. Tuy nhiên, chúng ta chớ nghĩ rằng hai cái này (Pháp tánh và tánh Giác Rigpa) là phân biệt và tách lìa một cách rõ ràng. Nếu như vậy, hòa nhập thì không thể. Nhưng chúng ta không lưu lại ở cấp độ phân biệt bên ngoài như nghịch lại với bên trong. Chúng ngộ sự bất khả phân của chúng làm khởi lên một biểu lộ của đại lạc Mahasukha, nó là bất nhị trong bản tánh. Và bởi vì nó có bản tánh Năng Lực hay lòng bi, phiền não tham được nhận biết thật ra là điều dụng của đại lạc. Và như vậy có biểu lộ một tinh giác hay trí huệ nguyên sơ về cảm giác đại lạc, nó là tự-toàn thiện tự nhiên không giới hạn bến bờ. Đây là những phiền não có thể được dùng trên con đường như thế nào.

(49) Khả năng làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh được thể hiện bằng cách khai triển ba chiều kích của hiện hữu của mình. Cá nhân có ba cấp độ của hiện hữu theo sự vận dụng của thân, lời và tâm. Khi chúng ta thể hiện trọn vẹn chính mình, có nhiều cách cho sự chứng ngộ này biểu lộ, và điều này biểu thị sự biểu lộ của Ba Thân hay ba chiều kích của hiện hữu chúng ta. Từ Hóa thân để chỉ chiều kích hay thân vật chất của người ta, từ Báo thân để chỉ chiều kích vi tế của năng lực của người ta, và từ Pháp thân để chỉ Chiều Kích của Hiện Hữu và Tánh Giác (hay Trí Huệ) Bản Nguyên vốn sẵn của nó. Ở đây

ba phiền não chất độc không còn gọi là các độc; mà bởi vì cá nhân đã đạt chứng ngộ, chính những độc này biểu lộ chính chúng hoàn toàn như là Chiêu Kích của Hiện Hữu và Tánh Giác (hay Trí Huệ) Bản Nguyên vốn sẵn của người ta. Và vì thế, bất cứ cái gì sanh khởi từ chúng cũng hiện diện trong toàn bộ Chiêu Kích của Hiện Hữu như là Tánh Giác Bản Nguyên vô tận của nó.

(50) Bởi vì không còn bất kỳ phiền não nào như vậy và bởi vì những nguyên nhân của những phiền não hoàn toàn bị loại trừ, người ta vượt khỏi sự luân chuyển trong sanh tử. Người ta đã đạt đến thể trạng được gọi là Niết Bàn, nó có nghĩa đen là “đã vượt khỏi khổ”. Nhưng dù nó được gán tên là Niết Bàn, như thể người ta đi đến một nơi nào hay đạt được cái gì, thật ra không có sự đi đến hay cái gì đạt được. Đúng ra, chỉ đơn giản là những phẩm tính vốn sẵn của trạng thái của cá nhân đã tự biểu lộ một cách tự phát như là tự-toàn thiện mà không có bất kỳ chỉnh trị hay cải tạo nào do tâm làm ra. Không có cái gì được thay đổi, chỉnh trị hay cải tạo; mọi sự là toàn thiện như chúng vẫn là: đó là sự biểu lộ tự nhiên của trạng thái bản nguyên của cá nhân. Đơn giản chỉ là cái gì đã vốn sẵn có từ sơ thủy thì biểu lộ tại đây và bây giờ, như mặt trời xuất hiện trong bầu trời khi mây đã tan. Đây là nghĩa của “sáng tỏ” (gsal-ba).

VI. Những Phẩm Tính của Hành Giả

(51) Trong thừa tối thượng Dzogchen Atiyoga, có nói rằng sự thực hành này rất thích hợp cho hành giả có năm khả năng: 1. sẵn sàng tích cực tham gia hay niềm tin; 2. chuyên cần trong thực hành; 3. hiện diện hay chánh niệm; 4. tập trung hay định; 5. trí huệ. Chúng ta cần tất cả năm khả năng này. Khôn ngoan và hành động theo một cách thông minh, chúng ta cần khởi sự thực hiện những điều kiện hòa hợp để trau dồi khả năng nào khi nó thiếu hay cần có. Như vậy người ta sẽ không mất cơ hội tối thượng để thực hành Đại Toàn Thiện.

VII. Kết Luận

(52) Khi chúng ta làm cái gì theo hệ thống Kinh Đại thừa, ý định vị tha làm lợi lạc cho những người khác phải hiện diện. Hơn nữa, cái hiểu về tánh không và bản chất như huyễn của mọi sự phải không thiếu. Bây giờ vào lúc kết thúc, phải hồi hướng bất kỳ công đức nào do hành động làm lợi lạc cho những người khác. Ở đây, một chút cam lồ của lời dạy của Đạo sư Garab Dorje đã được trình bày với mong muốn rằng những ai có được tiếp xúc với nó sẽ chứng ngộ cho chính họ trạng thái của Samantabhadra (Phổ Hiền), trạng thái bản nguyên của cá nhân.

ĐÔI NÉT TIỂU SỬ CỦA TÁC GIẢ

Tác giả bản văn thực hành Đại Toàn Thiện này, Namkhai Norbu Rinpoche, sanh ở làng dDe'ug, quận lCong ra của sDe dge miền Đông Tây Tạng, vào ngày mồng tám tháng mười năm Cọp Thổ (1938). Cha ông là Sgrol ma Tshe ring, thuộc một gia đình quý tộc và đôi khi là thành viên của chiềnh phủ của sDe dge, và mẹ ông là Ye shes Chos sgron.

Khi lên hai, ông được cả hai vị dPal yal Karma Yang srid Rinpoche (1898-) và Zhe chen Rab byams Rinpoche (1900-) công nhận là tái hiện thân của Adzom Drugpa (1842-1924). Adzom Drugpa là một trong những vị thầy Đại Toàn Thiện của đầu thế kỷ hai mươi. Ngài là đệ tử của Khyenste Rinpoche đệ nhất, Jamyang Khyentse Wangpo (1829-1892), và cũng là đệ tử của Dza Patrul Rinpoche (1808-1887). Cả hai vị thầy nổi tiếng này là những vị lãnh đạo của phong trào không bộ phái Ris med vào thế kỷ mười chín ở miền đông Tây Tạng. Vào khoảng ba mươi bảy lần, Adzom Drugpa nhận những trao truyền từ vị thầy chánh của mình là Jamyang Khyentse Wangpo và từ Dza Patrul Rinpoche ngài nhận toàn bộ những trao truyền về Longchen Nyingthig và rTsa lung. Sau đó Adzom Drugpa trở thành một terton, người khám phá những kho tàng bản văn dấu kín, đã nhận những thị kiến trực tiếp từ Jigme Lingpa vô song (1730-1798) khi ở tuổi ba mươi.

Dạy ở A'dzom sgar miền đông Tây Tạng trong những cuộc nhập thất mùa hè và mùa đông, Adzom Drugpa là vị thầy của nhiều vị thầy Đại Toàn Thiện đương thời. Trong số đó có chú của Norbu Rinpoche là Togdan Orgyan Tandzin, vị này là vị thầy Đại Toàn Thiện đầu tiên của ông.

Khi lên tám, được ngài Karmapa thứ mười sáu và Situ Rinpoche công nhận là tái sinh tâm (trong thân, lời, tâm) của Padma Karpo (1527-1592) nổi tiếng, người sáng lập nhà nước Bhutan. Cho đến đầu thế kỷ hai mươi, những Zhabs drung Rinpoche là những vua pháp hay những nhà cai trị thế tục và tâm linh của Bhutan.

Khi còn nhỏ từ Khan Rinpoche, từ cậu là Khyentse Yang srid Rinpoche và từ chú là Togdan Orgyan Tandzin, Norbu Rinpoche nhận được giáo huấn trong Dzogchen gsang ba snying thig và sNying thig Yab bzhi. Cũng thời gian đó từ Chog sprul Rin-poche (1902-1952) ông đã nhận những trao truyền rNyingma bka'ma, Long gsal rdo rje snying po và gNam chos của Migyur Dorje. Từ Khan Rinpoche Paldan Tsütrim (1906-) ông nhận những trao truyền từ bộ rGyud Sde kun btus, tuyển tập những thực hành Mật thừa nổi tiếng của Sakyapa. Và thêm vào đó, ông đã nhận nhiều quán đảnh và nghe nhiều giải thích khẩu truyền từ các vị thầy Ris med hay không bộ phái của đông Tây Tạng.

Từ năm lên tám đến mười hai tuổi, ông học trường của tu viện sDe dge dgon chen, ở đó với Khyenrab Choskyi Odzer (1901-) ông nghiên cứu mười ba bản văn căn bản (*) (*Mười ba bản văn căn bản là: 1. Pratimoksa Sutra 2. Vinaya Sutra của Gunaprabha 3. Abhidharmasamuccaya của Asanga 4. Abhidharmakosa của Vasubandhu 5. Mulamadhyamakakarika*

của Nagarjuna 6. Madhyamakavatara của Candrakirti 7. Catuhsùataka của Aryadeva 8. Bodhicaryavatara của Santideva 9. Abhisamayalankara của Maitreya/Asanga 10. Mahayanasutralankara của Maitreya/Asanga 11. Madhyantavibhanga của Maitreya/Asanga 12. Dharmadharmatavibhanga của Maitreya/Asanga 13. Uttaratantra của Maitreya/Asanga) được dùng như tiêu chuẩn học thức do Khanpo Zhandga quy định. Norbu Rin-poche đặc biệt thông thạo Abhisamayalankara. Cũng với vị thầy này, ông học đại giải thích về Kalachakra Tantra, Guhyagarbha Tantra, Zab mo nang don của Karmapa Rang byung Dorje, những Tantra Y học, chiêm tinh Ấn Độ và Trung Hoa, cũng như nhận từ ngài những quán đảnh và trao truyền Sakya'i sgrub thabs kun btus.

Từ tám đến mười bốn tuổi cũng ở trường trên, từ Rin-poche Brag gyab Blos gros (1913-), ông nhận những giáo huấn về những Kinh Bát Nhã Ba La Mật, Abhisamayalankara và ba bản văn rDorje Gur, Hevajra Tantra và Samiputa Tantra. Do vị thầy giáo đạo của mình là mChog sprul Rinpoche, ông được dạy năm khoa học thế tục. Cũng trong những năm này ông được học tinh túy của phái Sakya.

Rồi ở trong hang thiền định ở Seng-chen Nam-bzag, ông nhập thất với người chú để thực hành Vajrapani, Simhamukha và Tara Trắng. Vào thời gian đó, người con của Adzom Drugpa là Gyurmed Dorje (1895-) trở về từ miền trung Tây Tạng, ở với họ và dạy cho ông bộ Dorje gro lod, Longchen Nyingthig và bộ Gongs pa zang thal của Rigdzin Godem Phru can.

Năm 1951, mười bốn tuổi, ông nhận những quán đảnh Vajrayogini theo truyền thống Sakya. Rồi thầy giáo đạo của

ông khuyên ông tìm một phụ nữ sống ở vùng Kadari là hiện thân của chính Vaira-yogini và nhận quán danh từ bà. Vị thầy phụ nữ này, Ayom Khagro Dorje Palsgron (1838-1953), là một đệ tử trực tiếp của Jamyang Khyentse Wangpo và của Nyagbla Padma Duddul, cũng là một sư đệ đồng thời của Adzom Drugpa. Vào thời gian đó bà một trăm mười ba tuổi và đã ở trong một chỗ nhập thất tối khoảng năm mươi sáu năm. Norbu Rinpoche nhận từ bà những trao truyền của Khagro gsang dus, kho tàng tâm của Jamyang Khyentse Wangpo, và Khagro yang thig, trong đó sự thực hành chính yếu là nhập thất trong bóng tối, cũng như Longchen Nyingthig. Bà cũng ban cho Rinpoche những kho tàng tâm của bà, gồm pháp tu Dakini Simhamukha.

Rồi năm 1954, ông được mời viếng thăm Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa như một đại diện của giới trẻ Tây Tạng. Từ 1954 ông là giáo viên Tạng ngữ ở Đại Học Tây Nam ở Chendu, Sichuan, Trung Hoa. Khi sống ở Trung Hoa, ông gặp Gangdkar Rinpoche nổi tiếng. Từ vị thầy này ông nghe nhiều giải thích về Sáu Pháp của Naropa, Đại Ấn, Kon mchog spyi 'dus cũng như y học Tây Tạng. Trong thời gian này Rinpoche cũng thông thạo tiếng Hoa và Mông Cổ.

Năm mười bảy tuổi, trở lại quê nhà sDe dge sau một thị kiến nhận được trong giấc mộng, ông đến gặp Vị Thầy Gốc của mình, Changchub Dorje (1826-1978) ngài sống trong một thung lũng hẻo lánh ở miền đông sDe dge. Changchub Dorje nguyên từ vùng Nyagrang ở biên giới với Trung Hoa. Ngài là một đệ tử của Adzom Drugpa, của Nyagbla Padama Duddul và của Shardza Rinpoche, vị thầy đạo Bon nổi danh của Dzogchen đã đạt đến Thân Ánh Sáng Cầu Vòng. Là một y sĩ, Changchub Dorje Rinpoche cầm đầu một cộng đồng trong

thung lũng hẻo lánh này; đó là một cộng đồng hoàn toàn tự túc gồm những hành giả cư sĩ, thiền giả nam và nữ. Từ vị thầy này, Norbu Rinpoche nhận sự nhập môn và trao truyền những giáo lý cốt lõi của Dzogchen Semde, Longde và Man ngag gi de. Quan trọng hơn, vị thầy này đã giới thiệu cho ông trực tiếp vào kinh nghiệm của Dzogchen. Ông ở đó gần một năm, thường tham gia việc chữa bệnh của Changchub Dorje và làm người ghi chép và thư ký cho ngài. Ông cũng nhận những trao truyền từ người con của vị thầy này Gyurmed Dorje.

Sau đó, Norbu Rinpoche bắt đầu một cuộc hành hương dài đến Trung Tây tạng, Nepal, Ấn Độ và Bhutan. Trở lại sDe dge quê hương, ông thấy rằng tình hình chính trị xấu đi đã dẫn đến bùng nổ bạo động. Đi qua miền Trung Tây Tạng, cuối cùng ông đến Sikkim. Từ năm 1958 đến 1960 ông sống ở Gangtok, Sikkim, được dùng như một tác giả và người biên tập những cuốn sách Tây Tạng cho Văn Phòng Phát Triển của Chính Phủ Sikkim. Năm 1960, hai mươi hai tuổi, theo lời mời của giáo sư Giuseppe Tucci, ông đến Ý và ở Rome vài năm. Trong thời gian này từ 1960 đến 1964, ông là một hội viên nghiên cứu ở đại học Naples. Nhận một trợ cấp học bổng của Rockefeller Foundation, ông hợp tác mật thiết với giáo sư Tucci và viết hai phụ lục cho cuốn sách Dân Ca Tây Tạng ở Gyantse và miền tây Tây Tạng (Rome, 1966) cũng như có những khóa giảng về yoga, y học và chiêm tinh học.

Từ 1964 đến nay, Norbu Rinpoche là một giáo sư ở Tis-tuto Orientale, đại học Naples, nơi ông dạy tiếng Tạng, Mông Cổ và lịch sử văn hóa Tây Tạng. Từ đó ông nghiên cứu sâu vào nguồn gốc lịch sử văn hóa Tây Tạng, tìm tòi những nguồn từ truyền thống đạo Bon ít được biết. Năm 1983, Norbu Rinpoche chủ trì Hội Nghị Quốc Tế lần thứ nhất về Y Học Tây

Tạng ở Venice, Ý. Dù vẫn dạy ở đại học, khoảng mười năm gần đây Norbu Rinpoche đã hướng dẫn những lớp nhập thất ở nhiều quốc gia khác nhau, gồm Ý, Pháp, Anh, Áo, Đan Mạch, Na Uy, Phần Lan và từ 1979, Mỹ. Trong những lần nhập thất này, ông cho những chỉ dạy thực hành Đại Toàn Thiện trong một hình thức không bộ phái, cũng như những phương diện của văn hóa Tây Tạng, đặc biệt là Yan-tra Yoga, y học Tây Tạng và chiêm tinh. Hơn nữa, dưới sự hướng dẫn của ông đã lớn thêm, ban đầu ở Ý và bây giờ ở một số nước khác, kể cả Mỹ, cái được biết như là Cộng Đồng Dzogchen. Đây là một hội không chính thức những cá nhân trong khi vẫn tiếp tục làm công việc của họ trong xã hội, chia sẻ một quan tâm chung trong sự theo đuổi và thực hành những chỉ dạy mà Norbu Rinpoche tiếp tục truyền đạt.

VỀ DỊCH GIẢ

John Myrdhin Roynolds nghiên cứu Tôn Giáo Tỷ Giáo, Nhân chủng học, Sanskrit, Tây Tạng và Triết học Phật giáo ở đại học Columbia, Đại học California ở Berkeley và Đại học Washington. Ông làm luận văn về Sanskrit và Triết học Phật giáo với giáo sư Edward Conze. Rồi ông đi tám năm ở Ấn Độ và Nepal nghiên cứu và thực hành Tantra Yoga và thiền định với nhiều Lama Tây Tạng và Thiền giả Ấn Độ lỗi lạc. Ông được nhập vào cả hai phái Nyingma và Kagyud của Phật giáo Tây Tạng và sau đó nhận giới làm một thiền giả Phật giáo Mật thừa với pháp danh là Vajranatha. Ông giảng nhiều nơi ở Ấn Độ, châu Âu và Mỹ và dạy Tôn Giáo Tỷ Giáo và Phật giáo ở Shanti Ashram (Nam Ấn Độ), Đại học Massachusetts, U.C. Santa Cruz và mới đây ở College New Rochelle ở New York. Ông đã xuất bản ở Nepal và Tây phương một số sách và bài viết về Tantra, tâm lý học và thiền định Phật giáo và chiêm tinh Tây Tạng, cũng như những bản dịch từ Tạng ngữ. Ông đã cộng tác với giáo sư Namkhai Norbu về một số dự án dịch thuật, và hiện đang sống ở Devon, Anh. Bản dịch của ông với bình giảng rộng cuốn Tự-Giải Thoát qua Thấy Mọi Sự trong sự Trần Trụi của chúng: Một Giới Thiệu vào Bản Tánh của Tâm Minh do Namkhai Norbu viết tựa cũng đã được Station Hill Press xuất bản.

THUẬT NGỮ NHỮNG TỪ KỸ THUẬT

Anh	Tây Tạng	Việt (giảng thêm)
an định	brtan pa	an định, làm vững chắc
an định trong trạng thái tự nhiên	rnal mar bzhag pa	
bản tánh của tâm	sems nyid	
bất động (khỏi trạng thái bồn nguyên)	g.yo med	
chánh niệm, hiện diện	dran pa	
chiều kích của hiện hữu	sku (kaya) thân	
chiều kích toàn thể của đời sống người ta	'khor yud chen po	
dấu vết nghiệp	bag chags	tập khí
dấu vết nghiệp của cái nhìn thấy thuộc vật chất	snag bai chags	
dấu vết nghiệp của thân	lis kyi bag chags	
dấu vết nghiệp của vận hành tâm thức	yid kyi bag chags	
diệu dụng	rtsal	hiệu ứng, hiệu nghiệm
đúng như nó là	de bzhin nyid	như vậy, như thị
giải thoát vào thể trạng của chính nó	zang sar gral	



hiện diện (tính từ)	hrig ge ba	
hiện diện thanh tịnh	rig pa	tánh giác rig pa
hiện diện trong thể trạng của chính nó	rang sar gnas	
hiếu	rtogs pa	
hiếu biết những sự vật như chúng là	ji bzhin mkhyen pa	
hòa nhập	bsre ba	
không chinh trị, không sửa sang	ma bcos pa	không cải tạo
không xao lãng	yengs med	không phóng dật, vô niệm
kinh nghiệm sau thiền định	rjes nyams	
kinh nghiệm trong khi thiền định	sgom nyams	
kinh nghiệm về cảm giác lạc	bde ba'i nyams	
kinh nghiệm về sáng tỏ	gsal ba'i nyams	
kinh nghiệm về vô niệm, tánh không	mi rtog pa'i nyams	
minh bạch	sal le ba	
Năng lực	thugs rje	
nhận biết	ngo shes pa	
những che chướng do phiền não	nyon mongs gi sgrib pa	
những che chướng với hiểu biết	shes byai sgrib pa	
quả cầu, hạt	thig-le (<i>bindu</i>)	
sáng tỏ	gsal ba	

tánh giác thanh tịnh tự-phát sanh	rang byung rig pa	
tập trung	bsam gtan (<i>dhyana</i>)	
tham thiền	ting nge dzin (<i>samadhi</i>)	nhập chánh định
thanh tịnh bản nguyên	ka dag	
thật trạng của hiện hữu	chos nyid (<i>dharma</i>)	pháp tánh
thể trạng tự nhiên, cố hữu	rang bzhin	
thư giãn với hiện diện	lhug pa	buông xả với hiện diện tỉnh giác
tiến bộ theo con đường, làm (cái gì)	lam khyer	
thành con đường tiến bộ trong sự thực hành	bogs dbyung	
tinh túy	ngo bo	
tình trạng tự nhiên	gnas lugs	
tỉnh giác nguyên sơ	ye shes	ye shes (Jnana) còn có nghĩa là trí huệ, nên đồng nghĩa với “trí huệ nguyên sơ” (Xem thêm <i>Những Chữ Vàng</i> , trang 155-156)
tỉnh giác nguyên sơ của hiện diện thanh tịnh	rig pai ye shes	trí huệ nguyên sơ về tánh giác

tỉnh giác nguyên sơ về số lượng	ji snyed ye shes	trí huệ nguyên sơ về số lượng, tức là trí huệ hiểu biết tất cả sự vật trong cá thể của chúng
tỉnh giác	shes pa	
tỉnh giác tức thời	skad cig shes pa	
tịnh quang tự nhiên	rang bzhin 'od gsal	
trạng thái, thể trạng	ngang	
trạng thái của hòa nhập	mnyam nyid ngang	
trạng thái tự nhiên	rnal ma	
trần trụi	rjen ne ba	trần trụi, hiển lộ trần trụi
tương tục của tỉnh giác	shes rgyun	
tự-giải thoát	rang grol	
tự giải thoát ngay khi sanh khởi	shar grol	
tự giải thoát qua chú ý trần trụi	gcer grol	
tự nhiên, nguyên thủy, đích thật	gnyug ma	
tự-toàn thiện tự nhiên	lhun grub	
xuất hiện	snang ba	hình tướng xuất hiện
Yoga Bốn Nguyên	Atiyoga	

CHU KỲ NGÀY VÀ ĐÊM
(TIẾNG TẠNG)

།སྐྱུང་བ་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་དུངས་ཟློལ་པས།
 །ཚོགས་དྲུག་ལྟུག་པའི་སྐྱུང་བ་རང་སར་གྲོལ།
 །རིག་པ་ཡེ་ཤེས་ཉིད་དུ་ངོས་ཟློལ་པས།
 །ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་སྐྱུང་བ་རང་སར་གྲོལ།
 །སྐྱུང་རིག་དཔྱེར་མེད་ཉིད་དུ་ངོས་ཟློལ་པས།
 །གནིས་སྤྱ་རངོལ་པའི་རྟོག་པ་རང་སར་གྲོལ།
 །དེ་ཡང་གཙུག་གྲོལ་ཤར་གྲོལ་རང་གྲོལ་ལྷུལ།
 །ཟུལ་ལྗེས་སྒྲོ་དང་བསྐྱུར་ཏེ་ལམ་དུ་ལྱེད།
 །མོལ་བྱུང་སྐད་ཅིག་དང་པོའི་ཤེས་པ་ནི།
 །མ་བཅོས་སྐྱེ་མེད་ཤར་བའི་རིག་པ་སྟེ།
 །གཟུང་རངོལ་མཐའ་ལས་འདས་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད།
 །གཏུག་མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན།
 །དེ་ལ་ཀུན་བཟང་དགོངས་པའི་ཚོས་གསུམ་རྗེས།
 །བག་ཆགས་བྲལ་ལྱེར་ཚོས་སྐྱེ་ངོ་བོ་སྐྱེ་ང།
 །དམིགས་བསམ་བྲལ་ལྱེར་ལོངས་སྐྱེ་རང་བཞིན་གསལ།
 །ཞེན་ཆགས་བྲལ་བས་སྐྱུལ་སྐྱེ་འགགས་པ་མེད།

|མཉམ་པའམ་གྱིང་མོད་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར།
 |སལ་ལེ་རྩིག་གེ་ཏིང་ངེར་གནས་པའི་ངང།
 |དེལ་དགུག་སྐྱུང་བཟམ་སྤྲོས་ཅི་ཉུས་ཀྱང།
 |གཡོ་མེད་རང་སར་གནས་ཤིང་རང་གྲོལ་ལ།
 |ཇེས་ཐོབ་ཏིང་འཇོན་དེལ་ས་ལྗང་ན་ཡང།
 |ཤེས་པ་བྱེད་དབང་མི་འཇོན་བརྟན་པའི་ཚད།
 |སྐྱེས་ཉམས་འོད་དམ་ཉི་ལྷ་འཇོན་འདྲ་དང།
 |སྐྱང་བ་དབུགས་སོགས་དམིགས་མེད་པ་འཕྱུང།
 |ཇེས་ཉམས་ཀྱུན་སྐྱུང་སྐྱེ་མར་མཐོང་བ་དང།
 |ཡང་ན་གང་སྐྱང་སྤྲོད་པར་འདུག་སྐྱེ་དང།
 |རྩིག་པ་མི་རྩིག་པ་ཕྱེ་ཚོར་བའམ།
 |སྤྲོད་པར་གོལ་བ་མེད་པར་འདུག་སྐྱེ་འཕྱུང།
 |སྐྱེ་ལྷུ་ལ་དཔྱད་སེམས་རྩིག་སྤྲོད་མཐོང་ལྟེ།
 |སེམས་ཉིད་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཚན་ཐོབ་པ་དང།
 |ཡེ་ཤེས་མཚན་རྩིག་གང་གིས་མ་བསྐྱེད་པས།
 |ཚམ་པར་མི་རྩིག་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་འཕྱུར།

།འོལ་མོངས་དུག་ལཱ་འི་ཀུན་རྟོག་གང་ཤར་བ།
 །དེ་ཀའི་རང་ངོར་འཇོན་མེད་ལྷུག་པས་གུང།
 །ཀའོལ་པོས་སྤང་དང་གཅེས་ལྷུག་པས་ལྷུང་མིན་པར།
 །འོལ་མོངས་ལམ་སྤོང་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་སྟེ།
 །སྟོམ་ཉམས་གསལ་ལ་ཞིང་སྤོང་པར་སྤང་བ་དང་།
 །སྤང་ལ་སྤོང་པའི་ངང་དུ་གཞུགས་པ་དང་།
 །འཇུ་ཞིང་སྤོང་དང་བདེ་ལ་སྤོང་པ་སོགས།
 །བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཤེས་ཉམས་ཅི་རིགས་ཀྱང།
 །སྐྱེ་བོ་ཚོས་ཀུན་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་རྟོགས་ཏེ།
 །མ་བཅོས་ཤེས་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་ངང་།
 །ཀའོལ་མེད་མཉམ་ཇོགས་ཤིག་ལེར་བརྒྱུ་ལཱ་ལྷུང་།
 །ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་བོ་གསལ་པའི་ཡེ་ཤེས་སྟེ།
 །ཀའུང་ལཱ་ཚོས་ཉིད་སྤང་བས་འོལ་སྐྱིལ་དག།
 །རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྟེས་ཕྱིར་ལྷུག་པར་བྱུང།
 །འོལ་མོངས་པག་ཆགས་སྐྱིལ་ལས་རྣམ་གྲོལ་པས།
 །འཇུགས་པ་ཀྱང་ལྷུག་པེམས་དཔའི་རིགས་ཤེས།

།ཤེས་ཕྱི་རྒྱུ་ལ་ལྷན་པར་དག་པའི་ཕྱིར།
 །ལོ་སྟོན་ལྟུང་ལོ་སྟོན་རྟེན་ཇི་བཞིན་མཁུལ་པ་དང་།
 །རྟོག་སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་གཞི་སྟོན་མེད་ཡོངས་གྲོལ་པ་ས།
 །ལྷན་པར་ཕྱེད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རྟོག་སྟོན་ཤེས།



།མཚན་མེད་ལྷན་པར་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་དང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །དེ་ཡང་བསམ་གཏུན་གཞི་དང་དང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །གཞི་དང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
 །སྟོན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།

1 ལུལ་གྲུལ་སྐྱེ་དང་ཡེ་ཤེས་གྲོགས་ལུ་ཤར།
 1 རྩོམ་མེད་ཡེ་ཤེས་རང་སོ་མ་བཅོས་པ།
 1 རྩོམ་མེད་ཡེ་ཤེས་མེད་རྣལ་མར་ཤལ་པ་འཁྲུག་པ་འཁྲུག།
 1 རང་བཞིན་མི་རྩོམ་ལྟར་འཁྲུག་པའི་ཀའ་མེད་པ་དེ།
 1 ལྟམ་ཀུན་ཏུ་བཟུང་པའི་དཔོན་པོ་ཤེས་པ་ལས་ཤེས།
 1 དེ་ཀའི་རང་དོར་བལྟས་ཏེ་རྩོམ་མེད་ལས་ལ།
 1 ཀའི་མེད་ཀྱིས་བལྟས་པ་མ་དོས་བཟུང་གྲུལ་པ་ལོ།
 1 རང་གྲུང་ཡེ་ཤེས་སལ་ལའི་རྩོམ་པའི་ལོ།
 1 ཤར་གྲོལ་ཀའི་མེད་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་བར་ལྟུང།
 1 དེ་མེད་ཀའི་ལོ་རྩོམ་ཀུན་རྩོམ་ལས་ལས་པའི།
 1 ལྟམ་པ་ལྟུལ་གྲུལ་མི་རྩོམ་ཡེ་ཤེས་ཀའ་ལ།
 1 ཤེས་པས་མ་བསྐྱེད་ཀའ་ལ་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀའ་ལ།
 1 ཀའི་སྐྱེ་བའི་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་མེད་ཀའི་ལས་ལ།
 1 རྩོམ་ཀུན་རྩོམ་ཀའི་རང་དུ་རྩོམ་པའི་ལས་ལ།
 1 ཀོ་ལ་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་མེད་ཀའི་ལས་ལ།
 1 རྩོམ་པའི་ཡེ་ཤེས་པོ་ཤེས་སུ་ཀའ་ལ་པའི་ལས་ལ།



རྒྱལ་ཡི་མཚམས་དགུ་ལྷན་པ་པའི་མ་
 ལྷོ་ཏུ་དམིགས་ཏེ། ལྷོ་ལ་མེལ་པ་
 བམ་མཁའ་འཛིན་ལུས་ལྷོ་མོ་ཡན་གྱི་ལོ་
 རྩོམ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 རྩོམ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ།



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

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



