



YOGA GIẤC MỘNG VÀ SỰ THỰC  
HÀNH VỀ ÁNH SÁNG TỰ NHIÊN

NAMKHAI NORBU

THIỆN TRI THỨC



# YOGA GIẤC MỘNG VÀ SỰ THỰC HÀNH VỀ ÁNH SÁNG TỰ NHIÊN



Namkhai Norbu - Michael Katz biên tập và giới thiệu  
Dream Yoga and The Practice of Natural Light,

Namkhai Norbu

Snow Lion Publications, 1992

YOGA GIẤC MỘNG VÀ SỰ THỰC HÀNH  
VỀ ÁNH SÁNG TỰ NHIÊN

THIỆN TRI THỨC





NAMKHAI NORBU RINPOCHE



# MỤC LỤC



<b>Lời Nói Đầu .....</b>	<b>11</b>
<b>Giới Thiệu Của Người Biên Tập.....</b>	<b>12</b>
<b>Chương I: Bản Chất Và Những Loại Giác Mộng .....</b>	<b>46</b>
<b>Chương II: Sự Thực Hành Ban Đêm .....</b>	<b>54</b>
<b>Chương Iii: Chuyến Hành Hương Đến Maratika.....</b>	<b>87</b>
<b>Chương IV: Một Phỏng Vấn Norbu Rinpoche.....</b>	<b>107</b>
<b>Chương V: Phật Không Xa Hơn Bàn Tay Mình .....</b>	<b>134</b>
<b>Tiểu Sử Ngắn Của Namkhai Norbu .....</b>	<b>141</b>





*Chúng tôi muốn được hồi hướng cuốn sách này  
để tưởng nhớ những đạo sư Khyentse Rinpoche,  
Dudjom Rinpoche và Lama Gampo Tseden.  
Nguyện cho công việc và nguyện vọng  
của các ngài được thành tựu.*



## LỜI NÓI ĐẦU

Biết sự quan trọng và cần thiết của sự “Thực hành Ban Đêm” tôi đã giảng giải nhiều khía cạnh của giấc mộng trong cuốn sách được học trò của tôi là Michael Katz biên tập này. Tôi hy vọng rằng những ai đã quan tâm đến những giấc mộng hay những ai đang thực hành với những giấc mộng của họ sẽ nhờ đọc cuốn sách này mà có sự hiểu biết sâu xa hơn. Đối với những người chưa có kinh nghiệm thật sự với những giấc mộng của họ, tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ cung cấp cho họ biết tầm quan trọng của giấc mộng và sự tu tập với giấc mộng.

*Merigar, 10 tháng Ba 1991*  
*Năm Con Cừu Kim, tháng Một, ngày hai mươi lăm*  
*Chogyal Namkhai Norbu*

## GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Vào một đêm tối tăm năm 1950 tôi phóng ra khỏi giường và chạy đến cửa phòng cha mẹ tôi, khiếp hãi và nửa thức nửa tỉnh. Lúc đó tôi mới năm tuổi, và hình ảnh sống động của cơn ác mộng vẫn còn đậm nét. Thật quá thực: một con rắn cuộn tròn trong giường tôi – và những lời làm yên tâm của cha mẹ tôi rằng đó chỉ là một giấc mộng đối với tôi chỉ là sự an ủi nhỏ.

Đây là một trong những ký ức sớm nhất của tôi về giấc mộng. Đó là một giấc mộng đã lập đi lập lại suốt thời thơ ấu, thiếu niên và thậm chí đôi khi có cả bây giờ lúc tôi đã vào tuổi trung niên. Một giấc mộng là gì? Có một ý nghĩa đặc biệt nào trong một giấc mộng thấy rắn cứ lập đi lập lại? Những con rắn có phải là những sứ giả của tiềm thức, hay những kích thích tình dục thời nhỏ của một đứa bé hay là một tiếp thông với một loại chúng sanh gọi là *naga* (rồng) theo người Tây Tạng? Có lẽ giấc mộng chỉ có thể được hiểu trong bối cảnh cuộc đời của người nằm mộng, và như thế có một ý nghĩa đặc biệt cá nhân.

Chất liệu nguyên mẫu, những lo lắng và quan tâm thuộc cá nhân, báo trước tương lai, tiếp thông với những chiều kích khác của những chúng sanh khác, theo những vị thầy trong sự làm việc với giấc mộng, là mọi khả năng trong giấc mộng. Tuy nhiên phải nói rằng ít người gặp loại kinh nghiệm giấc mộng này. Đối với hầu hết, mộng chỉ là một xào nấu lại những ấn tượng của ban ngày trong bối cảnh những ước muốn, sợ hãi và nhân cách của người nằm mộng.

Vào thập niên 1950, mặc dầu có một số ít triết gia và tư tưởng gia hiện đại quan tâm trở lại việc mộng, nhưng hầu hết người Mỹ, trong đó có tôi, ít thấy những giấc mộng có ý nghĩa gì. Tình trạng lơ là này sớm thay đổi bởi những biến động của những năm sáu mươi. Từ sự thử thách khắc nghiệt của những khủng hoảng tập thể và cá nhân phát xuất từ những bi kịch của thập niên, và đồng thời với sự phổ biến của yoga và những hình thức thiền định khác, sự ý thức về vấn đề giấc mộng bắt đầu tự khẳng định trong nền văn hóa nói chung và trong bản thân tôi nói riêng.

Những ký ức về những giấc mộng của tôi từ thời niên thiếu đến trưởng thành thì không gì hơn một bóng mờ. Hình ảnh sống động và những hồi tưởng sắc bén của thời niên thiếu nhạt tan vào những hình ảnh thoáng qua hay chẳng nhớ gì cả. Nhưng trong năm 1978, kinh nghiệm và cái hiểu của tôi về tình trạng giấc mộng biến đổi tận gốc. Tôi du lịch đến Pháp để học với một lama nổi tiếng, Dudjom Rinpoche. Trong những chủ đề ngài dạy có yoga giấc mộng. Rinpoche nói rõ ràng về sự cần thiết nỗ lực tỉnh giác dù trong trạng thái ngủ. Ngài so sánh trạng thái ngủ thông thường của con người với giấc ngủ vô thức của một con vật. Ngài tiếc cho sự hoang phí một cơ hội quý báu như vậy cho việc tiến bộ của người ta. Tôi ra khỏi căn lều nơi những giáo lý được hướng dẫn trong một trạng thái kỳ lạ. Mọi thứ tôi thấy và nghe giống như giấc mộng, chắc chắn là do sự truyền dạy đầy thần lực của vị lama vĩ đại. Tri giác khác thường này kéo dài trọn ngày và đến tối, khi tôi chuẩn bị đi ngủ.

Tôi quyết định theo những giáo huấn của Rinpoche để khai triển tỉnh giác và cầu nguyện sự trợ giúp của ngài. Đêm ấy cũng khác thường. Tôi đi vào giấc ngủ, nhưng sớm trở nên ý thức rằng

tôi đang ngủ. Tôi ở trong một trạng thái tỉnh thức sáng tỏ. Đó là kinh nghiệm ý thức đầu tiên của tôi về giấc ngủ yoga và ánh sáng tự nhiên của tâm thức.

Do những che ám của tâm thức của chính tôi, tôi không tiến bộ nhiều trong sự thực hành yoga giấc mộng và thực hành ánh sáng tự nhiên. Thật vậy, không chỉ đối với một kinh nghiệm mà tôi đã có, chắc chắn tôi đã hạ thấp toàn bộ chủ đề xuống lĩnh vực của những thành tích yoga vượt trên khả năng của một người bình thường. Vài năm sau, trong một cuộc nhập thất hai mươi mốt ngày, tôi có một kinh nghiệm khác về sự nằm mộng yoga hứng thú và chuyển hóa. Sau hai tuần, sự nhập thất của tôi đã sâu một cách đáng kể. Mỗi đêm tôi theo lời dạy của Dudjom Rinpoche để khai triển khả năng yoga giấc mộng. Sự thực hành thiền định mãnh liệt kéo dài mười giờ một ngày, và tâm thức tôi mạnh mẽ hơn. Tôi phấn chấn khi có thể nhớ lại đến khoảng tám giấc mộng một đêm nọ.

Vào cái đêm đặc biệt ấy, tôi thành linh cảm nghiệm rằng tôi vừa ngủ vừa biết rằng mình đang mộng. Vào khoảnh khắc của sự thể nghiệm, những màu sắc của cảnh mộng trở nên sống động và mãnh liệt đến sừng sốt. Tôi thấy mình đứng trên một vách đá và nhìn bao quát một thung lũng rộng rãi và đẹp đẽ. Tôi cảm thấy thư giãn và rung động, và tôi tự nhớ đó chỉ là một giấc mộng.

Tôi nhìn trộm cả quang cảnh đáng yêu trong một thời gian ngắn và rồi quyết định đi tới một bước, vừa nghĩa đen vừa nghĩa bóng. Nếu thật sự là một giấc mộng thì không có lý do gì tôi không thể bay. Tôi lao vào không gian, nhưng thay vì bay, tôi thấy giấc mộng chuyển hóa lần nữa. Vẫn minh mẫn, sự tỉnh giác của tôi xuất hiện trên một cầu thang. Thân thể tôi không còn

nữa trong giấc mộng nhưng tôi tiến lên những bậc thang. Tôi đã bước một bước và đang bước một bước khác thì giấc mộng lại thay đổi. Lúc này chỉ tối đen mà không có hình ảnh nào cả. Tôi cưỡng chống lại sự thúc đẩy mở mắt ra. Thật ra, tôi không xác định làm cái gì, nhưng tôi muốn cảnh trở lại và rồi thình lình tôi lại ở trên cầu thang. Sự trở lại cảnh cầu thang này chỉ kéo dài một thoáng chốc và rồi tôi thức dậy.

Toàn thể kinh nghiệm là hấp dẫn. Tôi còn xem nó là một trong những kinh nghiệm ý nghĩa nhất cuộc đời tôi. Vị lama trông coi cuộc nhập thất ví kinh nghiệm của tôi như trải qua một cuộc thi học lái xe. Sau đó, tôi đã có nhiều kinh nghiệm minh bạch trong giấc mộng. Tôi không nói rằng chúng xảy ra mỗi đêm, nhưng chúng xảy ra thường. Sự thường xuyên của chúng tăng lên trong những thời kỳ tôi thực hành thiền định mạnh mẽ, như khi nhập thất. Cũng như nếu tôi thức và thực hành thiền định suốt đêm, tôi thấy rằng tôi thường có những giấc mộng minh bạch khi trở lại ngủ.

Với thời gian, tôi cũng có những giấc mộng bản chất tâm linh. Chẳng hạn, có lần khi đang nhập thất tôi nằm mơ thấy người yêu của tôi. Dù tôi không rõ ràng trong giấc mộng, nhưng tôi nhớ lại rõ. Hình ảnh của cô xuất hiện. Cô sáng rõ nhưng đang nức nở. Tôi đã có dự định gặp cô ở trạm ga ngoại ô New York ngày hôm sau. Để thử lại kinh nghiệm giấc mộng của mình, tôi nói với cô rằng tôi rất buồn khi cô bị rối loạn trong đêm trước. Ánh mắt ngạc nhiên của cô tức khắc cho tôi biết giấc mộng là chính xác. Cô nói với tôi rằng cô đã bệnh và quả thật đã kêu khóc.

Như tôi đã nói, có vẻ rõ ràng là những kinh nghiệm này tăng lên khi tôi có cơ hội thực hành thiền định hay yoga giấc mộng

một cách mãnh liệt. Trong một thời gian như thế tôi tham gia với Namkhai Norbu Rinpoche cho một cuộc hội thảo ở Washington, D.C. Ngài đã đi với một trong những học trò lớn tuổi nhất và bà trở bệnh nặng. Trong giấc mộng của tôi, tôi thấy mình với Namkhai Norbu Rinpoche. Ngài rất bận rộn với cơn bệnh của người học trò. Tôi nói, “Rinpoche, bà ấy đang chết.” Rinpoche trả lời, “Không, tôi đã điều trị cho bà, và bà sẽ tốt hơn.” Ngày hôm sau có những tin tức tốt bà đang bình phục, nhưng còn ngạc nhiên hơn là sự tỉnh táo của ngài Norbu trong cuộc nói chuyện trong mộng của chúng tôi trước khi tôi nói với ngài về chuyện đó. Về sau tôi có những giấc mộng khác ngài Norbu nói chuyện với tôi, và thỉnh thoảng tôi cũng đáp lại bằng những lời khá thông minh. Ngài Norbu rất quan tâm đến những kinh nghiệm này, và đôi khi hôm sau hỏi tôi có một giấc mơ thú vị nào vào đêm trước hay không. Có lúc ngài hỏi tôi, và nếu tôi chỉ nhớ mơ hồ, ngài nói, “Anh phải cố gắng nhớ.”

Không lâu sau đó tôi về thăm nhà cha mẹ. Họ đã sống ở đó suốt cuộc đời tôi. Tôi ngủ trong cùng căn phòng nơi tôi đã ngủ hồi nhỏ. Khi ngủ tôi có một giấc mơ rằng có một con rắn trong phòng với tôi. Thay vì đe dọa tôi, nó có vẻ muốn được nựng nịu như một vật cưng. Dù không hoàn toàn tỉnh táo, tôi nhớ đã tự hỏi phải làm sao với con rắn rõ ràng không được mời đến nhưng thân thiện này. Sau khi thức dậy, tôi nghĩ về giấc mộng này và ý nghĩa của nó khá lâu. Có lẽ tôi đã trở nên thích nghi với điều xưa kia đã sợ. Tôi lại nhớ đến lời bình giảng của ngài Norbu rằng với sự sáng tỏ tăng dần, những giấc mộng trở thành một cái gì như hội nghị Liên Hiệp Quốc. Con rắn trong giấc mộng có là một “đại diện” không? Ngài Norbu đã khẳng định có nhiều loại chúng sanh mà chúng ta có thể giao tiếp trong trạng thái mộng.



Có nhiều lý thuyết không thể tính xuê đã được phát triển để giải thích về những kinh nghiệm chúng ta gọi là mộng. Dù những lý thuyết ấy có thể khác nhau một cách căn bản về nguồn gốc và ý nghĩa của những giấc mộng, có một sự đồng ý phổ quát rằng nhiều giấc mộng là huyền bí, có năng lực và sáng tạo.

Giấc mộng đã giữ một vị trí chủ đạo trong nhiều xã hội. Trong nhiều nền văn hóa, sự quan trọng của giấc mộng được chấp nhận, và khả năng nhớ lại hay thậm chí thay đổi một cách có ý thức một giấc mộng được ủng hộ. Những giấc mộng được nói đến một cách nổi bật – đôi khi chủ chốt – trong các tôn giáo, tham dự vào sự săn đuổi, khơi gợi những khuôn mẫu linh thiêng cho nghệ thuật và mỹ thuật, và cung cấp hướng dẫn trong lúc chiến tranh, khủng hoảng hay bệnh tật. Người mộng của một “giấc mộng lớn” thường nhằm vào một thầy tế lễ nam hay nữ, một danh hiệu có được nhờ chư thiên, thần ban phước.

Những người Ai Cập và những truyền thống khác đã giải thích có hệ thống những giấc mộng với mục đích giải mã những thông điệp từ thiên thần. Thầy tế lễ Ai Cập được gọi là “những vị thầy của những điều bí mật”, những người trung gian. Với sự phát minh chữ viết, kiến thức về giải thích giấc mộng được ghi chép lại. Một cuốn sách cổ thời về giải thích giấc mộng, viết bằng tiếng Ai Cập khoảng hai ngàn năm trước công nguyên trên giấy cói.

Trong nhiều nền văn hóa, những người nằm mộng chuẩn bị nhận một giấc mộng quan trọng hay chữa trị tham dự những nghi lễ tỉ mỉ. Những nghi lễ này, phổ biến vào thời xưa được ghi thành tài liệu trong những xã hội Mỹ Bản Địa cũng như ở Á châu và Babylon, Hy Lạp, La Mã. Những buổi lễ cầu gọi hay “áp trứng”

tiến hành bởi những người đã nhập môn có tu tập, và thường xảy ra ở những ngôi đền đặc biệt, xây dựng trên những cảnh quan thiêng liêng, quan trọng và đẹp đẽ.

Sau khi dâng cúng những lễ vật cho các thần linh hay một hy sinh để tẩy tịnh, người cầu mộng đôi khi uống những chất thuốc để làm mạnh thêm kinh nghiệm. Dựa vào mỗi nền văn hóa, thành tố cho những món thuốc này có thể gồm một số chất kích thích thần kinh. (1) Những địa điểm thiêng liêng thường được chọn nhờ địa lý phong thủy hay nhờ một sự phát hiện tâm linh của một thầy tế lễ. Quang cảnh của những ngôi đền này đặc biệt quan trọng đối với người Hy Lạp cổ, chẳng hạn họ tin rằng những thần linh âm phủ (2) cư trú những nơi chốn đặc biệt đó.

Mọi khía cạnh của những ngôi đền được thiết kế để làm sinh động và nâng cao những công việc của tâm vô thức cũng như cho những hồn linh. Ví dụ, sự thờ thần tiên tri Aesclepius (3) được biểu tượng bằng con rắn, và những người cầu mộng thường ngủ ở một chỗ nơi rắn di chuyển hầu như tự do. Sau những nghi lễ chi tiết, Aesclepius thường xuất hiện với người mộng như một người có bộ râu hay như một con vật, và trong nhiều trường hợp cá nhân ấy thức dậy được chữa khỏi. Vào lúc cao điểm của sự phổ biến, những trung tâm Aesclepius để “áp” giấc mộng này có đến hàng trăm.

Những trường hợp chữa lành qua những nghi lễ như thế cũng có rộng rãi trong những nền văn hóa thầy pháp đương thời. (4) Chẳng hạn, Richard Grossinger, tác giả nhiều cuốn sách về dân tộc học giấc mộng, kể ra những nguồn gốc Mỹ Bản Địa giữa những bộ lạc Quạ, Chân Đen, Kwakiutl và Winnebago kể lại những giấc mộng trong đó một con vật hay chim, như một con

rắn hay một con chim lặn nước, xuất hiện và dạy cách chữa khỏi mà áp dụng trong đời sống khi thức tỏ ra có năng lực chữa lành.

Những giấc mộng cũng gợi hứng cho những tiến bộ khoa học quan trọng. Có lẽ chuyện nổi tiếng nhất trong các sự việc này là khám phá cơ cấu phân tử của benzen bởi Kekule. Ông thuật lại:

Tâm trí tôi ở đâu đâu... Tôi xoay cái ghế lại phía lò sưởi, và thiếp ngủ. Những nguyên tử lại nhảy nhót trước mắt tôi. Những nhóm nhỏ hơn hầu hết ở dưới nền. Con mắt của tâm trí tôi, đã tập luyện quen với những sự nhìn thấy thuộc loại này, bây giờ phân biệt được những cấu trúc lớn hơn của những hình thể khác nhau. Những chuỗi dài... mọi sự đều chuyển động, xoắn và quay như những con rắn. Và hãy nhìn cái gì kia? Một con rắn ngoạm lấy đuôi nó, và như chế giễu hình thể quay tít trước mắt tôi. Tôi thức dậy như bị sét đánh; lúc đó tôi lại dùng phần còn lại của đêm để tính ra những kết quả của nó.

Nhà hóa học Nga Mendeleev khám phá phương pháp bản chu kỳ sắp đặt những nguyên tố theo trọng lượng nguyên tử khi đang ngủ mộng. Elias Howe hoàn thành phát minh máy bay của mình khi đang ngủ mộng. Lý thuyết tương đối của Albert Einstein đến với ông một phần trong giấc mộng. Những sáng tạo khác do giấc mộng gợi hứng bao gồm những tác phẩm văn chương như *Hài Kịch Thiên Liêng* của Dante, *Candide* của Voltaire, *Con Quạ của Poe và Ulysses* của James Joyce. Robert Louis Stevenson có thể tạo hình những câu chuyện khi mộng, sau đó ông viết ra và xuất bản. Thậm chí những bản nhạc phổ thông của Billy Joel và Paul McCartney cũng đến trong những giấc mộng.

Mặc dù những giấc mộng lạ thường như vậy, xã hội của chúng ta như một toàn thể đã mất đi tiếp xúc với nghệ thuật mộng. Tuy

nhiên, gần đây một sự quan tâm thích thú rộng lớn với năng lực sáng tạo của những giấc mộng đã nổi lên, khởi từ những phương pháp để rèn luyện khác nhau, gồm khoa học, tâm lý học chiều sâu của Tây phương, sự ý thức tăng dần về các văn hóa bản địa, và tôn giáo.

## KHOA HỌC VÀ HIỆN TƯỢNG MỘNG

Sự diễn tả khoa học hiện đại về hiện tượng mộng theo sau những khám phá vào năm 1952 của Kleitman và các học trò rằng mộng đi đôi với chuyển động nhanh của mắt. Những sự kiện khác về giấc mộng đã được phát hiện nhờ những thí nghiệm gần đây. Chẳng hạn, chúng ta biết rằng mọi người đều mộng và khoảng hai mươi lăm phần trăm giấc ngủ là thời gian mộng. Những giấc mộng là trọng yếu cho sức khỏe của tâm trí, mộng là một hoạt động của óc não và mọi giấc mộng đều kèm theo những chuyển động nhanh của mắt. Giấc ngủ có bốn giai đoạn hay bốn độ sâu, nhưng mộng chỉ xảy ra trong giai đoạn đầu tiên. Chúng ta cũng biết rằng chúng ta trải qua bốn giai đoạn của giấc ngủ vài lần trong một đêm, và như vậy chúng ta thường mộng nhiều lần trong một đêm. Đã quan sát được nếu một người không có thời gian mộng sẽ tạo ra nó trong những đêm sau. Một số phần trăm lớn hơn của giấc ngủ được dùng để mộng khi gần đến bình minh.

Chúng ta hãy tập trung vào hiện tượng những giấc mộng minh bạch, trong những giấc mộng khác thường này người nằm mộng thấy mình đột nhiên tự biết một cách có ý thức hay “sáng tỏ, minh bạch” khi đang mộng. Thường thì ít được để ý nhưng bây giờ đã được kiểm chứng một cách khoa học, những tường thuật giấc mộng minh bạch đã hiện hữu trong văn học hàng ngàn

năm nay. Chẳng hạn, Aristotle nhận xét như sau: "... bởi vì thường trong giấc ngủ có một cái gì đó trong ý thức nói rằng cái đang tự trình diện chỉ là một giấc mộng." (5)

Những năm 1900 một nhà phân tâm học người Hà Lan tên là Van Eeden nghiên cứu hiện tượng này một cách có hệ thống và đã ấn định từ ngữ "giấc mộng minh bạch" để diễn tả nó. Trước ông, Hầu tước Hervey de Saint Denys đã nghiên cứu hiện tượng giấc mộng và xuất bản những tìm tòi của ông năm 1867 trong cuốn sách *Những Giấc Mộng Và Làm Thế Nào Hướng Dẫn Chúng*. Trong sách này, Saint Denys diễn tả khả năng thức tỉnh trong những giấc mộng của ông cũng như điều khiển chúng.

Steven Laberge, một nhà nghiên cứu hiện đại hiện tượng giấc mộng, phát triển một phương pháp luận dùng những chuyển động nhanh của mắt (R.E.M.) kèm theo giấc mộng để tập luyện sự minh bạch. (6) Trong một nghiên cứu, những đối tượng thí nghiệm được cho nghe máy thu âm lặp lại câu "đây là một giấc mộng" mỗi vài giây. Câu này được mở sau khi mỗi chu kỳ R.E.M. bắt đầu. Rồi ông yêu cầu những đối tượng ghi nhận sự minh bạch của họ bằng cách chuyển động mắt theo một tiêu chuẩn sắp sẵn. Khoảng hai mươi phần trăm đối tượng có thể thành tựu sự minh bạch trong trạng thái mộng của họ nhờ kỹ thuật này. Mới hơn Laberge đã phát minh một dụng cụ "ánh sáng giấc mộng" để đeo trên mặt như một chiếc mặt nạ và nhận ra những chuyển động nhanh của mắt đi cùng với việc mộng. Những chuyển động nhanh của mắt gây ra một ánh sáng cường độ nhẹ chớp tắt có thể báo cho người mộng là anh ta đang mộng.

Báo cáo sau đây của một người tham dự trong một hội thảo về tỉnh giác trong mộng, có thể minh họa hiện tượng tỉnh thức hay minh bạch trong một giấc mộng:

Sáng thứ tư, 13 tháng Giêng năm 1988, tôi trở nên ý thức rằng tôi đang mộng; và tôi quyết định rằng việc tốt nhất là bay trong bầu trời. Tôi buộc mình vào một chiếc phản lực và chúng tôi lên rất cao vào tầng bình lưu. Rồi tôi có chuyến đi ngược lại mà tôi có thể treo vào đó để nhìn thế giới. Tôi nhìn xuống và thấy trái đất như một quả cầu lớn. Rồi tôi buông tay, rải đôi tay để lướt tốt hơn. Tôi ở rất cao (cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng) trong bầu trời, để thấy sự bao la và vẻ đẹp của đại dương nhìn từ trên cao.

Sau một lúc, tôi lướt xuống thấp, rất chậm, thấy mình ở trên một hòn đảo đẹp đẽ. Hòn đảo này gây cho tôi thích thú. Trời bắt đầu sáng, ánh sáng yên tĩnh cho phép nhìn thấy những cột buồm của những chiếc thuyền đậu ở hải cảng. Vượt khỏi những cột buồm và boong tàu màu trắng là những núi đồi bao quanh với những ngôi nhà trên đó. Một cảnh tượng đẹp đẽ và hùng vĩ, những con tàu và núi trong buổi sáng trong trẻo. Nó gợi nhớ một sự hỗn hợp của hai nơi tôi đã từng thấy trước đó. Ở Paxos, Hy Lạp có đậu nhiều thuyền, và Martin City, Cali-fornia, có những nhà xây trên đồi. Tôi tiếp tục nhìn quang cảnh này trước khi tôi rơi vào một loại mộng tổng quát hơn, trong đó tôi không kiểm soát được cái thấy hay xác định được điều tôi muốn làm.

Báo cáo này là điển hình cho những giấc mộng thấy mình bay. Trong một số trường hợp người nằm mộng trước tiên thấy mình đang bay, và rồi trở nên minh bạch và sau đó cố gắng bay. Kiểu mẫu chung khác mà người nằm mơ chia sẻ với những người nằm mơ minh bạch là cảm giác màu sắc và xúc cảm, cảm giác tham dự vào một kinh nghiệm đáng sợ và tráng lệ.

Tuy nhiên không phải mọi giấc mộng minh bạch đều rộng rãi, chan hòa. Kenneth Kelzer, một tác giả và một người có giấc

mộng minh bạch, bình luận về chủ đề dai dẳng thấy mình ở trong một nhà tù trong một loạt những giấc mộng minh bạch ông đã có. “Biểu tượng phòng nhà tù trong ba giấc mộng này cho tôi một nhắc nhở căn bản rằng tôi còn là một người tù, còn làm việc để đạt được sự tròn vẹn của tự do tâm thức mà tôi nguyện ước.” (7)

## NHỮNG GIẤC MỘNG VÀ TÂM LÝ HỌC CHIỀU SÂU

Trong thế kỷ này, sự bành trướng say sưa của kỹ thuật học kỹ nghệ xảy ra với giá rất đắt. Với những lý do phức tạp nó giúp cho sự phát sanh những cuộc thế chiến. Sự hủy hoại và mất mát lớn lao đời sống dẫn đến một câu hỏi về những giá trị – đặc biệt những giá trị tôn giáo và đạo đức. Chống lại bóng ma tận thế, sự tuyệt vọng của cái vô nghĩa, và những đổ nát thấy được của lễ nghi tôn giáo Tây phương, những tư tưởng gia đương thời tìm cách hiểu những công việc của tinh thần bằng cách nghiên cứu những hiện tượng ý thức như trí tưởng tượng và giấc mộng – như thế đã khai triển sự tiếp cận của tâm lý học chiều sâu. Thâm nhập và phát triển thức giác về những tiến trình vô thức được xem là có giá trị để chữa lành cho một tâm hồn rã rời, rối loạn.

Sigmund Freud, người xây dựng tâm lý học hiện đại của Tây phương, gọi sự làm việc với giấc mộng là “con đường huy hoàng vương giả đến vô thức”, và ông đã giúp cho sự đánh thức mỗi quan tâm vào giấc mộng. Tác phẩm có ảnh hưởng sâu xa về sau của ông, *Sự Giải Thích Những Giấc Mộng*, trình bày một đường lối căn bản từ lý thuyết phân tâm học Tây phương trước đó. Freud khẳng định rằng những giấc mộng là những đại diện tượng trưng của những ước muốn bị dồn nén, hầu hết thuộc về tính dục. Qua tiến trình “hoàn thành ước muốn”, người nằm mộng

giải phóng sự “kích thích” của sự thôi thúc. Ông nghĩ giấc mộng được tổ chức một cách điển hình theo một đường lối nguy trang hay tượng trưng bởi vì những ước muốn hoặc thôi thúc này là không thể chấp nhận trong xã hội.

Nhận xét rằng một giấc mơ đơn giản tiêu biểu một tổng số chất liệu cá nhân, Freud giả thiết rằng mỗi đặc tính hay yếu tố của giấc mộng là một biểu tượng cô đọng. Mê cung của ý nghĩa có thể được tháo gỡ qua một tiến trình liên hệ tự do. Những kỹ thuật liệt kê mọi liên hệ với một giấc mộng tiếp tục được sử dụng rộng rãi trong các nhà phân tâm học hiện thời. Ít được biết là sự loan báo của Freud về sự hiện hữu của thần giao cách cảm trong trạng thái mộng. Điều này được xuất bản trong những bài thuyết trình về phân tâm học của ông vào năm 1916.

Carl Jung có lẽ là nhà tâm lý học Tây phương đầu tiên thích thú với Phật giáo (8) và tôn giáo Đông phương. Jung, một học trò thân cận của Freud, về sau đi lối khác với thầy mình. Jung giải thích rằng ông không thể chấp nhận sự nhấn mạnh thái quá của Freud vào gốc rễ tình dục đối với mọi dồn nén, cũng như với những quan điểm chật hẹp, chống lại tôn giáo của Freud. Jung xem libido là một năng lực tâm lý vũ trụ trong khi với Freud đó chỉ đơn giản là năng lực dục tình. (9)

Jung cũng giả thiết sự hiện hữu của một trí nhớ sâu xa, bao trùm những tính cách văn hóa có thể thâm nhập được nhờ những giấc mộng đầy năng lực. Ông đặt tên cho trí nhớ này là “vô thức tập thể” và xem nó là một nơi chứa phong phú và đầy năng lực trí nhớ tập thể của loài người.

Jung công nhận rằng những giấc mộng thường bù trừ cho sự mất quân bình của người nằm mộng trong đời sống thức của



người đó và đem cái vô thức ra ý thức. Ông nhận xét rằng những cá nhân vận hành với một vài kiểu đặc trưng, chẳng hạn với cảm nhận hay trí năng, và trong một cách hướng nội hay hướng ngoại. Nếu một người chủ yếu là trí năng và mặt cảm nhận bị đè nén hay vô thức, những cảm nhận sẽ biểu lộ thường hơn trong đời sống giấc mộng của người đó. Một người thuộc loại cảm nhận, ngược lại, sẽ có những giấc mộng trí năng để bù trừ cho lý trí.

Fritz Perls, người sáng lập trường phái tâm lý học Gestalt, tuyên bố những giấc mộng là “con đường vương giả đến sự hội nhập”. Đối với Perls, mộng và tỉnh giác về mộng là thiết yếu để đi vào sự quân bình và sở hữu được mọi phần của nhân cách của mình. Ông đặt nền sự làm việc với giấc mộng trên giả thiết rằng mọi mặt của một giấc mộng nên được xem như những phóng chiếu của những phần hay những nhân cách của người mộng. Sự đóng góp của Perls vào sự làm việc với giấc mộng và trị liệu là ý thức sắc sảo của ông rằng vận hành thần kinh được gây ra bởi những phần không sở hữu được của chính mình. Ông gợi ý rằng chúng ta không sở hữu hay tha hóa chính mình bởi sự phóng chiếu và/hay dồn nén. Chúng ta có thể đòi lại những phương diện không được biết này của những nhân cách của chúng ta bằng cách làm hiện hành hay cường điệu những phần của một giấc mộng. Qua tiến trình này chúng ta nhận biết đầy đủ hơn những thái độ, những sợ hãi, ước muốn của chính chúng ta, như thế cho phép tiến trình cá nhân hóa và trưởng thành không bị cản trở.

Thí dụ gây ấn tượng sau đây về sự hiện hành của một phần giấc mộng theo kiểu chữa trị Gestalt sẽ minh họa kỹ thuật của Perls về làm việc với giấc mộng. Người phụ nữ kể lại một giấc mộng trong đó một bình xịt nhỏ là một trong nhiều món để trên

bàn trang điểm, và bà lần lượt cường điệu hóa các món khác nhau. Khi đến cái bình xịt, bà kêu lên, “Tôi bị một áp lực lớn lao. Tôi cảm thấy mình sắp nổ tung.” Sự hiện hành của giấc mộng này cung cấp một phản hồi nhanh chóng và rõ ràng về một vấn đề không giải quyết được của cuộc đời bà.

Một trường phái khác của tâm lý học hiện thời xem trọng kinh nghiệm giấc mộng được Medard Boss đại diện. Boss xem giấc mộng là một thực tại cần được hiểu như một giai đoạn tiểu sử. Trong tiến trình hiểu những giấc mộng của người ta, Boss khuyến khích người mộng kinh nghiệm thực sự và ở trong khoảnh khắc độc nhất ấy.

Không phải tất cả nhà tâm lý học đều công nhận tiềm năng to lớn của sự làm việc với giấc mộng ở một mức độ cao cấp. Chẳng hạn, trong trường phái hiện tượng luận do Bross và Keny chủ xướng, những giấc mộng được xem là tạo lập một “cái nhìn mờ ảo và chật hẹp về thế giới”, và là “cá nhân, thiếu kém và hạn hẹp so với trạng thái thức”. Trường phái những liên hệ đối tượng như Fairbairn tiêu biểu xem những giấc mộng là những hiện tượng loạn tinh thần, nội tâm của những lo lắng, ước muốn và thái độ.

Một số lý thuyết khoa học hiện thời cũng đi xa hơn trong việc phủ nhận nguyên lý tổ chức ý nghĩa trong trạng thái mộng. J. Allen Hobson của Trường Y khoa Harvard đề nghị trong cuốn sách *Trí Óc Mộng* một “bộ phận phát sanh trạng thái mộng” nằm trong cuống não. Bộ phận phát sanh khi làm hoạt động nhưng nơ-ron “lừa” một cách ngẫu nhiên và bộ não tìm cách làm cho những dấu hiệu yếu ớt đó có ý nghĩa bằng cách tổ chức chúng thành câu chuyện mộng. Những người khác đã đề nghị những giải thích mang tính cơ học tương tự về những hiện tượng mộng. Crick và

Mitchison gợi ý rằng những giấc mộng xảy ra để trừ bỏ thông tin vô ích. Những nối kết không quan trọng và tạm thời được đem vào như vậy được thải bỏ và quên đi.

Những lý thuyết kế tiếp của Sagan và những người khác cố gắng giải thích những hành vi sáng tạo nổi tiếng nhất sanh trong trạng thái mộng đã đề nghị rằng những giấc mộng như vậy phát sanh từ hoạt động không bị ngăn cấm của não phải. Theo lý thuyết này, não trái thường thống trị vào ban ngày, sẽ bị dồn nén khi những giấc mộng hoạt động. Kết quả là, não phải ít bị ngăn cấm và trở nên trực giác và sáng tạo một cách kỳ diệu. Lý thuyết này giải thích chẳng hạn sự khám phá của Kekule về phân tử benzen như một thí dụ của sự khéo léo của não phải chủ yếu về nhận biết ngược với hoạt động phân tích hơn của não trái. Lý thuyết này, dù thú vị, cũng không giải thích được mọi loại thần giao cách cảm và những giấc mộng sáng tạo.

John Grant, một chuyên gia về nghiên cứu giấc mộng, mới đây đã có những cố gắng đáng kể cho những giải thích đối với sự thần giao cách cảm trong mộng. Kết luận của ông sau nhiều cố gắng vạch trần những đòi hỏi cảm xúc là chỉ có chín mươi lăm phần trăm thần giao cách cảm trong mộng và những giấc mộng báo trước tương lai có thể giải thích được theo những định luật và khoa học đã biết. Sự thống kê của riêng ông và sự bất lực trong việc giải thích năm phần trăm những giấc mộng khác thường kia tham dự vào tương lai thì rất trùng hợp với lý thuyết hiện tượng mộng của Norbu Rinpoche. Lý thuyết này công nhận vừa cả những giấc mộng thông thường mà nguồn gốc là những ước muốn và những lo âu của chúng ta, cũng như cả những giấc mộng loại sáng tỏ và sáng tạo sanh khởi từ tinh giác.

Nhiều cách tiếp cận khoa học và phân tích còn tranh cãi rằng nội dung của tất cả các giấc mộng chỉ là hỗn loạn hay tượng trưng và gồm một thùng hồ lớn những lo âu, ước muốn và thái độ. Kết quả là những người làm việc với giấc mộng hiện thời ở Tây phương nói chung không nhận biết hay hiểu những khả năng của sự làm việc với giấc mộng có trong những xã hội truyền thống. Khi tâm lý học chiều sâu của Tây phương làm việc với giấc mộng như một lối tiếp cận với sức khỏe tinh thần của cá nhân, sự hiểu biết của nó về những khả năng làm việc với giấc mộng bằng sự cải thiện, là còn hạn chế. Những khả năng khác và sự cần thiết xác định những ưu tiên xuất hiện khi chúng ta thám hiểm những hệ thống làm việc với giấc mộng trong những nền văn hóa khác.

## **LÀM VIỆC VỚI GIÁC MỘNG TRONG NHỮNG NỀN VĂN HÓA TRUYỀN THỐNG**

Những hệ thống cho sự làm việc với giấc mộng và tỉnh giác trong mộng được tìm thấy hàng nghìn năm trước trong Phật giáo, Lão giáo, Ấn Độ giáo, Su-fi giáo, và những văn hóa truyền thống trên khắp thế giới. (10) Những hệ thống làm việc với giấc mộng này đã và thường vẫn còn được che phủ trong màn bí mật và chỉ dành cho người nhập môn. Những kinh nghiệm mộng được kể lại của những người dân có truyền thống mà văn hóa của họ tương đối còn nguyên vẹn có thể mở rộng tầm hiểu của chúng ta về những khả năng của sự làm việc với giấc mộng và tỉnh giác trong mộng, gồm những hiện tượng minh bạch, thần giao cách cảm, và những giấc mộng báo trước.

Những Thổ Dân Úc tin vào sự hiện hữu của tổ tiên, họ có năng lực hơn người còn sống, và được xem là có thân thể khác

với người như tảng đá, gốc cây hay một hòn đảo. Theo những tác giả của một cuốn sách tổng hợp về văn hóa Thổ Dân, *Mộng, Nghệ Thuật của Úc Châu Thổ Dân* biên tập bởi Peter Sutton, chiều kích tâm linh trong đó những sinh thể này hiện hữu được diễn tả là “Thời gian mộng”. Những tổ tiên, được biết như “những Người mộng”, có thể tiếp xúc nhờ giấc mộng. Điều này nhấn mạnh niềm tin của người Thổ Dân vào nhiều loại sinh thể và những chiều kích chuyển tiếp trong đó những loại sinh thể này cư ngụ.

Đáng ghi nhận là những niềm tin Thổ Dân về những bản văn, nghệ thuật và những bài ca, chúng đến từ những giấc mộng. Một bài ca, câu chuyện, bức vẽ hay các sáng tác phẩm khác được nhận trong một giấc mộng như là sản phẩm của sự sáng tạo nguyên gốc từ một tổ tiên. Những tặng vật nghệ thuật này được xem là truyền dẫn theo kênh hơn là những sáng tạo của con người. Trong bộ lạc người mộng được tôn kính như một kênh dẫn qua đó minh triết của tổ tiên được truyền đạt, chứ không phải người phát sanh ra minh triết đó. Theo những huyền thoại và những chuyện kể về giấc mộng của người dân Bản Địa, những sản phẩm nghệ thuật đã đến trong những giấc mộng từ thời xa xưa và tiếp tục làm phong phú văn hóa Thổ Dân ngày nay.

Dân Senoi mà ngày nay gọi là Malaysia cho chúng ta một thí dụ về một chủng tộc truyền thống đặt cho sự làm việc với giấc mộng sáng tạo một giá trị cao khác thường. Patricia Garfield trong cuốn sách *Mộng Sáng Tạo* của bà trình bày những kỹ thuật mộng của người Senoi theo nhà nhân chủng học Kilton Stewart. Theo Stewart, người Senoi chú tâm khác thường vào công việc mộng và phát triển những phương pháp khúc chiết để ảnh hưởng và rút cảm hứng sáng tạo từ những giấc mộng – nhờ sự tăng

cường, tự gợi ý, và thảo luận hàng ngày về những giấc mơ của họ. Bác sĩ Garfield tóm tắt những mục đích then chốt của sự làm việc với giấc mộng như sau: đối mặt và vượt qua nguy hiểm ở trong một giấc mộng, và làm cho giấc mộng có một kết quả tích cực hay sáng tạo. Những kết quả hòa nhập của công việc này rất có thể là một nguyên nhân cho sự xảy ra sự rối loạn trí óc. Tuy nhiên, những nhà nghiên cứu về sau không đồng ý với lời tuyên bố của Stewart rằng xã hội Senoi tiến gần đến một lý tưởng không tưởng.

Có lẽ người Senoi có một động lực mạnh mẽ cho sự phát triển kiểm soát giấc mộng bởi vì tầm quan trọng họ đặt cho những khả năng này. Những nhà nghiên cứu hiện thời tường trình rằng khả năng ảnh hưởng đến những giấc mộng hướng đến những kết quả tích cực có vẻ có những hiệu quả như tăng cường tự tin và tính sáng tạo.

Tiềm năng sáng tạo của những giấc mộng được đánh giá cao trong văn hóa truyền thống Tây Tạng. Trong Phật giáo Tây Tạng có một loại giấc mộng được đặt tên là *Milam Ter* hay “kho tàng mộng”. Những kho tàng này là những giáo pháp được xem là sự sáng tạo của những bậc giác ngộ. Những giáo pháp được che dấu hay cất kín một cách có chủ ý để làm lợi lạc cho những thế hệ tương lai. Như một chứng tỏ cho sự minh triết của chúng, những vị tạo ra những kho tàng này thường tiên tri tên của người sẽ khám phá ra chúng và thời gian khám phá.

Những hệ thống Phật giáo và đạo Bon (11) về sự tu tập tỉnh giác trong giấc mộng xuất hiện đã hàng ngàn năm, theo Norbu Rinpoche và Lopon Tenzin Namdak. (12) Trong phỏng vấn trình bày trong cuốn sách này, Namkhai Norbu Rinpoche bình luận

rằng tu tập tỉnh giác trong mộng được thảo luận rộng trong bản văn rất cổ *Mahamaya Tantra*, tên tác giả không được biết đến. Khenpo Palden Sherab, một học giả Phật giáo có tiếng, đồng ý rằng những tantra là xưa cổ không thể nghĩ bàn. Theo Khenpo, nhiều ngàn năm trước đức Phật Thích Ca Mâu Ni, những tantra đã được các đức Phật thời quá khứ dạy cho cả loài người và loài không phải người.

Chẳng hạn, hãy xem kinh nghiệm mộng lạ thường Namkhai Norbu Rinpoche đã có khi nhập thất ở Massa-chussetts mùa hè năm 1990. Đêm này qua đêm khác một người đàn bà mà Rinpoche xem là một dakini (13) xuất hiện trong giấc mộng của ngài và dạy ngài một bộ phức tạp những điệu múa với những bước chân rắc rối cho khoảng ba mươi sáu vũ công. Mỗi ngày Rinpoche viết ra những bài học từ những giấc mộng của đêm trước. Ngài cũng dạy một nhóm học trò của ngài điệu múa này, nó đi kèm một bài ca đặc biệt để làm sâu thêm thiền định. Bản thân giai điệu thì được nhận trong giấc mộng khác vào những năm trước. Nghe trực tiếp chuyện kể về những giấc mộng này, và đã tham dự vũ điệu tinh tế này, tôi chỉ có thể nói rằng kinh nghiệm của Rinpoche thì sâu xa vượt khỏi ngôn ngữ.

Vừa sau sự nhập thất của Rinpoche, ngài được một vị thầy Mỹ Bản Địa có tên là Sám Sét đến thăm. Sám Sét là hậu duệ của một dòng lâu dài Y Học Mỹ Bản Địa gồm những người chữa trị. Sau khi nghe những câu chuyện về điệu múa của Rinpoche và xem những tấm ảnh khi chúng tôi học nó, bà nhận xét rằng nó giống với Điệu Vũ Hồn Ma của người Mỹ Bản Địa.

Những giấc mộng Norbu Rinpoche kể lại sau đây có thể giúp minh họa tiềm năng con người trong trạng thái mộng khi tỉnh giác phát triển.

Năm 1959 tôi đã rời Tây Tạng đến Sikkim. Tình cảnh ở trong Tây Tạng trở nên xấu đi nhanh chóng. Tôi càng lo âu cho những người trong gia đình ở Tây Tạng. Nhiều người trong chúng tôi cầu nguyện Tara xin giúp đỡ. Chính trong thời gian này tôi có giấc mộng sau đây:

Tôi đang đi bộ qua một vùng núi non. Tôi còn nhớ những cái cây và hoa đẹp. Gần đường đi có những con thú hoang nhưng chúng hiền từ với tôi. Tôi ý thức rằng tôi đang trên đường đến chùa của Tara ở trên núi phía trước mặt. Tôi đến một chỗ gần chùa, nơi có một miếng đất với nhiều cây và hoa đỏ. Cũng có một cô gái trẻ khoảng mười một mười hai tuổi.

Khi cô gái trẻ thấy tôi, cô lập tức đưa cho tôi một bông hoa đỏ, và hỏi tôi đi đâu. Tôi trả lời, “Tôi đến chùa Tara để cầu nguyện cho Tây Tạng.” Cô nói, “Ông không cần đến chùa, chỉ nói lời cầu nguyện này.” Rồi cô lập lại nhiều lần cho tôi một lời cầu nguyện, bắt đầu bằng, “Om Jetsumma...” Tôi bắt đầu đọc lời cầu nguyện này, lập lại nó khi đang cầm bông hoa. Tôi lập lại nhiều lần, rồi tôi thật sự tỉnh giấc khi nói lớn lời cầu nguyện.

Vài năm sau tôi có một giấc mộng liên quan đến việc này. Trong giấc mộng, tôi lại thấy mình nơi miếng đất đánh dấu sắp đến chùa của Tara. Cũng như giấc mơ trước, nhưng không có cô gái trẻ. Tôi nhìn phía trước tôi, và có một ngôi chùa trên đỉnh núi. Tôi tiếp tục hành trình cho đến khi đến nơi. Đó là một ngôi chùa giản dị, không vẽ hay trang hoàng đẹp đẽ. Nó hướng về hướng Tây.

Tôi đi vào và nhận thấy trên vách có một bức vẽ mạn đà la Shitro một trăm vị hóa thân hòa bình và hung nộ. Trên giá sách có nhiều sách Tây Tạng, gồm Tanjur và Kanjur. Tôi nhìn qua bộ



sách và thấy một người Tây Tạng ở cửa. Ông mặc giống một vị lama, nhưng không hoàn toàn giống. Ông nói với tôi, “Anh có thấy Tara đang nói chưa?”

Tôi trả lời tôi chưa thấy Tara đang nói, nhưng tôi muốn thấy. Người đàn ông dẫn tôi đến một phòng có những bức tượng. Khi ông hướng về cánh cửa để đi ra, ông nói, “Tara đang nói ở đây.” Tôi không thấy gì cả, nhưng rồi tôi nhận thấy người đó nhìn lên một đỉnh cột trụ. Tôi trông theo, và ở trên đỉnh cột trụ là một bức tượng Tara Lục. Ngài được tượng trưng là một em bé khoảng bảy, tám tuổi. Đó là một bức tượng đẹp, nhưng tôi không nghe tượng nói, và sau đó tôi thức dậy.

Chương tiếp theo trong câu chuyện này không phải là một giấc mộng. Năm 1984 tôi đi lên phía Bắc Nepal hướng đến Tu Viện Tolu, tôi nhận ra miếng đất trong giấc mộng, nơi cô gái đưa tôi bông hoa và lời cầu nguyện. Tôi nhìn lên và có một ngôi chùa. Khi tôi đến, mọi sự đúng như trong giấc mộng. Tôi bước đến cột trụ và tìm kiếm “Tara đang nói”. Bức tượng không có ở đó. Đó là chi tiết duy nhất khác với giấc mộng. Không lâu sau đó, tôi nghe có một học trò của tôi cúng dường chùa một tượng Tara Lục được đặt trên đỉnh cột trụ như là một tượng niệm. Nếu ngày nay bạn du lịch đến chùa ấy bạn có thể thấy nó ở đó.

## **PHÁT TRIỂN TỈNH GIÁC TRONG GIÁC MỘNG**

Khả năng phát triển tỉnh giác trong trạng thái mộng và có từ đó những kinh nghiệm cảm ứng cũng như khả năng kiểm soát giấc mộng được biên chép khá nhiều. Những thực hành phác họa ở sau trong cuốn sách này làm cho có thể đưa đến việc mộng ở mức độ cao cấp hơn. (14) Những so sánh xuyên qua các nền văn

hóa chỉ rõ sự hiện hữu của một loại kinh nghiệm mộng đã thúc đẩy tiến bộ văn hóa và tôn giáo nhân loại. Những giấc mộng này, mà Norbu Rinpoche ám chỉ là những giấc mộng sáng tỏ, có vẻ khởi sinh từ sự tập trung mãnh liệt tâm thức vào một vấn đề hay chủ đề đặc biệt, cũng như qua thiền định và nghi lễ. Những kết quả đáng kinh ngạc, sáng tạo hay siêu việt thường khởi lên từ những giấc mộng đặc biệt này, một số trong đó có thể được truyền theo kênh.

Trong một hội thảo tỉnh giấc trong giấc mộng tôi hướng dẫn năm 1989, một người tham dự kể lại giấc mộng sau đây: “Khi tôi là một đứa bé tôi thường có một giấc mộng tái diễn: có một người già, lùn và xấu xí làm tôi sợ hãi. Mỗi khi ông xuất hiện tôi bỏ chạy nhưng không biết chạy đâu trong cơn ác mộng, hay muốn ngất khi bỏ trốn. Cuối cùng trong một giấc mộng tôi trở nên rất bực mình và quyết định không muốn bị đe dọa nữa. Tôi quay lại phía ông ta và nói với ông ta rằng ông chỉ là một phần của giấc mộng của tôi. Khi làm thế tôi không sợ ông ta chút nào. Giấc mộng không bao giờ trở lại sau buổi đó.”

Thậm chí những kinh nghiệm mộng tương đối thứ yếu của chính tôi đôi khi có vẻ ủng hộ cho khả năng những giấc mộng dự báo tương lai. Chẳng hạn, năm vừa rồi tôi tham dự một buổi thể thao với hai người bạn. Tôi rất ấn tượng bởi sân vận động đầy màu sắc. Đêm ấy tôi mơ thấy một người chơi bóng chày. Hình của anh ta trên trang đầu một tờ báo. Tôi cố gắng đọc và nhớ. Sáng hôm sau tôi chỉ còn nhớ tên Clark. Vừa thức dậy tôi đi tìm tờ New York Times, như thói quen bình thường, và khám phá một tấm ảnh của Will Clark, một đấu thủ bóng chày, trên trang đầu. Có thể bạn biện luận rằng đó chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên.

Nếu thế, bạn cũng biện luận như Aristotle đã làm để chống lại Heraclitus, người tin vào giấc mộng báo trước. Không kể gì giấc mộng của tôi về Will Clark có là tiên tri hay không, bản thân tôi đi đến chỗ tin rằng trong loại giấc mộng sáng tạo cấp cao hơn, có một phạm trù báo trước tương lai.

Nếu thực sự như vậy, điều ấy gợi ý rằng tương lai là đang có theo một cách nào đó trong hiện tại. Trong Phật giáo Tây Tạng, đạo Bon, và những truyền thống khác, những người giác ngộ được xem là có khả năng thấy quá khứ, hiện tại và tương lai.

Nếu quả thực rõ ràng có một loại những giấc mộng cấp cao hơn, những câu hỏi sẽ sanh ra về việc người ta có thể khai triển khả năng của mình đối với chúng như thế nào và có hay không những nguyên nhân (vượt khỏi khả năng tăng thêm tính sáng tạo của chúng) để trau dồi khả năng này. Theo truyền thống Dzogchen (Đại Toàn Thiện) của Tây Tạng, chìa khóa để làm việc với những giấc mộng là sự khai triển tỉnh giác lớn hơn trong trạng thái mộng. Đây là cấp độ tỉnh giác phân biệt sự mộng bình thường so với quả tối hậu của sự chứng ngộ toàn triệt với trạng thái mộng. Norbu Rinpoche bàn luận sự khác biệt này trong chương về sự thực hành ánh sáng tự nhiên.

Trong một đêm, có khoảng tám giờ để ngủ, trong đó hai giờ hay hơn nữa có thể được dùng để nằm mộng. Chúng ta có thể nhớ lại những giấc mộng từ mỗi thời ấy không? Chúng ta nhớ những chi tiết rõ ràng ra sao? Một cá nhân không tỉnh giác với những giấc mộng của mình, không thể nhớ nhiều, đã hy sinh phần lớn sự tỉnh giác của mình trong cuộc đời. Người này bỏ lỡ cơ hội khám phá những chiều sâu phong phú và màu mỡ của tâm linh cũng như phát triển về tâm linh. Chúng ta hãy xem thông điệp của lời cầu nguyện Phật giáo này:

*Khi trạng thái mộng ló dạng,*

*Chớ nằm trong vô minh như một xác chết.*

*Hãy đi vào cõi giới tự nhiên của tinh táo không dao động.*

*Hãy nhận biết những giấc mộng của con và chuyển hóa ảo tưởng thành quang minh.*

*Chớ ngủ như một con vật.*

*Chớ thực hành trộn lẫn ngủ và thực tại.*

Không nghi ngờ rằng những giấc mộng minh bạch và những kinh nghiệm sáng tỏ là những cơ hội hấp dẫn ích lợi cho sự tự trọng, hợp nhất của nhân cách và vượt khỏi sợ hãi. Cũng cần thiết đặt những cơ hội xảy ra đó trong bối cảnh tìm tòi sự chuyển hóa tâm linh hay giác ngộ. Chừng nào một nền văn hóa như văn hóa của chúng ta có khuynh hướng đánh giá kinh nghiệm chỉ cho kinh nghiệm, thì có mỗi nguy hiểm lầm lẫn cho những cái cây là rừng.

Một lama từ truyền thống Phật giáo Tây Tạng so sánh sự theo đuổi kinh nghiệm giác mộng minh bạch với những trò chơi giải trí thuần túy, trừ phi kinh nghiệm sanh khởi như một sản phẩm phụ của sự khai triển tính sáng tỏ thiên định của một cá nhân qua thực hành Dzogchen ban đêm về ánh sáng trắng hay yoga giác mộng Mật thừa. Dù kinh nghiệm giác mộng minh bạch có vẻ có giá trị tương đối, từ viễn cảnh Phật giáo sự ích lợi của nó là giới hạn trừ phi cá nhân biết làm thế nào áp dụng tỉnh giác minh bạch trong những trạng thái sau khi chết của Bardo Chonyid và Bardo Sipa.

Trong phái Dzogchen, đã hàng ngàn năm quen thuộc với những kinh nghiệm giác mộng minh bạch cũng như những hiện

tượng siêu tâm lý như thần giao cách cảm và biết trước, có một khuôn bảo vĩnh hằng từ thầy đến trò là người ta phải không bám chấp vào kinh nghiệm. Điều này ngược với khuynh hướng Tây phương cho kinh nghiệm là giá trị cho chính nó. Những cách tiếp cận Tây phương cũng khuyến khích một phân tích có hệ thống về nội dung của những giấc mộng, trong khi những vị thầy Dzogchen khuyến khích người thực hành chớ bám vào những hiện tượng giấc mộng.

Dù những ích lợi tương đối từ sự khảo sát rộng rãi chủ đề giấc mộng có vẻ rõ ràng, những ích lợi ấy chỉ đối với người sơ học. Đối với người thực hành cao cấp, bản thân tỉnh giác có giá trị tối hậu hơn kinh nghiệm và nội dung, bất kể mang tính sáng tạo bao nhiêu. Những vị thầy lớn đã thuật lại rằng những giấc mộng đã hoàn toàn ngừng dứt khi tỉnh giác trở thành tuyệt đối, tất cả được thay thế bằng sự sáng tỏ quang minh của một bản tánh không thể diễn tả.

Sự trình bày những kỹ thuật dành cho sự làm việc với giấc mộng từ những truyền thống cổ xưa này là quan trọng bởi vì những truyền thống cổ xưa ấy có nguy cơ biến mất. Dù cho đã có nhiều cuốn sách viết về chủ đề tổng quát những giấc mộng, vẫn chỉ có một số ít đặt sự làm việc với giấc mộng vào một bối cảnh tâm linh. Những vị thầy Phật giáo, đạo Bon và Lão giáo đã nói với tôi rằng tình hình đó đã khiến họ có những quyết định dạy công khai hơn.

Trong một đường lối cá nhân, chương trình này nhằm để tập trung sự chú ý vào năng lực và sự phong phú của việc duy trì tỉnh giác suốt trong thời gian ngủ thường bị để mặc. Dù hoàn cảnh chúng ta ra sao, nếu chúng ta trau dồi khả năng này, chúng ta có

được một viên ngọc như ý. Ở Tây phương sự thăm dò khoa học về giấc ngủ và giấc mộng là hoàn toàn mới, nhưng trong cộng đồng nhân loại rộng lớn hơn, khoa học bí ẩn của tỉnh giác trong mộng và sự thăm dò đã được yêu chuộng từ hàng ngàn năm.

Những nhà tâm lý học tiên phong của thế kỷ hai mươi đã bình giảng về hiện tượng mộng. Sigmund Freud gọi những giấc mộng là “con đường vương giả đến vô thức”, và Fritz Perls gọi chúng là “con đường vương giả đến hợp nhất”. Trong cách của chúng những xác nhận này có thể đúng, nhưng chúng bị lu mờ bởi khả tính rằng tỉnh giác với những giấc mộng là một con đường đến giác ngộ.

Tôi biết ơn dịp may được phụ giúp vào sự biên chép những kinh nghiệm giấc mộng phi thường và những giáo lý về trạng thái mộng của vị thầy Dzogchen Namkhai Norbu Rinpoche.

*Michael Katz*

*New York City*

*23 tháng Tư, 1991*

## CHÚ THÍCH CHO LỜI GIỚI THIỆU

1. Chất kích thích thần kinh ảnh hưởng tâm thức, đôi khi khởi dẫn những cái nhìn thấy hay ảo giác. Được dùng bởi những shaman (thầy pháp) trong những văn hóa bản địa để tiếp xúc với thế giới hồn linh, những chất kích thích thường được dùng trong những nghi lễ chữa lành. Những chất đó chẳng hạn là peyote và vài loại nấm và xương rồng.
2. Những thần linh âm phủ được xem là sống dưới đất và liên hệ với nông nghiệp và sự màu mỡ của vùng đất. Những người tiền-Hy Lạp, tức là một văn hóa mẫu hệ, thờ cúng những thần linh này. Những thần linh ấy có thể so sánh với những thần bảo vệ địa phương mà người Tây Tạng tin là ở những nơi chốn đặc biệt.
3. Aesclepius (người La Mã gọi là Aesculapius) là con của thần Apollo và được con quái vật người ngựa Chi-ron nuôi trong hang của nó. Aesclepius trở thành một y sĩ vĩ đại và bỏ hang của Chiron để cứu giúp người dân Hy Lạp. Là một người chữa bệnh tài ba, người Hy Lạp thờ ông như là một vị thần và xây nhiều đền tôn vinh. Trong những đền này, Aesclepius có vẻ sắp đặt những giường cho người bệnh, như vậy đã thiết lập những bệnh viện đầu tiên. Ông bước đi với một cây gậy bện bằng những con rắn thiêng (biểu tượng hiện đại của y học), những con rắn này được xem là biết những nguyên nhân và những cách chữa bệnh. Đôi khi ông làm cho những bệnh nhân ngủ bằng một “ngọn gió huyền thuật” và nghe điều họ nói trong giấc mộng của họ. Thường thường lời họ nói giải thích cái gây ra sự ốm

đau, và từ thông tin này ông có thể cho một cách chữa. Những thầy tế lễ tiếp tục cầu nguyện ông sau khi ông chết, và ông tiếp tục xuất hiện trong những giấc mộng của những người bệnh để cho họ lời khuyên về cách chữa trị.

4. *Shaman*, thầy pháp là một từ Siberia phát xuất từ hình thức cổ điển của thuật bùa chú ở Nam Á châu. Qua những nghi lễ, ca hát, đánh trống và chất kích thích thần kinh, những thầy pháp đi vào xuất thần để chữa bệnh và bói toán.
5. *Từ Những Tác Phẩm của Aristotle Dịch Sang Anh Ngữ*, xuất bản W. D. Ross (Oxford: Clarendon Press, 1931), Vol 1, Chương 1.
6. Laberge, Kelzer và những nhà nghiên cứu giấc mộng khác đã tìm cách phát triển và tập hợp những phương pháp để khơi dẫn sự nằm mộng minh bạch. Những phương pháp này gồm việc trực tiếp đi vào sự mộng nhờ tập trung một cách tự nhiên vào hình ảnh xảy ra do thôi miên trước khi vào giấc ngủ (xem Kelzer, *Mặt Trời và Bóng*, trang 144), và tự kỷ ám thị mà người mộng sẽ tức thời trở nên minh bạch trong việc nhận biết những điều phi lý trong trạng thái mộng. Chẳng hạn, người biên tập mới đây có một giấc mộng trong đó ông nhận thấy một người và một con chó tìm cách nhảy từ mái nhà này sang mái nhà kia nhưng không được và rớt theo một cách không phù hợp với luật trọng lực. Sự tỉnh giác về sự phi lý này là một phần của một giấc mộng minh bạch.

Những phương pháp khác gồm những cách khác nhau dùng tự kỷ ám thị để có sự minh bạch trong giấc mộng.



Steven Laberge (xem *Mộng Minh Bạch*, trang 48-78) đặc biệt hoạt động cho sự hệ thống hóa những kỹ thuật này. Sự đưa vào giấc mộng minh bạch bằng cách nhớ gồm sự thức dậy trong đêm sau khi mộng, đặc biệt là những điều phi lý, và làm một gợi ý mạnh mẽ rằng nếu một điều phi lý hay dấu hiệu mộng xuất hiện trở lại người ta sẽ tức thời trở nên minh bạch. Trong kỹ thuật này người ta giữ ý định trở nên minh bạch tức thời trước khi trở lại ngủ. Laberge tường trình rằng sự hiệu quả của kỹ thuật này được nâng cấp bởi sự sử dụng đồng thời những lời khuyên kỹ thuật như kính bảo hộ mắt chớp lên ánh sáng cường độ thấp theo những chuyển động nhanh của mắt khi bắt đầu mộng.

Một kỹ thuật khác được các nhà nghiên cứu mộng bàn luận là thử trạng thái. Từ này ám chỉ sự thực hành tự hỏi mình vào những khoảng thường xuyên trong ngày, đồng thời phân tích hoàn cảnh để có sự trả lời chắc chắn. “Thử và phê phán trạng thái” (*Mộng Minh Bạch*, trang 58) trong nhiều trường hợp đã dẫn đến một tiến trình thử tương tự trong giấc mộng, và rồi đến sự minh bạch.

Những kỹ thuật tìm cách khơi dẫn sự minh bạch này trái ngược với sự thực hành ánh sáng tự nhiên trong những truyền thống Phật giáo, đạo Bon và Lão giáo như Norbu Rinpoche bàn luận, chúng đặc biệt không chú tâm vào sự phát triển sự minh bạch mà xem sự minh bạch là một phó sản tự nhiên của sự khai triển tỉnh giác và hiện diện.

7. Những diễn tả kinh nghiệm giấc mộng minh bạch này là dễ sợ và có tính giải thoát, hay có thể xem giấc mộng minh

bạch của Kelzer bị nhốt trong tù là để nhắc nhở ông nhu cầu làm sao đạt đến “sự tròn vẹn của tự do tâm thức mà tôi nguyện ước”, có vẻ giống như chủ đề trong “Ẩn dụ cái Hang” của Plato.

Trong triết lý này, Plato diễn tả những người đang ở trong hang trở nên quen với những cái bóng âm lạng phản chiếu trong hang. Người ở trong hang không biết có một thực tại hùng vĩ, sinh động hơn, và nghi ngờ sự xác thật của mặt trời.

Những diễn tả những giấc mộng minh bạch có một cường độ phi thường, giàu màu sắc và những cảm giác khác có thể gọi lên một “mùi vị của giác ngộ”. Có lẽ người mộng tạm thời phá vỡ những kiểu thức bị quy định theo thói quen thường thống trị tri giác, ám chỉ việc đang sống trong hang.

8. Sự thích thú với Phật giáo và triết học Đông phương của Jung là khá lớn để cho ông viết lời đề tựa cho bản dịch lần thứ nhất của cuốn sách về cái chết của Phật tử Tây Tạng, Bardo Thodol. Nhưng không may, do những sự dịch sai lầm trong xuất bản Sách Tây Tạng về Đại Giải Thoát bởi Evans Wentz, Jung không hề có một cái hiểu về giáo lý Đại Toàn Thiện Dzogchen qua bản văn trong đó. Sự hiểu lầm của Evans Wentz về Dzogchen đưa ông đến sự dịch sai, như “bản tánh thanh tịnh bản nguyên của tâm” thành “một tâm”.

Do đó Jung giải thích sai lầm “một tâm” như ám chỉ đến vô thức, điều này không thể được. Bản tánh thanh tịnh của tâm nói đến giáo lý cột trụ của Phật giáo, Đại Toàn Thiện.

Hương vị của thực hành Dzogchen được diễn tả sau này trong cuốn sách này của Namkhai Norbu, và cũng trong bản văn gốc của thiền sư Tây Tạng Mipham (1846-1914).

Cho một sự thảo luận thấu triệt về sự hiểu sai nói ở trên, độc giả có thể đọc bản dịch lại mới đây cuốn Sách Tây Tạng về Đại Giải Thoát của John Reynolds.

9. Không rõ đến mức nào Jung đã bị ảnh hưởng trong ý niệm của ông về năng lực tâm linh vũ trụ bởi những lý thuyết Phật giáo Mật thừa và Lão giáo về năng lực bên trong, gọi là “lung”, “prana” và “khí” của Phật giáo Tây Tạng, Ấn Độ giáo và Lão giáo theo thứ tự.

Trong hệ thống Mật thừa Anu Yoga, “lung” hay không khí bên trong được nói là lưu thông qua những kinh mạch bên trong gọi là “tsa”. Theo Norbu Rinpoche và các lama khác trong truyền thống Dzogchen, “lung” có thể được tịnh hóa và lưu thông theo những con đường bên trong đặc biệt. Nhưng phương pháp hoàn thành những mục tiêu này là những bài tập hơi thở tỉ mỉ và những bài tập thân thể. Những bài tập này được gọi là Yantra Yoga, hay Tsa Lung.

10. Ngày nay rõ ràng là có nhiều dân tộc gọi là sơ khai với những đường lối khúc chiết để giải thích và thao tác với giấc mộng. Điều có vẻ giống nhau là từ hàng ngàn năm một số ít người được nhập môn trong các nền văn hóa khác nhau đã thực hành thao tác với giấc mộng, mộng minh bạch và hơn nữa, trong khi hầu hết người bình thường – như hiện giờ – ngủ một cách không có ý thức.

11. Đạo Bon hay Yung-drung Bon: Những giáo lý được tìm thấy trong trường phái Bon phát sanh từ Phật Tenpa Shenrab, xuất hiện trong thời tiền sử ở Trung Á. Bon nghĩa là lời dạy hay pháp, và Yung-drung nghĩa là vĩnh cửu hay không thể hủy hoại. Yung-drung thường được tượng trưng bằng một chữ Vạn xoay theo chiều trái. Hướng trái tượng trưng cho nguồn gốc mẫu hệ của Tây Tạng (trái liên hệ đến năng lực nữ, phải là nam). Yung-drung là một biểu tượng của cái bất khả hoại của những giáo lý Bon như dorje (vajra) tượng kim cương là biểu tượng của những giáo lý Phật giáo Mật thừa.

Yung-drung Bon cũng được biết là Bon Mới. Lupon Tenzin Namdak phân biệt hai giai đoạn phát triển của đạo Bon. Giai đoạn thứ nhất là “Bon Cũ” hay “Bon Nguyên Thủy”, tương tự với pháp thuật Bắc Á. Giai đoạn thứ hai là Yung-drung Bon với nguồn gốc của nó trong những giáo lý của Phật Tenpa Shenrab.

Tenzin Namdak sinh ở miền Đông Tây Tạng và được giáo dục ở Menri, Tu Viện chủ quản của đạo Bon ở Trung Tây Tạng. Năm 1959 ông trở thành một Lupon, trưởng của những nghiên cứu hàn lâm và dẫn một đoàn các tu sĩ Bon qua Ấn Độ. Trong đầu những năm 1960, ông tổ chức cộng đồng đạo Bon ở Dolangi Himachal Pradesh, và xây dựng một tu viện và một trường lama ở đó. Ông là vị thầy trưởng và là học giả đạo Bon cao nhất trong những người Tây Tạng ở nước ngoài. Lupon Tenzin Namdak là người giảng cho David Snellgrove viết cuốn Chín Đường Lối của đạo Bon. Lupon sống ở Anh ba năm và nói trôi chảy tiếng Anh.

12. Lopon Tenzin Namdak, một vị thầy thiền định cầm đầu phái Yung-drung Bon của đạo Bon, nói rằng truyền thống Bon – bao gồm những thực hành tỉnh giác trong mộng – đã có từ 18.000 năm trên một vùng đất gồm Tây Iran và Tây Tây Tạng.

Theo lịch sử đạo Bon, một siêu nhân, Tenpa Shen-rab, hiện thân vào thời đó, là vị phát sanh của đạo này. Để so sánh, những nhà khảo cổ học nói về sự hoạt động rõ ràng của tôn giáo – chôn người chết với những đồ vật – từ 30.000 năm trước công nguyên. Xa hơn thì có những di tích khảo cổ của người Cro Mag-non, tìm thấy khắp Phi châu, Âu châu, và từ Iran đến Á châu, khoảng 100.000 trước công nguyên.

13. Dakini: Tây Tạng, Khadro. Kha là không gian; dro là đi. Như thế từ này chỉ người đi trên trời, đi trong không gian. Dakini là hiện thân của trí huệ và cuối cùng vượt khỏi sự phân biệt giới tính mà được xem là nam. Có nhiều loại dakini gồm dakini trí huệ, người đã giác ngộ. Những thí dụ loại này là Mandarava, Yeshe Tsogel và Vajra Yogini. Cũng có loại dakini ăn thịt, cũng như dakini thể gian, hiện thân năng lực nữ tính thể gian. Những dakini tượng trưng năng lực cho phép những giáo lý được dạy.
14. Phần sau của sách này là một loạt những giấc mộng của Namkhai Norbu Rinpoche do ngài kể lại khi hành hương đến động Maratika ở Nepal. Trong cuộc hành hương, Norbu Rinpoche mộng thấy một bản văn dài hơn trăm trang, gồm những giáo huấn cho những thực hành thiền định cao cấp. Những giấc mộng sáng tạo một cách kỳ diệu như vậy là loại giấc mộng của sự sáng tỏ.

## **CHƯƠNG I:**

### **BẢN CHẤT VÀ NHỮNG LOẠI GIÁC MỘNG**

Trong một kinh đức Phật Thích Ca Mâu Ni dùng nhiều ẩn dụ để diễn tả thế giới hiện tượng mà chúng ta thường xem là thực. Những diễn tả ẩn dụ này ví thực tại của chúng ta như sao băng, một ảo ảnh, một ngọn đèn bơ nhấp nháy, những hạt sương buổi sớm, bong bóng nước, tia chớp, một giấc mộng, và mây. Theo đức Phật, mọi hiện hữu hợp tạo, tất cả các pháp, và tất cả các hiện tượng thực ra là không thực và biến đổi trong khoảnh khắc như những thí dụ này.

Một kinh khác dùng những ẩn dụ thi ca phụ thêm để chỉ ra bản chất của tình trạng không thực của chúng ta. Những ẩn dụ đó là sự phản chiếu của mặt trăng trong nước, một ảo ảnh, một thành phố bằng những âm thanh, một cầu vồng, một sự phản chiếu trong gương và cũng một giấc mộng.

Thí dụ giấc mộng trong những kinh điển này bởi vì tất cả chúng ta đều biết rằng nếu chúng ta khảo sát một giấc mộng chúng ta sẽ chẳng tìm ra cái gì cụ thể. Dù những nguyên nhân chánh và phụ cho sự sanh khởi của nó có tìm thấy được, vẫn chẳng có gì thực về bản thân giấc mộng.

Dù có nhiều điều kiện khác nhau dẫn đến việc mộng, sản phẩm của những điều kiện, những giấc mộng của chúng ta, nói chung có thể gom vào hai phạm trù chính: những loại thường hơn là những giấc mộng xuất hiện từ những dấu vết nghiệp (1) và những loại giấc mộng xuất hiện từ sự sáng tỏ của tâm.

Trong phạm trù những giấc mộng gây ra bởi nghiệp, có những giấc mộng chủ yếu liên hệ đến ba trạng thái của hiện hữu, nghĩa là thân, năng lực hay ngữ, và những căng thẳng của tâm của cá nhân; và có một loại khác liên hệ đến những dấu vết nghiệp. Cái sau có ba nguyên nhân, tức là những dấu vết của nghiệp phát sanh trong đời quá khứ, trong tuổi thơ và trong lúc gần đây của cá nhân.

Trong truyền thống y học Tây Tạng, một y sĩ truy tìm nguồn gốc một căn bệnh cũng sẽ xem xét những giấc mộng của người bệnh thuộc cái nào trong ba hiện hữu. Với thông tin này, ông có thể khám phá tình trạng và hoàn cảnh đích thực của thân, năng lực, và tâm của người bệnh. Đôi khi một cá nhân có một bệnh nặng khó chữa, trường hợp đó có thể do những nguyên nhân nghiệp phát sanh trong thời trẻ hay thậm chí đời quá khứ. Cũng có thể bệnh là kết quả của một nguyên nhân nghiệp biểu lộ từ những hành động mới đây. Như thế, phương pháp khảo sát những giấc mộng trở thành một trong những phương tiện quan trọng nhất để phân tích và khám phá những nguyên nhân chánh và phụ của vấn đề.

Những giấc mộng liên hệ đến ba hiện hữu là sao? Những giấc mộng này sanh khởi do một loại kinh nghiệm của thân, ngữ, tâm. Như thế, những kinh nghiệm trực tiếp liên hệ đến những nguyên tố, năng lực và những xúc cảm có thể trở thành những nguyên nhân tức thời cho sự biểu lộ của kinh nghiệm mộng nào đó, tốt, xấu hoặc trung tính.

Chẳng hạn, một người ngủ trên một cái giường trong một tư thế bất tiện có thể khó chịu hoặc đau. Sự gây khó chịu trở thành một nguyên nhân tức thời cho một giấc mộng xấu. Hay nếu một

người ngủ không tốt do bị chặn sự thở, những giấc mộng bị ngắt hay bị bóp cổ có thể khởi lên. Hơn nữa, không khó để hiểu rằng những cảm xúc như vui hay buồn phối hợp với tâm cũng có thể là nguyên nhân phụ tức thì sinh ra giấc mộng. Những thí dụ này về giấc mộng liên hệ đến những điều kiện của ba hiện hữu của cá nhân.

Về những giấc mộng liên hệ đến những dấu vết của nghiệp, có một loại giấc mộng bao gồm những dấu vết của nghiệp mà nguyên nhân phát sanh trong một đời trước. Trong loại giấc mộng này, những sự vật không quen thuộc có thể xuất hiện và người ấy không hề kinh nghiệm chúng trong đời này, như những cái nhìn thấy xứ sở khác hay những người dân xa lạ. Những giấc mộng này có thể lập lại thường đến độ người mộng trở nên thông thạo với thế giới không quen thuộc kia. Những kinh nghiệm như vậy hàm ý sự có mặt của một thói quen rất mạnh từ một đời quá khứ đã để lại một dấu vết nghiệp trong cá nhân. Hay một giấc mộng xuất hiện về một xứ sở lạ với một người lạ muốn quấy nhiễu hay giết người nằm mộng; kết quả người nằm mộng rất sợ hãi. Điều này đôi khi có nghĩa một tình huống tương tự xảy ra trong một đời trước – những tình trạng của người đó bị ảnh hưởng rất mạnh và để lại một dấu vết nghiệp. Dấu vết này xuất hiện lại khi những điều kiện phụ đã chín. Loại giấc mộng nghiệp thứ nhất này xảy ra, dù không phải tất cả mọi người đều thường kinh nghiệm nó.

Những giấc mộng nghiệp loại thứ hai có những nguyên nhân được phát triển trong thời trẻ của người nằm mộng. Nếu lúc nhỏ, người ấy thành linh sợ hãi hay bị một tai nạn, kinh nghiệm ấy có thể để lại một dấu vết, và như vậy những giấc mộng có thể tái diễn về sau trong đời liên hệ đến biến cố một cách rõ nét hoặc



hao hao. Hoặc chẳng hạn, một người khi còn nhỏ kinh nghiệm một trận động đất với sự sợ hãi lớn lao, thì về sau trong cuộc đời dấu vết ấy có khả năng sống lại với những nguyên nhân phụ thích hợp như kinh nghiệm một trận động đất khác.

Loại giấc mộng nghiệp thứ ba gồm những giấc mộng phát sanh từ những hành động mới đây nhưng làm xúc động người ấy một cách sâu xa. Người ấy có thể giận dữ cực độ trong thời gian mới đây, và như một hậu quả, có thể đã đánh nhau với ai đó. Sự tức giận mạnh mẽ này để lại một dấu vết; vì thế một giấc mộng khởi sanh tương tự với tình huống hay chủ đề đó.

Những nguyên nhân của ba loại giấc mộng này chủ yếu là nghiệp, nghĩa là, liên hệ với một biến cố gây cho con người xúc động sâu xa và để lại những dấu vết của sự căng thẳng, sợ hãi hay cảm xúc mạnh mẽ khác. Khi những dấu vết còn tồn tại, những giấc mộng với một chủ đề tương ứng sanh khởi thường hơn là một điều hợp lý.

Có nhiều giấc mộng tương tự liên hệ đến sự sáng tỏ của một cá nhân, nghĩa là, những giấc mộng liên hệ đến ba hiện hữu thân, ngữ, tâm và những giấc mộng liên hệ đến những dấu vết nghiệp của cá nhân.

Về loại giấc mộng sáng tỏ liên hệ đến ba hiện hữu, tất cả chúng sanh người có trong bản tánh đích thực của họ tiềm năng vô cùng và những phẩm tính không biểu lộ. Dù mặt trời thường trực chiếu soi, đôi khi chúng ta không thể thấy nó vì mây che, và có lúc chúng ta có thể thấy nó giữa những đám mây trong vài khoảnh khắc. Tương tự, đôi khi sự sáng tỏ của cá nhân tự nhiên xuất hiện; một kết quả của điều này là sự xuất hiện của những giấc mơ của sự sáng tỏ.

Người đang thực hành Pháp cần cố gắng thư giãn, buông lỏng. Qua thư giãn thân, năng lực, và tâm, những nguyên tố và những năng lực trở nên quân bình và qua nguyên nhân phụ và tức thời này những loại giấc mộng sáng tỏ sẽ sanh khởi. Điều này đặc biệt đúng cho hành giả đang làm những thực hành liên hệ đến những luân xa (2) và những kinh mạch, (3) chúng kiểm soát khí prana (4) và năng lực.

Với một số cá nhân, những loại giấc mộng sáng tỏ này sanh khởi nhờ sự sáng tỏ của tâm họ, thậm chí không cần những biện pháp phụ là thư giãn thân hay kiểm soát năng lực. Khi một người thực hành đã trưởng thành hay đã phát triển, có một sự giảm thiểu những chướng ngại thường ngăn ngại sự sáng tỏ tự nhiên của tâm. Theo thí dụ về mặt trời, những đám mây giờ đây biến mất đi nhiều và vô số tia sáng mặt trời có thể biểu lộ trực tiếp.

Khi mọi điều kiện được đúng và thân, ngữ, tâm được thư giãn nhờ một thực hành phát triển, bấy giờ nhiều loại giấc mộng sáng tỏ xuất hiện, một số có thể báo trước biến cố tương lai. Cũng như những giấc mộng bình thường có những nguyên nhân nghiệp từ những đời quá khứ, những giấc mộng của nghiệp trước kia có thể thức dậy trở lại. Dựa vào khả năng của người mộng, có thể nhớ lại một đời quá khứ trong toàn bộ của nó. Một trăm hay thậm chí một trăm ngàn đời có thể được nhớ lại trong một giấc mộng. Chúng ta có thể đọc trong những cuộc đời các vị bồ tát và a la hán loại giấc mộng phi thường này xuất hiện qua sự sáng tỏ không bị ngăn che.

Một thí dụ về những giấc mộng của sự sáng tỏ mà người thực hành có thể có như một kết quả của những dấu vết nghiệp được tích tập trong thời trẻ có thể như sau. Vào lúc nhỏ, một người có

thể có nhiều vị thầy phi thường, hay đã nhận được những giáo pháp và lễ nhập môn, hay đã học những phương pháp thực hành. Về sau người đó có thể có những giấc mộng về những việc này trong đó đi sâu hơn vào sự hiểu biết ấy. Người ấy thậm chí có thể có những hiểu biết hay những phương pháp thực hành trong giấc mộng mà nó chưa từng nghe. Người ta có thể có nhiều giấc mộng lý thú thuộc loại này.

Những giấc mộng liên hệ đến những kinh nghiệm mới đây có thể sanh khởi như sau: Một người đọc cái gì đó, có thể là một bản kinh văn rất quan trọng, hay có một buổi nói chuyện sâu xa về thực hành Pháp. Điều này có thể là nguyên nhân để có những giấc mộng về quá khứ, hiện tại và thậm chí về tương lai.

Đây là những loại giấc mộng sáng tỏ. Chúng là một sự tiếp tục và phát triển của loại mộng bình thường và chủ yếu sanh khởi đối với những người thực hành đã có kinh nghiệm nào về sự làm việc với những giấc mộng của họ hay với người có kinh nghiệm duy trì sự sáng tỏ và tỉnh giác trong giấc mộng. Chúng là loại những giấc mộng biểu lộ qua sự sáng tỏ của bản tâm mình, hay rigpa. (5)

Có nhiều phương pháp thực hành Pháp được học khi thức có thể được áp dụng trong tình trạng mộng, dựa trên sự phát triển tỉnh giác trong mộng. Thật ra, người ta có thể phát triển những thực hành này dễ dàng hơn và nhanh chóng hơn trong giấc mộng nếu người ta có khả năng sáng tỏ, minh bạch. Thậm chí có một số sách nói rằng nếu một người áp dụng một thực hành trong một giấc mộng, sự thực hành sẽ hiệu quả hơn chín lần so với khi nó được áp dụng trong những giờ thức.

Trạng thái mộng là không thực. Khi chúng ta tự khám phá điều này trong giấc mộng, năng lực bao la của sự thể nghiệm này

có thể loại bỏ những chướng ngại liên hệ đến cái nhìn thấy bị quy định. Vì lý do này, sự thực hành giấc mộng là rất quan trọng để giải thoát chúng ta khỏi những thói quen. Chúng ta đặc biệt cần sự trợ giúp đầy năng lực này, bởi vì những luyện ái tình cảm, sự quy định và sự làm lớn mạnh thêm cái ta, những cái ấy tạo thành cuộc sống bình thường của chúng ta đã được tích tập, tăng cường từ bao năm.

Trong một nghĩa đích thực, mọi cái nhìn thấy mà chúng ta thấy trong cuộc đời mình thì giống như một giấc mộng lớn. Nếu chúng ta khảo sát chúng kỹ càng, giấc mộng lớn của cuộc đời và những giấc mộng nhỏ hơn của một đêm không khác nhau lắm. Nếu chúng ta thực sự thấy bản tánh cốt yếu của cả hai, chúng ta sẽ thấy rằng thực ra không có khác biệt nào giữa chúng. Nếu chúng ta cuối cùng giải thoát mình khỏi chuỗi xích của những xúc cảm, những bám luyến, và cái ta nhờ sự chứng ngộ này, chúng ta có khả năng giác ngộ rốt ráo.

### **CHÚ THÍCH CHƯƠNG I:**

1. Những dấu vết nghiệp: Theo giáo lý về nghiệp, mọi hành động đều có những hậu quả kèm theo, chúng không thể tránh được, nhưng không nhất thiết tức thời. Từ ngữ “những dấu vết nghiệp” ám chỉ những “hạt giống” hiện hữu như những tiềm năng không biểu lộ và chúng sẽ chín khi có những điều kiện phụ mà cần thiết.
2. Luân xa (chakra): Những trung tâm không phải vật chất mà tâm linh ở trong thân thể vào những nơi đặc biệt. Theo siêu hình học Phật giáo, những luân xa chính tìm thấy ở đỉnh đầu, cổ họng, trái tim, rốn và cơ quan sinh dục.

3. Kinh mạch: Những đường kinh qua đó khí bên trong gọi là prana chảy khắp thân thể.
4. Prana: Những khí bên trong, theo Norbu Rinpoche, chảy trong thân thể và có thể được điều khiển để tăng cường năng lực, sự lưu thông và tập trung bởi những hành giả cao cấp của Yoga Yantra.
5. Rigpa: Tánh giác hay sự hiện diện thuần túy của tâm tự-toàn thiện tự nhiên. Có thể xem thêm, *Chu Kỳ Ngày và Đêm* của Namkhai Norbu.

## CHƯƠNG II: SỰ THỰC HÀNH BAN ĐÊM

Đêm là rất quan trọng đối với người ta bởi vì một nửa đời người đi qua trong đêm; nhưng thường chúng ta hoàn toàn ngủ mất suốt thời gian đó mà không có bất kỳ cố gắng hay sốt sắng nào. Phải có tỉnh giác đích thực để cho sự thực hành có thể xảy ra mọi lúc, dù khi ngủ hay khi ăn. Nếu không được như vậy, tiến bộ trên con đường là điều khó. Bởi thế, sự thực hành ban đêm là rất quan trọng, và tôi sẽ giải thích lý thuyết và sự thực hành của nó.

Khi có ai nói “thực hành ban đêm”, chúng ta thường nghĩ đến sự thực hành mộng minh bạch. Có nhiều giải thích về sự mộng minh bạch. Nhưng trong giáo lý Dzogchen, sự thực hành làm việc với giấc mộng, và sự phát triển sự minh bạch, không là căn bản. Đó là một thực hành phụ. Trong trường hợp thực hành giấc mộng, phụ nghĩa là sự thực hành này có thể tự phát hay tự nhiên sanh khởi từ sự làm thực hành chính yếu, cái này được gọi là sự “thực hành ánh sáng tự nhiên”.

Thực hành ánh sáng tự nhiên này thực ra liên quan với trạng thái trước giấc mộng. Chẳng hạn, một người ngủ; *ngủ* nghĩa là tất cả những giác quan tan biến vào trong mình, và như thế là người ấy ngủ. Từ điểm này trở đi có một lối qua, một thời kỳ chuyển tiếp, cho đến khi những giấc mộng bắt đầu. Thời kỳ này có thể dài hay ngắn.

Với một số người, trạng thái mộng hầu như bắt đầu ngay sau khi ngủ. Thế nhưng trạng thái mộng bắt đầu, thế nghĩa là sao? Nghĩa là tâm bắt đầu vận hành trở lại.

Ngược lại, cái gọi là trạng thái của ánh sáng tự nhiên không phải là một chốc lát hay một trạng thái trong đó tâm đang vận hành. Nó là thời kỳ bắt đầu khi bạn ngủ và chấm dứt khi tâm bắt đầu vận hành trở lại. Cái gì hiện hữu sau đó? Sau cái này là cái mà chúng ta gọi là bardo của trạng thái mộng, *milam bardo*. (1)

Có một tương đương giữa trạng thái ngủ và mộng với những kinh nghiệm khi chúng ta chết. Khi một người chết, trước hết những giác quan tan biến. Nói theo những bardo, giây phút khi những giác quan tan biến vào trong mình là bardo của giây phút chết, *chokyi bardo*. Vào lúc đó người ta có nhiều cảm giác về sự tan biến hay rút lui của các giác quan.

Sau đó đến một trạng thái như vô thức; nó tương tự với một sự bất tỉnh. Bấy giờ bắt đầu cái được gọi là sự sanh khởi của bốn ánh sáng. Những *tantra* (2) khác nhau giải thích cái này với đôi chút khác biệt. Một số chia nó thành bốn ánh sáng; số khác nói đến năm ánh sáng. Sự thật là bạn như thể đã bất tỉnh và – với sự sanh khởi của những ánh sáng – dần dần, dần dần ý thức bắt đầu tỉnh lại.

Có sự hiện diện của trạng thái của tỉnh giác, tuy nhiên tâm chưa bắt đầu đi vào những vận hành nhusuy nghĩ. Đây là lối qua nhờ nó người ta đi vào trạng thái được gọi là trạng thái của ánh sáng tự nhiên. Chính là luôn luôn trong thời kỳ này mà hành giả của Tantra tự thành tựu hay tự chứng ngộ. Trong Tantra (Mật thừa) thời kỳ này cũng được diễn tả như là khoảnh khắc trong đó chúng ta gặp ánh sáng mẹ hay tịnh quang mẹ. (3) Chính xác

trong khoảnh khắc này sau khi bất tỉnh mà tỉnh giác khai triển trở lại, hay tỉnh dậy trở lại.

Trong nhập môn hay quán đánh Mật thừa, có bốn quán đánh bậc thấp, và cái cuối cùng của bốn quán đánh đó được gọi là quán đánh của lời nói. Nếu bạn đã hiểu, vào thời gian đó vị thầy ban cho một loại giới thiệu vào tâm tự nhiên. (4) Dù bạn chưa chứng ngộ tâm tự nhiên nhưng bạn có một phần tham dự, cam kết và niềm tin, và bạn thực hành một cách tận tụy, đôi khi có thể trong giây phút thức dậy sau chót của tâm thức sẽ có một tia chớp của sự nhận biết tâm tự nhiên hay rigpa. Điều đó không dễ dàng, nhưng nếu bạn đã thực sự hiểu biết, nó là có thể. Khi bạn đi qua hay chuyển di qua, có một số những phát triển của những ánh sáng, về điều này có nhiều giải thích.

Trong giáo lý Dzogchen, cái cuối cùng của giai đoạn này, ánh sáng thứ năm được gọi là *lhundrub*, (5) trạng thái tự-toàn thiện, tự-viên mãn. Trong khoảnh khắc đó bạn có một sự thức dậy trở lại của tâm thức. Bạn có thể nhận ra rằng đó là cái đã được trao truyền cho bạn qua sự giới thiệu, khai thị trực tiếp bởi vị thầy. Kinh nghiệm của sự trao truyền này là cái chúng ta gọi là kinh nghiệm của trí huệ.

Chúng ta hãy dùng thí dụ mặt trời. Hãy tưởng tượng bầu trời phủ bởi những đám mây, và giữa những đám mây đó bạn bắt đầu được một tia sáng mặt trời. Dù mây không cho phép ánh sáng mặt trời có đầy đủ, bạn cũng đã có một kinh nghiệm về mặt trời và ánh sáng mặt trời là gì. Kinh nghiệm này giống với kinh nghiệm của trí huệ.

Sự hiểu biết này được nói như là hiểu biết “con”, so với hiểu biết “mẹ” hay kinh nghiệm đầy đủ viên mãn. Khi thực hành,



chúng ta nỗ lực phát triển cái hiểu biết con này. Cái hiểu biết này là con của mẹ.

Một số người thành công trong thực hành và phát triển trọn vẹn cái hiểu biết này, và như thế tự thành tựu hoàn toàn trong đời này. Có nói rằng một người như vậy có thể thành tựu Thân Ánh Sáng. (6)

Nhưng dù bạn chưa thành tựu, tự chứng ngộ hoàn toàn và tuy nhiên đã có kinh nghiệm của thực hành, bấy giờ vào khi chết, trong trạng thái này của lhundrub khi bạn gặp ánh sáng mẹ, bạn sẽ nhận ra sự hiện diện tròn vẹn của trí huệ trước khi bạn trở lại vào những công việc của tâm. Những cuốn sách nói đến sự gặp gỡ giữa ánh sáng con và ánh sáng mẹ, nhưng thực ra chúng ta mới chỉ có một ví dụ về điều đó, còn bây giờ chúng ta gặp nó trong sự trọn vẹn của nó.

Trạng thái này – khi chúng ta tiến qua những ánh sáng đến ánh sáng tối hậu, lhundrub, hay ánh sáng của cái tự toàn thiện – là trạng thái bất kỳ mỗi hành giả nào của Mật thừa đều tự thành tựu trong đó. Chỉ sau kinh nghiệm này mà trạng thái của *sipa bardo* bắt đầu. Qua điểm đó, chúng ta kinh nghiệm *chonyid bardo*, bardo của Pháp tánh. Tại sao chúng ta gọi nó là Pháp tánh? Bởi vì nó thể hiện trạng thái thực nằm bên dưới, hay thức nằm bên dưới.

Chỉ sau đó *sipa bardo* bắt đầu, bardo như người ta bình thường biết, bardo của cuộc sống. Nói cách khác, nó là nơi những công việc của tâm bắt đầu trở lại. Nó như thể bây giờ chúng ta đi vào trạng thái của giấc mộng. Khi trong giấc mộng bạn có thể mộng thấy mọi thứ và rồi ở một lúc nào đó bạn tỉnh dậy và một ngày khác bắt đầu, thế nên điều đó được xem như bạn ra khỏi bardo, và cuộc sống khác bắt đầu. Cuộc sống này do cái nhìn thấy thuộc

nghiệp quy định, và do cái nhìn thấy thuộc nghiệp ấy mà bạn chuyển di qua như thế nào. Đây là cách chúng ta ra ra vào vào ngày đêm.

Thế nên chúng ta thấy rằng trạng thái của những bardo không phải là cái gì để đọc hay hiểu một cách trừu tượng. Nó liên quan với thực hành. Đường lối thực hành cho cái chết và sipa bardo là làm thực hành ánh sáng tự nhiên này. Nếu bạn đã hiểu biết, hay có tỉnh giác, về trạng thái của ánh sáng tự nhiên, bạn cũng sẽ có sự tỉnh giác và hiện diện này trong lúc chết. Nếu bạn có thể chết với sự hiện diện và tỉnh giác, thế có nghĩa là bạn hiểu biết về những biểu lộ của ánh sáng. Trong trường hợp này bạn sẽ không có khó khăn để nhận biết ánh sáng mẹ.

Lập lại: Với sự bắt đầu của bardo cuộc sống, sự vận hành hay công việc của tâm, cái được gọi là thân tâm thức, cũng bắt đầu. Điều này tương đương với sự sanh khởi của trạng thái mộng. Trong thực hành, cần có một tỉnh giác về, hay làm chủ, trạng thái ánh sáng tự nhiên. Khi người ta có một tỉnh giác về sự hiện diện của trạng thái ánh sáng tự nhiên này, bấy giờ dù sau đó trạng thái của những giấc mộng có sanh khởi, người ta vẫn tự nhiên ý thức một cách minh bạch rằng người ta đang mộng khi nằm mộng, và một cách tự nhiên người ta hoàn thành sự làm chủ với giấc mộng của mình. Điều này có nghĩa giấc mộng không quy định người ta, mà người ta cai trị giấc mộng của họ. Vì lý do này, sự thực hành giấc mộng là phụ, và tôi không thể nhấn mạnh hơn sự thực hành ánh sáng tự nhiên là cực kỳ quan trọng như thế nào.

Khi chúng ta bắt đầu mộng, chúng ta có thể có một trong hai loại mộng tổng quát. Một loại là những giấc mộng nghiệp và loại kia là những giấc mộng sáng tỏ. Thêm vào những giấc

mộng phản ảnh nghiệp từ cuộc đời đang sống, những giấc mộng nghiệp cũng nối kết với những đời quá khứ của chúng ta. Chẳng hạn, nếu có người giết tôi trong một đời quá khứ, tôi có thể còn có những giấc mộng bị giết trong đời này. Không chắc rằng điều chúng ta mộng luôn luôn là những kinh nghiệm từ đời này. Nếu một biến cố rất nặng nề, bạn có thể cảm thấy nó đời này sang đời khác. Khi bạn ngủ rất sâu, bạn có thể tạo ra một tiềm năng hoàn hảo cho nghiệp quá khứ biểu lộ trong những giấc mộng của bạn.


Nếu bạn chỉ có căng thẳng nặng nề, nó có thể lập lại trong những giấc mộng của bạn. Chẳng hạn khi còn là một cậu bé có ai gây cho bạn một rắc rối, nó có thể lập lại trong những giấc mộng của bạn. Hay nếu hôm nay tôi có một vấn đề gì với ai, nó có thể lập lại trong giấc mộng của tôi đêm nay. Nguyên tắc là nếu bạn có căng thẳng mạnh mẽ, và bạn ngủ sâu, căng thẳng có khuynh hướng lập lại. Đây là một loại mộng, một giấc mộng nghiệp của những *bhaksha*. *Bhak-sha* có nghĩa những dấu vết của cái gì để lại. Chẳng hạn, nếu có một cái chai trống không một khi đã chứa chất thơm, bạn còn có thể ngửi thấy mùi hương. Đó là *bhaksha*.




Loại giấc mộng kia là giấc mộng của sáng tỏ. Tại sao chúng ta có những giấc mộng của sáng tỏ? Bởi vì mỗi người từ khởi thủy có khả tính vô tận; đó là một khả năng của tâm tự nhiên mà tất cả chúng ta đều có. Đôi khi, thậm chí chúng ta không làm một thực hành đặc biệt nào, một giấc mộng của sáng tỏ sẽ biểu lộ bởi vì chúng ta có bản tánh đó. Nếu bạn làm thực hành ban đêm và trở nên quen thuộc hơn, rồi không chỉ thỉnh thoảng, mà trên một căn cứ thường xuyên, bạn sẽ trở nên quen thuộc với những biểu lộ của những giấc mộng của sáng tỏ.

Một giấc mộng của sáng tỏ là gì? Một giấc mộng của sáng tỏ biểu lộ khi có những nguyên nhân phụ; qua những nguyên

nhân phụ nó biểu lộ như sự sáng tỏ. Chúng ta có thể có được lời khuyên và những báo trước cho tương lai bởi vì có những nguyên nhân phụ cho những biến cố tương lai. Một giấc mộng của sáng tỏ thường biểu lộ vào sáng sớm. Tại sao? Bởi vì ban đầu khi chúng ta ngủ, chúng ta ngủ rất sâu. Dần dần chúng ta tiêu bớt sự nặng nề này và giấc ngủ của chúng ta trở nên nhẹ hơn. Khi nhẹ hơn, sự sáng tỏ có thể biểu lộ dễ dàng hơn. Nếu sự thực hành của bạn về sự hiện diện liên tục được thành công, bấy giờ những giấc mộng nghiệp giảm bớt. Đó bởi vì chúng nối kết với những căng thẳng. Trạng thái tham thiền hay hiện diện thể hiện sự thư giãn toàn diện. Thay vì những giấc mộng nghiệp, bạn có thể có nhiều giấc mộng của sáng tỏ.

Bây giờ bạn hiểu lý thuyết là sao và tầm quan trọng của nó là thế nào. Giờ đây tôi sẽ giải thích làm sao chúng ta thực hành nó.

Nếu bạn là một người xáo động, bấy giờ trước khi ngủ, bạn có thể làm một ít hơi thở sâu để điều hòa sự lưu thông của khí và làm an tĩnh mình. Rồi tập trung vào một chữ  Tây Tạng màu trắng ở trung tâm thân bạn. Nếu bạn thích một chữ A tiếng Anh cũng có thể chấp nhận được. Điều quan trọng là trong tâm bạn chữ đó vang lên âm *Ahhh*. Quan trọng là khi bạn thấy chữ ấy bạn tự động biết âm thanh của nó.

Nếu bạn không thành công trong việc tập trung và thấy chữ  này, đó là bạn chưa biết cách quán tưởng. Hãy cố gắng viết chữ  hay chữ A trên một miếng giấy, đặt trước mặt bạn và nhắm vào nó một lúc. Hãy nhắm mắt lại và chữ  này sẽ hiện lên lập tức trước tâm bạn. Theo cách này bạn sẽ có một hình ảnh chính xác hơn.

Như vậy, khi bạn tập trung vào chữ 𑄀 trắng này. Hay bạn chú tâm vào sự hiện diện của chữ A trắng này, và bạn ở yên với nó càng lâu càng tốt.

Bạn cũng có thể làm một loại tập luyện rõ ràng lớn hơn trong cảm nhận sự hiện diện này: Hãy tưởng tượng từ chữ 𑄀 hay A trung tâm, một chữ khác khởi sanh, và từ chữ thứ hai, một chữ thứ ba khởi sanh cho đến khi bạn có thể thấy một chuỗi chữ 𑄀 hay (A) lên đến đỉnh đầu. Rồi bạn quán tưởng những chữ 𑄀 đó xuống phía dưới. Bạn có thể lập lại điều này một số lần nếu bạn không ngủ ngay. Bất cứ lúc nào bạn có khó khăn khi cảm nhận sự hiện diện của chữ 𑄀, rất cần thiết và quan trọng làm chuỗi chữ này. Đây là một cách để nạp thêm cho sự sáng tỏ của bạn.

Điểm quan trọng nhất là khi bạn rơi vào giấc ngủ, bạn cố gắng có chữ 𑄀 này hiện diện. Ban đầu, nó có thể rõ ràng và sắc nét; sau đó bạn thư giãn. Bạn giữ một cảm giác về sự hiện diện của nó, và bạn thư giãn, và như thế bạn đi vào giấc ngủ.

Với những người không thực hành điều này trước đây, lần thứ nhất, thứ hai, thứ ba bạn cố thử nhưng không thành công chút nào. Thật vậy, bạn thấy bạn cố gắng làm nó một chút rồi thành linh bạn rơi vào giấc ngủ. Như bất cứ điều gì, trừ phi bạn đã học nó, còn không thì phải khó khăn, nhưng nếu bạn sử dụng năng lực ý chí của bạn, nó sẽ trở nên quen thuộc với bạn.

Nếu người ta có thể đi vào giấc ngủ như cách này, người ta sẽ tìm thấy sự hiện diện tròn đầy của trạng thái ánh sáng tự nhiên. Người ta đi vào giấc ngủ, và người ta ngủ với sự tỉnh giác gần như trọn vẹn. Nếu người ta có sự hiện diện này của tâm khi người ta đi vào trạng thái của những giấc mộng, khi ấy dễ dàng nhận

biết là người ta đang mộng. Có thể điều này chưa xảy ra ngay; một số người dần dần mới đến kết quả.

Thậm chí nếu ánh sáng tự nhiên này không xảy ra một cách trực tiếp, những kết quả đầu tiên sẽ bắt đầu tự bày lộ trong trạng thái mộng. Bạn có thể thấy mình mơ những giấc mộng lạ. Tôi nói những giấc mộng lạ là sao? Như đã nói ở trên, chúng ta bình thường có hai loại giấc mộng. Loại nghiệp đến từ những dấu vết của những khó khăn, những vấn nạn, những ký ức và lo lắng của chúng ta. Rồi có loại mộng trong đó sự sáng tỏ tự nhiên của chúng ta biểu lộ. Chẳng hạn, gần sáng, những giấc mộng lý thú về những sự việc bạn không bao giờ nghĩ đến có thể xảy ra, những sự việc không có mối quan hệ nào với những dấu vết của tư tưởng bạn và quá khứ mà nối kết nhiều hơn với sự sáng tỏ của bạn. Nếu bạn đã thực hành ánh sáng tự nhiên, những giấc mộng của sự sáng tỏ tự nhiên sẽ biểu lộ thường hơn.

Nếu bạn kiên trì thực hành sự nhận biết trạng thái ánh sáng tự nhiên, dần dần sẽ dễ dàng hơn khi lập lại sự nhận biết sáng tỏ rằng bạn đang mộng. Sẽ sanh khởi một tinh giác vững chắc trong giấc mộng, và bạn sẽ biết rằng bạn đang mộng. Bất kể đẹp đẽ hay xấu xí, bạn biết đó là một phản chiếu. Điều này tương tự với việc biết một giấc mộng là một giấc mộng, tương tự với tự mình sáng tỏ. Giác mộng là bi thảm hay hưng phấn, bạn ý thức rằng đó chỉ là một giấc mộng.

Tinh giác trong trạng thái mộng trở thành một cách để tự phát triển và phá vỡ sự bị quy định nặng nề của mình. Với tinh giác này, người ta có thể điều khiển việc mộng. Chẳng hạn, người ta có thể mộng bất cứ điều gì người ta muốn hay có thể chọn một chủ đề mình thích. Người ta có thể tiếp tục từ chỗ người ta đã rời bỏ giấc mộng vào một dịp trước đó.

Trong hệ thống Mật thừa, thực hành yoga giấc mộng đặc biệt là để nhắm đến việc sửa soạn cho hành giả đối với bardo sau khi chết. Đây không phải là trường hợp của hệ thống Dzogchen. Trong hệ thống Dzogchen, không cần thiết người ta phải làm việc về những giấc mộng. Cái đó sẽ sanh khởi tự nhiên từ sự thực hành ánh sáng tự nhiên. Điều quan trọng nhất cho thực hành, như tôi đã diễn tả, là làm quán tưởng riêng chữ ཨྱ màu trắng trước khi ngủ. Khi làm quán tưởng này chúng ta dùng sự làm việc của tâm để sau đó vượt khỏi tâm.

Tư thế nào bạn dùng quán tưởng này không quan trọng triệt để. Nhiều người thực hành quán tưởng này sau khi họ nằm trên giường. Bạn phải thấy mình thuộc loại người nào. Một người có thể đi vào giấc ngủ chỉ bằng cách nhắm hai mắt, trong khi người khác cần một viên thuốc ngủ.

Chúng ta hãy lấy thí dụ người nằm xuống và ngủ ngay. Nếu người này xao lãng khỏi sự thực hành của họ một lát, thế là họ đã ngủ. Đây là loại người mà một tư thế riêng biệt là ích lợi. Nếu người thực hiện là đàn ông, người ấy sẽ lợi lạc khi nằm trên phía phải. Nếu không bị cảm làm nghẹt thở, cũng ích lợi cho anh ta khi bịt lỗ mũi phải bằng bàn tay mình.

Đối với đàn bà, tư thế thì ngược lại. Một người đàn bà nên nằm bên trái và cố gắng bịt lỗ mũi trái. Tôi không nói là ngừng thở, nếu bạn bị cảm. Dĩ nhiên điều này là không tốt. Nhưng thường xảy ra là khi bạn nằm xuống bên phía của bạn và lỗ mũi không bịt bị nghẹt, thì trong ít phút lỗ mũi đó sẽ thông.

Lý do đàn ông nằm bên phải đàn bà nằm bên trái thì liên quan đến những kinh mạch mặt trời và mặt trăng. (7) Lý do chúng ta dùng những tư thế này là để làm cho việc đi vào trạng thái

tham thiền, sự hiện diện của ánh sáng tự nhiên, dễ dàng hơn. Nếu chúng làm cho giấc ngủ của bạn khó khăn hơn, bây giờ chúng không được yêu cầu. Đó là tại sao tôi nói rằng những tư thế này cốt cho một người có khuynh hướng ngủ dễ dàng.

Chúng ta hãy xem xét qua trường hợp ngược lại, một người có những khó khăn để đi vào giấc ngủ. Trong trường hợp này người ấy không được khuyến làm loại thực hành quán tưởng hay tư thế này. Nếu áp dụng cho loại người này thì chỉ làm cho căng thẳng thêm và có thể không ngủ được chút nào. Một thay thế cho loại người này là quan sát những tư tưởng. Bất kỳ tư tưởng nào khởi lên chỉ cần quan sát. Rồi trong trạng thái quan sát những tư tưởng mà không dẫn thân theo hoặc bị quy định bởi chúng, người ta ngủ. Bao giờ vẫn không bị xao lãng, đây là điều mà ai cũng có thể làm nhưng không gây ra những chướng ngại cho sự ngủ.

Nếu bạn khó ngủ ban đêm, có những thực hành khác bạn có thể dùng để trợ giúp bạn. Chẳng hạn, có khó khăn này thường có nghĩa là bạn cần phối hợp năng lực và tác dụng của những nguyên tố khác nhau trong thân thể bạn. Nếu năng lực của bạn bị rối loạn, nó ngăn cản bạn ngủ được. Trong trường hợp này, một sự thực hành hơi thở sâu được làm lập đi lập lại có thể ích lợi. Bạn làm hơi thở tịnh hóa chín phần (8) trước khi đi ngủ. Cũng có những bài tập về thân như một bộ tám động tác (9) trong Yantra Yoga giúp cho phát triển khả năng thở đúng và cũng điều hòa những năng lực như là một hỗ trợ cho giấc ngủ. Hơn nữa, có những thuốc của Tây Tạng giúp cho người khó ngủ. Khác với thuốc ngủ, chúng không gây ra những hiệu ứng phụ.

Những thuốc này, như Agar 35 và Vimala, (10) có thể dùng trong một hay hai tháng – thật ra thì khi nào bạn còn cần – và sẽ



không gây những phản ứng phụ tiêu cực. Hơn nữa, chúng sẽ giúp cho sức khỏe và điều phối năng lực của bạn. Khi bạn không cần thuốc nữa, bạn có thể ngưng mà không có hậu quả xấu nào. Đó là lợi ích của thuốc Tây Tạng.

Nếu bạn đã quen với thuốc Tây, ban đầu bạn có thể dùng luân chuyển nó với thuốc Tây Tạng để làm giảm bớt sự lệ thuộc. Một đêm dùng thuốc Tây, đêm sau dùng thuốc Tây Tạng. Sau một hay hai tuần luân chuyển như thế, bạn có thể ngừng thuốc Tây mà không sao.

Bạn không nên chỉ nghĩ đến thuốc Tây Tạng khi nó bảo đảm cho bạn một giấc ngủ tốt. Bạn cũng cần làm việc với hơi thở theo cách nói ở trên, điều này rất liên quan đến giấc ngủ.

Đôi khi bạn không thể ngủ bởi vì một trong ba khí chất (11) của bạn bị rối loạn. Khi khí chất “gió” bị rối loạn, giấc ngủ của người ta bị rối loạn đặc biệt. Gió nối kết với *prana* hay năng lực. Khi *prana* bị rối loạn thì khó mà ngủ. Để có thêm thông tin về điều này bạn có thể tham khảo những sách y học Tây Tạng. Trong một cuốn sách tôi đã viết (12) về chủ đề này, có một giải thích về ba khí chất và làm thế nào vượt qua những khó khăn này. Chẳng hạn, để vượt qua những vấn nạn liên hệ đến bệnh gió, nên lên giường sớm vào buổi tối, ngủ với quần áo ấm, và phải có cái gì như xúp để ăn trước khi đi ngủ. Nếu bạn không ngủ vào lúc tối và thay vì thư giãn bạn làm việc nhiều đến khuya, hay bạn ăn rau sống, việc ấy có thể làm nặng thêm vấn đề. Có nhiều điều để học trong các sách y học Tây Tạng.

Mọi sự đều liên quan. Trước tiên hãy thử những chuẩn bị này để bạn có thể ngủ. Nếu thành công, bấy giờ bạn có thể làm thực hành ban đêm. Nếu tình trạng của bạn là giữa sự ngủ ngay và

không thể đi vào giấc ngủ, bây giờ hãy quán tưởng một chữ ॐ hay A màu trắng, nhưng không sáng lắm. Nếu bạn khó ngủ, phải quán tưởng chữ ॐ không quá sáng, và cũng có thể quán tưởng nó trong một quả cầu năm màu. Điều này làm cho dễ ngủ. Có nhiều loại người với nhiều loại hoàn cảnh; chúng ta cần biết hết.

Nếu người ta làm thực hành này với sự sốt sắng, người ta dần dần trở nên một người chủ của giấc mộng của mình. Khi người ta tỉnh giấc hơn và có nhiều giấc mộng của sáng tỏ hơn, lúc ấy mộng trở thành một thực hành. Chẳng hạn, như tôi đã nói, nếu người ta làm chủ đầy đủ giấc mộng, người ta có thể chuyển hóa nó. Nếu tôi mộng thấy cái gì xấu xí, tôi có thể chuyển hóa nó thành cái gì đẹp đẽ, tôi có thể làm cho giấc mộng hợp với chủ đề nào tôi chọn, hay tôi có thể thấy cái gì theo tưởng tượng của mình. Người ta có thể thăm viếng một cõi trời hay tiếp xúc với một vị thầy. Có nhiều điều người ta có thể làm; người ta thường có thể biến giấc mộng như mình muốn. Điều này có thể trở nên một thử nghiệm cho sự tiến bộ thực sự của người ta.

Chúng ta hãy thảo luận chuyện này chi tiết hơn. Như đã nói ở trước, có những chuẩn bị cho sự làm việc với giấc mộng cũng như thực hành đích thật. Về chuẩn bị, có lời khuyên cho người đang sống nhập thất trước hết thực hành tập trung vào sáu âm (13) và sự tịnh hóa của chúng. Sau khi làm thực hành này một thời gian, nhiều giấc mộng lộn xộn có thể xuất hiện. Sự sanh khởi của nhiều giấc mộng vô trật tự này là một dấu hiệu sự chuẩn bị đã đầy đủ và rồi người ta có thể tiến hành sự thực hành.

Về thực hành có ba điểm chính. Điểm thứ nhất là khảo sát giấc mộng; thứ hai là kiểm soát nó; và thứ ba là phân biệt và nhận biết *bag-chag* hay những dấu vết nghiệp.

Mỗi đêm trước khi ngủ nên thư giãn thân thể, như tắm rửa, xoa bóp chẳng hạn. Rồi người ta phải quyết tâm tiến bộ trên con đường đến sự tỉnh giác trọn vẹn và sáng tỏ trong những giấc mộng.

Tiếp theo, người ta bắt đầu dùng những tư thế hiệu quả nói ở trên để hỗ trợ cho thực hành. Như vậy người ta nằm bên phía của mình – phía phải liên hệ với tánh Không, phía trái với sự sáng tỏ – và bịt lỗ mũi tương ứng với một ngón tay của bàn tay tương ứng, bàn tay nằm dưới má. Phía phải thực sự cai quản hay cho phép tánh Không tác động, và phía trái giúp cho sự tác động của sự sáng tỏ. Ban đầu thích hợp hơn khi nằm bên trái, như thế đẩy mạnh sự sáng tỏ – công việc của phía phải không bị ngăn cản. Về sau, khi sự thực hành của người ta đã vững chắc, tư thế sẽ không quan trọng.

Nếu có vẻ như bạn không mộng, hay chỉ có một trí nhớ mờ nhạt về một giấc mộng, điều đó chỉ ra rằng giấc ngủ quá sâu. Trong trường hợp này, hãy đặt gối cao hơn, dùng chăn đắp nhẹ hơn và ít hơn, để cho không khí và ánh sáng đi vào chỗ ngủ hay hướng đến một nơi mở rộng hơn. Nếu những giấc mộng không đến thường, bạn có thể thí nghiệm ngủ theo cách nào bạn thấy dễ chịu, hoặc bên phải hoặc bên trái. Nếu những giấc mộng vẫn không đến, hãy tập trung vào luân xa cổ họng, và quán tưởng một chữ (A) đỏ; nếu điều này khó khăn, một quả cầu đỏ cũng đủ. Nếu bạn vẫn không nhớ những giấc mộng, hãy quán tưởng chữ màu đỏ hay chuỗi hạt mỗi đêm càng sáng thêm. Nếu còn khó khăn, hãy nghĩ đến một chuỗi hạt trắng trên trán, ở chỗ con mắt thứ ba. Nếu vẫn không có gì cả, hãy quán tưởng chuỗi hạt trắng với sự rực rỡ tăng thêm mỗi đêm. Những sự tập trung này chỉ được làm nếu những giấc mộng không nhớ được.

Nếu bạn không làm chủ được được sự sáng tỏ – sự tỉnh giác mà người ta làm chủ khi đang mộng – thì ban ngày bạn cần liên tục nhắc nhở rằng mọi cái bạn thấy và mọi cái được làm không khác gì hơn một giấc mộng. Bằng cách thấy mọi sự suốt ngày như một giấc mộng, giấc mộng và tỉnh giác sẽ trộn lẫn triệt để. Sau cùng, trước khi ngủ, hãy tiếp tục chú tâm trọn vẹn vào chữ **ॐ** đỏ nơi cổ họng. Như thế, bạn sẽ ngủ khi định vào chữ **ॐ**. Chú tâm theo cách này trước khi vào giấc ngủ sẽ hợp nhất *lung* (khí) hay prana ở đó với sự tập trung.

Đôi khi một ác mộng đáng sợ sanh khởi. Nếu nhờ cú sốc mà bạn lập tức trở nên minh bạch, đây gọi là “phân biệt giấc mộng bởi những phương tiện bạo liệt”. Hoàn thành sự sáng tỏ theo kiểu này thì tương đối tầm thường; cho nên bạn phải tiếp tục thực hành tập trung vào chữ **ॐ** màu đỏ, và dần dần cũng sẽ phát triển khả năng tỉnh giác minh bạch trong những giấc mộng với những chủ đề an bình.

Tiếp tục tiến bộ trong sự làm việc với giấc mộng, thậm chí sau khi tỉnh giác minh bạch thường hoàn thành, tùy thuộc rất nhiều vào những hoạt động ban ngày. Sự tập trung mạnh mẽ vào một chủ đề hay đề mục gì sẽ khiến nó sanh khởi. Nếu bạn muốn làm cho mình mộng thấy chẳng hạn một bồn tôn, hãy nghĩ đến sự chuyển hóa chính bạn thành bồn tôn ấy bằng cách tập trung mãnh liệt vào bồn tôn. Tương tự, tưởng tượng bạn du lịch hay làm những chuyến đi chơi đến những chỗ chưa biết hay thậm chí đã biết sẽ tác động lên những giấc mộng của bạn. Về sau, bạn có thể kéo dài những chuyến du lịch đến cõi trời, làm cho nó xuất hiện thực sự trong giấc mộng.

Nếu ban ngày, bạn tập trung rất nhiều, tưởng tượng bạn đang sống trong một giấc mộng, thì ban đêm bản thân giấc mộng cũng

sẽ bớt thực. Chủ thể kinh nghiệm giấc mộng là tâm. Bằng cách duy trì tư tưởng rằng tất cả là một giấc mộng, bạn bắt đầu làm tan biến “chủ thể” này. Tâm bắt đầu làm tan biến chính nó, một cách tự động.

Hay làm theo một cách khác, khi đối tượng hay cái nhìn thấy tan biến, hành động quay lại phía chủ thể, gây ra sự tan biến hoàn toàn. Như thế, không có cái nhìn thấy cũng không có giấc mộng hiện hữu nữa.

Người ta thấy rằng chủ thể là không cụ thể và cái nhìn thấy chỉ là “những phản chiếu”. Như vậy người ta biết bản chất thật của cả hai. Cái nhìn thấy tạo ra bởi nghiệp và cái “đuôi” tâm thức hay dấu in đằng sau hậu cảnh là nguồn gốc mọi vọng tưởng; nếu tỉnh giấc đích thực về sự hư vọng huyền hoặc sanh ra, người ta đạt đến sự biến mất của “thực tại cứng đặc”. Chứng ngộ là dấu hiệu thực sự trạng thái thức và trạng thái mộng.

Biết thật tánh của giấc mộng, bạn bèn có thể chuyển hóa nó. Chẳng hạn bạn mộng thấy một con rắn, ngay đó nhận biết mình đang mộng, bạn chuyển hóa con rắn thành cái gì bạn thích, như một con người. Vậy đó, không phải giấc mộng chỉ huy người mộng, mà người mộng chỉ huy giấc mộng. Khi bạn có thể thay đổi giấc mộng, phát triển sự khéo léo của bạn bằng cách trộn lẫn những yếu tố của giấc mộng hơn nữa – chẳng hạn, đặt cái ở phía đông thành phía tây, biến ra nhiều hay thu rút lại, đưa cái cao xuống thấp, đặt cái thấp lên cao, hay làm lớn, làm nhỏ. Tiến trình này áp dụng không chỉ cho hình thể vật chất, mà cũng cho những cảm giác. Nếu bạn mộng cái gì thích thú, hãy chuyển hóa nó thành cái khó chịu. Một cách hệ thống, hãy đảo ngược mọi sự.

Nếu bạn có khó khăn trong việc chuyển hóa cái nhìn thấy trong mộng, có thể là trong những giấc mộng của bạn khởi lên

quá nhiều hình ảnh của quá khứ, của tuổi ấu thơ, chẳng hạn, hay thậm chí của những đời khác. Trong trường hợp này người ta có thể nói rằng những giấc mộng bị ảnh hưởng bởi cái “đuôi” tâm thức hay hậu cảnh. Người ta thấy khó khăn đáng kể trong sự chuyển hóa một giấc mộng như vậy, trong khi nếu người ta mộng những việc hay chủ đề liên hệ với những tình huống hay sự kiện hiện tại hay mới đây thì sự chuyển hóa dễ dàng hơn nhiều.

Nếu người ta mộng những sự kiện không bao giờ đã xảy ra – hay chẳng hạn, những xứ sở và người không từng biết – cũng rất khó để chấm dứt giấc mộng hay làm hết trạng thái mộng. Nếu tất cả ba hiện tượng này sanh khởi, hòa trộn và lẫn lộn (*bag-chag suma*), đó là một chỉ dẫn rằng tiến trình siêu vượt trạng thái mộng sẽ lâu dài và cực kỳ khó khăn. Nếu chúng ta có những chướng ngại ngăn chặn chúng ta với sự chiến thắng sau cùng đối với những giấc mộng (*ja-lu-pho-wa-chen-mo*), chúng ta phải làm một sự phát nguyện sâu xa hơn và cầu nguyện cho sự tiến bộ.

Giữa sự chuyển hóa có ý định, những hình ảnh tự phát có thể sanh khởi. Chẳng hạn, nếu bạn mộng thấy mình đang ở trong một khu rừng, và chọn thay đổi tình huống và đặt mình trong một sa mạc, một số chủ đề có thể xuất hiện khác với cái định phóng chiếu ra. Khi người ta tiến bộ và duy trì được tỉnh giác thiền định, những kinh nghiệm của sáng tỏ khởi lên một cách tự phát.

Tiếp tục tiến đến sự kiểm soát làm chủ trạng thái mộng, kỹ thuật chính yếu tiếp theo là hòa trộn những cái nhìn thấy ban ngày và những giấc mộng. Ngay khi giấc mộng sanh khởi, tức khắc hãy biết rằng đó là “không thật” (*sha-dro*). Người ta cũng phải đem sự nhận biết tương tự này về tính chất không thật vào cái nhìn thấy hàng ngày của mình.

Khi chúng ta phát triển tỉnh giác về bản chất mộng, chúng ta có thể dùng những giấc mộng để làm sâu thêm tỉnh giác thiền định của chúng ta. Chẳng hạn, một thiền giả thâm nhập vào bản chất của “cái nhìn thấy” (hiện hữu theo hiện tượng) sẽ thấy nó là trống không. Tri giác về tánh Không này của cái nhìn thấy bây giờ có thể được chuyển thành giấc mộng. Nếu đang mộng, bạn không chỉ biết là đang mộng, mà còn ý thức rằng mọi cái nhìn thấy là một ảo ảnh, bạn thâm nhập tánh Không vào tận trái tim nó. Như vậy một giấc mộng có thể chuyển hóa thành hiểu biết về tánh Không, *shunyata*.





Dù tỉnh giác về thực chất của giấc mộng có thể làm mạnh thêm sự tỉnh giác thiền định, nhưng cũng có mỗi nguy hiểm rằng khi trở nên khéo léo trong việc chuyển hóa những hình ảnh người ta có thể trở nên bám luyến. Phải chiến thắng sự bám luyến này.


Những biện pháp chính yếu để cắt đứt bám luyến vào những kinh nghiệm mộng có ba cái. Thứ nhất, suốt trong ngày, chớ bám vào những giấc mộng bạn có. Thứ hai, khi thực sự đang mộng, hãy nhìn xem mà không phê phán, không thích hay sợ, bất kể những cái nhìn thấy có vẻ tích cực hay tiêu cực để gây ra vui hay khổ – nghĩa là sự bám luyến. Thứ ba, khi mộng và rồi sau đó, chớ phân biệt cái gì là “chủ thể” với cái gì là “đối tượng” – nghĩa là, chớ xem những hình ảnh xuất hiện là thật. Bằng cách tiến hành theo ba lối này, bạn sẽ thấy rằng những giấc mộng phức tạp dần dần trở nên đơn giản, nhẹ nhàng hơn và cuối cùng biến mất hoàn toàn. Như thế mọi cái bị quy định sẽ được giải thoát. Tới điểm này, những giấc mộng chấm dứt.

Bạn cần cố gắng thực hành ánh sáng tự nhiên mỗi đêm, cũng như bạn cần cố gắng ở trong trạng thái tham thiền liên tục. Đối

với mỗi giây phút và mỗi hoạt động có những cách để thực hành Dzogchen. Tuy nhiên, nếu thực hành Dzogchen của bạn đêm là khó đối với bạn, và bạn có kinh nghiệm hơn trong sự thực hành giấc mộng theo lối tantra và đã có một quán đảnh nhập môn đối với một bản tôn riêng biệt, thì có lẽ ích lợi hơn cho bạn khi tiếp tục với sự thực hành tantra này. Chẳng hạn, nếu bạn thực hành Vajra-yogini, (14) thì khi ngủ bạn cần cố gắng quán tưởng một Vajrayogini rất nhỏ ở trung tâm thân thể bạn. Chúng ta gọi hiện thể nhỏ bé này là *jnanasattva*, có nghĩa là biểu lộ của trí huệ.





Bạn giữ sự hiện diện này và tiếp tục ngủ. Có những thực hành quán tưởng khác tương tự với guru yoga (15) trong những thực hành giấc mộng theo tantra. Chẳng hạn, bạn quán tưởng Vajradhara (16) như là sự thống nhất của tất cả những guru của bạn và biểu lộ sự quán tưởng này trong trung tâm thân thể bạn. Bạn giữ sự hiện diện của quán tưởng này, thư giãn và chậm chậm, chậm chậm đi vào giấc ngủ. Vì đây là những thực tập tantra, bạn nên chỉ thực hành những giáo huấn đặc biệt đã nhận được từ thầy của bạn.



Ngược lại, trong Dzogchen chúng ta quán tưởng một chữ  trắng, để phối hợp năng lực. Chúng ta quán tưởng chữ  trắng này ở trung tâm thân thể. Sau khi làm biểu lộ chữ  trắng và sáng rõ này, chúng ta từ từ thư giãn. Chúng ta thư giãn chậm chậm nhưng hoàn toàn khi chúng ta làm quán tưởng này, để cho không có căng thẳng. Nếu chúng ta không thư giãn hoàn toàn, chúng ta không thể ngủ. Chúng ta phải biểu lộ một cách tự phát chữ  trắng mà không suy nghĩ, không tạo dựng, và rời thư giãn mọi cố gắng và vào giấc ngủ.

Để nhắc nhở mình quán tưởng chữ  trắng và làm thực hành Dzogchen ban đêm, rất ích lợi khi đặt một tấm hình hay một dấu



hiệu chữ trắng gần giường bạn. Không có ai biết cái đó là gì; có thể họ sẽ nghĩ đây là một mẫu trang trí. Tuy nhiên, bạn sẽ biết công dụng chính xác của nó.

Cũng rất quan trọng cần nhớ sự thực hành chữ  trắng khi bạn thức dậy buổi sáng. Nếu có thể bạn làm âm vang “Ah” một cách tức thời. Nếu bạn không thể nói ra âm “Ah” này vì người khác đang ngủ, bạn thở ra với “Ah”, cho đến khi bạn có thể tự mình nghe và cảm thấy sự hiện diện của chữ  trắng này. Đây là một phương pháp guru yoga. Không cần thiết nói nhiều lời hay cầu nguyện; chỉ đơn giản có sự hiện diện của chữ  trắng và nhận biết rằng  là sự thống nhất tâm của tất cả các guru là đủ. Bây giờ bạn có thể nhập vào một trạng thái tham thiền hay rigpa.

Bắt đầu yoga buổi sáng của bạn theo cách này là tuyệt diệu và sẽ giúp cho mọi thực hành của bạn và đặc biệt thực hành ban đêm của bạn. Có một loại nối kết mà bạn làm khi nhớ chữ  trắng trong buổi sáng và khi sắp đi ngủ. Nếu bạn duy trì sự hiện diện của chữ  trắng trong giấc ngủ của bạn, bạn sẽ có những giấc mộng rõ ràng hơn. Những giấc mộng của bạn sẽ trở nên phối hợp với sự sáng tỏ, và dần dần, dần dần bạn phát triển tỉnh giác lớn hơn.

Nếu bạn biết trong giấc mộng, bạn có thể kinh nghiệm nhiều điều trong trạng thái mộng. Phát triển những thực hành của bạn trong giấc mộng thì dễ hơn trong lúc ban ngày. Trong ngày chúng ta bị giới hạn bởi thân thể vật chất của chúng ta, nhưng trong mộng sinh hoạt của tâm và các thức giác quan của chúng ta không bị ngăn ngại. Chúng ta có thể có nhiều sáng tỏ hơn. Như thế có nhiều khả năng hơn. Chẳng hạn, có thể thực hành những thực hành Dzogchen cấp cao là *togel* và *longde*. (17) Nếu bạn

thực hành những cái này vào ban ngày chắc chắn bạn có thể có những kinh nghiệm thiền định, nhưng trong một giấc mộng bạn có thể có những kinh nghiệm vượt khỏi giới hạn của thân xác. Đó là tại sao sự thực hành là rất quan trọng. Vào ban ngày mọi kinh nghiệm chúng ta có bị quy định rất nhiều bởi sự bám luyến và căng thẳng của chúng ta. Chúng ta cảm thấy mọi sự là cụ thể. Trong một giấc mộng, ban đầu chúng ta cảm thấy mọi sự là cụ thể, nhưng rồi thình lình nhớ lại rằng đây là một giấc mộng. Khi bạn tỉnh biết trong một giấc mộng, bạn biết bạn đang mộng và điều đó là không thật. Bạn biết rằng bạn đang ở trong một trạng thái không phải thực tại. Một khi bạn có kinh nghiệm này, bạn cũng có thể có những sự khám phá về đời sống hàng ngày của bạn cũng như về những bám luyến chủ yếu của bạn. Kết quả tối hậu là giảm căng thẳng của bạn.

Đối với những người khó tìm thấy một loại hiện diện tôi vừa mô tả, sự thực hành nhập thất trong bóng tối (18) là rất có ích. Sau hai hay ba ngày ở trong bóng tối, bạn mất cảm giác ngày và đêm. Giấc ngủ của bạn dần dần nhẹ hơn. Bạn ngủ và thức dậy, ngủ và thức dậy. Một nhập thất như vậy cho cơ hội tốt để phát triển sự hiện diện và sáng tỏ của bạn. Trong môi trường này bạn có thể dễ dàng khám phá hơn cái có nghĩa là “có hiện diện” khi bạn đang ngủ. Những trạng thái thức và ngủ của bạn như vậy được trở nên hòa nhập.

Thông thường, đối với một hành giả, một trong những cách chính để biểu lộ những dấu hiệu của tiến bộ là ở trong giấc mộng. Đôi khi trong giấc mộng xảy ra một sự can thiệp vì lợi ích của hành giả. Chẳng hạn, tôi đang thực hành sai điều gì đó, tôi có một sự truyền thông qua một giấc mộng. Điều này có thể đến nhờ sự

trao truyền giáo lý. Nó cũng có thể đến qua những vị bảo vệ giáo lý, hay những dakini.

Nhiều vấn nạn có thể được giải quyết qua sự trao truyền đến trong giấc mộng. Bạn không thể hy vọng có vị thầy bằng xương bằng thịt luôn luôn sẵn sàng ở bên bạn.

Khi tôi ở Ý đã khoảng ba năm, tôi có một giấc mộng về thầy tôi là Changchub Dorje. (19) Trong giấc mộng tôi thực sự cảm thấy rằng tôi trở về Tây Tạng. Nó có vẻ rất thực, và thật ra tôi cảm thấy hơi sợ người Trung Quốc. Tôi lo âu, và tự nhủ, “Ai biết họ sẽ để tôi ra đi trở lại.” Rồi tôi gặp thầy tôi. Tôi cảm thấy bối rối, vì ý định của tôi là gặp ngài nhanh thôi rồi đi khỏi chỗ đó, và trở về Ý. Thầy tôi nói với tôi, “Đã nhiều năm chúng ta không gặp nhau. Sự thực hành của con tiến thế nào?” Tôi nói, “Thưa thầy, như vậy và như vậy.” Và ngài hỏi, “Con đang làm thực hành nào?” Tôi giải thích rằng tôi đang làm hết sức để đem thực hành *trechod* (20) vào đời sống mỗi ngày. “Con không làm thực hành *togel* (21) nào cả sao?” Tôi trả lời, “Không, con không làm thực hành *togel*.” Ngài hỏi, “Tại sao không?” Tôi trả lời, “Đạ bởi vì thầy nói con phải hoàn thiện *trechod* trước. Con phải được rất vững chắc. Thế nên con đang hoàn thiện và làm cho *trechod* thành rất vững chắc.” Ngài nói, “Tốt lắm, con có nghi ngờ nào nơi sự hiểu biết của con về *togel*?” Tôi nói, “Không, không, con không có nghi ngờ nào cả. Con chỉ chưa làm thực hành đó.” Ngài nói, “Tốt hơn là con hãy làm nó. Hãy thực hành *togel*. Nó rất quan trọng.” Tôi nói, “Vâng, con sẽ làm từ đây trở đi.” Ngài nói, “Hãy nghe đây, nếu con có nghi ngờ nào về *togel*, hay điều gì con không hiểu rõ, hãy đến hỏi Jigme Lingpa.” (22) Tôi nói, “Jigme Lingpa ở đâu?” “Trên ngọn núi này, trong hang”, ngài trả lời. “Ở

trên nào?”, tôi hỏi, bởi vì ngay sau làng nơi đạo sư ở, có một vách núi dựng đứng. Khi tôi còn sống với thầy, tôi đã lên đó nhiều lần hái thuốc. Tôi biết rõ không có cái hang nào ở đó. Tôi thầm nghĩ, “Tại sao thầy lại nói với mình có cái hang ở đó?” Thầy trở nên dữ dằn. Ngài nói, “Nếu thực con muốn hiểu điều gì, con sẽ leo lên đó và tìm thấy Jigme Lingpa trong hang.”

Thế nên tôi không dám biện bác gì nữa. Tôi rất tò mò về điều này. Tôi đi ra và bắt đầu leo núi để tìm cái hang. Một phần của mặt đá màu trắng, nhưng trong giấc mộng tôi thấy nó hơi khác với mình đã từng thấy. Tất cả mặt đá đều được khắc vô số chữ mà tôi có thể đọc bằng tiếng Tây Tạng. Nó giống như một tantra. Tôi nghĩ, “Điều này thật lạ lùng. Nó không giống trước kia.” Và tôi tự nghĩ, “Nếu mình đi, leo trên tantra này, mình sẽ tích tập những hành động xấu.” Đây là một cách suy nghĩ theo người Tây Tạng. Thế nên với sự lo xa này, tôi bắt đầu trì tụng chú một trăm âm. (23) Rồi từ từ tôi tiếp tục leo.

Ở một chỗ nào, có một tảng đá cong và tôi leo lên; tảng đá này giống như một trang giấy nhỏ, với đầu đề của tantra mà tôi đã leo lên trên. Nó có chữ là *Todral donsals ningpo gurd*. *Trodral* nghĩa là vượt khỏi ý niệm; *donsal* là làm sáng tỏ nghĩa; *ning-po* là tinh túy. Về sau tôi khám phá thực sự có một tantra tên như vậy.

Thế rồi tôi trèo lên và dần dần đến một mỏm núi có một cái hang. Đến gần, tôi nhìn vào trong cái hang khá rộng này. Ở ngay chính giữa, có một hòn đá – một hòn đá trắng, cứng như thạch anh. Ngồi trên hòn đá lớn này là một cậu bé. Tôi chắc rằng cậu không hơn bảy hay tám tuổi. Tôi nhìn chung quanh. Không có ai khác nữa ở đây. Tôi tự nhủ, “Khá lạ lùng. Jigme Lingpa sống vào thời

đã khá lâu. Ngài không thể là một cậu bé như vậy.” Trong khi đó cậu bé cứ nhìn tôi. Tôi nghĩ, “Vì thầy mình nói mình đến đây gặp Jigme Lingpa, biết đâu, có thể đây là một thân hóa xuất của ngài chăng.” Tôi nghĩ tốt hơn là phải cư xử lễ phép với cậu bé.

Thế nên tôi đi thẳng đến cậu bé. Cậu mặc bộ áo quần màu xanh trong suốt. Cậu không mang cái gì khác. Cậu có bộ tóc dài, nhưng không cột như các yogi. Cậu trông như một cậu bé bình thường. Tôi thấy điều này khá lạ lùng. Tôi đến trước mặt cậu. Tôi nói, “Đạo sư Changchub Dorje gửi tôi tới thăm ngài.” Cậu bé nhìn tôi. Hầu như cậu ngạc nhiên khi nghe nói vậy. Nhìn vào cậu bé tôi bắt đầu nghi ngờ cậu, nhưng tôi xem cậu bé làm gì. Cuối cùng cậu ra dấu bảo tôi ngồi xuống. Khi tôi ngồi xuống, cậu đưa tay ra sau đầu, lấy ra một cuộn giấy. Cậu mở cuộn giấy và bắt đầu đọc. Khi cậu đọc, đó là giọng của một chú bé, nhưng cậu không cho một lời dạy hay giải thích. Cậu đọc. Cậu đọc bốn hay năm câu. Ngay khi nghe tiếng cậu, tôi hiểu rằng cuộn giấy là một tantra. Vào lúc đó tôi chợt nhận ra, “Ồ quả thật, đây là Jigme Lingpa. Bởi vì một cậu bé bình thường nào đó thì khó có thể tạo ra một cuộn giấy và đọc theo lối này.” Và với cảm xúc này, ý nghĩ sừng sốt này, tôi thức dậy khỏi giấc mộng. Sau đó tôi tìm kiếm công phu những bản văn ấy, và tôi tìm thấy những bản văn đặc biệt về thực hành togel của Dzogchen. Đây là một thí dụ về sự kiện rằng một mối liên hệ giữa thầy và trò luôn luôn hiện hữu bất chấp thời gian và khoảng cách. Thầy tôi ở rất xa, rất xa ở Tây Tạng; còn tôi đang sống ở châu Âu.

Đây là một số những khả năng có thể xảy ra trong những giấc mộng khi sự thực hành của người ta tiến bộ.

Nếu bạn ngủ với sự hiện diện của chữ **ॐ**, bạn thấy mình thức dậy buổi sáng với nó vẫn hiện diện. Bây giờ bạn có thể cho rằng bạn đã để cả đêm để thực hành. Vì đêm thì khá dài, và bạn không có cái gì khác ngoài việc ngủ, thì sử dụng thời gian là điều rất quan trọng. Ban đêm có thể thậm chí trở nên còn quan trọng hơn sự thực hành ban ngày đối với một hành giả.

Mục đích cuối cùng của thực hành giấc mộng là những giấc mộng trở thành tỉnh giác và đến điểm tối hậu, những giấc mộng thực sự chấm dứt. Bạn dùng sự thực hành của bạn để cho những giấc mộng của bạn ảnh hưởng đời sống hàng ngày. Đây là sự thực hành chính yếu của thời gian ban đêm.

## CHÚ THÍCH CHƯƠNG II

1. Bardo: nghĩa đen, “trạng thái trung gian”. Có sáu bardo. Cái thứ nhất là bardo của trạng thái thức bình thường (TT. *kye ne bardo*). Đó là kinh nghiệm khi thức và có ý thức như chúng ta đều biết. Cái thứ hai là bardo của trạng thái mộng (TT. *milam bardo*). Đó là kinh nghiệm thời gian mộng khi ngủ. Thứ ba, bardo thiên định (TT. *samten bardo*), gồm mọi kinh nghiệm thiên định, từ thiên định của người mới học đến chứng ngộ hoàn toàn. Thứ tư, bardo của tiến trình chết (TT. *chilkai bardo*), là tiến trình trong đó năm nguyên tố tạo thành thân thể của chúng ta (không gian, không khí, nước, lửa, đất) tan biến cái này vào cái kia. Theo *Tử Thư Tây Tạng*, trước hết nguyên tố đất màu vàng tan vào nguyên tố nước. Người đang chết đồng thời thấy màu vàng và cảm thấy yếu ớt không đứng dậy được, và mọi thứ chung quanh tan rã. Thứ hai,

nguyên tố nước tan vào nguyên tố lửa. Ở bên trong, người đang chết thấy màu trắng và bên ngoài thấy như ngập lụt. Vào lúc này mặt và cổ họng cảm thấy khô và khát dữ dội. Thứ ba, nguyên tố lửa tan vào nguyên tố không khí. Bên trong người đang chết thấy màu đỏ trong khi bên ngoài thì cảm thấy chung quanh nóng. Người ta có thể cảm thấy một cảm giác cháy nóng khi hơi nóng của thân tan biến. Thứ tư, nguyên tố không khí tan vào nguyên tố không gian. Người đang chết thấy màu lục ở bên trong và chung quanh bên ngoài như bị hủy diệt bởi gió và sấm dữ dội. Vào giai đoạn thứ năm, không gian tan vào thức, những hiện tượng trở nên tối tăm, và thức tạm thời mất, như khi bất tỉnh.

Bardo thứ năm (TT. *chonyid bardo*), bardo của thực tại, bao gồm sự sanh khởi của những xuất hiện và kinh nghiệm như ảo ảnh, là một hậu quả của những khuynh hướng nghiệp. Sử dụng tỉnh giác thiền định, cá nhân có cơ hội nhận biết những hình ảnh này trong bản chất không thật, như huyễn của chúng. Những cái nhìn thấy như ảo ảnh này có bản chất tương tự với những hình ảnh trong những giấc mộng. Từ đó khả năng có được giác mộng minh bạch có thể được dùng để hiểu chúng là như huyễn. Theo *Tử Thư Tây Tạng*, một kinh nghiệm giác ngộ là có thể nếu người ta có thể duy trì cái thấy rằng những kinh nghiệm đáng sợ không gì khác hơn là những biểu lộ của chính tâm mình.

Bardo thứ sáu, (TT. *sipa bardo*), bardo của sự tìm kiếm tái sanh trong sanh tử, liên hệ đến quan điểm về tái sanh

của Phật giáo Tây Tạng. Sipa bardo gồm tiến trình nhờ đó một cá nhân sẽ được tái sinh trong một của sáu cõi, theo nghiệp của mình. Với một tương đồng thú vị với lý thuyết phân tâm học, truyền thống Phật giáo Tây Tạng xác nhận rằng cá nhân khi còn trong một thân tâm thức (thần thức), sẽ bị hấp dẫn theo tình dục đến cha mẹ khác phái tính, và có một ghét bỏ đối với cha mẹ cùng phái tính. Thật vậy, theo triết học Phật giáo Tây Tạng, tất cả điều mà thần thức lúc ấy thấy là những cơ quan sinh dục của những người sắp làm cha mẹ mình. Đây có lẽ là nền tảng căn bản nhất của cái mà chúng ta gọi là mặc cảm Oedipus.

2. Tantra: nghĩa đen, “tiếp tục”, theo nghĩa dù mọi hiện tượng là trống không, tuy nhiên những hiện tượng tiếp tục biểu lộ. Mọi phương pháp tantra đều vận hành với nguyên lý chuyển hóa tư tưởng mê lầm thành tri giác thanh tịnh. Tantra cũng ám chỉ những bản văn diễn tả những phương pháp này.
3. Ánh sáng Mẹ: Trong Đại Toàn Thiện, người ta thực hành yoga giác mộng hay thực hành Tịnh Quang vào lúc rơi vào giấc ngủ và trước khi giác mộng sanh khởi. Kinh nghiệm Tịnh Quang này được biết như là kinh nghiệm “con”. Nếu qua thực hành thiền định hay tham thiền đứng, Tịnh Quang đã được nhận biết rõ ràng trong đời sống, bấy giờ vào lúc chết hành giả một lần nữa nhận biết và hợp nhất với Tịnh Quang “mẹ”. Tịnh Quang mẹ là quang minh tự nhiên, bẩm sinh, xuất hiện trong sự biểu lộ trọn vẹn nhất của nó trong trạng thái sau khi chết. Xem John Reynolds, *Tự Giải Thoát Qua Thấy Tánh Giác Nguyên Sơ* (Barrytown, N.Y: Station Hill Press, 1989) trang 153, chú thích 63.



4. Giới thiệu vào tâm tự nhiên: Trong nhiều phương pháp khác nhau giới thiệu vào tâm tự nhiên của người ta, vị thầy cộng tác với học trò trong việc triển khai tánh giác, cũng gọi là rigpa hay tánh giác vốn sẵn của trạng thái tự nhiên của người ta, ám chỉ đến hiện diện thanh tịnh.
5. Lhundrup: nghĩa đen, “tự toàn thiện”. Chữ này ám chỉ trạng thái hay hiện hữu tự nhiên của người ta, nó là toàn thiện từ vô thủy và là tất cả những gì biểu lộ. Những biểu lộ hay phản chiếu này sanh khởi một cách tự phát, và trọn vẹn trong chính chúng. Lhundrup ám chỉ đặc biệt đến sự sáng tỏ bẩm sinh của trạng thái tự toàn thiện.
6. Thân Ánh Sáng: Tây Tạng, *ja-lus*. Cũng được biết như là “thân cầu vòng”. Một số người đã chứng đắc (những người thực hành những cấp độ Longde và Managede của Dzogchen) hoàn thành sự chuyển hóa những thân thể bình thường của họ thành một Thân Ánh Sáng vào lúc chết. Trong tiến trình này thân vật chất tan vào trạng thái tự nhiên của nó, trạng thái này là trạng thái của Tịnh Quang. Những nguyên tố của thân được tịnh hóa, chúng chuyển hóa từ biểu lộ thô của chúng (thân, thịt, xương v.v...) thành tinh túy thanh tịnh của chúng là năm màu sắc: xanh, lục, trắng, đỏ và vàng kim. Khi thân tan thành năm màu này, một cầu vòng được tạo thành và mọi cái còn lại chỉ là móng tay và tóc. Những người thực hành Dzogchen của thế kỷ hai mươi đã đạt đến Thân Ánh Sáng trong đó có những vị thầy và những thành viên gia đình của Nam-khai Norbu Rinpoche – chẳng hạn, chú của ngài là Orgyen Danzin, hai vị thầy của ngài Changchub Dorje

và Ayu Khandro, và thầy của Changchub Dorje là Nyala Pema Dendul.

7. Những kinh mạch mặt trời và mặt trăng: Trong những luận bí truyền *tsa-lung* tìm thấy trong những bản văn Anu-Yoga của Phật giáo Tây Tạng, có những giải thích tỉ mỉ về những kinh mạch (TT. *tsa*) trong đó khí lưu thông. Những kinh mạch mặt trời và mặt trăng ở hai bên kinh mạch trung ương (*uma*), chạy song song với xương sống. Những kinh mạch mặt trời và mặt trăng này tiêu biểu năng lực âm dương. Màu sắc của chúng – đỏ và trắng – cũng như nơi chốn, bên trái hay phải, khác nhau trong các Tantra.
8. Hơi thở tịnh hóa chín phần: Tây Tạng, *lungro salwa*: Một thực tập hơi thở trước một thiền định hay trước lúc thực hành Yantra Yoga. Trong những thực tập này người ta tự quán tưởng hít vào không khí trong sạch và thở ra cái xấu và không trong sạch. Nó được dùng như một thực hành sơ bộ trước khi thiền định để quân bình năng lực và ổn định tâm thức.
9. Tám động tác: Tây Tạng, *lung sang*: Những thực tập yoga để tịnh hóa *prana* hay hơi thở. Tám động tác được diễn tả trong bản văn Yantra Yoga, “Sự Thống Nhất của Hệ Mặt Trời và Hệ Mặt Trăng”, được viết ở thế kỷ thứ tám bởi đạo sư Vairocana. Xem Namkhai Norbu, *Yantra Yoga* (Tsaparang, 1988).
10. Agar 35 và Vimala: được thảo Tây Tạng. Agar 35 được làm bằng ba mươi lăm chất thiên nhiên; cả hai Agar 35 là Vimala để chữa mất ngủ và quân bình khí, một tình trạng khí mất trật tự.

11. Ba khí chất: *lung* (không khí hay khí), *dripa* (mật) và *badkan* (đờm). Sự quân bình ba khí chất này là cần yếu cho sức khỏe. Một sự mất quân bình sẽ dẫn đến nhiều loại bệnh tật.
12. Namkhai Norbu, *Về sự Sanh và Đời Sống: Một Khảo Luận về Y Học Tây Tạng*.
13. Tập trung vào sáu âm và sự tịnh hóa của chúng: Sáu âm – A, Aaah, Ha, Sha, Sa, Ma –, mỗi âm tượng trưng cho một trong sáu cõi, trời, a tu la, người, thú vật, quỷ đói và địa ngục. Những khuynh hướng nghiệp tái sanh một trong sáu cõi này phải được tịnh hóa. Thiền định về sáu âm hợp nhất khí (prana) và định tâm để tịnh hóa những khuynh hướng này. Sự thực hành tập trung vào sáu âm dùng sự quán tưởng và thần chú hướng đến những điểm đặc biệt của thân thể nơi những khuynh hướng này được cho là tập trung ở đó.
14. Vajrayogini: Một hóa thân thiền định trong dạng báo thân, tiêu biểu phương diện nữ tính của trí huệ bản nguyên.
15. Guru Yoga: Sự hợp nhất với tâm của guru (thầy của mình), ngài được xem là một biểu lộ của những tâm của tất cả các bậc giác ngộ. Tâm của guru được xem là đồng nhất với tánh giác nội tại của người ta. Qua thực hành guru yoga người ta nhận những ban phước từ guru, như thế khiến người ta ở trong trạng thái bản nguyên. Có những hình thức guru yoga chi tiết và đơn giản. Trong Tantra, người ta thấy một kiểu chi tiết hơn, trong khi trong Dzogchen một kiểu đơn giản hơn.

Một trong những hình thức guru yoga rất thường được Namkhai Norbu Rinpoche dạy là: dùng một chữ “A” màu trắng, chữ ཨ Tây Tạng. Chữ ཨ được quán tưởng trong trung tâm thân mình như là sự hợp nhất của mọi vị thầy của mình. Bằng cách phát âm “Aaa...h” và cảm thấy những ban phước của những vị thầy, người ta có thể đi vào một trạng thái hợp nhất với tinh giác giác ngộ của họ.

16. Vajradhara: Một hóa thân thiên định nam, hình tướng qua đó Phật Thích Ca Mâu Ni phát lộ những giáo lý Mật thừa.
17. Longde: Một trong ba bộ của những giáo lý Dzog-chen. Ba bộ là: “Managede”, hay bộ tinh túy; “Longde”, hay bộ không gian; “Semde”, bộ tâm. Những bộ giáo huấn Dzogchen này cuối cùng đều có một mục tiêu như nhau là đem hành giả vào sự tham thiền tuyệt đối. Bộ Longde hoạt động đặc biệt với sự đưa vào bằng biểu tượng và được biết rộng rãi là có những thực hành đem người ta đến tham thiền nhờ những tư thế đặc biệt của thân và giữ áp lực lên những điểm. Xem Norbu, *Pha Lê và Đường của Ánh Sáng*.
18. Nhập thất trong bóng tối, cũng gọi là *Yangtik*. Một kỹ thuật thiên định Dzogchen cao cấp được thực hành trong bóng tối hoàn toàn. Nhờ thực hành *Yangtik*, một người nhập môn đã có thể duy trì tham thiền có thể tiến bộ nhanh chóng đến chứng ngộ hoàn toàn.
19. Changchub Dorje: Vị thầy chính của Namkhai Norbu Rinpoche. Changchub Dorje là một terton và vị thầy Dzogchen. Ngài là vị thầy mà Namkhai Norbu Rinpoche công nhận là đã thực sự đưa mình vào trạng thái

Dzogchen. Ngài cũng cho Namkhai Norbu Rinpoche sự trao truyền Semde, Longde và Managede. Dù là một vị thầy phi thường, Changchub Dorje có một lối sống giản dị, mặc áo quần dân quê bình thường. Ở Nyalagar, vùng Derge, Đông Tây Tạng, ngài hướng dẫn một cộng đồng nhỏ những người thực hành Dzogchen. Ngoài sự việc là một lama, ngài là một y sĩ giỏi. Người ta đến từ những nơi xa xôi để nhận lãnh cả những giáo pháp và những chữa bệnh. Vào lúc cuối đời, ngài đạt được Thân Ánh Sáng Cầu Vòng.

20. Trechod: Nghĩa đen là “cắt đứt”, từ ngữ này ám chỉ kinh nghiệm thư giãn, buông bỏ toàn diện. Trechod là phương pháp duy trì trạng thái rigpa của mình qua suốt mọi hoàn cảnh. Trechod là khả năng cắt đứt tư tưởng lan man và nhị nguyên vào bất kỳ khoảnh khắc nào, đem mình đến sự hiện diện thuần khiết
21. Togel: “Vượt qua chỗ trên hết” hay “nhảy qua”. Sau khi thành công hoàn toàn sự thực hành trechod, người ta thực hành togel. Togel là vô ích khi không có một thực hành trechod hoàn hảo và do vậy là bí mật cho đến khi đó. Togel được xem là cái nhanh nhất trong những phương pháp để thành tựu chứng ngộ toàn diện. Thực hành togel đem lại sự hợp nhất của cái nhìn thấy và tánh Không. Người ta tiếp tục phát triển tham thiền trong thiền định nhờ cái nhìn thấy cho đến khi Thân Ánh Sáng biểu lộ. Xem *Pha Lê và Đường của Ánh Sáng*, trang 101 và John Reynolds, *Tự Giải Thoát Qua Thấy Tánh Giác Nguyên Sơ*, trang 136, chú thích 33.

22. Jigme Lingpa (1729-1798): Một tái sinh của Vima-lamitra, Jigme Lingpa là một Đạo sư vĩ đại của Dzog-chen Nyingma từ vùng Đông Tây Tạng. Ngài là một đại học giả và đã sưu tập và xuất bản Longchen Nying-thig, những giáo lý sưu tập của Longchenpa. Jigme Lingpa cũng viết nhiều về y học và lịch sử Tây Tạng, và hoạt động cho sự phát triển của phái “Rimed” không bộ phái của Phật giáo Tây Tạng trước khi hoàn thành Thân Ánh Sáng.
23. Thần chú một trăm âm của Vajrasattva: người ta tịnh hóa nghiệp xấu và những che chướng nhờ trì tụng thần chú này, một trong những thần chú được biết tiếng nhất trong Phật giáo Tây Tạng.

### CHƯƠNG III: CHUYẾN HÀNH HƯƠNG ĐẾN MARATIKA

*Năm 1984, Norbu Rinpoche đi hành hương từ bắc Nepal đến tu viện Tolu, và đến động Maratika (1) nơi đại Thành Tựu giả (2) Padmasambhava (3) đã nhập thất với phối ngẫu của ngài là Mandarava. (4) Sau đây là một tường thuật một loạt những giấc mộng đáng chú ý Rinpoche có trên hành trình, bắt đầu với một giấc mộng đã có hai ngày sau khi đến tu viện.*

Địa điểm của giấc mộng chính là Tu Viện Tolu. Nếu bạn mộng thấy một nơi chốn hay một sự vật bạn đã từng ở trong quá khứ, điều này thường phản ánh một sự lập lại dấu vết nghiệp; nếu bạn mộng thấy một nơi chốn hay hoàn cảnh bạn chưa từng ở, điều này phản ánh một ước ao hay mong muốn. Ngược lại, nếu bạn mộng thấy nơi chốn bạn đang ở, điều này thường có ý nghĩa. Như thế tôi hiểu đây là một giấc mộng quan trọng.

Trong giấc mộng tôi ở động Tolu, và thậm chí có cả người đã đi cùng tôi cũng ở đó. Tôi đang dạy học trò, thì chú tôi tới. Tôi phải nói rằng người đến với chúng tôi không chỉ là chú của tôi, ông còn là một vị thầy chính của tôi, và là một hành giả phi thường và một terton. (5)

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện ngắn nói lên phẩm tính đáng ghi nhận của cuộc đời chú tôi. Khi tôi còn nhỏ,

tôi sống gần một tu viện. Tôi còn nhớ có lần một con ngựa còn nhỏ bị chết. Đàn kên kên ăn con ngựa, nhưng ăn xong, một con kên kên ở lại. Chú tôi yêu cầu hai nhà sư đi đem con kên kên ấy về.

Khi trở về tu viện với con kên kên, hai nhà sư nói rằng con chim đã bị thương. Có một mảnh sắt nơi vai nó. Một nhà sư thử lấy nó ra, nhưng con kên kên vùng vẫy và chú tôi bảo ông ngừng tay và thả nó trong một khoảng vườn kín. Tôi nhớ mình đã thấy lạ lùng làm sao khi con kên kên yên lặng và thụ động như vậy. Thật vậy, toàn thể tình huống càng lúc càng trở nên lạ thường.

Hôm sau chú tôi bảo tôi cho kên kên một ít sữa. Khi tôi đến khu vườn hình bán nguyệt, với một sàn gỗ và nắp đậy trên, con kên kên ngồi im bất động. Tôi đặt sữa trước mặt nó. Hơi cử động cái đầu nó bắt đầu uống. Nó uống hết sữa tôi đưa, và khi uống xong nó bắt đầu chạy, và vỗ cánh nhẹ. Vườn rộng nên nó có thể chạy một khoảng dài. Nó chạy đến gần cuối vườn, và rồi trên nửa đường trở lại, nó dừng lại và mảnh kim loại, một que sắt, rớt ra từ cánh nó. Ngay khi mảnh sắt rớt ra, con kên kên bay lên, ngấm hướng Đông nơi có núi lớn là Sitang. Tu viện Dzogchen (6) nổi tiếng ở sau núi đó. Đó cũng là ngọn núi chú tôi thường sống trong một cái hang.

Chúng tôi xem mảnh sắt rớt ra từ cánh kên kên. Nó khá dài. Khúc đầu cắm trong cánh có hình tam giác. Tôi còn nhớ âm thanh trong khi mảnh kim loại rớt ra từ đôi cánh. Câu chuyện này chỉ là một trong những chuyện lạ thường xảy ra quanh chú tôi.

Thế rồi, vào dịp ấy khi ở Tolu, chú tôi hiện ra trong giấc mộng của tôi. Trong giấc mộng ông khoảng mười bốn mười lăm tuổi. Ông nói với tôi rằng ông rất bằng lòng tôi đã cho một bài



thuyết pháp đẹp đẽ, có ích cho bất kỳ ai. Tôi hỏi ông có thật sự nghe không. Ông trả lời ông đã nghe từng lời. Trong giấc mộng tôi đã dạy Thik Sum Nedek, (7) ba tuyên bố cuối cùng nổi tiếng của Garab Dorje. (8) Rồi chú tôi yêu cầu tôi giải thích *gomter* (9) của tôi về Namkha. (10) Tôi trả lời cho ông rằng giấc mộng của tôi về Namkha không phải là một *gomter*.

Hãy cho tôi giải thích điều tôi đang nói. Một vài năm trước, tôi ở thành phố New York. Tôi có một khóa thảo luận với sinh viên về chức năng của những nguyên tố và năng lực, cũng như về lịch sử Tây Tạng. Ở khóa này tôi giải nghĩa những nguyên tố và tác dụng của chúng theo truyền thống cổ của đạo Bon. (11) Đêm ấy tôi có một giấc mộng, trong đó có một cậu nhỏ mặc đồ màu xanh. Tôi hỏi cậu là ai, và cậu trả lời cậu tên là Puel. Puel là một vị thần nổi tiếng của đạo Bon, đặc biệt được biết về khả năng dự đoán theo chiêm tinh.

Tôi nói, “Nếu ông thực là Puel, hãy giải thích cho tôi về chức năng của những nguyên tố, và làm sao người ta có thể điều hòa chúng khi có những rối loạn.” Cậu trai bé nhỏ này mới giải thích những loại chức năng khác biệt của những nguyên tố, liên hệ với thân thể, đời sống, may mắn, khả năng v.v... Qua đó tôi khám phá nguyên lý chính xác của Namkha, phương pháp điều hòa những nguyên tố của một con người.

Tôi nói với chú tôi rằng giấc mộng này về Puel không phải là một *gomter*, nó chỉ là một giấc mộng, nhưng ông nhất định rằng nó là một *gomter* cho nên ông muốn có một sự trao truyền. Vì chú là thầy của tôi, tôi không cảm thấy thoải mái với lời yêu cầu của ông, nhưng ông cố nài nên cuối cùng tôi đọc cho ông cuốn sách, và như thế trao truyền cho. Sau khi xong, ông nói rằng

Namkha sẽ là một thực hành quan trọng trong tương lai. Ông cũng nói rằng tôi phải thực hành và dạy về “thực hành năm bóng tối”. Tôi hỏi thực hành năm bóng tối là gì. Ông nói rằng sẽ có vài chỉ dẫn về sau này. Đó là một trong những giấc mộng của tôi.

Suốt những ngày chúng tôi ở Tu Viện Tolu, tôi có liên tục những giấc mộng cực kỳ quan trọng, và chúng tôi đến gần ngày hai mươi lăm, ngày có ý nghĩa về mặt chiêm tinh. (12) Tôi hơi khó ngủ. Với quan tâm điều gì xảy ra giờ đây, tôi đi ngủ, nhưng không thể ngủ chút nào. Cuối cùng, khi tôi ngủ, tôi thấy mình trong một loại giấc mộng, trong đó tôi đang nói với ai đó. Tôi thực sự không biết tôi đang nói với người nào khác, hay đang nói chuyện với chính mình.

Tiếng nói bảo tôi thư giãn, trước hết hơi thở, và rồi thân thể, cho đến khi tôi thấy mình trong trạng thái thư giãn của Samaya. (13) Tôi thầm nghĩ rằng tôi chưa bao giờ nghe nói về trạng thái thư giãn này của Samaya. Tuy nhiên, tôi cố gắng hoài và đặt mình vào trạng thái ấy. Có lúc, do sự khó chịu với những điều kiện ngủ ở Tolu, tôi thức dậy. Thật vậy, tôi thức dậy ít nhất hai hay ba lần trong khi cố gắng đi vào trạng thái thư giãn. Trong một dịp thức dậy ấy, tôi nhận được những lời dạy trong mộng rằng hãy tháo lỏng đôi xà cạp để leo núi, mà do vì quá mệt tôi đã không tháo ra trước khi đi ngủ.

Khi thức dậy nhớ những lời dạy, tôi cởi chúng ra, và ngủ lại một lần nữa, từ từ thư giãn vào trạng thái Samaya. “Chưa hoàn toàn”, tiếng nói nói, “chúng ta phải có hơi thở tươi tắn hơn, dễ dàng hơn.” Để tuân theo, tôi mở rộng lồng ngực cho không khí trong lành, dù lúc đó trời rất lạnh và gió nhiều. Một lần nữa tôi lại ngủ và đi vào Samaya. Tôi lại nghĩ rằng Samaya này không

phải hoàn hảo, cũng không thực sự là một trạng thái tham thiền nhập định. (14)

Tiếng nói trở lại, bảo “Bây giờ điều phải làm, là đi vào trạng thái của Pháp giới (Dharmadhatu). (15) Như được chỉ dạy, tôi thư giãn, và hướng đến trạng thái của Pháp giới này. Khi ấy tôi thức giấc vì một tiếng ho từ lều bên cạnh.

Tôi đi ngủ lại một lần nữa, và hướng mình qua những cấp độ thư giãn liên tiếp nhau. Tái đi tái lại tôi thức giấc vì lý do này hay lý do khác, và rồi mỗi lần bắt đầu lại từ đầu. Rồi thình lình tiếng nói cất lên, “Chúng ta ở đây, đây là trạng thái của Pháp giới”, với tôi nó có vẻ là trạng thái tham thiền nhập định.

Bây giờ tiếng nói chỉ cho tôi hướng mình đến trạng thái khác. Khi tôi làm điều này, bắt đầu xuất hiện một loại tingle (16) tương tự với cái đã xuất hiện trong một giấc mộng trước ở động Tolu. Tôi cũng thấy một bản viết gì đó, và tôi thức dậy một lần nữa...

Tôi phải bắt đầu lại từ đầu, thư giãn trải qua những giai đoạn khác nhau cho đến khi tingle xuất hiện trở lại. Cái tôi thấy trong tingle là đầu đề một bản văn. Lần này sau đầu đề, có xuất hiện một bản văn, tôi nhìn vào đó thấy như một màn hình phim chiếu bóng. Lần lượt một loạt những thực hành thiền định xuất hiện. Tôi đọc từng trang, nhưng nếu ở điểm nào tôi không thể đọc, tôi chỉ cần nghĩ rằng nó không rõ ràng, và phần không rõ ràng sẽ trở lại. Nó tự lập lại như tôi có một loại điều khiển từ xa. Theo cách này tôi đọc toàn bộ bản văn từ đầu đến cuối ít nhất ba hay bốn lần.

Do những ngắt quãng tôi thường thức dậy. Nhưng mỗi lần tôi ngủ trở lại, và tôi bắt đầu với Samaya và mọi thứ còn lại, và rồi bản văn tiếp tục.

Thình lình có giọng nói, “Bây giờ ngươi đang ở trong trạng thái tiếp theo.” Cái phân biệt trạng thái này với trạng thái khác là bây giờ một ít chữ không hoàn toàn rõ xuất hiện chiếm toàn bộ không gian. Không chú tâm hay nhìn chăm chú, chúng xuất hiện. Như thế, tôi tiếp tục đọc và việc này tiếp tục không gián đoạn cho đến sáng.

Vào lúc này tôi ho mạnh và thức dậy. Những chữ vẫn còn dù mắt tôi đã mở. Đó không phải là một giấc mộng. Tôi thấy chúng một thời gian ngắn, và rồi chúng biến mất. Tôi nghĩ rằng có lẽ đây chỉ là ảnh hưởng của giấc mộng. Tò mò, tôi tiếp tục nhìn vào bầu trời. Trời rất trong và không có cái nhìn thấy nào nữa.

Tôi nhớ một lần tôi đang nhập thất ở Na Uy. Tôi đang giữa thời một thực hành khi cùng một điều như vậy xảy ra. Tôi nói với một số người về kinh nghiệm của tôi vào lúc đó. Trước kia tôi đã đọc về *Snang-ba-yi-ger-shar* (17) trong những tiểu sử của một số vị thầy thành tựu. Ở Na Uy tôi nhớ lại đã nghĩ rằng trước kia tôi không hiểu câu “*Snang-ba-yi-ger-shar*” có nghĩa gì. Dù sao, tôi ngủ lại một lần nữa, và thư giãn qua những giai đoạn liên tiếp. Trong giấc mộng, khi được dạy đi vào những trạng thái thư giãn khác nhau, thình lình tôi có một ý nghĩ về một trạng thái thậm chí còn hơn – một cái gì có tên là “*Bya-grub-yeshe*”, trạng thái cao nhất của trí huệ. Tiếng nói trả lời ý nghĩ tôi, “Nó sẽ đến khi mọi thứ đã trọn vẹn.” Rồi đến sáng. Tôi thực sự mệt mỏi. Người nào khác thì vẫn còn muốn ngủ. Đó là câu chuyện của ngày hai mươi lăm.

Ngày tiếp theo chúng tôi có một cuộc leo núi dài. Chiều hôm đó, khi tôi ngủ, tất cả xảy ra trở lại. Tôi lại đọc bản văn vài lần, và đặc biệt khoảng giữa các chữ không được rõ. Tới một lúc thình

lĩnh tôi thức dậy. Tôi thấy đầu mình phủ một tấm mền. Gió nhiều đến độ tôi phải tự che mình. Mở mền ra, tôi mở mắt và nhìn ngay vào bầu trời. Ở đó, rất ngắn ngủi, vẫn còn những chữ.

Bây giờ tôi muốn kể cho các bạn một giấc mộng vào đêm đầu tiên chúng tôi đến động Maratika. Trước khi vào giường tôi tự nghĩ rằng ngày mai sẽ là một ngày tốt đẹp để bắt đầu một thực hành thiền định sống lâu mà tôi đã mang theo. Tôi chưa hoàn toàn phát triển một phương pháp đặc biệt để làm thực hành này, nhưng tôi đã mang bản văn thực hành theo cùng bởi vì tôi nghĩ rằng Maratika là một chỗ tốt để thực hành nó.

Đêm ấy tôi mộng thấy tôi đang sửa soạn làm thực hành trong một cái hang lớn. Tôi đang giải thích phải thực hành như thế nào và đang làm lễ quán đảnh để cho những học trò thực hành. Bình thường, trong truyền thống của chúng ta, để làm một thực hành sống lâu, người ta cần một quán đảnh nhập môn sống lâu.

Những bạn nào biết tôi đều biết rằng tôi không phải là loại người kiêu mẫu trong việc làm những quán đảnh nhập môn tỉ mỉ và nhiều hình thức, nhưng tôi luôn luôn nói rằng cần thiết làm một loại quán đảnh (18) để cho phép thực hành. Trong giấc mộng tôi có ý niệm rằng trước tiên tôi sẽ cho một giải thích cẩn thận về ý nghĩa của quán đảnh. Khi người ta đã hiểu rõ nó, tôi sẽ ban cho quán đảnh với thân chú. Sau đó, chúng tôi sẽ thực hành chung; điều đó tạo nên sự trao truyền lời nói.

Thế rồi, trong giấc mộng tôi giải thích mỗi điểm về quán đảnh là gì, bắt đầu bằng quán đảnh của thân. Vào lúc đó tôi nhận thấy có một người bên cạnh đưa cho tôi cái gì đó. Tôi quay qua phía người đó, và thấy rằng người ấy không phải một con người bình thường. Tôi chắc chắn điều này, bởi vì mới nhìn tôi thấy

phần dưới của thân anh ta là thân một con rắn. Tôi nghĩ rằng có lẽ đây là Rahula, (19) một trong những hộ pháp, nhưng khi tôi nhìn vào mặt thì có vẻ khác. Rồi tôi nghĩ rằng có lẽ người ấy là, hay tượng trưng cho, một người nào tôi đã từng biết. Tôi nhìn lại – khuôn mặt người ấy giống như rồng. Thân thì màu trắng. Thành linh anh ta đặt cái gì đó vào tay tôi.

Nếu bạn đã có một quán đảnh, bạn biết rằng thường có người phụ giúp vị thầy bằng cách đưa cho vị thầy những đồ vật. Vào đúng lúc trong buổi lễ, người trợ tá đưa cho vật thích hợp. Trong giấc mộng người giống như rồng này đưa cho tôi một vật tròn để tôi xác nhận quán đảnh của thân tôi sắp ban.

Tôi cầm vật tròn vào tay. Đó là một cái gương, nhưng trên vành có mười hai cái gương nhỏ. Xung quanh tất cả những cái gương nhỏ này có một loại cầu vồng. Và nơi chu vi là lông công. Nó rất đẹp. Khi tôi cầm vào tay, tôi biết rằng đây là vật để làm quán đảnh thân.

Bình thường trong một quán đảnh, gương tượng trưng cho tâm, phương diện thông hiểu. Tức thời trong giấc mộng một giải thích đến với tôi: “Thân thể có vẻ có chất thể, nhưng nó thật là trống không. Biểu tượng cho điều này là sự phản chiếu xuất hiện như là hình thể của chúng ta trong gương.” Nói lời giải thích này xong, tôi dùng gương trong giấc mộng để ban quán đảnh của thân. Trong giấc mộng tôi chạm gương vào đầu của mỗi người nhận quán đảnh. Với mỗi người tôi cũng tụng một thần chú. (20)

Tiếp theo tôi bắt đầu giải thích quán đảnh của lời nói. Vào ngay lúc đó tôi cảm thấy sự hiện diện của một người khác bên trái tôi. Người này cũng đưa một cho tôi một vật để xác nhận. Vật đó là một chuỗi chuỗi (mala) (21) làm bằng những viên hồng ngọc

đỏ sậm làm thành hình số tám. Tôi xem cẩn thận người đưa cho xâu chuỗi. Người ấy có một thân đỏ sậm, và chỉ có một con mắt. Tôi lại nghĩ rằng đây không phải là người bình thường, có lẽ là Ekajati. (22) Mặt khác, người ấy không hoàn toàn giống Ekajati, và trong tay bà là những đồ vật lạ lùng này. Dù sao, ngay sau khi trao tôi xâu chuỗi, tôi lại thấy mình ban cho một giải thích.

“Xâu chuỗi này tượng trưng cho sự phát âm liên tục của thần chú.” Tôi không chỉ giải thích tác động, chức năng của thần chú, mà cũng cho một giải thích rất khác thường về hình thức thần chú này, được trình bày trong hình thức một số tám. Điều này hoàn toàn lạ lùng bởi vì sự giải thích không có gì ăn nhập với thực hành sống lâu (*Cedrup Gondus*) của Nyala Pema Dendul (23) mà tôi đã đem theo đến đây.

Ngày hôm sau, sau khi mộng thấy một thực hành sống lâu khác dành cho dakini Mandarava, tôi khám phá rằng thực sự có một thực hành Yantik, nó bao gồm sự quán tưởng này. Trong lúc ấy nhân vật Ekajati đặt vào tay tôi một vật khác, vật này là một biểu tượng để cho quán đảnh của tâm. Vật ấy giống như một chữ Vạn, nhưng ở trên đỉnh có những cái đỉnh ba. Nó được làm bằng đá xanh trong suốt và quý giá.

Rồi tôi giải thích ý nghĩa sự trao truyền của tâm. Sau đó, tôi đặt vật này lần lượt ở trái tim của mỗi người. Cùng lúc đó tôi đọc chú liên hệ với quán đảnh của tâm. Sau khi tôi đặt vật ấy nơi trái tim của người thứ nhất, tôi thấy rằng nó để lại một dấu in và dấu in của vật ấy quay, với một âm thanh nho nhỏ. Nó có vẻ rất sống động. Khi tôi quán đảnh cho người kế tiếp, sự việc như vậy lại xảy ra. Cuối cùng khi tôi hoàn tất tôi thấy rằng mọi dấu in chữ Vạn vẫn còn quay. Tôi làm buổi lễ quán đảnh như vậy, và rồi

tôi thức dậy. Ngày hôm sau tôi quyết định nhập thất trong hang. Nhiều học trò đi theo tôi trong cuộc hành hương này cùng làm thực hành Pema Dendul trong hang Manda-rava.

Ngày hôm sau tôi có giấc mộng đặc biệt khác. Dù nhiều người trong đoàn chúng tôi chưa đến, tôi nằm mộng rằng tất cả chúng tôi đều ở trong hang. Chúng tôi đã thực hành và tôi đang cho những giáo pháp. Có vẻ như giấc mộng của đêm trước được tái tạo lại một cách chính xác. Bên trái tôi là nhân vật màu đỏ với một con mắt. Một lần nữa bà cầm nhiều đồ vật trong tay; lần này bà đưa cho tôi một quả cầu pha lê.

Bây giờ tôi rõ ràng vị này phụ giúp tôi khi tôi dạy. Tôi cầm pha lê vào trong tay và nhìn nó. Ở trung tâm của pha lê tôi thấy một chữ. Ngay khi vừa thấy chữ đặc biệt này, tôi biết rằng đây quả thực là Ekajati. Tôi cũng có một cái nhìn thấy trong mộng rất rõ ràng về hộ pháp Ekajati khuyên bảo tôi: “Đây là lúc để mở kho tàng tâm con của vòng đời sống của Vajra, sự thực hành dakini để đạt được sống lâu.”

Nhìn vào trong quả cầu pha lê nhỏ, tôi có thấy những tia sáng chiếu khắp mọi hướng từ chữ ở giữa, nhưng chúng không chiếu ra ngoài quả cầu. Khi cầm quả cầu tôi hỏi, “Vật gì đây?” Bà nói, “Đây là ‘Ta-te’. Con phải làm ‘Ta-te’.” Tôi trả lời, “Con không hiểu.” Khi tôi nói thế, hình như pha lê biến mất trong tôi. Tôi nhìn quanh để thấy Ekajati, nhưng bà cũng biến mất.

Ngay khi thức dậy, ý nghĩ đầu tiên của tôi là “Ta-te”, và nó có nghĩa là gì. Còn lâu trời mới sáng, tôi có thì giờ, thế nên tôi tiếp tục tập trung vào từ ngữ “Ta-te”. Đây không phải là một chữ quen thuộc. “Ta” nghĩa là thanh tịnh, “te” nghĩa là đương đầu, hay đôi khi có nghĩa là lập danh sách. Trong trạng thái nửa thức



tôi nghĩ về chữ này, thì chợt đến với tôi ý nghĩ tôi được yêu cầu viết ra bản văn, và về sau viết lại nó mà không dò theo bản văn thứ nhất để thử nghiệm sự chính xác của nó. Bây giờ thì rõ ràng điều tôi phải làm.

Sau khi tắm rửa, tôi lấy giấy và bút, và đi đến một hòn đá. Rồi không có một dàn bài nào, tôi viết bất kỳ cái gì đến với tâm trí tôi. Tôi viết vài trang, và cái nổi lên là một buổi lễ của Ekajati. Đây là sự bắt đầu. Sau đó tôi đi ăn sáng. Trong thời gian ăn sáng tôi yêu cầu một học trò đem cho tôi một cuốn sổ tay. Khi xong buổi ăn sáng mà bà ấy chưa trở lại, thế nên tôi lấy một cuốn sổ tay khác đến một chỗ đặc biệt nơi tôi đã ở ngày đầu tiên, một nơi thần lực của Maratika, và ngồi xuống.

Tôi sắp bắt đầu thì bà học trò đến với một cuốn sổ tay màu đen và một cây bút đỏ. Tôi bắt đầu viết, như là viết một lá thư. Tôi mở đầu bằng địa danh Mara-tika, giờ và ngày. Lúc đó là 9 giờ 15 sáng. Khi tôi đang viết, những người trong nhóm tôi đi đến. Một số họ không biết tôi đang làm gì. Khi họ đến gặp tôi, tôi cố tránh họ.

Dù những gián đoạn, tôi viết xong lúc 12 giờ 15. Khi chấm dứt, tôi đã dùng hết trang cuối cùng, đúng vào dòng cuối cùng của cuốn sổ tay. Có vẻ đó như có chủ ý sắp đặt. Tôi tự nghĩ rằng đó là một dấu hiệu tốt.

Trở lại chỗ đóng lều, tôi đưa bản văn cho hai học trò giữ trong vài ngày. Tôi nghĩ sau vài ngày nữa tôi sẽ viết lại. Đó sẽ là “Ta-te”, bản thứ hai để đối chiếu với bản thứ nhất để xác định sự đích xác của nó. Điều này sẽ là chứng cứ rằng bản văn là đích thực chứ không phải chỉ là một trò chơi của trí năng.

Hai ngày trôi qua. Vào ngày thứ ba, tôi có một giấc mộng chỉ cho rằng thời gian đã đến để viết và làm vài minh giải. Sau khi hoàn thành thực hành buổi sáng tôi lại ngồi viết, và tiếp tục cho đến buổi ăn trưa. Lần thứ hai tôi viết ra bản văn thì rất an bình và chữ viết dễ dàng. Lần này mất hai giờ rưỡi. Rồi tôi yêu cầu đem bản chánh lại, và chị tôi so sánh hai bản. Gần như không có khác biệt nào, chỉ trừ hai hay ba sửa chữa về văn phạm.

Đây là câu chuyện nguồn gốc bản văn thực hành này, một thực hành để phát triển một đời sống lâu và vững chãi. Bản văn gồm những thần chú, những thực tập hơi thở và kiểm soát năng lực cũng như quán tưởng. Cũng có những giáo huấn về những luân xa và những kinh mạch. Trong truyền thống Tây Tạng loại thực hành này thường được đóng dấu niêm phong, nghĩa là nó được giữ bí mật trong rất nhiều năm. Khi bạn đang giữ một vật bí mật như vậy bạn thậm chí không được phép nói rằng bạn đang giữ một vật bí mật. Trong trường hợp này điều đó không cần thiết. Không có sự chỉ dẫn bản văn ấy cần được niêm kín. Tôi không có bí mật để giữ gìn; bởi thế, tôi nói về nó. Tôi cũng nói về nó ở Maratika, và đã làm sự trao truyền những thần chú.

### CHÚ THÍCH CHƯƠNG III

1. Động Mandarava ở Maratika: Bắc Nepal, nơi Norbu Rinpoche đã ẩn cư năm 1984, có hai động thiêng. Cái lớn gắn liền với Padmasambhava, và cái nhỏ với Mandarava. Vào thế kỷ thứ bảy, Mandarava – cùng với Guru Padmasambhava – đã thực hành và đạt được bất tử trong động này, do đó nó được biết là Động của Đời Sống Thọ.
2. Mahasiddha: Sankrit, nghĩa đen là “Đại Tinh Thông”. *Maha* là đại, *siddha* là người đã đạt được siddhi – những

năng lực tâm thần và tâm linh. Trong Phật giáo Tây Tạng có kiểu mẫu Tám Mươi Bốn Đại Thành Tựu Giả (Mahasiddha) gồm đàn ông và phụ nữ đã đạt những năng lực siêu nhiên. Những hành giả tantra này sống ở Ấn Độ và Nepal vào thế kỷ thứ tám.

3. Guru Padmasambhava: Sanskrit, *padma* (hoa sen) và *sambhava* (sinh). Một đạo sư Phật giáo Ấn Độ về Tantra và Dzogchen từ Oddiyana. Ngài được biết là “Liên Hoa Sinh” vì sự sinh ra kỳ diệu từ hoa sen. Guru Padmasambhava biểu lộ một cách tự phát là một chú bé tám tuổi ngồi trên một hoa sen giữa hồ ở Oddiyana. Ngài đưa Phật giáo đến Tây Tạng từ Ấn Độ ở thế kỷ thứ tám. Với những năng lực phi thường của mình, Guru Padmasambhava chiến thắng những chướng ngại ngăn cản Phật giáo cắm rễ vào đất Tây Tạng.
4. Mandarava: Công chúa Ấn Độ này từ Mandi là một trong những phối ngẫu chính của Padmasambhava. Bà bỏ cuộc đời vương giả để thực hành Pháp. Bà được biết tiếng nhất do làm chủ sự thực hành sống lâu với Padmasambhava. Bà được cầu khẩn trong một số nghi thức Tantra nhằm mục đích kéo dài tuổi thọ.
5. Terton: Người khám phá *terma*, hay những bản văn Pháp được cất dấu với mục đích để được khám phá về sau. Những *terma* được tin là dấu trong cây, hồ, đất và thậm chí trong bầu trời.
6. Tu Viện Dzogchen: Trong thế kỷ mười bảy, ở Kham (Đông Tây Tạng) Tu Viện Dzogchen được xây dựng bởi Dzogchen Rinpoche thứ nhất, Pema Rigzin. Nó

trở thành tu viện lớn nhất của Nyingma. Tu viện được xem là một trong hai mươi lăm nơi hành hương lớn của miền Đông Tây Tạng. Sát cạnh tu viện là động thiêng của Padmasambhava và ba hồ thiêng. Nhiều học giả nổi tiếng của tất cả bốn phái Phật giáo Tây Tạng và từ truyền thống Bon đã học ở Tu Viện Dzog-chen. Patrul Rinpoche và Mipham là hai vị trong số đó. Năm 1959 Tu Viện Dzogchen bị người Trung Quốc hủy hoại. Tu viện hiện giờ được xây lại ở Mysore, Nam Ấn Độ.

7. Thik Sum Nedek: Ba tuyên bố của Garab Dorje. Bản văn này tóm lại những giáo lý Dzogchen trong ba điểm thiết yếu: (1) *Sự giới thiệu trực tiếp* trạng thái bản nguyên từ thầy qua trò. (2) Người thực hành *không nghi ngờ gì nữa* về trạng thái bản nguyên là thế nào. (3) Người thực hành *tiếp tục trong trạng thái* của tánh giác bản nguyên cho đến khi chứng ngộ hoàn toàn.
8. Garab Dorje: Theo những nguồn truyền thống của Nyingma, Garab Dorje sống 166 năm sau parinirvana (bát Niết bàn) của Phật. Có nói rằng Garab Dorje được mang thai một cách vô nhiễm bởi công chúa làm ni, con của một nhà vua ở Oddiyana. Vị ni này đang thực hành trên một hòn đảo giữa một cái hồ thì có một giấc mộng. Cô mộng thấy một người đàn ông đẹp đẽ, mặc đồ trắng cầm một bình pha lê với những thần chú khắc trên đó. Người này ban quán đảnh cho vị ni, và rồi tan thành ánh sáng vào trong thân thể vị ni. Thời gian sau giấc mơ này, cô sanh ra Garab Dorje. Theo những nguồn Nyingma, Garab Dorje là đạo sư Dzog-chen đầu tiên thuộc loài người. Trong đời

trước ở một cõi khác, Garab Dorje đã nhận trao truyền Dzogchen trực tiếp từ biểu lộ báo thân của Vajrasattva. Sau khi sanh vào cõi người, Garab Dorje lập tức nhớ lại những giáo lý Dzogchen và dạy cho một tầng lớp chúng sanh là những dakini ở xứ sở thiêng liêng Oddiyana. Ngài cũng có những đệ tử người, một trong số đó là Manjushrimita, người tổ chức những giáo lý của Garab Dorje thành Semde, Longde, và Managede. Để biết thêm về Garab Dorje, xem *Những Chữ Vàng* của John Reynolds, nhà xuất bản Snow Lion, 1996. (Bản dịch Việt ngữ của nhà xuất bản Thiện Tri Thức, 2002.)

9. Gomter: “terma tâm”, một terma khám phá trong dòng tâm của một terton.
10. Namkha: Một phương pháp thực hành để quân bình những nguyên tố. Một namkha được làm phù hợp với bản chiêm tinh ngày sanh (bản tử vi) của một người. Nó gồm hai miếng gỗ và một sợi dây năm màu, mỗi màu tượng trưng một nguyên tố: trắng, kim loại; lục, gỗ/không khí; đỏ, lửa; vàng, đất; và xanh, nước. Sợi dây màu được quấn quanh miếng gỗ trong một cách thức làm tác động điều hòa những nguyên tố của mình. Những namkha được một vị thầy cho phép thực hành, và người thực hành được ban cho chỉ dạy thiền định về một nghi lễ mà nếu thực hành chung với nam-kha, có thể có thể làm quân bình những nguyên tố của người ta.
11. Bon: là tôn giáo cổ và địa phương của Tây Tạng, nguồn gốc của nó có trước khi Phật giáo vào Tây Tạng rất lâu. Theo Lupon Tenzin Namdak, đạo Bon ở Tây Tạng có

khoảng 18.000 năm trước công nguyên. Bon chia thành hai: Bon Cổ và Bon Tân hay Bon “Yung-drung”. Bon Cổ có những thực hành theo thuyết vạn vật hữu linh và bùa chú, trong khi Bon Yung-drung chia sẻ nhiều tương đồng với Phật giáo, đạo này đã đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám từ Ấn Độ. Theo Namkhai Norbu Rinpoche và Lopon Tenzin Namdak, Dzogchen thuộc về truyền thống cổ của Bon, và được thực hành ở Tây Tạng đã lâu trước khi Phật giáo được du nhập.

12. Ngày hai mươi lăm: Ngày hai mươi lăm âm lịch, khi mặt trăng khuyết, được biết là Ngày Dakini. Ngày Dakini nổi kết với năng lực giác ngộ thuộc nữ tính trong thời gian này. Ngày Dakini là một thời gian tốt lành để làm Ghana Puja (Lễ Tiệc Dâng Cúng).
13. Samaya: Dù từ *samaya* thường được dịch là “cam kết”, và thường liên quan đến sự duy trì một thực hành thiền định hay thệ nguyện sống một cách trong sạch, trong thực hành giác mộng nó có ý nghĩa riêng. Trong giác mộng của Norbu Rinpoche, những từ *Samaya* và *Dharmadhatu* ám chỉ những cấp độ liên tiếp sâu hơn của sự thư giãn, buông xả.
14. Tham thiền: Sự thực hành chủ yếu của Dzogchen trong đó người ta liên tục ở trong một trạng thái tự-giải thoát. Trong trạng thái này người ta vượt khỏi mọi ý niệm của tâm thức nhị nguyên bình thường, tuy nhiên người ta hoàn toàn có khả năng sử dụng trí năng và tâm thức lý tính. Tham thiền không bao gồm cố gắng tìm thấy những kinh nghiệm của tĩnh lặng hay sáng tỏ, cũng không tránh những phóng dật.

Trong tham thiền, khi một tư tưởng sanh khởi nó không bị đè nén cũng không được theo đuổi, mà tự-giải thoát và tan biến một cách tự phát. Đây là sự thực hành giải thoát tất cả cái gì sanh khởi mà một vị thầy Dzogchen đưa vào khi ông cho những giải thích về bản tánh của tâm.

15. Dharmadhatu: Từ này theo bình thường ám chỉ nền tảng tối hậu của hiện thể, và chiều kích của thực tại đúng như nó là. Tuy nhiên, trong bối cảnh giấc mộng nó đặc biệt nói đến cấp độ thư giãn sâu nhất.
16. Tigle: Có nhiều định nghĩa khác nhau của tige. Trên một cấp độ, nó được định nghĩa là cái gì không có góc, một vòng tròn hay một quả cầu, như chữ *bindu* (giọt, hạt) của tiếng Sanskrit chẳng hạn. Tigle cũng được định nghĩa như chiều kích bên trong của một quả cầu. *Tigle Chenbo* (Khối Cầu Lớn), nghĩa là “cái bao gồm mọi sự”, là một từ khác của Dzogchen. Tigle cũng được biết như “tinh túy”, như trong *nying thik*, “tinh túy của tâm”. Trong một định nghĩa khác, tige là tinh khí nơi đàn ông, và tinh dịch nơi đàn bà, chúng là những phương tiện vật chất để chuyên chở năng lực. Theo Yantra Yoga, tige được định nghĩa là hình thức tinh chất nhất của năng lực vi tế của thân thể, cũng như Kudalini trong Sanskrit. Những tige cũng là những quả cầu nhỏ ánh sáng cầu vòng sanh khởi với sự bắt đầu của những cái nhìn thấy trong thực hành togel.
17. Sngang-ba-yi-ger-shar: Sự sanh khởi tự phát của các chữ.
18. Quán đảnh: Nhập môn, trao truyền và truyền pháp của thân, ngữ, tâm. Hiện hữu con người được làm bằng thân, ngữ, tâm. Thứ nhất, có chiều kích của “thân”, nó là sự

tương quan lẫn nhau sinh động giữa thân người ta và môi trường vật chất chung quanh. Có hai từ Tây Tạng khác nhau để chỉ “thân”. *Lu* là thân vật chất thô của một người bình thường, trong khi *ku* ám chỉ thân cao cả của một người giác ngộ. Thứ hai, có chiều kích của năng lực của chúng ta gọi là “ngữ”, nó biểu thị bởi ngữ, hơi thở và năng lực tâm linh. Ngữ bình thường được biết như là *ngag*, trong khi ngữ giác ngộ là *sung*. Trong chiều kích của tâm hay ý, có *yid*, tâm bình thường, và *thuk*, tâm giác ngộ. Với trao truyền từ thầy qua trò, xảy ra một khả năng liên lạc trên ba cấp độ: vật chất, năng lực và tâm thức. Sự trao truyền Dzogchen của vị thầy là cho mục tiêu phát hiện bản tánh chân thật của cá nhân. Quán đảnh truyền pháp hay *wang* là một nghi lễ trong đó sự trao truyền này xảy ra. Truyền pháp, đặc biệt trong Phật giáo Mật thừa, có thể cực kỳ tỉ mỉ, sử dụng những dụng cụ tượng trưng và nghi lễ. Trong Dzogchen, phương pháp giới thiệu trực tiếp, đưa vào trực tiếp, nó có thể tỉ mỉ hay không tỉ mỉ, được dùng để giới thiệu người ta với bản tánh của tâm họ. Xem sự đưa vào trực tiếp này trong *Những Chữ Vàng*, John Reynolds.

19. Rahula: Một hộ pháp chánh của những giáo lý Dzogchen. Rahula biểu lộ trong một hình thức đáng sợ và dữ dội. Ngài có thần lực cực độ, và theo Namkhai Norbu Rinpoche, nếu không được kính trọng có thể gây tai hại đáng kể.
20. Mantra: Nghĩa đen, “bảo vệ tâm”. Mantra (thần chú) là sự phát âm những âm tiết thiêng liêng. Những thần chú khác nhau có những chức năng khác nhau: một số được



dùng để kích động và làm hoạt động năng lực của người ta trong khi một số khác tạo ra một hậu quả bình an và bình lặng. Mục đích tối hậu của thần chú là giúp cho hành giả vượt khỏi tư tưởng nhị nguyên. Nhiều thần chú nối kết với bốn tôn riêng biệt, và trong nghi lễ Mật thừa chúng được trì tụng cho đến khi người ta đạt đến cùng những phẩm tính giác ngộ như bốn tôn.

21. Mala: Trong truyền thống Phật giáo một mala hay chuỗi gồm 108 hạt dùng để đếm lần trì chú.
22. Ekajati: là hộ pháp chánh của những giáo lý Dzog-chen. Giác ngộ từ vô thủy, Ekajati là một xuất sanh (*trulpa*) trực tiếp của trí huệ bản nguyên, Samantabhadri, vị này là phương diện nữ tính của Phật bản nguyên Samantabhadra (Phổ Hiền). Là bậc giác ngộ bản nguyên, Samantabhadri có trí huệ biết tất cả tám mươi bốn triệu giáo lý của Dzogchen. Ekajati biểu lộ có thể thấy được trong một hình tướng hung nộ để hàng phục loại chúng sanh rất có thần lực và tiềm ẩn sự phá hoại gọi là Mamos. “Ekajati” nghĩa là “một mắt”, nó tượng trưng trí huệ. Thân thể vị này có những cái độc nhất: một mắt, một răng, và một vú. Những đặc trưng này tượng trưng tánh giác bất nhị. Là nữ hộ pháp thủ lãnh của những giáo lý Dzogchen, vị này tiếp xúc với một terton hay vị thầy Dzogchen khi thời gian đã chín cho việc phát hiện một giáo lý hay một terma. Norbu Rinpoche đã nhận một sadhana từ Ekajati như là phần của gomter này về thực hành Mandarava. Sadhana là một khẩn cầu, trong đó hành giả yêu cầu Mandarava xóa sạch những chướng ngại đến chứng ngộ hoàn toàn và ban cho sự che chở trên con đường.

23. *Cedrub Gondus*: “Sự Hợp Nhất của những Tinh Túy Bốn Nguyên”, sự thực hành sống lâu mà Norbu Rin-poche đã đem đến Maratika. Thực hành sống lâu này là một terma của bốn sư của Changchub Dorje, Nyala Pema Dendul (1816-1872). Sự thực hành nguyên được trao truyền trực tiếp từ Phật Amitayus (Vô Lượng Thọ) đến Guru Padmasambhava. Trong động thiêng Mara-tika ở Bắc Nepal, Dakini Mandarava và Guru Padma-sambhava đã thực hành và làm chủ sự hợp nhất những tinh túy bốn nguyên và đạt được bất tử. Vào thế kỷ thứ tám, để lợi lạc những thế hệ tương lai, Guru Padma-sambhava viết ra sự thực hành và đặt nó như một kho tàng được che dấu trong một núi ở Đông Tây Tạng. Khoảng một ngàn năm sau, trong thế kỷ mười chín, Nyala Pema Dendul tái khám phá “kho tàng che dấu” hay terma này. Trong vài năm ngài thực hành terma sống lâu này một cách mãnh liệt. Vào cuối đời ngài đạt đến thân ánh sáng cầu vồng. Nyala Pema Dendul trao truyền sự thực hành cho Changchub Dorje và Ayu Khandro, cả hai thực hành nó và do đó sống lâu lạ thường – 137 năm và 116 năm theo thứ tự. Hai vị này cũng đạt thân ánh sáng. Namkhai Norbu Rinpoche nhận sự trao truyền terma này từ cả Changchub Dorje và Ayu Khandro, và có trao truyền sự thực hành để làm lợi lạc cho các đệ tử.

## CHƯƠNG IV: MỘT PHỎNG VẤN NORBU RINPOCHE

Michael: Tôi muốn hỏi ngài vài câu hỏi về những giấc mộng. Trước hết, lịch sử thực hành giấc mộng ngài đã làm là như thế nào?

Norbu: Anh muốn nói gì với chữ “lịch sử”?

M: Khi nào và do ai sự thực hành đầu tiên về giấc mộng được dạy? Ai có tiếng trong việc dạy nó?

N: Không dễ trả lời điều này, bởi vì những giáo lý dạy về giấc mộng đến từ nhiều loại giáo lý tantra khác nhau, đặc biệt Mahamaya Tantra, nhưng cũng từ những giáo lý Dzogchen.

M: Khi nào Mahamaya Tantra được viết?

N: Vượt khỏi thời gian; bạn không thể nói khi nào nó được viết.

M: Có tác giả riêng biệt nào không?

N: (cười) Không có tác giả của những giáo lý tantra. Có lẽ một mahasiddha đã trao truyền giáo lý này và du nhập nó từ Oddiyana (1) vào Ấn Độ. Sau cùng, Saraha giới thiệu Guyasamaja Tantra, và Tilopa giới thiệu Chakrasambhava Tantra. Có thể điều đại loại như vậy được xem là lịch sử sự trao truyền của một tantra, nhưng không có lịch sử nguyên bản của những tantra.

M: Rinpoche, đôi khi ngài dạy những thực hành giấc mộng trong đó người ta quán tưởng một chữ ཨྱ (2) trắng ở trái tim,

nhưng có khi khác ngài dạy cần quán chữ ॐ ở cổ họng. Đây là những hoàn cảnh khác nhau khi thì quán chữ ॐ ở tim khi thì ở cổ họng?

N: Quán tưởng chữ “A” ở cổ họng thì đặc biệt cho việc nhớ lại những giấc mộng. Quán tưởng chữ “A” ở cổ họng có tác dụng kiểm soát năng lực và sự sáng tỏ. Khi bạn quán tưởng chữ “A” trắng ở tim, bạn làm việc với nguyên lý ánh sáng tự nhiên; đó là một phương pháp khác.

M: Tại sao chúng ta mộng?

N: Vâng, đôi khi mộng do những bhaksha, những ấn tượng ban ngày. Những cái ấy là lo âu, thái độ và tính toán của chúng ta. Cũng có loại mộng khác sanh khởi từ sự sáng tỏ của chúng ta. Loại mộng này tùy thuộc vào những điều kiện và sự sáng tỏ của người mộng.

M: Chúng ta phân biệt những giấc mộng sanh khởi từ sự sáng tỏ của chúng ta và những giấc mộng sanh khởi từ những ấn tượng hàng ngày và những bhaksha của chúng ta như thế nào?

N: Nếu chúng ta có một ngày mệt nhọc, và tất cả điều chúng ta có thể làm là ăn và rơi vào một giấc ngủ nặng nề, điều này không giống với chúng ta có một giấc mộng của sáng tỏ. Khác thường trong những điều kiện đó chúng ta có những giấc mộng về cái gì đã làm chúng ta bận tâm. Dù thế nào cũng khó mà nhớ giấc mộng này do sự nặng nề của giấc ngủ. Trái lại, khi gần sáng và gần thức dậy, những giấc mộng của chúng ta có thể hoàn toàn sáng tỏ. Nó rất giống như những giấc mộng phối hợp với sáng tỏ, nó có thể có ý nghĩa đặc biệt cho cuộc đời chúng ta. Nó chỉ ra nhiều điều.

M: Điều này cũng thật đối với người thực hành yoga giấc mộng?

N: Nếu bạn là một hành giả yoga giấc mộng, những giấc mộng sanh khởi từ sáng tỏ sẽ phát triển và tăng thêm. Tuy nhiên những giấc mộng nối kết với sáng tỏ hiện hữu với bất kỳ ai. Ai cũng có sáng tỏ vốn sẵn.

M: Khi nào những đứa trẻ bắt đầu mộng? Nội dung giấc mộng của chúng có phản ảnh những đời trước cũng như những bhaksha không?

N: Vâng, chúng ta nói những đứa bé có nhiều giấc mộng hơn sanh khởi từ những ấn tượng của một đời trước. Những trẻ nhỏ có thể dễ nhớ hơn những sự kiện từ một đời trước; sự sáng tỏ của nó ít bị che ám hơn. Dần dần điều này thay đổi khi đứa bé lớn lên và những căng thẳng và bám luyến của cuộc đời bình thường được tạo ra.

M: Ngài có gợi ý rằng những bậc cha mẹ là hành giả nên dạy cho con cái họ yoga giấc mộng vào tuổi nhỏ và khuyến khích chúng phát triển những giấc mộng của chúng?

N: Tôi không nghĩ thế. Nó không dễ dàng cho trẻ em.

M: Có một tuổi đặc biệt khi trẻ em bắt đầu mộng? Hay nó là cái gì bắt đầu ngay từ lúc sanh ra?

N: Tôi nghĩ chúng hầu như mộng ngay từ lúc sanh ra.

M: Có những lúc chúng tôi có một giấc mộng trong đó chúng nhận được lời khuyên có vẻ có lý. Chúng tôi có thật sự được khuyên bảo không?

N: Vâng, lại có hai khả năng. Nếu giấc mộng của bạn nối kết với sự sáng tỏ bạn có thể thật sự nhận được lời khuyên và thông

tin ích lợi. Ngược lại, nếu bạn có những căng thẳng hay bám luyến rất mạnh, bạn cũng có thể nhận lời khuyên trong một giấc mộng, nhưng bạn không nói đây là lời khuyên hoàn hảo.

M: Ngài có thể cho chúng tôi một thí dụ về một giấc mơ đặc biệt nối kết với sáng tỏ ngài đã có?

N: Vâng, nhiều năm trước tôi có một người bạn ở Ý. Cô là một người bạn tốt, một ca sĩ có tài, và cô cũng thích thú thực hành. Nhưng gia đình cô lại không như vậy. Dù sao, một đêm tôi nằm mộng thấy rằng tôi đang lái xe ở Naples. Rồi tôi thấy một chiếc xe đỏ hướng về phía tôi. Khi nhìn gần hơn, tôi nhận ra người lái xe – chính là người bạn của tôi và cô ta có vẻ giận dữ. Tôi vòng xe lại và hướng trở lại về Rome và sau một thời gian ngắn đến trước mặt buyn đình của tôi. Bạn tôi đến sau một chút. Cô trông không giận dữ nữa, nhưng lại nói, “Tôi muốn cảm ơn thầy đã giúp tôi.” Tôi đưa cho cô một cái đồng hồ Thụy Sĩ. Rồi tôi nhìn cô lần nữa và cô không có đầu. Tôi rất ngạc nhiên. Tôi thức giấc, cảm thấy rất lạ lùng. Tôi cố gắng gọi cô ở nhà nhưng mẹ cô trả lời, nói rằng cô đã đi Lugano, Thụy Sĩ. Tôi yêu cầu mẹ cô nhắn lại là hãy gọi tôi, nhưng tôi không nghe gì cả, nên tôi gọi lại. Mẹ cô nói với tôi rằng cô đã trở về từ Lugano một lát rồi đã đi Nam Tư cho một buổi ca hát. Mẹ cô đã không nói với cô thông điệp của tôi vì bà không thích tình bạn của chúng tôi. Khi cô trở về từ Nam Tư, cô lại ra đi, lần này là Naples. Trên đường đi cô gặp một tai nạn xe hơi chết người. Đây là một thí dụ.

M: Rinpoche, ngài có những giấc mộng trong đó ngài đã nhớ một cuốn sách giáo lý. Điều này xảy ra thế nào?

N: Một giấc mộng như vậy cũng là loại nối kết với sáng tỏ. Trong loại giấc mộng này, người ta có thể làm nhiều việc, như nghiên cứu, đọc hay học.

M: Ngài có thể cho chúng tôi một số thí dụ những biểu tượng giấc mộng mà người Tây Tạng tin là quan trọng?

N: Tôi sẽ cho bạn hai giải thích có thể về cùng một giấc mộng. Nếu bạn đang làm sự thực hành tịnh hóa nào đó, nằm mộng thấy bạn đang rửa hay tắm thì tốt. Nó chỉ ra rằng sự tịnh hóa của bạn đang thành công và bạn đang phát triển sự sáng tỏ của bạn.

Nếu bạn đang không thực hành thiền định và bạn có một giấc mộng như vậy, chúng tôi nói hãy cảnh giác, vì nó có thể chỉ cho rằng bạn đang có mối nguy mất tiền hay tài sản.

M: Ngài đã ngụ ý rằng khi sáng tỏ phát triển trong những giấc mộng, đôi khi người ta có thể dự đoán tương lai. Ngài có kinh nghiệm về những giấc mộng của riêng ngài hay của những vị thầy của ngài về việc này?

N: Nếu bạn phát triển sự sáng tỏ của bạn, bạn chắc chắn có thể có những loại biểu lộ này ở trong những giấc mộng. Qua những giấc mộng đó đôi khi bạn có thể khám phá điều gì về tương lai. Những giấc mộng của sáng tỏ được nối kết với trí huệ vốn sẵn của chúng ta và những hạt giống nghiệp chúng ta đã tạo ra qua kinh nghiệm thiền định và những hành động tốt trong cuộc đời. Về những hạt giống nghiệp chúng ta đã tích tập, cũng có những khả năng tiềm năng này trở thành biểu lộ. Những tiềm năng này có thể trở nên biểu lộ khi có những điều kiện phụ (3) để làm chín chúng. Với những điều kiện phụ thích hợp, những biểu lộ như những giấc mộng của tương lai có thể xảy ra. Chúng ta có thể tìm thấy nhiều thí dụ về những biểu lộ trong tiểu sử của những vị thầy thiền định.

Chính chúng ta cũng có thể có những giấc mộng như vậy, những giấc mộng cho phép chúng ta thấy hay hiểu điều gì đó. Đó

là một phương diện của một giấc mộng của sáng tỏ. Chẳng hạn, nhiều năm trước, 1960, khi tôi ở Ý khoảng một năm, tôi đã có một giấc mộng trong đó tôi nói chuyện với ai đó, nhưng không biết người ấy là ai. Người này giải thích cho tôi tình hình chính trị sau đó ít lâu sẽ như thế nào.

Tôi được nói cho nghe Trung Quốc và Liên Xô sẽ có những rắc rối cụ thể. Tôi trả lời trong giấc mộng rằng điều đó không thể, bởi vì tôi biết hai nước đó có một mối tương quan sâu xa, họ chia sẻ nhau cùng một quan điểm chính trị. Khi tôi ở Trung Quốc, có một hội đoàn Liên Xô hợp tác với người Trung Quốc trong việc giáo dục và tuyên truyền.

Như thế tôi nghĩ không thể có những vấn đề rắc rối gì giữa Trung Quốc và Liên Xô cả. Tiếng nói vẫn nói với tôi rằng sẽ có xung đột mâu thuẫn giữa hai nước. Nó không những nói rằng sẽ có những vấn đề giữa Liên Xô và Trung Quốc, mà còn sẽ có mối tương quan bạn bè giữa Mỹ và Trung Quốc. Tôi trả lời điều đó không thể.

Tuy nhiên, tiếng nói nói rằng điều đó sẽ xảy ra bởi vì hoàn cảnh giữa Trung Quốc và Mỹ thì khác trong bản chất với mối tương quan giữa Liên Xô và Trung Quốc. Mỹ và Trung Quốc cả hai đều quan tâm đến làm ăn và trao đổi thương mại. Họ không có vấn đề gì về phân chia ranh giới, khác với Trung Quốc và Liên Xô, vì Mỹ và Trung Quốc rất xa nhau. Đó là một trong những giấc mộng của tôi. Ngày hôm sau tôi kể lại giấc mộng này với người phụ tá là Geshe Jampa Sangye. Ông nghĩ rằng giấc mộng này thấy rất khó đúng được.

Sau vài tháng, chúng tôi thấy báo chí nói rằng Trung Quốc và Liên Xô có những vấn đề xích mích. Bạn tôi, vị Geshe rất ngạc



nhiên. Về sau ông còn ngạc nhiên hơn khi Mỹ và Trung Quốc phát triển một liên lạc tốt hơn. Giác mộng này là một thí dụ về giấc mộng của sáng tỏ; giấc mộng chứng tỏ có thực.

Một cách thức chính để cho những người thực hành sáng tỏ trong giấc mộng là làm thực hành ánh sáng tự nhiên được thành công. Qua điều này, có tỉnh giác trong giấc mộng. Nhưng không chỉ tỉnh giác. Do làm thực hành này chúng ta tiếp tục phát triển những giấc mộng của sáng tỏ và giảm bớt những giấc mộng của bhaksha bình thường. Qua phát triển những giấc mộng của sáng tỏ, tỉnh giác của những giấc mộng phát triển.

Như thế người ta có thể dùng nhiều phương pháp thực hành trong trạng thái mộng. Có nhiều kỹ thuật thực hành mà chúng ta không thể dễ dàng sử dụng vào ban ngày, bởi vì chúng ta có những giới hạn trên cấp độ vật lý. Dù nếu chúng ta có một ý niệm tốt đẹp thực hành những kỹ thuật ấy như thế nào, chúng vẫn không dễ áp dụng. Trong lúc mộng, do chúng ta không có sự vận hành của các giác quan, thế nên chúng ta không bị giới hạn bởi thân thể vật lý và như thế có thể dễ dàng áp dụng nhiều phương pháp.

Nhờ kinh nghiệm thực hành trong trạng thái mộng, chúng ta có thể có một kinh nghiệm rất mạnh mẽ và hiểu sâu sắc về bản chất như mộng của cuộc đời thường nhật. Theo cách này chúng ta giảm bớt những bám luyến và căng thẳng của chúng ta, và có thể thực sự hiểu điều Phật Thích Ca nói khi ngài tuyên bố rằng mọi sự thì không thật và như huyễn hay như mộng. Kết quả bám luyến giảm bớt là do sự kiện rằng bám luyến đặt nền trên một niềm tin mạnh mẽ rằng những hiện tượng của cuộc đời này là quan trọng và thực.

M: Một lần tôi có một giấc mộng trong đó tôi nhận từ cảnh sát một giấy phạt vì đã đậu xe vào chỗ không đúng. Tôi nhớ lại ngày hôm sau và quyết định phải rất cẩn thận. Tôi bỏ tiền vào máy tính tiền đậu xe để chắc chắn khỏi có giấy phạt. Khi đi dạo quanh tôi ý thức thời giờ để về lấy xe cho kịp. Tuy nhiên khi trở lại xe, thì đã trễ hơn một phút và tôi thấy một giấy phạt đúng như tôi đã thấy trong giấc mộng. Tôi đã cố gắng để tránh hậu quả này. Có thể thay đổi kết quả của một chuỗi sự kiện sau khi mộng thấy chúng theo một cách nào đó?

N: Đôi khi bạn có thể hợp tác với giấc mộng sáng tỏ của bạn. Nó có thể trở nên rất hữu dụng để bạn vượt qua nhiều vấn nạn. Nhưng thay đổi những sự kiện thì không dễ dàng lắm bởi vì mọi sự đều nối kết với những nguyên nhân phụ. Đôi khi chúng là những nguyên nhân phụ rất rắc rối, và bạn không thể làm gì nhiều. Tôi đã kể cho bạn câu chuyện một người bạn của tôi ở Ý. Tôi đã có một giấc mơ rắc rối về cô, nhưng tôi không thể làm gì cả. Đó là một thí dụ. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta biết rằng một giấc mộng nói điều gì đó về tương lai, chúng ta có thể sửa đổi những kế hoạch của chúng ta để ngăn chặn một vấn nạn tiềm ẩn.

Một lần, khi tôi chuẩn bị đi Trung Quốc trong lần viếng thăm thứ hai, tôi đã có nhiều giấc mơ xấu đêm này qua đêm khác. Tôi bị quấy nhiễu bởi những giấc mơ này và trở nên quan tâm về chuyến đi Trung Quốc. Rồi vợ tôi Rosa và con tôi Yeshe đến miền bắc Ý nghỉ hè. Kế hoạch của tôi là bỏ đi Trung Quốc. Nhưng ngày họ ra đi đến miền bắc Ý họ có một tai nạn xe hơi.

Rạng sáng hôm ấy tôi có một giấc mộng xấu, tôi đang lái xe thật nhanh. Tôi sắp đến một nơi hết đường và cố gắng thắng xe, nhưng tôi không thể, bởi vì tôi lái quá nhanh. Nếu tôi tiến lên,

tôi sẽ rớt xuống một vực đá dựng đứng. Tôi không biết làm sao và rất sợ hãi. Vào lúc đó tôi nhận ra rằng tôi đang mộng và tình huống này không thật. Tức khắc tôi nghĩ, “Tôi phải chuyển hóa nó.” Tức khắc tôi chuyển hóa xe hơi thành một con ngựa. Bây giờ tôi cỡi trên một con ngựa, một con ngựa đá rất lớn. Tôi không rơi xuống vực. Sau khi tỉnh dậy, vào bữa ăn sáng, một học trò của tôi đến từ Rome chở tôi đến phi trường. Tôi nói với anh ta về giấc mộng lạ lùng của tôi hồi đêm, và những đêm trước tôi cũng có những giấc mộng xấu. Sau đó, trước khi tôi ra đi, tôi nhận được một cú điện thoại từ bắc Ý. Tôi nghe rằng Rosa và Yeshe đã có một tai nạn.

Tôi nghĩ giấc mộng chỉ liên hệ đến tình huống xấu của họ, nhưng họ cũng chẳng nguy hiểm lắm. Họ đang ở trong bệnh viện, nhưng không trầm trọng. Tôi vẫn có ý định đi Trung Quốc và ngày sau tôi sẽ đi Rome. Nhưng sáng hôm đó tôi có một giấc mộng xấu khác. Tôi đã tỉnh dậy một nửa. Trong trạng thái giữa mộng và thức có người nào nói với tôi rất rõ ràng, “Ông chó đi.” Thật rõ ràng. Rồi tôi tỉnh dậy. Tôi nghĩ thật đã có ai nói, nhưng mới biết tiếng nói đó ở trong mộng.

Tôi đổi chương trình, và không đi Trung Quốc. Tôi không biết cái gì xảy ra cho tôi nếu tôi đi vào lúc đó. Không dễ biết cái gì đích xác là vấn đề. Điều duy nhất tôi có thể nói là một tháng sau tôi nghe những tin tức rằng ở Lhasa có nhiều người bị bắt bỏ tù và có cả một số bị giết vì bị cho là có hại cho chế độ. Tôi không biết đó có phải là vấn đề không, hay có lẽ liên quan đến máy bay. Đôi khi có thể vượt qua số phận xấu bằng sự sáng tỏ trong những giấc mộng; điều này rất có ích.

M: Rinpoche, ngài đã nói rằng vào lúc chết người ta có thể dùng tỉnh giác đã phát triển trong thực hành ánh sáng tự nhiên

và trong thực hành giấc mộng. Tôi cũng có nghe nói rằng sự tỉnh giác của người ta trở nên mạnh hơn đến bảy lần sau khi chết. Xin ngài nói cho làm sao tự giải thoát vào lúc chết và bao nhiêu kinh nghiệm một người Tây phương phải có với những giấc mộng sáng tỏ để anh ta hay chị ta có thể thành tựu giải thoát này? Ý kiến ngài về chuyện này?

N: Nếu bạn có một số giấc mộng của sáng tỏ, bạn có thể có những lợi lạc và những khả năng liên hệ đến giáo lý và con đường. Tuy nhiên, nếu bạn quan tâm đến việc dùng thực hành để giải thoát sau khi chết, bây giờ bạn phải có sự trao truyền phương pháp, và những giáo lý về chủ đề này trong đời bạn.

Như một thí dụ, chúng ta hãy thảo luận về shritro, (4) cái được gọi ở Tây phương là Tử Thư Tây Tạng. Nó là một thực hành liên hệ đến những biểu lộ an bình và hung nộ.

Khi bạn nhận một trao truyền – sự cho phép của một vị thầy để học trò thực hành một phương pháp đặc biệt – thì qua thần lực của sự trao truyền ấy, một cái gì được nối kết với tiềm năng của bạn, tiềm năng này cho đến lúc ấy là tiềm ẩn như một hạt giống nghiệp chưa biểu lộ. Sau đó bạn dùng kinh nghiệm thực hành của bạn trong cuộc sống bạn. Thế có nghĩa là bạn đang khai triển khả năng của sự biểu lộ của những tiềm năng của bạn.

Một thí dụ giản dị về tiềm năng là một tấm gương. Nếu bạn nhìn vào một tấm gương bạn khám phá ra là nó có tiềm năng vô hạn. Nó có thể là một tấm gương nhỏ, nhưng dù là tấm gương nhỏ nó vẫn có thể phản chiếu một cái thấy toàn thể một vùng thôn quê. Sự phản chiếu thì vượt khỏi kích cỡ của tấm gương. Qua những phản chiếu bạn thấy trong tấm gương, bạn có thể khám phá tiềm năng vô tận của nó; sự phản chiếu là rất quan trọng để khám phá bản chất đó.

Nếu trong cuộc đời của mình chúng ta nhận một trao truyền và rồi thống nhất thần lực của sự trao truyền đó nhờ thần lực của thần chú, và sau đó thực hành và chuẩn bị cho loạt những biểu lộ hung nộ và bình an của phương pháp shintro xảy ra trong bardo của hiện hữu, trước bardo bình thường, bây giờ chúng ta có khả năng của sự biểu lộ ấy. Bởi vì chúng ta chuẩn bị, chúng ta có tiềm năng cho sự biểu lộ đặc biệt này, và vào lúc chúng ta nhận biết nó chỉ là tiềm năng của chúng ta, không có cái gì khác.

Khi chúng ta nhận biết điều này qua trao truyền và qua phương pháp, bây giờ chúng ta có thể giải thoát thực sự. *Giải thoát* nghĩa là đi vào bản tánh đích thực của chúng ta. Chúng ta không lệ thuộc nữa vào những tư tưởng và những phán đoán và cái nhìn thấy bị quy định thuộc nghiệp. (5)

Khi những hành giả của ban đêm chết, họ sẽ có khả năng giải thoát. Đối với những người không có khả năng thành tựu vào lúc chết theo cách này, có một sự trở lại bardo của hiện hữu. Một sự trở lại như vậy có nghĩa là một lần nữa chúng ta sẽ tái sinh và có lại chức năng của tâm và thức của các giác quan, cả hai đều rất giống với phần việc tương đương của chúng trong trạng thái mộng. Sự khác biệt ở chỗ trong trạng thái mộng những tác dụng của các thức chúng ta không nương dựa vào thân thể và các giác quan vật lý. Vì lý do này chúng ta có sự sáng tỏ trong bardo bảy lần hơn trong cuộc sống đời thường, như Mật thừa giải thích.

M: Tôi đã đọc nhiều câu chuyện của người Tây phương họ có những kinh nghiệm giác mộng sáng tỏ. Họ có thể chuyển hóa một ác mộng thành một tình huống an bình hay có thể vượt qua sự sợ hãi của họ trong một giấc mộng. Nếu họ chưa bao giờ nghe về những thực hành Tantra và Dzogchen nhưng có những

kinh nghiệm về sự sáng tỏ và biết đủ để chuyển hóa những giấc mộng xấu của họ thành những hoàn cảnh tốt, thế thì trong bardo của hiện hữu họ có thể chuyển hóa một biểu lộ hung nộ thành một biểu lộ tích cực và ít ra đạt được một tái sinh thuận lợi, nếu không nói là giải thoát trọn vẹn?

N: Nếu người ta có kinh nghiệm chuyển hóa một hoàn cảnh xấu trong giấc mộng thành một hoàn cảnh bình, điều này chỉ có nghĩa người ta có kinh nghiệm này trong giấc mộng. Khi người ta có khả năng chuyển hóa xấu thành tốt hay an bình trong một giấc mộng, thế không có nghĩa là người ta cũng có khả năng đó trong bardo sau khi chết.

Nếu bạn muốn được giải thoát bạn phải có quyền lực để nối kết với tinh giác của bản tánh đích thực của bạn. Thật tánh của bạn thì không phải là một cái nhìn thấy nhị nguyên. Những quan niệm tốt và xấu liên hệ với tri giác mà tự thân nó là kết quả của nghiệp. Hiểu biết bardo là chuyển khác. Trước hết bạn cần có một phương pháp để khám phá tiềm năng của bạn, rồi bạn khám phá tiềm năng của bạn thì vượt khỏi sống chết như thế nào, và vượt khỏi những giới hạn của cái thấy bình thường về tốt và xấu. Nếu bạn không có sự hiểu này về thật tánh của bạn, tôi không nghĩ có một khả năng để tự giải thoát trong bardo.

M: Điều này đưa chúng ta đến những phương pháp của Dzogchen, biết thật tánh của mình qua trao truyền trực tiếp và thực hành giấc mộng và ánh sáng tự nhiên. Ngài có thể nói gì về thực hành Dzogchen và người ta nhận trao truyền như thế nào? Làm sao những thực hành Dzogchen đưa đến khả năng tự giải thoát vào lúc chết, hay thậm chí có những kinh nghiệm về sáng tỏ trong khi sống? Đây là sự tương quan giữa mọi thực hành giác

mộng và mọi điều chúng ta đã nói về Dzogchen, nghĩa là, giữa những thực hành ban đêm và tỉnh giác của Rigpa vào ban ngày?

N: Nguyên lý trong những giáo lý Dzogchen là hiểu biết. Chúng ta cần hiểu hiện trạng đích thật của chúng ta. Chúng ta chỉ có thể biết cái này nhờ hiểu biết về sự hiện hữu của chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta nói tâm là một trong ba hiện hữu của chúng ta – thân, ngữ, tâm. Nó cũng là gốc của ba hiện hữu. Khi chúng ta nói đến tâm, chúng ta muốn nói tâm như là một thể trạng tương đối, với nó chúng ta suy nghĩ và phán đoán. Chúng ta đi sâu hơn khi chúng ta nói bản tánh của tâm. Nhưng có cách gì khám phá bản tánh của tâm nếu chúng ta không biết tâm là cái gì.

Tâm là phần của thể trạng tương đối của chúng ta, sự hiện hữu của thân, ngữ, tâm của chúng ta. Khi chúng ta khám phá sự hiểu biết về thể trạng đích thực của chúng ta trong những giáo lý Dzogchen, chúng ta gọi nó là trạng thái của Rigpa, hay sống trong bản tánh đích thật của chúng ta. Hiểu biết này cũng là gốc của sự thực hành những giấc mộng.

Những giấc mộng là một phần của đời sống chúng ta. Đời sống chúng ta có ban ngày và ban đêm. Ban đêm chúng ta mê lầm trong những giấc mộng của chúng ta; ban ngày chúng ta mê lầm với tâm chúng ta – phán đoán, suy nghĩ, tạo ra nhiều sự việc. Chúng ta trải qua đời mình như vậy. Tỉnh thức hay tương tục sự tỉnh giác của chúng ta trong thời gian mộng nghĩa là duy trì cùng sự tỉnh giác chúng ta có lúc ban ngày. Nếu chúng ta không có khả năng ở trong trạng thái của Rigpa, trạng thái của hiểu biết đích thật, thì dù ban ngày với thực hành tham thiền, chúng ta không thể có nó trong thời gian ban đêm. Nó là cùng một nguyên lý. Nếu chúng ta có ít nhất sự hiểu biết này của Rigpa trong ban ngày

với nhiều kinh nghiệm, bây giờ khi chúng ta dùng hiểu biết này trong thời gian ban đêm, sẽ dễ dàng hơn ở trong trạng thái này. Chúng ta có thể có nhiều kinh nghiệm trong thời gian mộng hơn trong thời gian ban ngày. Thế nên đây là sự tương quan của thực hành với kinh nghiệm ban đêm.

M: Đối với Tantra cũng thế chẳng?

N: Vâng, trong Tantra ít nhiều cũng như trong Dzog-chen.

M: Tôi có nghe cần thiết phải có sự trao truyền từ một vị thầy để nhận được những thực hành này, cần thiết phải hiểu chúng, phát triển chúng. Có phải ngài cũng có một sự trao truyền từ một vị thầy để phát triển những thực hành về tỉnh giác trong mộng? Hình như có nhiều người Tây phương có những kinh nghiệm với sự mộng sáng tỏ. Đây là mối liên hệ giữa trao truyền và phát triển sự sáng tỏ trong trạng thái mộng? Nó thiết yếu như thế nào?

N: Nếu bạn muốn có chỉ một kinh nghiệm giới hạn về những giấc mộng, có tỉnh giác trong thời gianmộng hay thậm chí những kinh nghiệm sáng tỏ nào đó, bạn có thể làm như vậy dù bạn không nhận được sự trao truyền nào. Tuy nhiên, nếu bạn muốn xem kinh nghiệm mộng là con đường của bạn, thấy nó ảnh hưởng bạn bên trên đời sống của bạn, sau cái chết, và dùng thực hành giấc mộng của bạn để chuẩn bị cho bardo, bây giờ bạn phải được trao truyền. Nếu khác đi, bạn không thể vượt lên, và có khả năng dùng những phương pháp khác nhau của sự thực hành.

Người ta có thể về sau khám phá ra ý nghĩa của một giáo lý, dù ngay lúc trao truyền họ không hiểu. Bạn cần có sự trao truyền về cái tỉnh giác. Tỉnh giác liên hệ với sự sáng tỏ và năng lực của chúng ta. Nếu bạn có một trao truyền thì sẽ có một sự liên tục,



một khả năng lập lại. Chẳng hạn nếu bạn có sự trao truyền thực hành Shitro trong đời bạn, thì bạn có khả năng cho sự biểu lộ của nó trong bardo.

M: Nếu ngài đọc về những thực hành giác mộng này trong một cuốn sách, ngài có thể thực hành dù không có trao truyền?

N: Điều đó còn tùy. Một người có thể có một số kết quả trong khi người khác không có. Không có gì bảo đảm. Nhưng nếu bạn có một phương thức chính xác đi sau sự trao truyền, bạn có thể có nhiều kinh nghiệm.

M: Thế chẳng phải bản thân sự trao truyền làm nhẹ bớt nghiệp của người ta hay tạo thêm công đức?

N: Mọi sự là tương đối.

M: Rinpoche, có một bản văn của Dzogchen của Mi-pham (Chương 5 của sách này) giải thích sự thực hành tỉnh giác và tham thiền. Làm thế nào người ta có thể hiểu sâu bản văn này và áp dụng nó ngày và đêm?

N: Khi bạn đọc một cuốn sách bạn có thể hiểu tất cả những quan niệm theo một cách trí thức. Nếu bạn nhận một trao truyền từ một vị thầy, bạn có thể có một mùi vị khác.

M: Rinpoche, có vẻ ngài có một phương pháp trao truyền không chính thống hơn nhiều lama khác...

N: Đó không phải là sáng chế của tôi. Đó là truyền thống những giáo lý Dzogchen. Trong Dzogchen có một cách để trao truyền. Tương tự như vậy, một vị thầy triết học trao truyền hiểu biết và kiến thức qua ngôn ngữ của triết học. Phương pháp này có tác dụng cho người đã đủ điều kiện cho nó. Người có đủ điều

kiện bởi phương pháp của Tantra có thể nhận sự trao truyền qua nghi lễ. Người đơn giản có thể nhận một trao truyền qua nói chuyện, như hai người, hai người bạn với nhau. Điều này cũng là một cách trao truyền và thông hiểu. Điểm chính là người ta phải kinh nghiệm cái hiểu biết đích thật. Không có nó, người ta có thể nhận hàng trăm quán đảnh nhập môn và giải thích, nhưng chúng không làm thông thoáng gì nhiều trong cái thấy hiểu Dzogchen.

M: Có phải quan trọng là ý thức rằng mình đang nhận một trao truyền?

N: Điều đó tùy thuộc vào người nhận sự trao truyền. Nếu ai đó thực sự được chuẩn bị và có khả năng nhận sự trao truyền, bất giờ một người thầy dù trao truyền theo cách nào cũng sẽ rất lợi ích, và người đó được lợi lạc. Nếu người ta không được chuẩn bị và không có khả năng, bất giờ không dễ nhận sự trao truyền.

M: Nếu có người nhận trao truyền, nhưng không hiểu ngay được, thì vẫn có một giá trị lớn khi nhận nó, hay giá trị chỉ có khi hiểu được nó?

N: Nếu có người nhận một trao truyền nhưng không hiểu, bất giờ vào lúc đó không có lợi lạc nhiều. Khi bạn nhận một trao truyền và bạn tỉnh thức dậy, thực sự bước vào một trạng thái của hiểu biết, bất giờ sẽ có những lợi lạc.

M: Ở Tây phương, ít ra có một truyền thống tin rằng mọi yếu tố của một giác mộng tiêu biểu những khía cạnh hay những phóng chiếu của người mộng. Họ có thể yêu cầu một người tường thuật từng chi tiết để có được thông tin về người nằm mộng. Ngài nghĩ gì về điều này?

N: Chúng ta phải phân biệt giữa những giác mộng phát sanh từ những bhaksha và những giác mộng khởi sanh từ sáng tỏ.

Nếu chúng là những giấc mộng phát sanh từ những ấn tượng hàng ngày, bạn có thể học được trạng thái của người nằm mộng theo cách bạn đã diễn tả. Nếu những giấc mộng phát sanh từ sự sáng tỏ, đó là một trường hợp khác; chúng không chỉ là sự phóng chiếu.

M: Đi hay nói trong giấc mộng của mình có nghĩa là gì?

N: Nếu người ta đang ngủ rất sâu và họ có một giấc mộng phối hợp với những bhaksha, những lo toan, họ sẽ cảm thấy nó thật và rất cụ thể. Họ sẽ rất hòa nhập với tình huống đó. Đó là tại sao họ không chỉ mộng mà còn đi và nói. Nếu bạn thực sự tức giận trong một giấc mộng, bạn cũng đứng bật dậy.

M: Đôi khi có vẻ như những giấc mộng xảy ra theo chuyển động nhanh. Tại sao điều này xảy ra?

N: Có hai lý do. Một là nói chung tâm của chúng ta không có giới hạn. Tâm làm việc rất nhanh. Đôi khi trong một thời gian rất ngắn chúng ta có thể mộng những hành động của cả một ngày. Lý do khác là những giấc mộng có thể phối hợp với xáo động, và khi chúng ta bị xáo động giấc mơ trở thành nhanh.

M: Có sự liên hệ nào giữa những giấc mộng và việc đưa thông tin vào trí nhớ của chúng ta?

N: Có thể học và thậm chí huấn luyện mình ở trong giấc mộng nếu bạn tỉnh biết.

M: Khi người ta ngủ trong Tịnh Quang thì còn mộng không?

N: Nếu bạn ngủ trong Tịnh Quang bấy giờ những giấc mộng của bạn trở nên nổi kết hơn với sáng tỏ và rất ít nổi kết với những bhaksha. Những giấc mộng của bạn trở nên rõ ràng hơn và có ý nghĩa hơn.

M: Sự khác biệt giữa trạng thái mộng và kinh nghiệm khi thức bình thường là thế nào?

N: Kinh nghiệm khi thức thì cụ thể hơn và nối kết với sự bám luyến của chúng ta, trong khi mộng thì ít bám luyến. Chúng ta dùng từ *không thực* bởi vì trong những giấc mộng chúng ta đã có một ý niệm hay hiểu biết về sự việc.

M: Đối với một lama hay hành giả mạnh mẽ, có khác biệt nào giữa mộng và kinh nghiệm khi thức trong một nghĩa tuyệt đối?

N: Có lẽ nếu người ta thể nhập kinh nghiệm của người ta một cách trọn vẹn, người ta có thể thấy cùng một nguyên lý và cùng một tình trạng trong cả hai trạng thái. Bây giờ đời sống quả thực là một giấc mộng.

M: Có sự liên hệ nào giữa *thân huyền*, (6) được nói đến trong *Sáu Yoga của Naropa*, (7) với việc mộng?

N: Mộng là con đường chính yếu cho sự thành tựu thân huyền. Nếu bạn có kinh nghiệm về thân huyền bạn sẽ dễ dàng hiểu những giấc mộng vận hành như thế nào.

M: Giá trị của sự phát triển thân huyền là thế nào?

N: Với một thân huyền được phát triển bạn sẽ có sự chứng ngộ hoàn toàn về cái không thực.

M: Khi người ta phát triển khả năng của thân huyền, người ta có thể phóng chiếu thân này trong thời gian thức cũng như khi ngủ?

N: Có thể bởi vì người ta hòa nhập mọi sự.

M: Nếu người ta nhận một giáo lý hay trao truyền trong một giấc mộng, cái này có chắc chắn như khi người ta nhận một trao truyền khi thức?

N: Nếu bạn thực sự tỉnh biết trong trạng thái mộng thì giá trị là như nhau.

M: Ngài có nói rằng nói chung nếu bạn không minh bạch trong trạng thái mộng khi bạn nhận một trao truyền, bấy giờ sự trao truyền này không giá trị nhiều?

N: Đôi khi một giấc mộng trao truyền có thể chỉ ra một sự quý nhiều của jabo (8) chẳng hạn.

M: Mới đây tôi có một giấc mộng tôi với một lama và vị ấy giải thích ý nghĩa một giấc mộng khác mà tôi đã có. Đây là một giấc mộng của sáng tỏ?

N: Nó tùy thuộc vào cái được giải thích và ai giải thích. Một giấc mộng như vậy không luôn luôn là một giấc mộng của sáng tỏ. Cũng có thể ma quỷ tạo ra những vấn đề.

M: Làm thế nào người ta có thể phân biệt một giấc mộng của trao truyền thật sự và một giấc mộng của một sự quý nhiều?

N: Tùy thuộc vào cái hiểu của bạn và bạn cảm thấy thế nào. Khi sự sáng tỏ của bạn phát triển bạn sẽ phân biệt được. Nếu đó là một quý nhiều bạn sẽ cảm thấy xáo trộn vào hôm sau.

M: Một vị thầy có thể đi vào những giấc mộng của học trò?

N: Đúng vậy.

M: Có những chuyện bất thường khác có thể xảy ra trong hay qua những giấc mộng?

N: *Bất thường* là một từ tương đối, nhưng tôi sẽ kể vài câu chuyện có thể minh họa. Một lần nọ rất nhiều năm trước ở miền Đông Tây Tạng có một tỉnh, nó hiện giờ vẫn còn. Có hai gia đình sống ở đó, họ liên lạc với nhau. Một gia đình có một con gái. Mỗi ngày cô đến một ngọn núi tên là Gundron.

Gundron là nhà của một vị thần quan trọng bảo vệ vùng này. Có một tảng đá đặc biệt trên núi đó được biết là chỗ nương dựa của vị bảo vệ địa phương này. Cô gái đến gần tảng đá mỗi ngày, đưa gia súc đến đó thả cho đi lang thang. Khi cô đến cô thường nghỉ dưới một hốc đá trong khi thú vật gặm cỏ. Một hôm trời mưa, cô núp dưới tảng đá và ngủ thiếp khá lâu. Trong giấc mộng cô thấy mình ở gần tảng đá với một người trẻ và rất mạnh mẽ. Với cô điều đó rất thực dù chỉ là một giấc mộng. Họ nói chuyện với nhau và có sự tiếp xúc tình dục.

Sau đó cô thức dậy và thấy chuyện này chỉ là một giấc mộng, nhưng rồi vài tháng sau cô ngạc nhiên thấy mình có thai. Cha mẹ cô rất ngạc nhiên vì không có người đàn ông nào chung quanh nơi họ ở.

Sau chín tháng cô sanh ra một đứa bé rất mạnh mẽ. Nó lớn lên thành một người đặc biệt. Nó trông không dễ thương, nhưng rất mạnh về thể lực. Nó xây một cái nhà bằng nhiều thân cây lớn, và trở thành rất nổi tiếng bởi vì quá mạnh mẽ.

Có vị vua xứ Derge, Đông Tây Tạng, vào thời kỳ đó có những rắc rối với những cuộc xâm lăng của quân Mông Cổ. Nhà vua yêu cầu tất cả đàn ông của vùng đó đi lính để bảo vệ Tây Tạng. Người mạnh mẽ này trở nên rất nổi tiếng vì đã chiến thắng nhiều binh lính Mông Cổ, và về sau thành tinh trưởng. Câu chuyện này được viết trong một cuốn sách tôi đã đọc, về lịch sử và nguồn gốc của gia đình mẹ tôi. Bạn muốn biết tôi có tin câu chuyện này? Ô, có. Có nhiều câu chuyện gia đình tương tự ở Tây Tạng. Những câu chuyện như thế không quá đổi hiếm hoi, lạ thường trong lịch sử Tây Tạng.

Trong truyền thuyết đạo Bon cổ thường nói đến Tirang. Tirang là một loại chúng sanh, gần với con người, nhưng không

hoàn toàn là con người. Tirang thuộc về loại Nyen. (9) Trong loài Nyen có những chúng sanh gọi là Masang hay Tirang.

Những chúng sanh này được xem là gần với người. Như nói ở trên, đã có những tiếp xúc tình dục giữa người và Tirang, và những thế hệ đã được tạo thành. Có một cuốn sách khác về lịch sử của vua Tây Tạng đầu tiên. Ông đến từ vùng Đông Tây Tạng, từ một vùng gọi là Pu-el. Theo chuyện kể này, được viết bởi một vị thầy Dzogchen thế kỷ thứ mười một, có một người đàn bà tiếp xúc với một Tirang và có những đứa con trai. Trong những đứa con trai này, có người tên là Ou-er. Khi đứa trẻ lớn lên, một số tu sĩ đạo Bon tiên đoán và tính chiêm tinh để biết nó là loại người gì, bởi vì nó có những thần lực phi thường. Họ hơi sợ những thần lực này. Thế nên họ nói rằng đây có thể là một đứa bé Tirang và nó phải được đem đi khỏi vùng còn không họ có thể có những rắc rối. Sau đó, họ làm những buổi lễ để xua đuổi Tirang và rồi họ gửi đứa bé ra khỏi Pu-el. Sau đó nó đến vùng Trung Tây Tạng. Vào lúc đó Trung Tây Tạng không có vua. Khi dân chúng khám phá ra đứa trẻ có thần lực phi thường, nó sớm được chỉ định làm Vua Tây Tạng. Nó được gọi là Pu-gel. Gel nghĩa là vua và Pu nghĩa là từ vùng Pu-el. Tên nó được biết rộng rãi là tên của vị vua đầu tiên của Tây Tạng, nhưng hầu hết người ta không biết nguồn gốc cái tên này. Sách lịch sử mà tôi nói đến cho chúng ta câu chuyện này và những thí dụ khác về sự tiếp xúc giữa người và Tirang.

Thí dụ tiếp theo xảy ra mới đây thôi. Tôi định đi thăm địa điểm của những vua Shang-Shung cổ ở Tây Tạng. Chúng tôi đã đi bằng xe hơi, nhưng ngay trước khi đến, chúng tôi rời xe và xếp đặt đi bằng ngựa và bò yak. Ở chỗ chúng tôi dừng là những công

trình cổ đồ nát, còn cổ hơn những cái bị phá hủy hồi Cách mạng Văn hóa. Chúng tôi dựng lều giữa những đồ nát này. Gần đó là một đồng đất khác thường, và tôi hỏi người địa phương chỗ này là cái gì. Họ bảo trong thời xa xưa, đây là một tu viện đạo Bon gọi là Tu Viện Shang-Shung. Bởi vì đây là tu viện rất cổ, không có tin tức nào còn được biết.

Đêm ấy tôi có một giấc mộng thú vị. Trong mộng có một ngôi đền rất đẹp với bốn cửa nhìn ra bốn hướng. Tôi đi vào cửa đông. Ở trong có một tượng khổng lồ của một thiền giả với ba con mắt. Trong tay phải là một *gyan-sen*, một ngọn cờ chiến thắng. Trong bàn tay trái là một *kapala*, (10) một chén bằng sọ người. Tôi đến rất gần tượng và thấy chữ Tây Tạng dưới thiền giả, tôi đọc “Tempa Namka”. Tempa Namka là một vị thầy đạo Bon nổi tiếng của Shang-Shung. Đây không phải Tempa Namka của Tây Tạng, một trong hai mươi lăm đệ tử của Padmasambhava. (11) Đây là Tempa Namka của Shang-Shung, ở vào thời còn xa hơn vị Tempa Namka kia.

Trong giấc mộng, tôi rời đền theo cửa tây. Bên ngoài có nhiều chorten (12) chung quanh tôi. Thành linh cái nhìn thấy của tôi chuyển lại thành cái nhìn thấy hiện tại; lại chỉ có những đồng đất và không có chorten nào.

Tôi tự hỏi cái gì đã xảy ra. Rồi tôi trở lại để nhìn ngôi đền, chỉ để khám phá rằng nó đã tan biến. Mọi cái còn lại chỉ là những đồng đất. Tôi ngạc nhiên. Tôi thầm nghĩ: “Có một lần trong quá khứ một ngôi đền và nhiều cái tháp đã ở đây, vậy mà ngày nay chỉ còn những đồng đất.” Trong giấc mộng tôi biết rằng đây là một kinh nghiệm của sáng tỏ. Rồi tôi nhìn vào đồng đất phía tây, sự sụp đổ của một cái tháp. Có một ánh sáng đến từ cái tháp này,



giống như ánh sáng mặt trời phản chiếu từ một viên pha lê hay một miếng thủy tinh. Khi tôi bước đến ánh sáng, nó bắt đầu giảm bớt. Khi tôi đến tháp, ánh sáng hoàn toàn biến mất, và có một cái lỗ trong tháp. Tôi nghĩ, “Chắc phải có cái gì lạ trong lỗ này”, và đưa tay vào bên trong. Đó là một cái lỗ rất sâu và tôi có thể đặt cả cánh tay cho tới vai vào trong đó. Cảm thấy có một cái gì trong lỗ, tôi lấy nó ra. Đó là một tượng garuda (13) của thời Tempa Namka xa xưa; tôi rất vui mừng với sự tìm thấy của mình. Tuy nhiên, tôi biết rằng tôi đang mộng tất cả sự việc này. Rồi tôi tỉnh dậy. Đó là lúc tháo lều và tôi quên đi giấc mộng.

Khi người ta chắt đồ lên ngựa và bò yak tôi quay phim cảnh đồ nát. Tới một lúc, tôi thấy mình gần đồng đất đã là cái tháp nơi tôi tìm thấy con chim garuda trong mộng. Vào lúc đó tôi nhớ lại giấc mộng, và nhìn về phía nó xem có ánh sáng không. Dù không có ánh sáng, tôi thấy cái lỗ. Tôi đưa tay vào, nó không sâu như trong giấc mộng. Tôi phải đào đất, làm gãy những móng tay. Khi tôi đạt đến gần tới vai tôi thấy có cái gì đó. Tôi lấy nó ra. Đó là một con garuda bằng kim loại, đúng như trong giấc mộng. Nó rất cũ. Bạn có thể thấy nó ở một tấm hình trong phim tôi quay về chuyến du hành Tây Tạng.

Sự kiện này xảy ra gần Núi Kailash (14) ở Tây Tạng trong mùa hè 1988. Đó là một thí dụ một giấc mộng liên hệ đến sự việc gì cụ thể như thế nào.

M: Những kết quả sau chót của sự làm việc với giấc mộng là gì?

N: Nếu người ta tiến bộ đến mức cao cấp người ta có thể dùng dứt sự mộng. Nếu người ta tiến bộ đến mức trung người ta sẽ đến chỗ nhận biết mình đang mộng. Còn ít nhất, nếu người ta

thực hành, những giấc mộng của người ta sẽ trở nên sáng tỏ và tốt hơn.

M: Rinpoche, ngài có luôn luôn minh bạch trong những giấc mộng của ngài?

N: Không luôn luôn. Nó tùy vào những hoàn cảnh.

## CHÚ THÍCH CHƯƠNG IV

1. Oddiyana: Địa điểm và sự hiện hữu của xứ sở này được các học giả tranh luận đã lâu. Nó được định chỗ ở nhiều nơi khác nhau: trong thung lũng Swat của Pakistan, Afghanistan và miền Tây Tây Tạng. Oddiyana được cho là nguồn gốc của cả những Tantra Anuttara và những Tantra của Dzogchen, và được xem là nơi sinh của Padmasambhava.
2. ༄: Norbu Rinpoche diễn tả những thực hành dùng chữ ༄ của Tây Tạng trong chương hai của cuốn sách này.
3. Những điều kiện phụ: Cách mà những điều kiện chính, hay những hạt giống nghiệp, tương tác với những điều kiện phụ để biểu lộ một giấc mộng báo trước tương lai được giải thích dưới đây theo một thí dụ tưởng tượng.

Do những hành động xấu hoặc trong đời này hay trong những đời trước, những cá nhân có những món nợ. Những món nợ này là những tiềm năng nghiệp chúng tụ thành sự tổn hại hay chết của cá nhân khi họ phải trả.

Trong thí dụ của chúng ta, một cá nhân là một hành giả thiền định mạnh mẽ và đã sống một đời đức hạnh lái chiếc

xe đến một người thợ máy để sửa chữa những cái thắng. Người này lẫn người thợ máy không ai nhớ rằng trong một đời trước này đã gây tổn hại cho người thợ máy.

Do sức mạnh của hạt giống nghiệp, người thợ máy vô tình không sửa chữa bộ thắng được hoàn hảo. Khi người hành giả đang lái xe, người ấy ghi nhận một tiếng rít nhỏ của bộ thắng một cách tiềm thức. Nhờ thực hành thiền định, người này thường nhớ những giấc mộng của mình khá sống động, và tối hôm đó anh mộng thấy anh có một tai nạn xe hơi do hỏng thắng. Hôm sau anh lái trở lại chiếc xe đến chỗ sửa xe, và khi kiểm soát sự hư hỏng của bộ thắng được khám phá trước khi có một tai nạn.

Trong câu chuyện của chúng ta, cả tín hiệu rít nhỏ và kinh nghiệm của cá nhân trong việc nhớ lại những giấc mộng là những điều kiện phụ trợ giúp cho giấc mộng về cái sẽ xảy ra được biểu lộ. Trong trường hợp một hành giả thiền định rất cao cấp, những điều kiện phụ có thể ở trong lãnh vực mà thường được xem là kỳ diệu, phép lạ.

4. Shitro hay Kar-gling-zhi-tro, một terma của Karma Lingpa. Sự thực hành 58 hóa thân hung nộ và 42 hóa thân an bình, các vị này khởi lên như những cái nhìn thấy trong chonyid bardo. Shitro được phối hợp với tiến trình chết, đem đến sự sáng tỏ cho những người thực hành nó và chuẩn bị cho họ vượt quanhững chướng ngại vào lúc chết. Nó cũng được người sống thực hành cho lợi lạc của những người vừa mới chết. Những bản văn này đã được biết sai ở Tây phương như là *Tử Thư Tây Tạng*, do sự dịch lầm của Evans Wentz. (Xem *Tự Giải Thoát Nhờ Thấy*

*Tánh Giác Nguyên Sơ* của John Reynolds.) Tên đúng của hai bản văn chính này là *Bardo Thodrol* và *Giải Thoát Nhờ Nghe trong Trạng Thái Trung Âm*. Có sáu bardo hay “trạng thái trung âm” tương đương với những kinh nghiệm từ chết đến tái sinh, gồm kinh nghiệm sau khi chết, tất cả được diễn tả trong *Shitro Terma*.

5. Cái nhìn thấy theo nghiệp: Theo lý thuyết nghiệp của Phật giáo, tri giác của chúng ta là kết quả của những hành động trước kia, kết quả đó dẫn đến sự nhập thân vào một lãnh vực nơi đó có một “thực tại” được tham dự. Thật vậy, cùng một môi trường có thể được tri giác khác nhau tùy theo “cái nhìn thấy” của mỗi người. Theo thí dụ cổ điển của Phật giáo, một dòng sông loài người thì thấy mát mẻ, trong khi chúng sanh cõi địa ngục thì thấy là dòng nham thạch, và một con cá thì thấy đó là không khí trong lành.
6. Thân huyền: được phát triển qua thực hành một trong Sáu Yoga của Naropa.
7. Sáu Yoga của Naropa: Những yoga này được Naropa kết tập. Naropa là một đại thành tựu giả của truyền thống Kagyud. Sáu Yoga là: Yoga về nội nhiệt Tumo, Yoga Thân Huyền, Yoga Giác Mộng (Milam), Yoga Ánh Sáng, Yoga Bardo, và Yoga Phowa (chuyển di thức).
8. Jabo: Một loại chúng sanh gây ra những chướng ngại như bệnh tật... Norbu Rinpoche nói rằng loại chúng sanh này có thể tạo ra mê lầm trong giấc mộng.
9. Nyen: Một loại hộ pháp, thường nối kết với một nơi chốn đặc biệt như núi hay hồ.

10. Kapala: Đồ chứa trong nghi lễ thường làm bằng xương sọ người. Kapala là vật làm lễ từ Anuttara Tantra. Nó tượng trưng lòng bi, và máu của tất cả các chúng sanh được tượng trưng là chứa trong đó.
11. Hai mươi lăm đệ tử của Guru Padmasambhava: Những đệ tử chánh của đại sư Padmasambhava trong thời gian ngài dạy Pháp ở Tây Tạng. Mỗi một đệ tử trong hai mươi lăm người này lập nguyện tái sanh trong những đời tương lai trong hình tướng con người để khám phá Terma cho lợi lạc của những hành giả tương lai. Quan trọng cần ghi nhận rằng mọi Terma đều đến từ Guru Padmasambhava; một số cũng đến từ Vimalamitra.
12. Chorten, cũng gọi là stupa (tháp): Một kiến trúc phác họa những cấp độ, giai đoạn của con đường đến giác ngộ. Bên trong tháp thường chứa những xá lợi hay đồ pháp khí.
13. Garuda (Sanskrit) hay *khyung* Tây Tạng: Một con chim huyền thoại giống con ó. Ở Tây Tạng garuda tiêu biểu nguyên tố lửa. Nó cũng là một biểu lộ của tia chớp. Garuda (Kim Xí Điểu) hàng phục loài rồng. Garuda được đặc biệt cầu khẩn để chữa các bệnh do loài rồng gây ra, như bệnh da và các loại ung thư. Trong truyền thống Ấn Độ, garuda là nửa người nửa chim và chở thần Vishnu. Garuda liên hệ đến Chim Sấm hay Chim Lửa trong những thần thoại khác.
14. Núi Kailash: Ở Tây Tạng, núi Kailash là núi thiêng liêng nhất đối với Phật tử Tây Tạng. Nó được xem là sự biểu lộ nguyên mẫu của ngọn núi thiêng ở trung tâm thế giới. Nó cũng được những người đạo Bon, đạo Ấn giáo và đạo Jain tôn thờ.

## CHƯƠNG V: PHẬT KHÔNG XA HƠN BÀN TAY MÌNH

*Chú thích của người biên tập: Sau đây là một bản văn chưa từng được dịch về con đường Dzogchen. Tác giả, đại thiên sư Mipham Rinpoche (1816-1914) của phái Nyingma, đã thử chỉ ra “thật tánh của tâm”.*

Những Giáo Huấn Tinh Túy của Tâm;

Phật Không Xa Hơn Bàn Tay Mình

I. Con kính lễ Padmasambhava,

Và Lama vinh quang là sự lưu xuất của đại trí Văn Thù (1) (và giống như) tất cả chư Phật và những con của các ngài.

Cho những ai muốn học thiền định (của) việc nhận biết thâm nghĩa của tâm,

Tôi sẽ giải thích ngắn gọn, con đường bắt đầu của những giáo huấn cốt lõi. (2)

Ban đầu cần thiết phải nương dựa vào những giáo huấn tinh túynhất của một Lama (có) kinh nghiệm chứng ngộ.

Nếu người ta không nhập vào kinh nghiệm mà những giáo huấn của Lama chỉ ra,

Bấy giờ mọi kiên trì và cố gắng trong thiền định đều giống như bắn tên trong bóng tối.

Vì lý do này hãy khước từ mọi cái thấy hiểu hư hỏng và giả tạo về thiền định.

Điềm (cốt lõi) là đặt đề (tỉnh giác của mình) trong trạng thái không tạo tác, tự-an trụ; khuôn mặt của trí huệ trần trụi vốn tách lìa với vỏ bọc của tâm thức (nghĩa là cái nó đồng hóa với).

Nhận biết (trí huệ này), người ta đạt đến điềm thiết yếu.

Nghĩa của “thường trụ từ vô thủy” là trạng thái tự nhiên, không do tạo tác này. (3)

Đã khai triển một tin chắc bên trong rằng mọi hình tướng xuất hiện là tinh túy của Pháp thân, (4) chớ từ bỏ (hiểu biết này).

(Buông lung) trong những giải thích lan man (về đạo, con đường) thì giống như đuổi theo một cầu vòng.

Khi những kinh nghiệm thiền định sanh khởi như (sản phẩm) của tỉnh giác về trạng thái không tạo tác vĩ đại, đó không do chú tâm bên ngoài, (mà) do hộ trì vô tác (không hoạt động). (5)

Kỳ diệu thay, (khi) người ta đạt được hiểu biết này.

II. Vào lúc tốt đẹp (đi đến) trạng thái chặng giữa,

(Người ta) duy trì trạng thái không dao động liên tục bằng nhớ lại trạng thái tự-an trụ của tự tâm.

Chỉ ở trong trạng thái này là đủ.

Tâm không do tạo tác không gì khác hơn là cái này.

(Nếu bị che ám) bởi những đám mây sanh khởi của tâm thức phân biệt tạo thành một phân cách giữa chủ thể và đối tượng thiền định,

Vào lúc đó (hãy nhớ) bản tánh của tâm vốn là không tạo tác từ vô thủy – tự tâm, trống rỗng như bầu trời.

Thư giãn nghỉ ngơi, giải thoát sự trói buộc và xua tan bám chấp.

Cái hiểu biết tự-an trụ không phải là những tư tưởng lưu chuyển trong nhiều hướng khác nhau.

Nó là tánh Không trong sáng, rạng rỡ chẳng dính dáng gì với mọi bám níu tâm thức

(Trạng thái này) không thể diễn tả bằng thí dụ, biểu tượng hay lời nói.

Người ta tri giác trực tiếp cái tỉnh giác (tôi hậu) qua trí huệ phân biệt.

Trạng thái của tánh giác vĩ đại trống không và không thiên chấp này thì không đã động, đang động và sẽ động.

(Nó là) khuôn mặt thật của người ta, không bị che ám bởi những vết dơ của những ý niệm bất chợt, những lang thang khúc khuỷu khác nhau.

Tội nghiệp thay!

Sẽ đạt được cái gì khi nắm bắt theo một ảo ảnh?

Mục tiêu nào khi theo những giấc mộng biến dời?

Lợi lạc nào trong việc nắm bắt hư không?

Do những ý niệm khác nhau người ta xoay đầu vòng quanh.

Hãy bỏ qua một bên trò vô nghĩa lao nhọc này và thành thoi trong cảnh giới bản nhiên.

Bầu trời đích thực là (biết) rằng sanh tử và niết bàn chỉ là một phô diễn huyễn hóa.

Dù có những phô diễn đa dạng, hãy nhìn chúng với một vị.



(Bằng cách) thiết thân với thiền định người ta có thể nhớ ngay tánh giác như bầu trời;

Nó là cái tỉnh giác trần trụi, nguyên sơ, tự-an trụ sống động, tự do với mọi ý niệm.

(Tâm tự nhiên) thì không có biết hay không biết; hạnh phúc hay buồn phiền.

An lạc sanh từ trạng thái hoàn toàn thư giãn này.

Vào lúc này dù đi hay đứng, ăn hay ngủ, người ta tương tục thân quen với trạng thái, và tất cả là con đường.

(Như thế) nghĩa của chánh niệm là tánh giác như hư không. (Và thậm chí) trong thời gian sau thiền định (chính thức) những ý niệm của người ta cũng giảm bớt tối đa.

III. Vào lúc tốt đẹp của trạng thái sau cùng,

Liên hệ đến bốn dịp (đi, đứng, ăn và ngủ), (6)

Những ấn tượng thói quen, từ chúng mọi ý niệm sanh khởi, và những khí nghiệp của tâm thức được chuyển hóa.

(Người ta) sở hữu khả năng nghỉ ngơi trở lại trong đô thành của trí huệ bất động, bửu sinh.

Cái gọi là sanh tử (7) chỉ là sự tạo tác ý niệm.

Đại trí huệ thì thoát khỏi mọi sự tạo tác ý niệm.

Vào lúc đó bất cứ cái gì sanh khởi đều biểu lộ là hoàn toàn hoàn hảo (toàn thiện).

Trạng thái của đại tịnh quang là tương tục – ngày và đêm.

Nó xa lìa khỏi phác ý của sự nhớ và sự không nhớ,

Và khỏi sự chệch hướng khỏi địa vị của chính nó bởi sự nhớ niệm nền tảng căn bản phổ khắp.

Vào lúc này người ta không thành tựu bằng cố gắng.

Không trừ cái gì, những phẩm tính của những con đường và những địa: nhãn, lòng bi... là tự sanh khởi; (8)

Tăng trưởng như cỏ chín mùa hè,

Tự do khỏi năm hiểu và quan niệm; thoát khỏi cầu mong và sợ hãi.

Nó là hạnh phúc không sanh, không diệt vĩ đại, bao la như bầu trời.

Đây là yoga vĩ đại (như) chim Garuda vui đùa trong bầu trời của Đại Toàn Thiện vô tư.

Kỳ diệu thay!

Đã nương vào những giáo huấn tinh túy nhất của một vị thầy,

Cách biểu lộ trí huệ tinh túy tâm này,

Là hoàn thành hai tích tập (công đức và trí huệ) (9) trong một cách bao la như đại dương.

Và rồi, không khó khăn (chứng ngộ) sẽ được đặt trong bàn tay mình.

Lạ lùng thay!

Nguyện cho tất cả chúng sanh nhờ giải thích này đến chỗ thấy được Văn Thù trẻ trung, ngài là hoạt động bi mẫn của tánh giác của mỗi chúng ta; vị thầy tối thượng, và tinh túy kim cương (tịnh quang Đại Toàn Thiện).

Đã thấy cái này, trong chỉ đời này, nguyện chúng ta đạt giác ngộ hoàn hảo.

Tạo bởi Mipham Jamyang Dorje Rinpoche. (10)

Dịch bởi Khempo Palden Sherab, Khempo Tsewang Dongyal, Deborah Lockwood, Michael Katz.

## CHÚ THÍCH CHƯƠNG NĂM

1. Manjushri (Văn Thù Sư Lợi): Bồ tát của Trí Huệ. Theo tích chuyện Phật giáo, Văn Thù trong một kiếp trước là vua Amba, ngài đã nguyện trở thành một bồ tát cho sự lợi lạc của tất cả chúng sanh.
2. Giáo huấn cốt lõi: Giáo huấn “tâm” của lama. Giáo huấn tinh túy cô đọng dành cho thiền định được lama giới thiệu cho những đệ tử “tâm” của ngài.
3. Trạng thái không tạo tác: Tỉnh giác sanh khởi ngay khoảnh khắc của tri giác; hiện diện thanh tịnh sanh khởi không có sự chinh trị, và không do những nguyên nhân tạo ra. Xem thêm *Chu Kỳ Ngày và Đêm* của Nam-khai Norbu.
4. Pháp thân (*Dharmakaya*): Pháp (*Dharma*) nghĩa là toàn thể hiện hữu; thân (*kaya*) là chiều kích, cõi giới của pháp. Nền tảng thiết yếu của hiện thể mà tinh túy của nó là sáng tỏ và quang minh và trong đó mọi hiện tượng được thấy là trống không, không có hiện hữu nội tại.
5. Kinh nghiệm thiền định sanh khởi bởi không-hoạt động: Thiền định của Dzogchen là không-ý niệm và chỉ thành tựu bởi sự nhận biết không cố gắng về bản tánh chân thật,

vô điều kiện của mình. Hoạt động ngay những cố gắng để thành tựu thiền định thì trái ngược với sự hiện diện thư giãn, buông xả của thực hành Dzogchen.

6. Đi, đứng, ăn, ngủ: Bốn hoạt động bao trùm tất cả cuộc sống trong đó một hành giả Dzogchen tiến hành việc duy trì tánh tỉnh giác.
7. Sanh tử: Hiện hữu theo từng vòng sanh, già, bệnh, chết và tái sanh. Bị điều động bởi tham, sân, si (vô minh), chúng sanh tiếp tục chuyển đời khắp sáu cõi sanh tử theo nghiệp của họ.
8. Những phẩm tính tự-sanh khởi: Như là một hậu quả tự nhiên của thiền định Dzogchen, những hành giả cao cấp khai triển những phẩm tính siêu việt như đại trí huệ, đại bi, các nhân...
9. Hai sự tích tập: Tích tập công đức qua những hành vi tốt và sự tích tập trí huệ qua tham thiền. Dù cả hai đều quan trọng trên con đường của Pháp, đức Phật nói rằng nếu người ta có thể duy trì trạng thái tham thiền (tích tập trí huệ) trong thời gian một con kiến bò từ đầu mũi lên trán, thì điều này lợi lạc hơn một đời người tích tập công đức qua hành động đạo đức và bố thí.
10. Mipham Rinpoche: Vị thầy và học giả nổi tiếng của Phật giáo Tây Tạng ở thế kỷ mười chín, nguyên là một học trò của Patrul Rinpoche Mipham, người đã viết những bình giảng gốc về Dzogchen và những kinh điển Phật giáo quan trọng khác.

## TIỂU SỬ NGẮN CỦA NAMKHAI NORBU

Namkhai Norbu Rinpoche sinh ở Đông Tây Tạng, ngày mồng tám tháng mười năm Dần-Thỏ (1938). Cha ngài là một thành viên của một gia đình quý phái và trước đây làm quan chức cho nhà nước.

Khi lên hai tuổi, ngài được hai thiền sư công nhận là tái sinh của Adzom Drugpa. Adzom Drugpa, một đại sư Dzogchen của đầu thế kỷ này, là đệ tử của Khyentse Rinpoche thứ nhất và cũng là đệ tử của Patrul Rinpoche. Hai vị thầy nổi tiếng này là những lãnh tụ của phong trào Rimed hay “không bộ phái” vào thế kỷ thứ mười chín ở Đông Tây Tạng. Adzom Drugpa trở thành một terton, hay người khám phá những bản văn kho tàng được cất dấu, đã nhận được những cái nhìn thấy trực tiếp từ Jigme Lingpa (1730-1798) khi ngài ba mươi tuổi. Sau đó Adzom Drugpa trở thành thầy của nhiều vị thầy đương thời của Dzog-chen. Trong số những vị này có người chú của Norbu Rinpoche, Togdan, người trở thành vị thầy Dzogchen đầu tiên của Norbu.

Khi lên tám tuổi, Norbu Rinpoche lại được cả Karmapa thứ mười sáu và rồi Situ Rinpoche công nhận là một tái sinh của đại sư nổi danh của phái Drugpa Kagyu là Padma Karpo (1527-1592), người sáng lập nhà nước Bhutan theo lịch sử.

Từ tám tuổi đến mười bốn tuổi, Norbu Rinpoche tham dự trường học trong tu viện, làm những cuộc nhập thất, và nghiên cứu với những vị thầy nổi danh gồm cả nữ đạo sư Ayu Khandro

(1838-1953). Vào thời gian này bà đã một trăm mười ba tuổi và đã nhập thất trong bóng tối khoảng năm mươi sáu năm. Norbu Rin-poche nhận nhiều trao truyền từ bà và sau đó đã thực hành nhập thất kịch liệt.

Năm 1954 ngài được mời thăm Cộng Hòa Nhân Dân Trung Quốc như là một đại diện của thanh niên Tây Tạng. Từ 1954 ngài là một người dạy Tạng ngữ ở Đại Học Tây Nam của những Dân Tộc Thiểu Số ở Chengdu, Sichuan, Trung Quốc. Khi sống ở Trung Quốc ngài thông thạo tiếng Hoa và Mông Cổ.

Khi mười bảy tuổi, trở lại quê hương Derge theo một cái nhìn thấy nhận được trong giấc mộng, Norbu Rinpoche đến gặp Bốn Sư của mình, Changchub Dorje, sống trong một thung lũng hẻo lánh ở miền đông. Là một thầy thuốc, Changchub Dorje Rinpoche cầm đầu một cộng đồng gồm những hành giả cư sĩ, những yogi nam và nữ. Từ đạo sư này, Norbu Rinpoche nhận thêm những nhập môn và trao truyền giáo lý thiết yếu của Dzogchen. Ngài ở với thầy một năm, thường giúp Changchub Dorje Rinpoche trong việc y khoa và phục vụ như người biên chép và thư ký.

Sau đó, Norbu Rinpoche bắt đầu một cuộc hành hương dài đến Trung Tây Tạng, Nepal, Ấn Độ và Bhu-tan. Trở về Derge, nơi sanh của ngài, ngài thấy những điều kiện chính trị xấu đi đã dẫn đến sự bạo động. Ngài đi du hành, trước ở Trung Tây Tạng, và cuối cùng đến Sikkim. Từ 1958 đến 1960 ngài sống ở Gangtok, Sikkim, được dùng như một tác giả và nhà biên tập những sách bản văn Tây Tạng của Văn Phòng Phát Triển của Chính Phủ Sikkim. Năm 1960, khi hai mươi hai tuổi, với lời mời của giáo sư Giuseppe Tucci, ngài đến Ý và ở vài năm ở Rome.

Từ 1964 đến nay, Norbu Rinpoche là giáo sư ở Istituto Orientale, Đại học Naples, nơi đó ngài dạy Tạng ngữ, Mông Cổ

ngữ, và lịch sử văn hóa Tây Tạng. Ngài đã làm một cuộc nghiên cứu sâu rộng vào những nguồn gốc lịch sử của văn hóa Tây Tạng, truy tầm những nguồn gốc văn hóa ít được biết từ truyền thống đạo Bon. Năm 1983, Norbu Rinpoche chủ trì Hội Nghị Quốc Tế lần thứ nhất về Y học Tây Tạng, diễn ra ở Venice, Ý. Dù vẫn còn hoạt động dạy học ở đại học, trong mười năm qua Norbu Rinpoche đã hướng dẫn những nhóm nhập thất ở nhiều nước khác nhau. Trong những cuộc nhập thấtnày, ngài đã ban cho giáo huấn thực tiễn trong những thực hành Dzogchen theo thể thức không bộ phái, cũng như dạy những khía cạnh của văn hóa Tây Tạng, đặc biệt Yantra Yoga, Y học Tây Tạng và chiêm tinh. Norbu Rinpoche cũng là tác giả của hơn mười cuốn sách về thiền định Dzogchen, như Pha Lê và Đường của Ánh Sáng, và Chu Kỳ Ngày và Đêm.

*Thông tin ở trên được trích bởi John Reynolds từ một tiểu sử Tây Tạng, và được người biên tập xem lại.*







