

CẨM NANG NHẬP THẤT CỦA JAMGON KONGTRUL

**Jamgon Kongtrul's Retreat Manual
by Jamgon Kongtrul Lodro Tayé**

Snow Lion Publications

Ngawang Zangpo dịch sang Anh ngữ và viết lời giới thiệu

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Nội dung

Lời nói đầu

Lời Giới thiệu của Dịch giả bản Anh ngữ

Khóa Nhập thất Ba Năm, Sáu Tuần

Các Trung tâm Nhập Thất: Môi trường Vật lý của chúng

Thời gian Nhập Thất

Các Trung tâm Nhập Thất và Giới tính

Tu tập Thiền định trong Khóa Nhập Thất

Cuộc đời và Tác phẩm của Jamgon Kongtrul Liên quan với việc Nhập Thất

Quan điểm Không Bộ phái của Jamgon Kongtrul và Chương trình Nhập Thất

Cuộc đời của Kongtrul và Quan điểm Không Bộ phái

Sự Phát triển của Trung tâm Nhập Thất của Kongtrul

Khóa Nhập Thất Ba Năm tại Tsadra Rinchen Drak và Phần Đời còn lại của Kongtrul

Cẩm nang Nhập Thất của Jamgon Kongtrul

Khẩn cầu và Quyết định

Lời Mở đầu

I. Việc Chuẩn bị và Nhập Thất

Chuẩn bị Tâm thức

Chuẩn bị Thực tiễn

Nhập Thất

II. Đời sống trong Ân Thất

1. Chương trình chính yếu của Khóa Nhập Thất

Các Thực hành Chuẩn bị

Nguồn gốc của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa

Những Cẩm nang được Sử dụng trong các Thực hành Chuẩn bị

Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật

Sự Quan trọng của các Thực hành Chuẩn bị

Chương trình Nhập Thất cho các Thực hành Chuẩn bị

Dòng Giáo huấn Shangpa

Nguồn gốc của Dòng truyền thừa

Các Thiền định Chính yếu của Dòng truyền thừa

Lịch sử Sau này của Dòng Truyền thừa

Chương trình Nhập thất

Dòng Giáo huấn Kim cương Du già

- Nguồn gốc của Dòng truyền thừa
- Các Thiền định Chính yếu của Dòng truyền thừa
- Lịch sử Sau này của Dòng Truyền thừa
- Dòng Giáo huấn Thực hành Miên mật
- Chương trình Nhập Thất
- Dòng Giáo huấn Cổ truyền
- Nguồn gốc của Dòng truyền thừa
- Suối nguồn của các Thiền định
- Kho tàng Giáo lý được Tái khám phá
- Chương trình Nhập thất
- Các Thực hành Bồ tát được Thực hiện trong Khóa Nhập Thất Ra Thất
- 2. Thời Khóa biểu Hàng Ngày
 - Thông tin Cần thiết
 - Dòng Giáo huấn Cắt đứt
 - Trình tự Yoga của Bốn Khóa Thiền định Hàng ngày
- 3. Các Nghi lễ Phụ Hàng Tháng và Hàng Năm
 - Thông tin Cần thiết
 - Chương trình Hàng Tháng về Các Lễ Cúng dường Kỷ niệm và Nghi lễ Phụ
 - Các Thực hành Cúng dường và Lễ Cúng dường Kỷ niệm Phụ trên Căn bản Hàng Năm
- 4. Người Nhập Thất trong chùa Bảo hộ
 - Thông tin Cần thiết
 - Chương trình dành cho Người Nhập Thất trong Chùa Bảo hộ
- 5. Những Quy tắc Tổng quát về cách Hành xử và Giới luật
 - Lời Khuyên Trọng yếu Nhất về việc Sống trong Ấn Thất

III. Những Lời Khuyên về việc Sinh hoạt Sau khi Nhập Thất

Hồi hướng và Lời Cuối sách

Phụ lục 1: Sách được Đề cập trong Phần Mở đầu

Phụ lục 2: Sách và Lời Nguyện được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Phụ lục 3: Những Nhân vật được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Phụ lục 4: Chư Phật, Bồ Tát, Bốn Tôn và các Thực hành được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Xin hồi hướng cho vị Thầy của tôi, ngài Kalu Rinpochay, người mà lòng từ bi, trí tuệ và tinh thần sáng tạo là những kho tàng vô tận.

LỜI NÓI ĐẦU

Cẩm nang Nhập Thất của Jamgong Kongtrul đã là một bạn đồng hành quý báu của tôi trong gần mười lăm năm. Tôi được giới thiệu với quyển sách này trong một chương trình tu tập thiền định được hình thành trên một quy trình được mô tả trong bản văn này, một khóa nhập thất ba năm sáu tuần. Tôi đã hoàn tất hai khóa nhập thất như thế. Trong những năm đó, những lời dạy của Kongtrul thường tạo hứng khởi cho tôi, mặc dù tôi không bao giờ cảm thấy mình đáp ứng được những mong đợi mà ngài kỳ vọng nơi các đệ tử nhập thất của ngài. Ngày nay, việc đọc lời ngài khuyên dạy những người đã hoàn thành khóa nhập thất cũng tiếp tục là một kinh nghiệm khiêm tốn.

Khóa nhập thất ba năm sáu tuần tạo thành một trong những tổ chức chính yếu của nền giáo dục Phật Giáo Mật thừa trong vùng Hy mã Lạp sơn. Trong hai dòng Nyingma và Kagyu – là hai trong bốn hệ thống tu viện chính - chỉ những người đã hoàn tất những khóa nhập thất như thế mới được nhận danh hiệu Lạt ma. Trong khi những chương trình tu tập tại các trung tâm nhập thất thì khác biệt nhau, quyển sách này giới thiệu một cái nhìn đầy đủ về một chương trình được phác họa bởi tác giả - một thiền sư nổi danh và được tôn kính trong thế kỷ mười chín. Vì thế tác phẩm này sẽ mang lại sự hiểu biết nền tảng về nhiều tổ chức tương tự vẫn cung cấp việc đào tạo cho những người trở thành các “Lạt ma.”

Cẩm nang Nhập Thất của Jamgong Kongtrul được biên soạn để mang lại một hướng dẫn cho những người đi vào một chương trình thiền định ba năm miên mật. Tác giả không đưa những lời khuyên của mình vào các giáo huấn về cách thiền định; ngài chỉ liệt kê những thiền định bao gồm chương trình nhập thất. Việc phiên dịch tác phẩm này được bổ túc bằng một vài chi tiết về những nguồn mạch của các thiền định được đề cập, nhưng trong đó không bao gồm thông tin liên quan đến nội dung của những quán tưởng. Giáo huấn trong thiền định Mật thừa, dù trong thời của ngài Kongtrul hay trong hiện tại, vẫn tồn tại trong lãnh vực của mối quan hệ mà một thiền giả có với vị cổ vấn tâm linh được tin cậy của mình. Việc quyết định dẫn mình vào một khóa nhập thất dài hạn thì cũng thế. Quyển sách này đưa ra một bức tranh trong trẻo về đời sống tâm linh và thực tiễn của loại tổ chức (thể chế) này nhưng bản dịch này không được thực hiện với ý định khuyến khích người đọc cân nhắc để đi vào một khóa nhập thất như thế.

Tôi hy vọng là quyển sách này sẽ đóng góp cho sự hiểu biết của chúng ta về quan điểm không-bộ phái trong Phật giáo Mật thừa vùng Hy mã Lạp sơn và giúp chúng ta hiểu biết sâu sắc về tác giả, ngài Jamgong Kongtrul. Cả hai chủ đề quan trọng này chưa nhận được sự chú ý mà chúng đáng được nhận trong bất kỳ ngôn

ngữ nào ngoài tiếng Tây Tạng. Một tường thuật ngắn gọn về cuộc đời và tư tưởng của Kongtrul bởi chúng liên quan đến khóa nhập thất được giới thiệu trong phần dẫn nhập, bao gồm những trích dẫn đã được phiên dịch của chính Kongtrul. Một số trong những trích dẫn này quá dài nhưng tôi hy vọng người đọc sẽ nhận thức được cơ hội để đọc một số suy nghĩ của Kongtrul qua chính lời của ngài. Đối với cuộc đời và công việc của Kongtrul thì có nhiều điều để nói hơn là những gì được đề cập ở đây và có nhiều điều để nói hơn nữa về phong trào không-bộ phái. Không nhà biên soạn nào có thể đánh giá đúng về cuộc đời của một người chỉ trong vài lời, nói gì đến cuộc đời của một thiên tài đa dạng như Kongtrul. Trong việc mô tả thật ngắn gọn cuộc đời của ngài, và chủ yếu là trong mối liên kết với chủ đề của quyển sách này, tôi đã mạo hiểm khi ngẫu nhiên làm méo mó tư tưởng của ngài. Ít nhất sự liêu lĩnh này sẽ bổ công nếu những giới hạn của tôi sẽ khiến cho những người khác giới thiệu một bức tranh chi tiết hơn về ngài Kongtrul cho các độc giả không nói tiếng Tây Tạng.

Giờ đây việc hiểu biết về ngài Kongtrul dường như còn cần thiết hơn một thập kỷ trước bởi nhiều Đạo sư vĩ đại là những người thừa kế tâm linh của ngài mới vừa viên tịch. Bản liệt kê dài bao gồm những vị có công đưa Phật giáo đến các quốc gia ngoài vùng Hy mã lạp sơn: Đức Karmapa, Đức Dudjom Rinpochay, Dilgo Khyentsay Rinpochay, Day-zhung Rinpochay, Pawo Rinpochay, Salchay Rinpochay, Chögyam Trungpa Rinpochay, và Kalu Rinpochay, vị Thầy chính của tôi, là một hóa thân của Kongtrul. Những Đạo sư này được đào tạo theo phong cách của Kongtrul, được dạy dỗ bằng giọng nói dịu dàng nhưng có thẩm quyền của ngài, và đã tiếp tục công việc của ngài là đẩy mạnh sự phát triển mọi hình thức thực hành Phật giáo không chút thiên vị. Bởi nhiều Phật tử ngày nay chịu ảnh hưởng sâu xa của các Đạo sư này, sự vắng mặt của các ngài thúc đẩy chúng ta đổi mới sự suy xét về nguồn mạch của phần lớn giáo huấn của họ: Jamgong Kongtrul.

Trước hết, quyển sách này đề cập đến khóa nhập thất ba năm sáu tuần, một tổ chức quan trọng đối với Phật giáo Mật thừa vùng Hy mã lạp sơn. Tuy nhiên, không phải ngẫu nhiên khi tôi chọn bản văn này để dịch bởi khóa nhập thất này là hoạt động chính yếu đối với cuộc đời của Kongtrul và là một sự giới thiệu cho lý tưởng không-bộ phái của ngài.

CHÚ THÍCH VỀ CÁCH DỊCH

Bản dịch này không có ý định là một sự đổi mới hay thách thức về văn phong. Đôi khi tôi khởi hành từ các tiêu chuẩn thông thường theo những cách thức thứ yếu, thường thích dùng từ Anh ngữ hơn là những từ tương đương bằng Phạn ngữ hay Tây Tạng của chúng. Những chỗ còn dùng từ ngoại quốc trong bản văn cho thấy những giới hạn của một dịch giả như tôi.

Tên của những người được đề trong hình thức nguyên gốc của chúng, có nghĩa là tên được gọi trong đời họ. Điều này cho thấy một sự khởi hành từ quy ước giữa các tác giả Tây Tạng, là cách để phiên dịch hầu hết những tên Ấn Độ và dịch sang tiếng Tây Tạng. Tôi đã mang vấn đề này ra hỏi ba Đạo sư nổi tiếng và nhận được ba câu trả lời khác nhau. Một Đạo sư, ngài Dabzang Rinpochay (đã

mất), cho là trong những bản dịch Anh ngữ, tất cả những tên của người Ấn Độ hay của chư Phật, Bồ Tát và Bồ Tôn nên được dịch lại sang Phạn ngữ. Đạo sư khác, ngài Trangu Rinpochoy, đã trích dẫn từ một bản văn khuyên các dịch giả Tây Tạng mới vào nghề ủng hộ ý kiến của ngài là bất kỳ điều gì được phiên dịch, kể cả các tên, nên được dịch sang Anh ngữ. Trong khi tôi đồng cảm với ý kiến đó thì ở đây tôi theo lời khuyên của Đạo sư thứ ba mà tôi đã hỏi, là ngài Tai Situpa. Ngài bày tỏ rằng các dịch giả Tây Tạng sai lầm khi dịch tên người: không nên dịch các tên này. Ngài nói danh hiệu của chư Phật, Bồ Tát, và các Bồ Tôn nên được dịch, bởi đó không phải là những cá nhân trong loài người. Tôi chân thành tôn kính tất cả ba Đạo sư này; ý kiến của các ngài rất quan trọng đối với tôi. Tôi đã quyết định theo lời khuyên của Tai Situpa bởi trong hiện tại nó có vẻ thực tiễn nhất. Tôi hy vọng kết quả sẽ không làm mất phương hướng đối với những người đã quen với việc được phục vụ đầy đủ Phạn ngữ cùng với Phật giáo của họ. Độc giả có thể tìm thấy ở cuối sách một danh sách các tên xuất hiện trong bản văn chính của cẩm nang nhập thất.

Những quyển sách được trích dẫn trong phần dẫn nhập hay trong bản văn chính xuất hiện với tựa đề Anh ngữ. Thật không may là rất ít những quyển sách này được dịch từ tiếng Tây Tạng sang ngôn ngữ ngoại quốc. Tựa đề Tây Tạng của những quyển sách này được liệt kê ở cuối sách. Thông tin này rất cần thiết để nhận ra được nguyên bản bởi các tựa đề Tây Tạng thường kéo dài tới đôi giòng trong bản văn: bất kỳ dịch giả nào cũng phải quyết định đâu là một phần của tựa đề nguyên bản, nếu có, để dùng làm tựa đề trong Anh ngữ. Chẳng hạn như tựa đề đầy đủ tiếng Tây Tạng của quyển sách này có thể được dịch là *A Source of Comfort and Cheer: A Clear Guide to the Rules of Discipline for the Retreatants at The Ever-Excellent Abode of Radiant Great Bliss, the Isolated Retreat of Palpung* (Một Suối nguồn của sự An nhàn và Hỉ lạc: Một Hướng dẫn Rõ ràng những Quy tắc Giới luật cho những Người Nhập Thất tại Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối Lợi, Ấn Thất Cô tịch ở Palpung). Thay vì sử dụng toàn bộ hay một phần của tựa đề này, tựa đề hiện tại có vẻ thực tiễn và mô tả được nhiều hơn về nội dung của quyển sách. Các dịch giả phải làm những sự chọn lựa này; một ngày nào đó nhiều quyển sách được đề cập trong bản văn này với các tựa đề Anh ngữ có thể sẽ xuất hiện với tựa đề hoàn toàn khác biệt.

Về vấn đề thuật ngữ, độc giả có thể lưu ý rằng, những khi có thể, tôi đã tránh gọi Phật giáo trong vùng Hy mã Lạp sơn là Phật giáo “Tây Tạng”. Chắc chắn ngôn ngữ Tây Tạng là ngôn ngữ Phật giáo vượt trội trong vùng Hy mã Lạp sơn, nhưng nhiều Đạo sư và đệ tử trong quá khứ và hiện tại của hình thức phát triển tâm linh này không phải là người Tây Tạng. Những người không phải người Tây Tạng này bao gồm những người Ấn Độ, Bhutan, Nepal, Sikkim, và những thành viên của nhiều nhóm dân tộc và ngôn ngữ khác cư trú khắp vùng Hy mã Lạp sơn. Họ cùng chia sẻ một niềm tin và cùng sử dụng một ngôn ngữ trong việc cầu nguyện và thiền định, nhưng nhiều người không phải là người Tây Tạng cũng như một tín đồ Thiên chúa giáo La mã không nhất thiết phải là người Ý. Về phần Kongtrul, ngài thường viết Phật giáo của “vùng Hy mã Lạp sơn” (*gangs chen rdzong*) hơn là Tây Tạng, và tôi sung sướng khi đi theo khuôn mẫu của ngài.

Các từ *Nyingma*, *Kagyü*, *Sakya*, và *Gayluk* ít khi được đề cập đến trong quyển sách này. Tôi đã để dành việc sử dụng chúng cho những lúc Kongtrul có vẻ ám chỉ

điều mà bốn từ này tượng trưng: bốn hệ thống tu viện chính của vùng Hy mã Lạp sơn. Trong hầu hết những quyển sách của ngài, đã nhiều lần Kongtrul thảo luận về Phật giáo Mật thừa trong vùng Hy mã Lạp sơn theo quan điểm của các dòng thực hành thiền định, đặc biệt là tám dòng thực hành. (Điều này được thảo luận đầy đủ hơn trong lời giới thiệu.) Tên của các dòng giáo huấn thiền định xuất hiện bằng Anh ngữ trong quyển sách này, mặc dù không thể tránh khỏi những thiếu sót trong việc dịch thuật. Chẳng hạn như, ở đây dòng Marpa Kagyu được dịch là Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Marpa, trong khi từ *Kagyu* là một dạng rút gọn của một tên hiếm khi được dùng, *Kabab Shi'i Gyupa* – Dòng Giáo huấn của Bốn sự Truyền dạy, một ám chỉ về một phần của những nguồn gốc của dòng truyền thừa. Dù có thể không chính xác bằng như thế, “Dòng Giáo huấn Khẩu truyền” được tìm thấy trong bản văn này, và chắc chắn đây không phải là lần đầu tiên một cách dịch như thế được sử dụng.

Từ *lama* (Lạt ma) xuất hiện rất thường xuyên trong bản văn Tây Tạng nhưng hiếm khi xuất hiện trong bản dịch. Từ này trong tiếng Tây Tạng có thể ám chỉ những người đã hoàn tất khóa nhập thất ba năm hay một Đạo sư giác ngộ có thể dẫn dắt một người qua mọi giai đoạn phát triển tâm linh đến sự giác ngộ toàn triệt và viên mãn. Thầy của tôi thường nhận xét rằng loại Lạt ma trước rất phổ biến, loại Lạt ma sau vô cùng hiếm có. Trong khi trong tiếng Tây Tạng, cả hai loại Lạt ma được biểu thị bằng cùng một từ, từ “lama” xuất hiện trong bản dịch là khi Kongtrul đang nhắc đến những người hoàn tất khóa nhập thất, và “Đạo sư tâm linh” khi ngài nhắc đến một vị dẫn dắt tâm linh giác ngộ (là nam hay nữ).

Tôi bối rối không biết phải xử sự thế nào về việc Kongtrul có thói quen gọi Phật giáo Mật thừa là “Thần chú Bí mật” (Mật Chú), không phải là một thuật ngữ hợp thời đối với các Phật tử hiện đại. Tôi quyết định để sang một bên sở thích của mình và trung thành với văn phong của Kongtrul, bởi kỳ cục hay thậm chí khó chịu như “Mật Chú” có thể lại dễ nghe.

Trong cẩm nang nhập thất, các tiết mục giới thiệu được thêm vào mang lại thông tin cần thiết và bối cảnh lịch sử cho các thực hành được thảo luận. Để dễ phân biệt phần này với bản văn chính của cẩm nang nhập thất, các tiết mục giới thiệu được in bằng khổ chữ nhỏ hơn.

Cuối cùng, trong phần chú thích ở cuối trang, tiếng Tây Tạng tương đương của một thuật ngữ đôi khi được cung cấp trong dấu ngoặc đơn. Từ hay câu đầu tiên xuất hiện theo lối chữ không in nghiêng là một cách phát âm gần đúng của từ Tây Tạng. Phiên âm này được tiếp theo bằng cách đánh vần Tây Tạng hiện tại bằng chữ in nghiêng.

LỜI CẢM ƠN

Bản dịch này mang lại lợi lạc ở những cấp độ khác nhau là nhờ sự giúp đỡ hay ý kiến của một số người. Lama Tsondru và Lama Umdzay Zopa, là hai vị đã hoàn tất khóa tu tập của trung tâm nhập thất được mô tả trong quyển sách này khi nó được Kalu Rinpochoy hướng dẫn, đã đặc biệt giúp đỡ giải quyết những khó khăn do văn phong bản địa của Kongtrul. Yudra Tulku, Khamtrul Rinpochoy, Geshe Sonam Rinchen, Zenkar Rinpochoy (qua Peter Roberts), Tiến sĩ Tenpa Kelzang, và Nyima Tenzin Bashi cũng góp phần giúp tôi hiểu rõ bản văn Tây Tạng. Họ đã tận lực làm mọi sự để bảo đảm bản văn này không có những lỗi lầm: những sai lầm còn sót lại hoàn toàn là do dịch giả. Lama Drubgyu Tenzin (Tony Chapman) đã mang lại cho tôi sự trợ giúp và khích lệ vô giá cho bản Anh ngữ của quyển sách này. Tôi cũng cảm ơn các bình luận và phê bình của Kitty Rogers, Lama Kunzang Dorjay (Olivier Brunet), và Michael Rey.

Tôi đã sử dụng những tiện ích của máy vi tính tại Ủy ban Dịch thuật Phật giáo Quốc tế ở Sonada, Ấn Độ, và sự kiên nhẫn lớn lao của các bạn đồng nghiệp ở đó về việc tôi hay vắng mặt khi thực hiện quyển sách này. Tôi biết ơn về cả hai điều này.

Cuối cùng, Faye Angevine ở Đài Bắc và Lama Gyaltsen ở Tu viện Sonada đã hỗ trợ tôi về vật chất trong khi thực hiện bản dịch này. Sự rộng lượng của họ thật đúng lúc và đáng cảm kích. Tôi cũng mang ơn gia đình Hirota ở Tokyo đã hết sức tốt lành khi bảo trợ cho tôi trong chuyến đi đến trung tâm nhập thất của ngài Kongtrul tại Kham, ở đó tôi đã tìm ra giải đáp cho nhiều vấn đề của mình.

Lời Giới thiệu của Dịch giả

Bản dịch *Cẩm Nang Nhập Thất của Jamgong Kongtrul* này được dự định như một đóng góp khiêm tốn cho sự hiểu biết của chúng ta về việc tu tập thiền định trong truyền thống Mật thừa của Phật giáo và về cuộc đời của tác giả, một thiền sư trong thế kỷ mười chín mà tác phẩm vẫn là một trong những ảnh hưởng vượt trội trong Phật giáo Mật thừa hiện đại vùng Hy mã Lạp sơn.

Quyển sách ngắn này được biên soạn như một hướng dẫn cho những người bước vào một chương trình thiền định tập trung ba năm. Tác giả, giám đốc của chương trình, khuyên dạy các đệ tử của ngài chuẩn bị cho khóa nhập thất ra sao, sẽ trông chờ điều gì ở họ trong thời gian họ sống trong trung tâm, và làm thế nào để sống cuộc đời của họ khi hoàn tất mỹ mãn việc tu tập.

Nếu vào lúc đầu chúng ta nhận ra chủ đề của việc tu tập thiền định trong một khóa nhập thất thật huyền bí hay làm ta thoái chí, điều này không phải do bởi sự khó khăn bẩm sinh của tự thân chủ đề: đó là chỉ vì ta không có sự song hành với nó trong những nền văn hóa phi-Phật giáo. Quyển sách này mang lại cho chúng ta phương tiện thực tiễn vô giới hạn để đi vào thế giới khép kín của một khóa nhập thất. Cái thấy mà khung cửa sổ nhỏ bé này mang lại không được chấp nhận. Người ta hồ nghi là có bao giờ tác giả hy vọng công trình này sẽ được khảo sát bởi các độc giả quá xa lạ với nền văn hóa và thời đại của ngài. Tuy nhiên, dù có chủ tâm hay không, ngài mang lại cho các độc giả hiện đại chân dung sáng tỏ, chính xác nhất có thể có được của loại tổ chức này.

Một tiết mục chính yếu của quyển sách này được dành để mô tả chi tiết về chương trình nhập thất. Thông tin này đặc biệt đáng lưu ý trong trường hợp của Jamgong Kongtrul (“Vị Bảo hộ Dịu dàng”) (1813-99), bởi nó tiết lộ những quan tâm và sở thích riêng tư của ngài trong phạm vi rộng lớn của các thực hành thiền định Phật giáo.

Trong thế kỷ mười chín, Kongtrul là người biên soạn *Năm Kho tàng* chứa đựng những điều tuyệt vời nhất trong hơn một ngàn năm kinh nghiệm của những người nói tiếng Tây Tạng trong việc nghiên cứu Phật giáo và thực hành những thiền định của nó. Tổng cộng, năm tuyển tập này bao gồm hơn một trăm quyển, từ 400 tới 800 trang mỗi quyển (sử dụng một hệ thống đánh số Tây phương). Trong những tuyển tập này, khoảng ba mươi quyển là tác phẩm gốc của Kongtrul bổ túc và chú giải những tác phẩm của các thiền sư trong quá khứ.

Thật khó có thể đánh giá ảnh hưởng mà những quyển sách này mang lại. Chúng là hình thức trong đó nhiều Phật tử hiện đại nói tiếng Tây Tạng tiếp tục nhận lãnh di sản tâm linh của họ. Chúng được tôn kính một cách phổ quát như nguồn mạch chính của những hướng dẫn có thẩm quyền và xác thực trong việc nghiên cứu và thiền định cần thiết cho sự phát triển tâm linh trong Phật giáo.

Thật không may, những độc giả không nói tiếng Tây Tạng ít có phương tiện để đến được với con người này và tác phẩm của ngài. Chỉ có hai bản dịch những quyển sách của ngài được xuất bản bằng Anh ngữ: *The Great Path of Awakening* (Con Đường Giác ngộ Vĩ đại) và *The Torch of Certainty* (Ngọn Đuốc Xác quyết). Cả hai là những bản dịch thận trọng và chính xác, trung thành với văn phong của tác giả. Nhưng chúng tượng trưng hai giọt nước vô cùng nhỏ nhoi rơi xuống từ

một đại dương. Trong nguyên bản Tây Tạng, quyển sách trước dài 46 trang; một phần của quyển sau được xuất bản bằng Anh ngữ là 101 trang. Cả hai quyển này là một phần trong nguyên bản Tây Tạng dày 758 trang và quyển sách này chỉ là một trong hơn một trăm quyển là tác phẩm nguyên bản của Kongtrul và những biên soạn của ngài. *Cẩm nang Nhập thất của Jamgong Kongtrul* (64 trang trong tiếng Tây Tạng) chính là mùi vị khiêm tốn khác trong một bữa tiệc thật ê hề.

Ý nghĩa đặc biệt của quyển sách này trong việc hiểu biết Jamgong Kongtrul xuất phát từ vị trí chính yếu mà trung tâm nhập thất được mô tả ở đây đã chiếm cứ trong cuộc đời ngài. Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối Lợi, như trung tâm được gọi, là trụ xứ chính của Jamgong Kongtrul trong phần lớn cuộc đời ngài. Ngài đã biên soạn hầu hết những quyển sách của ngài ở đó, lúc đầu thường được dành cho những người nhập thất. Việc ngài quan tâm đến từng phương diện của đời sống trong khóa nhập thất mà ta cảm nhận trong quyển sách này là một manh mối cho sự kiện đây là trung tâm duy nhất mà ngài đã thành lập. Đây là nhà của ngài và nó hoàn toàn là của riêng ngài – từ cấu trúc vật lý và các nội dung của nó cho đến những thực hành thiền định được những người nhập thất thực hiện. Bằng cách đọc lời ngài khuyên dạy các đệ tử, là những người khách đích thực trong ngôi nhà vật chất và thể giới tâm linh của ngài, ta có thể thoáng thấy đâu là điều Jamgong Kongtrul trân trọng nhất.

Lời giới thiệu dưới đây mang lại một vài thông tin tổng quát liên quan đến hai chủ đề chính của quyển sách này: khóa nhập thất thiền định ba năm như một tổ chức và ý nghĩa quan trọng của khóa nhập thất này trong cuộc đời và tác phẩm của Jamgong Kongtrul.

KHÓA NHẬP THẤT BA NĂM, SÁU TUẦN

CÁC TRUNG TÂM NHẬP THẤT: MÔI TRƯỜNG VẬT LÝ CỦA CHÚNG

Trong hệ thống Phật giáo về sự phát triển tâm linh, việc nghiên cứu và quán chiếu được hoàn thành trong thiền định. Trong khi một nối kết gần gũi giữa việc nghiên cứu và thiền định được coi là lý tưởng trong lý thuyết thì hai tu tập thường bị tách rời về mặt tổ chức. Các học giả mẫn non bị hút về các học viện; các thiền sư tương lai vào các trung tâm nhập thất, là tổ chức được dự kiến truyền đạt một sự tu tập thiền định triệt để.

Trong các truyền thống của Dòng Giáo huấn Cổ truyền (Nyingma) và Dòng Giáo huấn Khẩu truyền (Kagyü), chương trình tu tập thiền định miên mật kéo dài ba năm và sáu tuần. *Cẩm nang Nhập thất của Jamgong Kongtrul* được biên soạn như một hướng dẫn cho kiểu nhập thất này. Không có kiểu mẫu tiêu chuẩn cho cấu trúc vật lý của những trung tâm nhập thất này. Mô tả dưới đây được đặt nền trên các trung tâm nhập thất mà tôi đã viếng thăm trong vùng Hy mã Lạp sơn – Tây Tạng, Ấn Độ, và Nepal – và ở ngoại quốc – Pháp, Canada, và Đài Loan.

Một trung tâm nhập thất thiền định thường biệt lập với khu đất chính của một tu viện, chùa chiền, hay trung tâm thiền định công cộng. Các ẩn thất là những cộng

đồng tự túc cực nhỏ được phục vụ và bảo hộ bởi một tổ chức rộng lớn hơn mà các ẩn thất này liên kết.

Nhìn từ bên ngoài, các trung tâm nhập thất là những hòn đảo tĩnh lặng: chúng không thu hút sự chú ý của người khác. Những người nhập thất bỏ lại ngoài cửa mọi bổn phận và trách nhiệm với gia đình, sinh kế, hay xã hội, để rồi được nhận lại sau khi hoàn tất thời gian dành cho việc tu tập. Suốt trong chương trình nhập thất này, công chúng không được phép vào khu nhập thất. Những người duy nhất được ra vào khu nhập thất trong thời gian này là người phục vụ việc bếp núc và những cố vấn thiền định đã được chỉ định.

Trong khuôn viên nhập thất có một số gian nhà bao quanh một cái sân. Mỗi người nhập thất có một gian phòng riêng và chính ở nơi đó thiền giả trải qua gần hết một ngày. Gian nhà lớn nhất là một ngôi chùa, nơi toàn thể cộng đồng tụ họp hai lần trong ngày – sáng và tối – để cầu nguyện và thiền định theo nhóm. (Bữa điểm tâm và bữa tối được phục vụ vào những lúc này trong các khu nhập thất ở vùng Hy mã lạp sơn). Trong khuôn viên cũng có một gian phòng lớn dành cho những bài tập du già. Những cấu trúc khác trong nhà nhập thất là bếp, phòng rửa mặt, và nhà vệ sinh. Toàn vùng được đóng lại trước những cặp mắt của công chúng bằng những bức tường hay hàng rào.

Mỗi phòng của người nhập thất chỉ đủ để đặt một bàn thờ nhỏ, vài kệ sách, một bàn đọc sách và một chỗ để người nhập thất nằm dài trên sàn nhà trong việc lễ lạy. Cửa sổ mỗi phòng mở ra sân bên trong. Thay cho một chiếc giường, các phòng được cung cấp một “ghế thiền định,” một vật hỗ trợ bằng gỗ có ba mặt thấp và một lưng ghế cao. Ghế này được dùng làm chỗ thiền định và một cái giường: những người tham dự những khóa nhập thất miên mật dài hạn (chẳng hạn như khóa nhập thất sử dụng cảm nang này) phải tự làm quen với việc ngủ trong tư thế ngồi thẳng lưng.

Các trung tâm nhập thất thường là những cộng đồng nhỏ, gồm mười hai thiền giả hay ít hơn cư trú. Các tu viện và học viện trong vùng Hy mã lạp sơn chịu chút ít tai tiếng vì có chiều hướng phát triển quy mô. Các trung tâm nhập thất thì không thế: tỉ lệ hợp lý giữa vị Thầy và đệ tử luôn luôn được coi là điều thiết yếu trong những cộng đồng như thế. Chẳng hạn như chỉ có tám người tạo thành cộng đồng nhập thất trong khóa nhập thất của Jamgong Kongtrul: một Đạo sư, năm người nhập thất, một người nấu bếp, và một người đón củi.

Trung tâm nhập thất của Jamgong Kongtrul khởi hành từ kiểu mẫu quy ước trong một ít cách thức thú yếu. Có hơn một ngôi chùa trong khuôn viên và hai chương trình thiền định được theo đuổi đồng thời trong một cộng đồng nhập thất. Người nhập thất theo chương trình thứ hai là người chịu trách nhiệm về ngôi chùa thứ hai, là chùa được dành cho các vị bảo hộ Phật giáo. Không giống như hầu hết các trung tâm thiền định hiện đại, những người cư ngụ trong khu nhập thất này phải bỏ lại mọi vật sở hữu cá nhân tại nhà kho trong thời gian nhập thất. Về sau điều bắt buộc này đã bao gồm tất cả, từ những vật phẩm tôn giáo (chẳng hạn như những pho tượng và tranh ảnh) cho đến quần áo: trong những khóa nhập thất sau này, ngay cả những bộ y tu sĩ cùng một kích thước dành cho tất cả mọi người cũng được trung tâm cung cấp. Sự tuân thủ bắt buộc này dường như để tăng cường cho khẳng định của Jamgong Kongtrul rằng các thiền giả trong trung tâm

của ngài phải thấy mình được đối xử bình đẳng, cho dù ở ngoài ẩn thất họ giàu có hay có địa vị xã hội ra sao.

THỜI GIAN NHẬP THẤT

Chương trình khóa nhập thất của Jamgong Kongtrul đầy ắp trong thời gian ba năm, sáu tuần. Điều này có vẻ độc đáo và phiền phức, tuy nhiên, nó tuân theo một truyền thống bắt đầu từ lâu trước thời của Kongtrul.

Một năm trước khi thị tịch, Đức Phật đã dạy *Tantra Thời Luân* (Bánh Xe Thời gian, *Kalachakra*), được cho rằng để trình bày về tột đỉnh các giáo huấn của Ngài. Trong tantra này Đức Phật mô tả mối liên hệ giữa vũ trụ, thời gian và thân thể của ta. Trình bày của Ngài mang lại cơ sở hợp lý để xác định độ dài thuận lợi nhất cho việc nhập thất thiền định là ba năm và sáu tuần.

Tóm lại, mối liên hệ nền tảng nhất của chúng ta với thế giới bên ngoài sau khi sinh ra là qua hơi thở. Chúng ta thở: chúng ta sống. Hơn nữa, theo *Tantra Thời Luân*, sự hô hấp của ta nối kết tự nhiên với vũ trụ và thời gian. Trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Kongtrul nói:

Ở bên ngoài có hai mươi ngàn sáu trăm phút trong một năm (360 ngày), trong khi ở bên trong thì đây là số hơi thở ta dùng mỗi ngày. (Quyển 2, trang 639)

Không khí ta (hít) thở vào thân ta và duy trì sinh lực mà ta cũng như tất cả chúng sinh đều có, được gọi là năng lực nghiệp. Theo quan điểm Mật thừa, một phần nhỏ của hơi thở cũng duy trì năng lực tâm linh của ta, được gọi là năng lực trí tuệ, Kongtrul nói:

Một phần trong ba mươi hai phần của mỗi hơi thở là năng lực trí tuệ... Bản tánh của nó là tâm giác ngộ bất hoại. (*sách đã dẫn*, Quyển 2, trang 639-40)

Theo định nghĩa, một phần trong ba mươi hai phần của mỗi hơi thở này nuôi dưỡng năng lực tâm linh của ta là phần thứ yếu của đời sống bình thường. Ảnh hưởng của nó bị cắt bớt bởi việc ta chú tâm đến “đời sống thực sự,” có nghĩa là năng lực nghiệp. Thời gian được dùng trong ẩn thất thiền định làm giảm đi rất nhiều sức mạnh của năng lực nghiệp. Một cách lý tưởng, mọi công việc, nỗ lực, cảm xúc, và những tập quán hay lối sống chi phối đời ta trong thế giới được để lại bên ngoài ẩn thất và được thay thế bằng năng lực trí tuệ - kinh nghiệm về sự tĩnh lặng, hỉ lạc, và sự trong sáng rộng lớn tự nhiên của tâm. Phần hơi thở được dùng để duy trì nghiệp lực càng ngày càng ít đi, thay vào đó năng lực trí tuệ được tăng trưởng. Tiến trình này lên đến tột đỉnh trong sự giác ngộ, sự chuyển hóa toàn triệt năng lực nghiệp thành năng lực trí tuệ.

Trong Phật giáo Mật thừa, thọ mạng của con người trong thời hiện tại được cho là một trăm năm. Điều đó có nghĩa là thân thể ta có khả năng tồn tại trong thời gian đó. Một phần ba mươi hai của mỗi hơi thở tức là năng lực trí tuệ, được tích

tập trong thời gian đó, thì tương đương với những hơi thở được dùng trong ba năm và sáu tuần. Đây được coi là thời gian cần thiết tối thiểu để hoàn thành việc chuyển hóa năng lực nghiệp thành năng lực trí tuệ, tức là để thành tựu giác ngộ viên mãn. Trạng thái này được tượng trưng bởi một thân tượng của Đức Phật được gọi là Kim Cương Trì (Vajradhara). Như Kongtrul đã nói:

Mọi năng lực trí tuệ lưu thông với hơi thở trong một trăm năm thì tương đương ba năm và sáu tuần. Khi mọi năng lực nghiệp được chuyển hóa thành năng lực trí tuệ thì ta đạt được giác ngộ. Đây là lý do tại sao ta được nói rằng trạng thái của Đức Phật Kim Cương Trì được thành tựu trong thời gian ba năm và sáu tuần. (*sách đã dẫn*, Quyển 2, trang 640)

Trong Anh ngữ, các khóa nhập thất chẳng hạn như khóa được mô tả trong cẩm nang này thường được ám chỉ là các khóa nhập thất ba năm, ba tháng. Từ “hai tuần” có thể không được sử dụng bởi nó có vẻ quá rắc rối đối với cách dùng Anh ngữ hiện đại, hoặc bởi nó không thực sự là cách dịch chính xác. Từ Tây Tạng để chỉ hai tuần (*chok*, *phyogs*) có nghĩa cụ thể là nửa tuần trăng, từ lúc trăng non cho đến khi trăng tròn, hay từ lúc trăng tròn đến trăng non.

Mặc dù trong suốt tác phẩm này, thời gian nhập thất được ám chỉ là ba năm và sáu tuần, ta có thể gọi nó một cách hợp lý là một khóa nhập thất ba năm ba tháng. Âm lịch mà chương trình nhập thất căn cứ phải được điều chỉnh lại trong những khoảng thời gian đều đặn để thay thế số ngày - tối thiểu là năm ngày - bị mất đi mỗi năm trong sự liên hệ với dương lịch. Cứ vài năm thì lịch Tây Tạng lại có mười ba tháng chứ không phải mười hai tháng, đôi khi mỗi tháng ít hơn chứ không bao giờ hơn ba mươi ngày mỗi tháng. Những tháng nhuận này được tính trong chương trình thiền định để khóa nhập thất được bảo đảm là kéo dài ít nhất ba năm và hai tháng rưỡi, nếu không hơn. Ví dụ như bởi hai năm 1989 và 1991 là những năm có mười ba tháng, một khóa nhập thất như thế bắt đầu vào tháng Giêng năm 1989 sẽ kéo dài ba năm và ba tháng rưỡi.

CÁC TRUNG TÂM NHẬP THẤT VÀ GIỚI TÍNH

Hầu hết các khóa nhập thất thiền định miên mật dài hạn đều được cách ly về mặt tính dục. Những người tham dự các khóa nhập thất như thế chấp nhận một thời gian sống độc thân như một cách làm giản dị hóa cuộc đời, nó cho họ cơ hội dành toàn bộ thời gian và sự chú tâm cho đời sống tâm linh.

Ấn thất của Jamgong Kongtrul, Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối Lợi, là một trung tâm thiền định cho phái nam. Các phụ nữ được tính chung trong số đệ tử thân cận của ngài – ngài đã đề cập đến ở cuối vài quyển sách được soạn theo lời khẩn cầu của một hay các nữ đệ tử – mặc dù có vẻ không chắc là ngài đã lập ra một trung tâm song hành cho phái nữ, bởi điều đó không được đề cập đến trong những tác phẩm của ngài theo sự hiểu biết của tôi.

Trước tiên Jamgong Kongtrul là một thiền giả và một tác giả, chứ không phải là một nhà thiết kế thể chế (tổ chức). Bản thân ngài dường như đã trải nghiệm trong những thể chế tôn giáo trong thời đại của ngài, như sẽ được giải thích dưới đây.

Địa điểm này đã giới thiệu cho ngài một trụ xứ tâm linh và một ốc đảo lành mạnh. Tham vọng chính yếu của Jamgong Kongtrul trong cuộc đời dường như là được mọi người hiểu biết về đời sống tâm linh của thế giới và thời đại của ngài, thấu thập mọi điều có giá trị trong quá khứ, bảo tồn những kho tàng đang có nguy cơ bị mai một, và làm cho các thế hệ tương lai có thể sử dụng được những kho tàng ấy qua việc biên soạn của riêng ngài. Nói rằng ngài đã thành công rực rỡ trong tham vọng đó là không để ý đến sự kiện là dường như ngài đã tán thành những quy tắc của thời đại ngài và không chú ý đến việc tạo ra những cơ cấu tổ chức cho việc nhập thất của phái nữ.

Có phải điều này gợi ý rằng Kongtrul không chấp nhận sự tham dự và đóng góp của phụ nữ vào đời sống tâm linh một cách nghiêm túc? Dường như có quá ít luận cứ để chứng minh cho một quan điểm như thế và dồi dào bằng chứng cho điều ngược lại. Đặc biệt là Kongtrul có rất nhiều thiên định để chọn lựa cho chương trình nhập thất của ngài nhưng ngài đã dành gần một nửa số đó cho các thiên định có nguồn gốc từ hai phụ nữ Ấn Độ trong thế kỷ thứ mười. Cũng thế, một trong những thực hành được thực hiện hàng ngày suốt khóa nhập thất là cảm hứng của một phụ nữ Tây Tạng, và đề cao bà như trọng tâm của việc thiền định.

Hầu hết những khóa nhập thất ba năm hiện đại ở ngoài vùng Hy mã Lạp sơn đã tạo điều kiện thuận lợi cho cả nam lẫn nữ. Hai nhóm theo cùng một chương trình và nhận được sự chăm sóc như nhau từ các thầy trợ giáo. Tuy nhiên, trong vùng Hy mã Lạp sơn, hoàn cảnh hoàn toàn khác biệt. Dường như phụ nữ thường được coi là những công dân hạng nhì của thế giới Phật giáo. Các tu viện và học viện rộng lớn tốn kém nhiều ngàn đô la trong việc xây dựng và hoạt động tiếp tục gia tăng. Hiếm có năm nào mà không có thêm đề án đầy tham vọng được khánh thành. Trong số những đề án này, hầu như không có các tổ chức chấp nhận phụ nữ. Theo sự hiểu biết của tôi, trong những chương trình nhập thất ba năm cho phụ nữ trong vùng Hy mã Lạp sơn, chỉ có hai Đạo sư Tai Situpa của Dòng Kagyu và Chadral Rinpochoy của Dòng Nyingma là đã thiết lập và duy trì các khóa nhập thất cho phụ nữ có tiêu chuẩn giáo huấn tương đương với các khóa nhập thất của nam giới.

TU TẬP THIỀN ĐỊNH TRONG KHÓA NHẬP THẤT

Mặc dù những dị biệt đáng kể trong các chương trình thiền định được theo đuổi tại các trung tâm nhập thất được liên kết với các Đạo sư hay tu viện khác nhau, nhưng tất cả đều có chung một vài điểm đặc trưng.

Một ngày của người nhập thất được chia làm bốn thời kỳ thiền định cá nhân (sáng sớm, cuối buổi sáng, chiều và tối) và hai thời khóa tập thể (vào buổi sáng và cuối buổi chiều). Thời giờ rảnh rỗi là một điều hiếm có: lúc tạm nghỉ dài nhất trong ngày trùng với bữa ăn trưa. Cường độ của việc tu tập dường như nghẹt thở trừ phi ta quán chiếu rằng những người tham dự thường phải trải qua nhiều năm chuẩn bị thật hăm hở mới có được cơ hội đắm mình trong một chương trình như thế.

Bốn thời khóa trong ngày được dành cho các thiên định đặc biệt thay đổi ở những khoảng cách không đều; một vài thiên định được thực hiện trong nhiều ngày, một số thì trong nhiều tháng. Chương trình nhập thất bắt đầu với những

thiền định sơ đẳng nhất của một truyền thống đặc biệt và tiến triển dần dần qua mọi giai đoạn phát triển cho đến giai đoạn sâu xa nhất. Tất cả những người nhập thất được trông đợi là sẽ theo đuổi chương trình thật trung thực mặc dù mọi sở thích họ có thể có trong nhiều thiền định được hiến tặng. Hầu hết các khóa nhập thất sẽ giới thiệu cho những người nhập thất một truyền thống các kỹ thuật nhập thất. Trong khóa nhập thất của Jamgong Kongtrul, những đòi hỏi của chương trình rất nặng nề: ngài đã hướng dẫn một chuyến đi được chỉ dẫn đầy đủ bằng ba loại thiền định Mật thừa hết sức khác biệt và đã bổ túc cho những thực hành này bằng các giáo huấn từ bốn dòng truyền thừa khác.

Các thời khóa tập thể hàng ngày và những nghi lễ đặc biệt theo thời khóa biểu đều đặn bao gồm một số lượng công việc đáng kể: tụng các bài nguyện, sử dụng nhạc khí, trì tụng thần chú, chuẩn bị các lễ cúng dường khác nhau, và nhiều hơn nữa, lúc nào cũng có thêm các bài nguyện cần trì tụng. Đối với nhiều người, chương trình thiền định của khóa nhập thất có vẻ quá tải mà không có những sự giải trí. Tuy nhiên trong thực tế, đối với những người tham dự hiểu biết ngôn ngữ của các bản văn và quen thuộc với những quán tưởng được thực hiện đồng thời, các nghi lễ tập thể có thể là những nguồn mạch đầy cảm hứng và phần chấn cho sự hồi phục cá nhân.

Điều gì tạo nên việc tu tập thiền định Mật thừa trong một khóa nhập thất như thế? Không thể trả lời một câu hỏi như thế mà không cung cấp một giải thích ngắn về lý thuyết thiền định Phật giáo.

Nói chung, một người thực hành thiền định Phật giáo là để làm an định tâm thức và phát triển sự quán chiếu vào bản tánh của tâm. Nội quán đó lên đến tột đỉnh trong sự tỉnh giác và giác ngộ. Nhưng tỉnh giác (trí tuệ) không phải là một sản phẩm của thiền định – Phật giáo không tạo ra giác ngộ cũng như tấm gương không tạo ra khuôn mặt. Giáo huấn hiệu quả trong thực hành Phật giáo được nối kết với một tấm gương cho phép một người nhìn thấy khuôn mặt của chính mình, Phật tánh cố hữu của chúng ta. Rất nhiều tu tập thiền định Phật giáo Mật thừa bao gồm sự hoàn thiện tuyệt đối cái nhìn của tâm.

Phật giáo dạy rằng bản tánh sâu xa nhất của tất cả chúng sinh là một nguồn mạch vô tận của trí tuệ, từ bi, và năng lực sáng tạo. Cái ngăn cản không cho ta nhận thức một cách rõ ràng điều này, bản tánh của riêng ta, là “bốn ngăn che.” Ngăn che thứ nhất là sự thất bại nền tảng của ta trong việc nhận thức thấu triệt bản tánh này, được gọi là ngăn che của vô minh. Do thiếu sự tỉnh giác nội tại này, ta tiếp tục tạo ra những tính cách đối với bản thân ta (một cái tôi, một cái ngã) và những người khác, được gọi là ngăn che của tập quán, là ngăn che thứ hai. Ta lấy một ví dụ: khuynh hướng của ta là tạo ra một cái ngã và một thế giới và sau đó tin tưởng những phóng chiếu của riêng ta là thật có, đó là sự tạo tác tự nhiên và trùm khắp của ta về ngã và tha (ta và người) trong những giấc mộng. Khi ta đã tạo ra một cái ngã, dù trong khi thức hay trong giấc mộng, ta trở thành đối tượng cho vô số cảm xúc được đặt nền trên kinh nghiệm của ta. Đây là ngăn che thứ ba, ngăn che của những cảm xúc. Trong lý thuyết Phật giáo một cảm xúc được đánh giá là tiêu cực nếu nó có khuynh hướng ngăn cản việc tự biết mình hay dẫn đến những hành vi ích kỷ và có hại về mặt vật lý hay tinh thần. Những hành vi tác hại hay ích kỷ này tạo thành ngăn che cuối cùng, ngăn che của các hành vi tiêu cực.

Thiền định Mật thừa và chương trình nhập thất có ý định chống lại và vô hiệu hóa bốn ngăn che này. Khóa nhập thất bắt đầu với những thực hành chuẩn bị - các thiền định để tịnh hóa ngăn che của các hành vi tiêu cực và để vun trồng công đức và trí tuệ, để sử dụng biệt ngữ Phật giáo. Bằng ngôn ngữ khá đơn giản, các thực hành này làm tươi mới và phong phú kinh nghiệm về thân, ngữ và tâm của thiền giả.

Giai đoạn thứ hai của thiền định Mật thừa liên quan đến điều được gọi là các thiền định thuộc giai đoạn phát triển, nó vô hiệu hóa sự ngăn che của các cảm xúc. Trong những thực hành này, thiền giả noi theo việc tự nhận thức về bản thân của các bậc giác ngộ, để nhân cách hóa một tâm thái tĩnh giác và sống động. Những cảm xúc che chướng phát khởi từ mảnh đất màu mỡ của ý thức thông thường của ta về sự hiện thân (embodiment) và tương tác với thế giới (enworldment). Các thiền định thuộc giai đoạn phát triển đưa ra trong cương vị của nó một sự tạo tác toàn diện một cái ngã và môi trường xung quanh. Những sự tạo tác, phải, nhưng là những tạo tác rất thiện xảo. Có thể thực sự đồng nhất với chúng? Tâm thức của chúng ta trả lời câu hỏi đó mỗi đêm khi chúng ta hoàn toàn tin tưởng vào các giấc mộng của ta trong khi ta ngủ, cho dù chúng lạ lùng ra sao. Giống như một vài giấc mộng có thể tác động đến tâm ta rất sâu xa cho dù ta tự nhủ bao nhiêu lần chẳng nữa: “Đó chỉ là một giấc mộng,” vì thế những tạo tác này dần dần chống lại những cảm xúc tiêu cực của ta bằng cách cung cấp một kinh nghiệm về sự rộng lớn và sống động của tâm giác ngộ.

Giai đoạn thứ ba của thiền định Mật thừa, giai đoạn thành tựu, chống lại sự ngăn che của tập quán, khuynh hướng trùm khắp của ta để tạo ra ta và người. Không giống như những tạo tác bận rộn của giai đoạn phát triển, các thiền định này mở ra những cánh cửa dẫn đến một cái thấy của tâm như nó là. Chúng cho phép thiền giả trực tiếp kinh nghiệm tính sáng tạo tự nhiên của tâm, cách ta liên tục tạo ra điều gì đó - một cái ngã và một thế giới - không hề có gốc gác, căn cứ. Thiền giả cũng học tập để hiểu được cách tâm thức quay trở lại nguồn mạch của nó, sự chói lợi vô biên và không có trung tâm. Trong tiến trình, những khuôn khổ ta-người quen thuộc mất đi sự bám chấp kiên cố trước đây của chúng vào tâm của thiền giả.

Giai đoạn cuối cùng của thiền định Mật thừa là thiền định trực tiếp về bản tánh của tâm. Đây là cách đối trị sự ngăn che của vô minh. Các thực hành này không tạo nên bản tánh giác ngộ. Để nhìn thấy gương mặt ta, ta cần một chiếc gương; để thấy được bản tánh thâm sâu của ta, ta cần chiếc gương giáo huấn của Đạo sư tâm linh. Các giai đoạn trước của việc tu tập thiền định quét sạch những đám mây khỏi bầu trời tâm thức. Giai đoạn này không tạo ra một mặt trời nhưng nhận ra rằng nó - một sự tỉnh giác chói lợi - luôn luôn hiện diện, và để cho ánh sáng và hơi ấm của nó tràn ngập toàn thể không gian. Sự tỉnh giác này xua tan mọi dấu vết của việc thiếu hiểu biết về bản tánh của riêng ta.

Bốn giai đoạn thiền định này được lập lại ba lần trong khóa nhập thất của Jamgon Kongtrul; các thực hành chuẩn bị, thiền định thuộc giai đoạn phát triển, thiền định thuộc giai đoạn thành tựu, và thiền định về bản tánh của tâm được giảng dạy và thực hành trong ba cách riêng biệt. Những hình thức và thuật ngữ thay đổi trong các truyền thống khác nhau của Phật giáo Mật thừa, nhưng bốn giai đoạn này được tất cả những truyền thống này chia sẻ.

CUỘC ĐỜI VÀ TÁC PHẨM CỦA KONGTRUL LIÊN QUAN VỚI VIỆC NHẬP THẤT

QUAN ĐIỂM KHÔNG-BỘ PHÁI CỦA KONGTRUL VÀ CHƯƠNG TRÌNH NHẬP THẤT CỦA NGÀI

Trong đời ngài, Jamgon Kongtrul đã thành công trong việc đại chúng hóa một cái nhìn hợp nhất của Phật giáo đem lại sức sống mới cho đời sống tâm linh của vùng Hy mã Lạp sơn. Xã hội Tây Tạng dần dần quen thuộc với cách suy nghĩ rằng Phật giáo Tây Tạng được phân chia thành bốn truyền thống chính: Nyingma, Kagyu, Sakya, và Gayluk. Sự đơn giản hóa có thể hiểu được này được dựa trên sự kiện là vào thế kỷ mười chín, bốn truyền thống này đã tượng trưng cho những cấu trúc tổ chức tôn giáo vượt trội sau mười thế kỷ của những đấu tranh quyền lực chính trị. Bản liệt kê ngắn này bao gồm những hệ thống tu viện hiện hữu nhưng không bao gồm các truyền thống học thuật và thiền định mang lại hứng khởi cho việc thiết lập của chúng.

Ý định ban đầu của các tu viện là cung cấp nơi trú ngụ cho việc tu tập, cả học thuật lẫn thiền định, trong những hệ thống phát triển tâm linh đã từ Ấn Độ đến vùng Hy mã Lạp sơn. Tuy nhiên, trải qua nhiều thế kỷ, một vài tu viện dần dần vượt quá vai trò của các trung tâm tôn giáo đơn thuần: chúng đã trở thành những lãnh địa tầm thường sử dụng quyền lực thế tục và thoái hóa thành những nơi trú ẩn của mưu đồ chính trị và chủ nghĩa bộ phái tư lợi. Việc giải thích lịch sử Phật giáo chủ yếu từ quan điểm phát triển và duy trì những thể chế này được Kongtrul coi là hiểm họa tâm linh.

Kongtrul thích nhìn lịch sử phát triển tâm linh trong vùng Hy mã Lạp sơn từ quan điểm thực hành thiền định và nghiên cứu triết học và tâm lý học. Trong tác phẩm của ngài, ngài luôn luôn mô tả Phật giáo Mật thừa từ viễn cảnh của các dòng giáo huấn của nó; ngài chỉ ngẫu nhiên nhắc đến bốn hệ thống tu viện. Là một Đạo sư không bộ phái vĩ đại trong thời hiện đại, Chögyam Trungpa Rinpoche đã diễn tả một cách súc tích rằng Kongtrul đã thay đổi thái độ của các Phật tử “từ mái vòm của các ngôi chùa đến tấm nệm thiền.”¹ Ý tưởng này không mới nhưng nó sử dụng thẩm quyền và thiện xảo tâm linh của Kongtrul và những người đương thời với ngài để truyền bá một cách hiệu quả quan điểm nổi danh là *rimay* (*ris med*) – quan điểm không bộ phái, không thiên vị, hay chung nhất. Thông điệp của quan điểm này có vẻ là coi bản thân ta và những người khác chính là những thành viên của các thể chế tôn giáo để dẹp bỏ các rào cản giả tạo giữa con người, như thể việc sáp nhập vào một giáo đoàn thì đồng nghĩa với việc thuộc về một đảng chính trị. Thay vào đó, tự coi mình là một hành giả của một hay nhiều hệ thống phát triển tâm linh Phật giáo, tất cả các hệ thống đó chia sẻ những nguồn gốc và mục tiêu, mở thông cho ta để cảm nhận sâu sắc sự cảm hứng từ tất cả những hệ

¹ Trang 89-91 của *Journey Without Goal* (Hành trình Không Mục đích - Boston: Shambhala, 1981) của Chögyam Trungpa Rinpoche là sự quan tâm đặc biệt liên quan đến Kongtrul và phong trào không-bộ phái.

thống đó và vì thế làm cho việc truyền thông và hợp tác giữa các thiền giả Phật giáo được thuận lợi.

Quan điểm không bộ phái này cắt đứt khuynh hướng bộ phái buồn tẻ và thể chế ôn hòa trong hiện tại trong thời đó để vươn tới cốt lõi của thực hành Phật giáo Mật thừa, đó là tám dòng thực hành. Tám truyền thống riêng biệt của thiền định Phật giáo Mật thừa Ấn Độ đến vùng Hy mã Lạp sơn trong thời kỳ trao đổi tôn giáo giữa hai miền. Chính tám dòng truyền thừa này đã tạo nên nền tảng của Phật giáo Mật thừa Hy mã Lạp sơn.² Trong tám dòng truyền thừa, chỉ có dòng thứ nhất là chia sẻ danh hiệu của một hệ thống các tu viện hiện hữu:

1. Dòng Giáo huấn Cổ truyền (Nyingma, *rnying ma*)
2. Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật (Kadampa, *bka' gdams pa*)
3. Dòng Giáo huấn Con Đường và Quả (Lam Dray, *lam 'bras*)
4. Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Marpa (Marpa Kagyu, *mar pa bka' brgyud*)
5. Dòng Giáo huấn Shangpa (Shangpa Kagyu, *shangs pa bka' brgyud*)
6. Những Dòng Giáo huấn Làm An dịu Đau khổ (Sheejay, *zhi byed*) và Cắt đứt (Chö, *gcod*)
7. Dòng Giáo huấn Kim Cương Du Già (Dorjay Naljor, *rdor rje rnal 'byor*)
8. Dòng Giáo huấn Thực hành Miên mật của Ba Kim Cương (Dorjay Sum Gyi Nyen Drup, *rdor rje gsum gyi bsnyen sgrub*)

Chương trình nhập thất ba năm của Kongtrul là một phản chiếu quan điểm không bộ phái của ngài; các giáo lý từ bảy trong tám dòng thực hành được bao gồm trong đó. Trong đoạn sau đây ngài nói như một vị hộ trì của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Đức Karmapa và được trang bị một sự biện hộ lưu loát cho chương trình của ngài dựa trên lịch sử thực hành thiền định trong dòng truyền thừa đó. Ngài thảo luận chủ đề - những gì tạo nên một chương trình thực hành thiền định hiệu quả - và nhìn nó từ một số góc độ trước khi trình bày kết luận của ngài: một phê bày bao quát, vô tư nhiều loại thiền định khác nhau tạo nên giải pháp tốt nhất.

Mặc dù ngài nói như thể ngài sẽ chết sớm (“tôi hiện đang ở cuối đời mình”), ngài viết những dòng này năm 1864 (ở tuổi 51), vào cuối khóa nhập thất ba năm lần đầu tiên tại trung tâm của ngài. Ngài đã sống thêm ba mươi lăm năm nữa.

Dường như cách khôn ngoan nhất là tập trung chương trình nhập thất ba năm sáu tuần vào một truyền thống của các thiền định thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu, [có những người nhập thất] hết sức nỗ lực để làm cho các giáo lý đó đạt được hiệu quả. Nhìn từ quan điểm đó, dường như tốt nhất là không có quá nhiều bài cầu nguyện và trì tụng phức tạp, như một chương trình đơn giản không đưa ra quá nhiều khó khăn cho những người có năng lực (căn cơ) và khí lực thấp. Tuy nhiên, một vài cá nhân

² Tám dòng thực hành (*drub gyu shing ta gyay, sgrub brgyud shing rta brgyad*) theo nghĩa đen là tám cỗ xe hay tám thừa của các dòng thực hành. Bản liệt kê được đưa ra ở đây do Kongtrul cung cấp trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo* và những tác phẩm khác. Các bản liệt kê của những vị Thầy khác có thể khác biệt đôi chút.

kiệt xuất đã từng thực hành thiền định trong những đời trước dường như không bị ảnh hưởng bởi độ dài của thời gian hay mức độ nỗ lực được đưa ra cho việc thiền định. Những dấu hiệu sâu xa của việc hoàn toàn thấu suốt các phương diện tương đối và tối thượng của tâm giác ngộ (Bồ đề tâm) và thông suốt hai giai đoạn thiền định đã trở thành hiển nhiên nhờ năng lực của sự hiểu biết, lòng từ bi và khả năng giúp đỡ người khác của các ngài. Những phô diễn rõ ràng và công khai khả năng bẩm sinh của các ngài thì vượt quá sự hiểu biết của những cá nhân quy-ngã tầm thường.

Do hoàn cảnh sống hư hỏng hiện nay, hầu hết mọi người – kể cả những người đã nhận danh hiệu “bậc chứng ngộ” hay “bậc thành tựu” sau khi đã dành nhiều năm tháng trong đời cho việc thiền định và trì tụng các bài nguyện và thần chú – đã không nhập tâm một cách đúng đắn ngay cả các giáo huấn nền tảng là bốn suy niệm chuyển hóa tâm thành cuộc đời tâm linh³ và hầu như bận tâm tới các nhu cầu của cuộc đời này. Vì thế thật hiếm khi tìm thấy một người có kinh nghiệm cả hai giai đoạn thiền định Mật thừa như được mô tả trong các bản văn thực hành. Cho dù một ít người đã phát triển một phần nhỏ bé của sự chứng ngộ đó, dường như không thể tìm ra người dồi dào kinh nghiệm siêu vượt giai đoạn này.

Nói chung, thực hành thiền định đơn giản chỉ riêng về tâm thức đòi hỏi ta phải nhận ra bản tánh của nó, dồi dào kinh nghiệm, thành tựu sự kiên định, và hoàn thiện sự tinh thông của ta. Không có đủ bốn điều này, ta sẽ không đạt được mục đích. Ngày nay, các thiền giả không vượt qua được sự nhận thức hết sức lập lờ về tâm thức; thực hành của họ không có hiệu quả trong lúc khó khăn, khi họ thấy mình tìm kiếm sự an toàn trong sự tiên tri, nghi lễ, và những việc tương tự như vậy. Đây là một ví dụ về việc làm thế nào ta có thể dần dần đánh mất sự quyết tâm kiên định sau nhiều năm thực hành mãnh liệt một thiền định riêng rẽ. Sự thiền định và chú tâm của ta đi theo những con đường riêng biệt của chúng và ta hoàn toàn mê mải trong sự xao lãng vô ích và những trò tiêu khiển tiêu cực. Hơn nữa kinh nghiệm mà ta có trong thiền định, ngay cả niềm tin và nhiệt tâm chân thành mà ta có lúc bắt đầu thực hành thiền định đã bị mất đi. Ta xuất hiện trước công chúng như một kẻ kiêu ngạo và khoác lác không thể chịu đựng nổi. Dường như thực hành như thế khó mang lại được điều gì ngoại trừ những người có cái thấy thanh tịnh và sự ràng buộc với những bận tâm thế tục dần dần giảm bớt.

Ngay cả những cá nhân đặc biệt, nổi tiếng là những vị lãnh đạo của các truyền thống tâm linh cũng có phần giống như các thiền giả được mô tả ở trên theo cách riêng của họ. Họ chỉ bận tâm đến việc nghiên cứu, thiền định, giảng dạy, và đẩy mạnh những truyền thống của riêng họ mà không tìm kiếm việc giáo dục ở truyền thống nào khác. Cho dù họ cố

³ Bốn suy niệm chuyển hóa tâm thành đời sống tâm linh là suy niệm về sự vô cùng may mắn mà ta có khi được sinh làm người có đầy đủ sự tự do và thuận lợi, về lẽ vô thường và sự không thể tránh khỏi của cái chết, về những hậu quả của các hành động của ta, và về sự bất lợi của việc sống trong những trói buộc của những điều được gọi là “hiện hữu luân hồi,” thị kiến Phật giáo về thế giới như một trận quyết đấu lớn lao.

gắng học một chút về truyền thống khác, chẳng bao giờ họ trợ giúp cho hoạt động giác ngộ của truyền thống đó được tiếp tục. Những người bị thu hút vào việc truyền bá những truyền thống của riêng họ trải nghiệm sự thành công giống như một vụ thu hoạch ngũ cốc chín muồi, nhưng trong lúc đó một vài dòng truyền thừa thiền định vô cùng cao cấp gần như biến mất vào hư không.

Trái lại, dòng thực hành thiền định tôn quý của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa trong vùng này là một sự hòa hợp trọn vẹn các suối nguồn của hai dòng truyền – dòng của Gampopa và dòng Giáo huấn Cổ truyền. Sự hợp nhất này được bắt đầu bởi Đạo sư thành tựu Karma Pakshi và Rangjung Dorjay toàn trí [Karmapa thứ hai và thứ ba]. Đặc biệt là Đức Rangjung Dorjay tôn quý được Vimalamitra gia trì trong một linh kiến và sau đó truyền bá Tâm-Yếu của Karmapa, một thiền định vẫn còn được thực hành. Các bản văn kho tàng của các vị khám phá kho tàng vĩ đại của truyền thống chúng ta cũng dần dần trở thành một phần của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền này. Các bản văn kho tàng này bao gồm các kho tàng được khám phá của Sang-gyay Lingpa vĩ đại; Pháp Vương Rinchen Phuntsok; Jatson Nyingpo; Chöjay Lingpa; Mingyur Dorjay; Rolpay Dorjay; Dorjay Drakpo; Chok-gyur Daychen Lingpa, và những vị khác. Hơn nữa, Karmapa và những vị thừa kế tâm linh của ngài đã gánh vác việc bảo vệ và đã thiết lập những hệ thống thực hành cho các giáo lý kho tàng của hầu hết những nhà khám phá kho tàng vĩ đại, trong đó có Pháp Vương Ratna Lingpa; Shikpo Lingpa; và Taksham Samten Lingpa, và đây mới chỉ liệt kê một số vị.

Đặc biệt là Karma Chakmay, hiện thân của Bồ Tát Thấu suốt Mọi sự Đầy Năng lực [Avalokiteshvara; Chen-ray-zee, *spyan ras gzigs dbang phyug*, Quán Thế Âm], đã đặc biệt quan tâm đến việc đẩy mạnh sự hợp nhất truyền thống lâu đời với các Dòng Giáo huấn Cổ truyền và Khẩu truyền. Những năm sau này, Đức Karmapa thứ mười bốn Tekchok Dorjay và Đức Tenpa Nyinjay [cũng được gọi là Tai Situpa Chökyi Jungnay], hiện thân toàn trí của Bồ Tát Từ-Ái [Maitreya; Jampa, *byams pa*, Di Lặc], qua những loạt hóa thân của ngài, thậm chí đã truyền bá truyền thống này xa rộng hơn nữa. Kết quả là nguồn mạch thông thường của thị kiến triết học, sự hoạt động, và thiền định của các Dòng Giáo huấn Cổ truyền và Khẩu truyền tiếp tục không đứt đoạn cho tới ngày nay.

Theo một cách thể tương tự, vị y sĩ vô song xứ Dakpo [Gampopa] lúc ban đầu là một môn đồ của Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật (Kadampa). Từ thời đại của ngài, nền tảng căn bản của thiền định trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền là *Các Giai đoạn của Con Đường cho Ba Loại Người* của Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật (Kadampa). Xin đưa ra ví dụ khác, Đức Phật thứ hai, Đức Rangjung Dorjay tôn kính, là vị thừa kế chính của những trao truyền Sáu Nhánh Ứng dụng [từ Dòng Giáo huấn Kim cương Du già], Dòng Giáo huấn Lâm Ngươi dịu Đau khổ, Dòng Giáo huấn Cắt đứt và những dòng khác. Kết quả là sự tương tục của truyền thống đặc biệt được gọi là Dòng Giáo huấn Khẩu truyền Cắt đứt tiếp tục không đứt đoạn cho đến ngày nay. Kunga Namgyal, vị Trungpa vĩ

đại của Tu viện Zurmang,⁴ đã đẩy mạnh sự tiến bộ của Dòng Giáo huấn Làm An dịu Đau khổ, như đáng thấu biết mọi sự Chökyi Jungnay đã làm cho Sáu Nhánh Ứng dụng của Dòng Giáo huấn Kim Cương Du Già. Đức Karmapa thứ tư Dzamling Rolpay Dorjay làm cho giáo thuyết của Dòng Giáo huấn Shangpa trở thành cốt lõi của việc thiền định và giáo lý của ngài. Kể từ thời ngài, một loạt Karmapa toàn trí đã duy trì và bảo hộ một cách kiên định Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Dakpo (Gampopa) và Dòng Giáo huấn Shangpa cùng một lúc. Sự Thực hành Miên mật Ba Dòng Giáo huấn Kim Cương tự nó là một truyền dạy riêng biệt của Orgyenpa, một thành tựu giả vĩ đại, một thành viên của chuỗi hạt vàng các vị hộ trì dòng truyền thừa của truyền thống chúng ta.

Các vị hộ trì trước đây của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa kể cả Pháp Vương Rangjung Dorjay tôn kính (Karmapa thứ ba), Karmapa thứ bảy (Chödrak Gyatso); Kachö Wangpo chứng ngộ (Sharmapa thứ hai); Sokon Rikpa Raldri; Goshri Paljor Döndrub (Gyaltshab Rinpochay thứ nhất); Karma Trinlaypa; Chökyi Döndrub vĩ đại, vinh quang (Sharmapa thứ tám); Chökyi Jungnay toàn trí (Tai Situpa thứ tám) và những vị khác đã nghiên cứu và thiền định mọi giáo huấn tâm linh có thể tìm được ở Tây Tạng. Hơn nữa, trong khi mỗi vị phụng sự như vị lãnh đạo của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của chúng ta [trong thời của các ngài], các ngài đã truyền bá không chút phân biệt những truyền thống giảng dạy và thực hành thiền định này. Theo cách này, các ngài mang lại lợi lạc vô song cho giáo lý của Đức Phật.

Làm thế nào những người như chúng ta, những kẻ không thể nắm bắt ngay cả một phần của con đường tâm linh, có thể duy trì khuôn mẫu của những cuộc đời giải thoát như thế? Đây là lúc tôi phải đi theo vết chân các ngài, ước muốn chân thành học tập một cách tôn kính công hạnh của các ngài trong tôi không suy giảm. Nhờ sức mạnh bẩm sinh của thái độ chân chính này, tôi không bao giờ cảm thấy mình đã sử dụng đầy đủ chất cam lồ giáo huấn tâm linh; tôi không bao giờ có đủ xác tín để phán đoán những giáo lý của Đức Phật mà tôi đã coi là hoàn toàn như nhau là đúng hay sai, tốt hay xấu; và chẳng bao giờ tôi tự trối mình trong những gông cùm chặt hẹp của sự đua tranh ích kỷ. Vì thế, mặc dù giờ đây tôi đang ở cuối cuộc đời, tôi vẫn tìm kiếm những giáo huấn tâm linh với thái độ vô tư, không thiên vị. Năng lực tốt lành của động lực cao quý này, được củng cố bởi áo giáp nhiệt tâm của tôi, và sức mạnh mãnh liệt của chút ít thiện hạnh trong nhiều đời trước đã có kết quả. Đặc biệt là năng lực không lỗi lầm của thị kiến giác ngộ của các Đạo sư tâm linh và Tam Bảo đã bảo đảm rằng những ước nguyện của tôi hoàn toàn được chấp nhận nhờ lòng đại bi toàn khắp của các Đạo sư lầy lừng của tôi, các Đức Phật Kim Cương Trì thứ hai. Các ngài đã chấp nhận những ước nguyện của tôi bằng cách ban những giáo huấn sâu xa và rộng lớn của các con đường thuộc tám dòng thực hành vĩ đại của vùng Hy mã lạp sơn. Những hệ

⁴ Zurmang (*zur mang*, “Nhiều-Góc”) là một tổ chức tu viện ở miền Đông Tây Tạng. Dòng hóa thân của vị sáng lập tổ chức đó, các Trungpa Rinpochay, là các bậc lão luyện trong các thực hành Cắt đứt và Làm An dịu Đau khổ.

thống thiên định này hoàn toàn không bị ô nhiễm bởi ảnh hưởng của những cam kết Mật thừa bị vi phạm, không bị lu mờ bởi những lời dối trá lọc lừa, và không bị suy giảm năng lực đối với việc gây truyền kinh nghiệm và sự chứng ngộ. Những dòng truyền kinh nghiệm thiên định này tiếp tục không bị đứt đoạn và cường độ gia trì của chúng không bị tiêu mòn.

Tôi đã trở thành người vẫn còn giữ được vài mẫu nhỏ xíu dòng truyền các giáo huấn làm thuần thực và giải thoát, nhưng tôi không bị vinh danh bởi những cái tên nghe thật dễ chịu là “thành tựu giả” hay “bậc chứng ngộ,” tôi cũng không trở thành một bậc lão thông hay một người có thẩm quyền về các thực hành của một dòng giáo huấn tâm linh nào. Tuy nhiên, giờ đây khi mọi tâm thức của các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ đã hoàn toàn tịch tịch trong cõi vô cùng, tôi hy vọng mang lại một ít lợi lạc để giáo lý được tương tục và là một mẫu mực tốt lành cho thế hệ kế tiếp của những Đạo sư hữu duyên và thông tuệ. Sự may mắn của riêng tôi thì hết sức giới hạn vì thế có lẽ tôi không thể giúp đỡ bất kỳ ai, nhưng như Dolpopa toàn trí đã nói:

Mặc dù bạn không thể gánh vác
Những vật nặng nề hay phiền toái,
Ít nhất hãy cảm thấy lo âu
Về sự suy tàn của Phật giáo!

Tôi không lãnh đạm ruồng bỏ tâm yếu sâu xa của Phật giáo và tôi hy vọng rằng ý hướng giúp đỡ người khác của tôi sẽ không vô dụng. Vì thế, tôi đã tạo một nối kết tích cực với các thiên định thuộc giai đoạn phát triển và các thiên định thuộc giai đoạn thành tựu Mật thừa sâu xa cho những người an trú trong hai trung tâm nhập thất Palpung⁵ bằng cách giới thiệu với họ các kiểu mẫu nói chung trong tất cả tám dòng thực hành thiên định, ngoại trừ thực hành của Dòng Giáo huấn Con Đường và Quả. Những giáo huấn sâu xa của truyền thống đặc biệt này khó có thể giảng dạy và thực hành một cách đúng đắn cùng rất nhiều điều nữa trong chương trình. Nhưng bởi nửa vùng Hy mã Lạp sơn tràn ngập những vị hộ trì truyền thống này nên tôi cảm thấy an tâm là giáo huấn (Con Đường và Quả) này có thể vắng mặt trong các chương trình nhập thất.

Hiện nay, trong một thời gian nào đó, chương trình của trung tâm nhập thất rộng lớn đã tập trung vào các thiên định thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu sâu xa và rộng lớn của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Đạo sư Marpa, và thực hành Cắt đứt. Tôi đã lập ra tục lệ bỏ túc chương trình này bằng các thực hành làm thuần thực và giải thoát của Dòng Giáo huấn

⁵ Tu viện Palpung (*dpal spungs*, “Đồi Vinh quang”), trụ xứ chính của dòng hóa thân Tai Situpa, được Tai Situpa thứ tám, Chökyi Jungnay, thành lập vào cuối thế kỷ mười tám. Ở đó có một trung tâm nhập thất ba năm; Kongtrul gọi nó là trung tâm nhập thất lớn. Trung tâm nhập thất riêng của Kongtrul cách trung tâm này một quãng ngắn. Palpung ở gần thành phố Dergay trong vùng Kham, ngày nay là một phần của Tỉnh Sichuan (Tứ Xuyên), Trung quốc. Nó tiếp tục đóng vai trò của một tổ chức tu viện.

Làm An dịu Đau khổ. Ở đây trong trung tâm nhập thất này, chúng tôi duy trì các truyền thống của toàn bộ giáo khóa thiền định từ Dòng Giáo huấn Shangpa; Sáu Nhánh Ứng dụng của Dòng Giáo huấn Kim Cương Du già [được bổ túc bằng giáo huấn trong] Thực hành Miên mật của Dòng Giáo huấn Ba Kim Cương; và Đại Viên Mãn [Dzok Chen, *rdzogs chen*], cốt tủy sâu xa của Dòng Giáo huấn Cổ truyền, cùng với bí mật sâu xa của nó, các thực hành Tâm Yếu. Trong cả hai trung tâm nhập thất, cảm nang được gọi là *Các Giai đoạn của Con Đường cho Ba Loại Người* tạo thành nền tảng cho các thực hành chuẩn bị. Như vậy, giữa hai trung tâm này, bảy hay tám hệ thống thực hành thiền định được trình bày đầy đủ. (*Danh mục*, trang 94b-97b)

CUỘC ĐỜI CỦA KONGTRUL VÀ QUAN ĐIỂM KHÔNG-BỘ PHÁI

Kongtrul nổi danh là một trong những Đạo sư lỗi lạc của quan điểm không-bộ phái; tuy nhiên ngài nói rõ trong tiểu sử của ngài rằng ngài sẽ không có được cái nhìn này nếu trước tiên ngài không kinh nghiệm một cách nhìn hạn cục thật đáng tiếc.

Kongtrul sinh trong một gia đình không theo Phật Giáo: cha mẹ ngài là tín đồ của đạo Bön. Mặc dù ngay từ khi còn bé, Kongtrul đã cảm thấy một mối quan hệ mạnh mẽ với các Đạo sư Phật Giáo đến nỗi bị những người bạn theo đạo Bön chọc ghẹo là “thầy tu Phật giáo,” ngài đã được dạy dỗ trong truyền thống của đạo Bön trong thời thơ ấu. Đây là lần đầu nhưng không phải là lần cuối cùng Kongtrul đã để cho những cảm xúc riêng tư của mình bị áp đảo bởi những người có tính quyết đoán hơn ở quanh ngài (trong trường hợp này là cha dượng của ngài). Như ngài nhận xét:

Khoảng thời gian này [khoảng mười tuổi], tôi cảm thấy hết sức ngỡ ngàng mộ những người được cho là đã chứng ngộ bản tánh của tâm. Giống như một người khát thêm nước, tôi khao khát được gặp một Đạo sư có thể ban cho tôi giáo huấn liên quan đến tâm, nhưng tôi còn quá trẻ và yếu đuối. Cha mẹ tôi không giúp tôi tìm kiếm một vị Thầy, vì thế tôi đã từ bỏ ý tưởng này.

Nói chung, cha tôi rất nghiêm khắc. Khi tôi học đọc và viết, tham dự một buổi lễ, hay trong những dịp khác, ông đánh tôi dữ dội nếu tôi xử sự còn trẻ con, bởi thế tôi không thể làm điều gì trừ việc cư xử cho phải phép. Thậm chí tôi không thể đi ra ngoài nếu không xin phép ông trước. Ông kể lại nhiều tấm gương của những người đánh nhau, ăn uống quá độ, ăn cắp, nói dối v.v.. và cuối cùng bị loại trừ khỏi xã hội và ông bảo chúng tôi: “Lũ trẻ các con sẽ trở nên giống như họ!” Ông luôn luôn là một người độc đoán và lúc đó tôi đau khổ, buồn bã và tuyệt vọng. Khi nhớ lại về thời thơ ấu, tôi cho rằng nhờ thiện tâm của người cha đáng kính của tôi nên tôi mới có thể bước chân vào xã hội con người. Ông vô cùng tử tế với tôi và tôi nghĩ ngày nay thật khó tìm được một người trung thực và tận tâm như thế. (*Autobiography* -Tự truyện - trang 9b-10a)

Kongtrul giảng nghĩa bản tánh dễ thương nhưng dễ bị tác động của ngài như sau:

Ngay từ khi còn rất nhỏ tôi đã có tánh e thẹn và hiền lành. Bất cứ ai yêu cầu tôi làm điều gì đó, tôi cũng chú tâm đến những ước muốn của họ cho dù tôi có khả năng làm điều họ yêu cầu hay không. Vì thế, mọi người trong bất kỳ địa vị xã hội nào cũng đều cảm kích và đối xử tử tế với tôi. (*sách đã dẫn*, trang 12b)

Người cha nghiêm khắc và độc đoán của Kongtrul bị tổng giam vì dính dáng đến một cuộc tranh luận ở địa phương khi Kongtrul đang tuổi thiếu niên. Ngài rời khỏi nhà với sự khuyến khích của mẹ và cuối cùng một tu sĩ Phật giáo, người trở thành cố vấn và có lẽ là một người lãnh đạo của ngài, đã mượn ngài làm thư ký. Nhờ vị Thầy này ngài gặp một Lạt ma của một tu viện Phật giáo:

Jikmay Losal, một Lạt ma ở Shaychen (một tu viện Nyingma) đến và yêu cầu tôi thuật lại những câu chuyện về đạo Bön. Vị Lạt ma nói tôi có một tâm thức trong trẻo và có biện tài. Vị Thầy cố vấn của tôi nhận xét rằng tôi thông minh và thầy cho rằng tôi nên học các khoa nghệ thuật và nghiên cứu Phật giáo. Thầy hỏi Lạt ma điều gì là tốt nhất cho tương lai của tôi và vì thế đã đi đến quyết định là tôi nên ở với Önrul Rinpoche của Tu viện Shaychen. (*sách đã dẫn*, trang 13a)

Cuộc gặp gỡ này đã đánh dấu việc Kongtrul đi vào Phật Giáo. Năm mười sáu tuổi, ngài đi cùng với Lạt ma đến tu viện và gia nhập tu viện năm 1829. Ngài có thể tiếp tục cuộc sống ở đó thật hạnh phúc nhưng bởi vị Thầy cố vấn của ngài quá tham vọng đối với Kongtrul và nặng nề yêu cầu ngài phải rời Shaychen để đến Palpung, một tổ chức tu viện Kagyu. Cuộc di chuyển này vào năm 1833 khi Kongtrul 20 tuổi nhanh chóng dẫn đến kinh nghiệm tiêu cực đầu tiên của Kongtrul về các tổ chức tôn giáo, bởi ngài đã bị ép buộc phải thọ lại giới nguyện tu sĩ:

Thầy cố vấn nói với tôi rằng khi vị nương tựa và bảo hộ của chúng tôi [Tai Situpa, Payma Nyingjay Wangpo] đến, điều hết sức quan trọng là tôi phải khẩn cầu được thọ Cụ túc giới. Cùng với lời khuyên này, thầy cho tôi mọi vật phẩm cần thiết của một tu sĩ. Tôi giải thích với thầy là tôi đã thọ giới tại Shaychen. Thầy rầy la tôi bằng những lời lẽ nặng nề và nói rằng tôi phải thọ giới nguyện tu sĩ từ đáng chiến thắng và những vị thừa kế tâm linh của ngài [ám chỉ Karmapa và các Đạo sư hóa thân chính yếu của truyền thống này]. (*sách đã dẫn*, trang 18a)

Khi vấn đề lại được đặt ra, Kongtrul cố gắng một lần nữa để tác động đến tình huống, với những kết quả có thể tiên đoán được:

Thầy cố vấn lại bảo rằng tôi phải thọ Cụ túc giới. Tôi thuật lại cách thức tôi đã thọ những giới nguyện này tại Tu viện Shaychen từ Önrul Rinpoche và những giáo huấn của Lạt ma này dành cho tôi, tuy nhiên thầy đã trả lời: “Con bắt buộc phải nhận những giới nguyện ở đây. Nếu ngài Önrul

nghe nói con đã hoàn trả những giới nguyện trước đây thì như thế cũng đủ rồi.” Vì thế tôi không bao giờ chính thức hoàn trả những giới nguyện của tôi. Sau đó, bởi các ngài ban một vài điều quan trọng ở đây cho những bằng hữu tâm linh nên tôi không có sự chọn lựa nào khác ngoài việc gia nhập hàng ngũ [các tu sĩ tương lai] khi có một vài hóa thân quan trọng cùng nhận giới nguyện. Vào lúc thọ giới, tôi quá bận tâm với những tư tưởng về các giới nguyện trước đây đến nỗi tôi không bao giờ có cảm tưởng là mình đã thực sự thọ các giới nguyện mới. (*Sách đã dẫn*, trang 18b-19a)

Tuy nhiên điều tệ hại đã xảy ra: để có thể ở lại tu viện, Kongtrul được “thừa nhận” là một hóa thân của một Đạo sư của tu viện này trong quá khứ. Theo Tiến sĩ Gene Smith trong dẫn nhập tuyệt hảo cho ấn bản Tây Tạng *Tự điển Bách khoa Phật Giáo* của Kongtrul, một tu viện có thể được yêu cầu gọi bất kỳ ai trong các tu sĩ có nhiều triển vọng của họ vào lúc nào đó để phục vụ trong tổ chức tu viện hay chính trị khác cao cấp hơn. Có một ngoại lệ là các Đạo sư hóa thân của tu viện thì được miễn việc tập trung như thế. Palpung đã sử dụng chỗ sơ hở đó để bảo vệ Kongtrul thoát khỏi những kẻ quan liêu sẵn người ở Dergay, thủ phủ hành chính của quận. Những thủ đoạn chính trị này được thầy cố vấn của Kongtrul xúi dục:

Thầy rất yêu mến tôi và rất hy vọng ở sự nghiệp của tôi. Vì thầy sợ tôi bị lạc vào tổ chức khác nên thầy nói với Pháp Vương của sự quy y [Tai Situpa] rằng bởi tôi có thể thành linh được lệnh phải rời tu viện do những hoàn cảnh không thể tránh khỏi, như bị mời làm thư ký cho ban quản trị Dergay, điều cần yếu là tôi phải được ban danh hiệu của một trong những Đạo sư hóa thân của tu viện. Bởi điều này được cho là thích đáng, tôi được ban cho danh hiệu của một Lạt ma hóa thân từng là đệ tử của Tai Situpa quá cố. Tuy nhiên, Pawo Tsuklak Gawa và Kardruk Rinpochoy tích cực phản đối, tranh cãi rằng nếu tôi được ban các danh hiệu của bất kỳ vị nào trong ba Đạo sư trước đây – Alo Kunkyen, Tsewang Kunkyab hay Tamdrin Gonpo – và nếu tôi được tu viện khẳng định trên căn bản đó, điều này là sai lầm dù có bào chữa thế nào chẳng nữa và sẽ gây ra những vấn đề lớn hơn sau này. Mặc dù sự phản kháng này,... người ta quyết định rằng nếu tôi được ban cho danh hiệu hóa thân của Kongpo Vamteng Trulku, một thị giả và đệ tử của Tai Situpa cuối cùng trong thời niên thiếu của đời ngài, điều đó sẽ tạo nên một nối kết tốt lành với vị Đạo sư này. Tin tức được loan báo trong nội bộ rằng tôi là hóa thân này vì thế từ giờ trở đi tôi được gọi là “Kongtrul” [những âm đầu và thứ hai-cho tới âm cuối cùng của danh hiệu]. (*sách đã dẫn*, trang 19a-b)

Những thủ tục như thế hẳn là một sự thức tỉnh khiếm nhã và làm nản lòng đối với Kongtrul. Mặc dù ngài nổi danh là “Kongtrul,” ngài không hề sử dụng danh hiệu đó trong bất kỳ tác phẩm nào của ngài. Trong cảm nang nhập thất của ngài, ngài nhắc đến bản thân ngài là “Jamgon Lama,” và ký tên đó khi sử dụng một trong bốn danh hiệu khác ngài thường dùng để nhận mình là một tác giả. “Kongtrul” không phải là một danh hiệu trong số này.

Chẳng bao lâu vị tu sĩ rụt rè và hiền lành nhận thấy những thái độ của mình bị định hình bởi các thành kiến bè phái phổ biến trong tu viện mới của ngài. Ngài đưa ra một phác họa ngắn gọn về điều này trong quyển tự truyện. Đó là năm 1836, ngài hai mươi ba tuổi:

Có lần tôi đi lên đỉnh một ngọn núi, sau đó nhận ra rằng tôi đang mơ. Tiếp tục giấc mơ, tôi ước muốn đi đến cõi thuần tịnh của Guru Rinpoche, Đảo Tail-Fan, và sau đó bay qua không trung. Phía sau nhiều ngọn núi tạo thành một vòng tròn giống như những ngọn núi sát ở bên rìa thế giới, tôi thấy một ngọn núi giống như viên ngọc màu đỏ tía chỉ nhìn thấy một nửa. Chỗ thất lạc của nó có thể thấy được một phần nhưng đỉnh thì bị mây bao phủ. Khi tiếp tục đến gần tôi nghĩ rằng mình nên cầu nguyện. Vào lúc đó, tôi cảm thấy như thể có một lượng nước khủng khiếp đổ xuống phía trên tôi và tôi quên là mình đang mơ. Tôi hoảng sợ và tỉnh dậy.

Vào lúc đó lòng kính ngưỡng của tôi đối với Dòng Giáo huấn Cổ truyền hơi lơ lửng và suy giảm bởi tôi cảm thấy “tôi thuộc về Dòng Giáo huấn Khẩu truyền.” Tôi tin chắc rằng các nghiệp chướng của tôi là do bởi thái độ này và về sau do ân hận nên tôi đã sám hối lỗi lầm này. (*sách đã dẫn*, trang 23b).

Trong quyển sách khác Kongtrul đưa ra một tường thuật dài và chi tiết hơn về chứng bệnh tâm linh và thể xác của ngài mà ngài cho là do thành kiến bè phái và về việc hàn gắn dần dần mối quan hệ của ngài với các bản văn kho tàng. Tường thuật lên đến cực điểm với việc ngài được chính thức xác nhận là một vị khám phá những bản văn kho tàng được ẩn dấu:

Năm mười lăm tuổi, tôi gặp Guru Rinpoche trong một giấc mộng và nhận sự gia hộ của Ngài. Sau đó, tôi nghĩ đến việc biên soạn nhiều quyển sách, trong đó có những bản văn thực hành. Đặc biệt là khi đang sống trong Tu viện Shaychen, tôi đã biên soạn các nghi lễ làm người dậu Thiên nữ Vinh quang [Lhamo Palchenmo, *lha mo dpal chen mo*] và các bản văn khác... Sau khi hoàn tất các bản văn này, tôi soạn một bản văn thực hành cho Vajra Hammer [Búa Kim cương - Dorjay Bay-chon, *rdor rje be con*]... [và các bản văn khác liên quan đến quỷ ma và các vị bảo hộ]. Tôi cho Önrul Rinpoche xem các bản văn này.⁶ Cái nhìn thiêng liêng của ngài vô cùng rộng rãi: ngài tán thán công trình của tôi. Ngài khẩn cầu việc truyền đọc (khẩu truyền) bản văn đó, thực hành các bản văn trong một thời gian ngắn và đã nhìn thấy những dấu hiệu rõ ràng về kết quả tốt lành của chúng. Ngài bình luận rằng việc Thiên nữ Vinh quang người dậu sẽ làm giảm bớt bệnh tật của con người cũng như thú vật của họ trong hiện tại, trong khi thực hành Búa Kim cương thì rất hữu hiệu để làm suy giảm tác dụng che chướng do các cam kết Mật thừa bị vi phạm trong thời đại suy hoại này.

⁶ Có hai vị Önrul Rinpoche trong đời Kongtrul. Đây là lần đề cập cuối cùng tới vị thứ nhất, một Đạo sư của Tu viện Shaychen. Tất cả những lần đề cập sau này về Önrul Rinpoche ám chỉ một Đạo sư cư trú ở Tu viện Palpung.

Trong thời kỳ này của đời tôi, tôi đã nỗ lực để đẩy mạnh việc nghiên cứu và tinh tấn tu tập tới độ vứt bỏ mọi chuyện khác. Bởi thực hành thiền định là phương diện quan trọng nhất của việc tu tập này, tất cả thời giờ của tôi được dùng vào việc thiền định. Tôi thấy rất rõ một nơi cất dấu các bản văn kho tàng trong vùng đó; tuy nhiên tôi không làm gì hết.

Sau này tôi đi tới Tu viện Palpung, ở đó tôi nhận giới nguyện xuất gia. Có lần tôi đi qua cánh cửa dẫn tới các giáo huấn tâm linh của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền cao quý, tôi đi đến chỗ chấp nhận lời khuyên dạy của các Đạo sư của dòng đó và các thiện tri thức của tôi thì có giá trị hơn tất cả những người nào khác. Kết quả là sự thiên vị và dính mắc của tôi đối với Phái Tân Dịch đã phát triển mạnh mẽ và tôi trải nghiệm điều gì đó giống như sự nhàm chán đối với các bản văn kho tàng hảo huyền và những gì thuộc loại đó. Hơn nữa, một vài Lạt ma cao cấp đọc các bản văn tôi biên soạn trước đó đã công khai chỉ trích chúng. Sau đó tôi đốt tất cả những quyển sách của mình và soạn một bản văn ngắn về khát khao và các giới nguyện.

Những sự kiện này đã làm cho những giấc mơ và những biểu hiện hiển nhiên của tôi mỗi lúc một rối loạn hơn và tôi bị một cơn sốt trầm trọng không có ở trong ba mươi loại được biết vào thời đó.⁷ Mỗi ngày tôi đều nghĩ là mình sắp chết. Một đêm trong thời gian đó tôi có một kinh nghiệm mà tôi không thể xác định được là thực hay mơ: tôi đã chết và gặp Đức Guru Rinpochay cùng vị phối ngẫu của ngài. Sau khi tôi nhận được lời đáp cho vài câu hỏi, các ngài ban cho tôi một mệnh lệnh mạnh mẽ là phải tái sinh một lần nữa và tôi thấy mình xuất hiện trong giường tôi. Kết quả là trong vài ngày sau đó có những lúc tôi đoán chắc rằng tôi đang ở trong thời kỳ giữa cái chết và sự tái sinh.

Tôi bán toàn bộ của cải ít ỏi mà tôi có và làm những biểu tượng của thân, ngữ, và tâm Phật. Những biểu tượng chính yếu trong số này là mười ba bức tranh quán tưởng dành cho *Thị kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh* [những thiền định xuất phát từ các bản văn kho tàng]. Điều này làm cho sức khỏe của tôi dần dần khá hơn. Sau đó tôi nhập thất để thực hành thiền định. Mặc dù thể xác tôi yếu ớt do một chứng bệnh về khí lực bên trong, những kinh nghiệm và giấc mơ của tôi thật tốt.

Vào thời điểm sức khỏe của tôi bị rối loạn nhất, Đạo sư tôn quý Jamyang Kyentsay Wangpo đã nhận xét [trong một lá thư?] từ Dzongsar rằng sự nguôi dịu của Thiên nữ Vinh quang được viết ra trước đây dường như là điều then chốt cho việc hồi phục của tôi. Hơn nữa, trong một giấc mơ, đệ tử trung thành của tôi là Karma Nyi Ö đã nói với tôi rằng tôi sẽ khó hồi phục nếu không cử hành nghi lễ làm nguôi dịu thiên nữ mà tôi đã biên soạn. Tuy nhiên, bản văn làm nguôi dịu đó đã vĩnh viễn biến mất. Một bản văn tên là *Một Lễ Cúng dường cho Thiên nữ Tốt lành* xuất hiện trong tâm tôi. Vào ngày tôi viết bản văn này, biểu hiện hết sức kiết tường là cầu vòng giống như chiếc lều hình tròn đã xuất hiện chói lọi trên bầu trời xanh thẳm. Sau khi tôi tụng bài nguyện cúng dường ít phút, sức khỏe của tôi dần dần tốt hơn.

⁷ Trong bản văn viết là *bro nad*; có vẻ là một lỗi in của từ *dro nad*, cơn sốt.

Sau này vị khám phá kho tàng Kundrol Sangwa Tsal (thường được gọi là Tsewang Drakpa) xuất hiện trong vùng lân cận. Bởi chúng tôi cùng quê hương, tôi tự hỏi không biết có nên đến gặp ngài không. Tôi khẩn cầu Jamyang Kyentsay Wangpo làm một tiên tri để giúp tôi quyết định. Ngài trả lời: “Vị khám phá kho tàng này chân chính nhưng bởi sự cuồng nhiệt thái quá của ngài, ngài chỉ có phẩm chất trung bình. Mặc dù điều đó, nếu ông gặp ngài, điều này sẽ hàn gắn sự nổi kết đã bị tổn hại trước đây của ông với các bản văn kho tàng.” Tuy nhiên tôi không thể gặp ngài vào lúc đó.

Năm tôi ba mươi bảy tuổi là một thời điểm đặc biệt đầy những chướng ngại và tôi đã mắc phải vài chứng bệnh. Tôi đã thực hiện nhiều thực hành miên mật. Trong thời gian tôi đang tu tập thực hành miên mật về *Thị kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh* thì tôi mơ thấy được gặp Guru Rinpoche. Với sự vô cùng tôn kính, tôi lễ lạy và khẩn cầu ngài gia hộ. Ngài đã ban sự gia trì cùng một vài thần chú và Pháp ngữ. Sau đó ngài nói: “Ta sẽ quét sạch những chướng ngại cho đời con trong năm nay. Trong ít năm kể từ bây giờ con sẽ thực sự gặp ta trong cuộc đời và vào lúc đó con có thể dần dần hiểu được những điều con cần biết.” Sau này, năm bốn mươi tuổi, khi tôi gặp vị khám phá kho tàng vĩ đại Chok-gyur Daychen Lingpa lần đầu tiên, tôi có cảm tưởng như một đứa con được hợp nhất với cha nó.⁸

Từ lúc đó trở đi, vị khám phá kho tàng lừng danh và chân thực thật hiển nhiên này đã hướng dẫn cho tôi về nhiều phương diện dựa trên các bản văn kho tàng mà ngài đã tìm được trước và sau cuộc gặp gỡ của chúng tôi. Vào lúc ấy, mặc dù tôi đã bắt đầu công việc biên soạn *Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá*, có một nguyên nhân chính đáng để quan tâm về những trở ngại cho cuộc đời tôi. Ngài đã tiên tri rằng nếu những bữa tiệc kim cương cho một tập hội càng đông càng tốt được cúng dường không trì hoãn..., thì cuộc đời tôi sẽ đi đến những giới hạn của nó. Tôi đã làm điều này không chút do dự.

Đặc biệt là vào lúc thánh địa tại Dzong Shö được khám phá, Jamyang Kyentsay Wangpo toàn trí, vị khám phá kho tàng vĩ đại Chok-gyur Daychen Lingpa, tôi và những người khác đã thực hiện thực hành vĩ đại của Tám Đại Bản Tôn. Tại Chitta Sang Puk [“Hang động Tâm yếu Bí mật”], ngay sau khi chúng tôi chấm dứt thực hành, hai vị khám phá kho tàng đã làm được một Pháp tòa cao bằng đá và được phủ bằng một chiếc nệm. Các ngài tặng cho tôi những biểu tượng của thân, ngữ, và tâm Phật cũng như vật cúng dường tượng trưng của vũ trụ trong hình thức của viên ngọc nguyên sơ. Kế đó các ngài ban cho tôi danh hiệu Orgyen Chimay Tennyi Yungdrung Lingpa [“Ấn Kiên cố Bất tử của Hai Giáo lý”] do Guru

⁸ Văn cảnh của phát biểu này và sự khiêm tốn tự nhiên của Kongtrul làm tôi tin rằng trong trường hợp này ngài cảm thấy bản thân ngài là đứa con, và Chokling là người cha. Một người quan sát cuộc gặp gỡ này giữa một người bốn mươi (Kongtrul) và một thanh niên hai mươi bốn tuổi (Chokling) có thể dễ dàng hiểu sự việc theo cách khác.

Rinpochoy ban tặng. Các ngài nhấn mạnh rằng từ lúc đó trở đi tôi nên sử dụng danh hiệu và sửa chữa mối liên hệ bị tổn hại với những bản văn kho tàng sâu xa. Kế đó các ngài cử hành một buổi lễ để tăng trưởng sự trưởng thọ của tôi. (*Cam lồ Xuất hiện trong một Áo ảnh*, trang 32b-34b).

Tường thuật này kể lại việc Kongtrul đi nghịch lại cảm xúc của chính mình và việc ngài dần dần quay về mái nhà của đời sống tâm linh của riêng ngài. Ngài đã học tập bằng những kinh nghiệm gian khổ để liên tục mở rộng những chân trời của ngài mà không loại bỏ những gì đã từng quan trọng đối với ngài trong quá khứ. Câu chuyện này không phải là một chuyện kể về việc Kongtrul từ bỏ Dòng Giáo huấn Khẩu truyền để theo dòng khác. Ngài thường viết về bản thân ngài như một thành viên của dòng truyền thừa đó và luôn luôn coi Đạo sư tâm linh chính yếu của ngài là Tai Situpa, Payma Nyinjay Wangpo, vị lãnh đạo Tu viện Palpung và một Đạo sư hóa thân của Dòng Kagyu của các vị Karmapa.

Theo Kongtrul, hậu quả trầm trọng nhất của sự thành kiến bộ phái là nó tạo nên hành vi hết sức tiêu cực của việc bác bỏ giáo lý của Đức Phật. Mặc dù mỗi Phật tử phải quyết định xem các phương pháp phát triển tâm linh nào là có ý nghĩa cho bản thân mình trong đại dương giáo lý được Đức Phật ban cho, việc bác bỏ hay xem thường những chọn lựa riêng tư hết sức khác biệt từ cùng một giáo lý của những Phật tử khác thì đồng nghĩa với việc bác bỏ lời Phật dạy. Kongtrul hết sạch những dấu vết cuối cùng của thành kiến bộ phái của ngài vào năm bốn mươi tuổi (1853) như kết quả của việc ngài tiếp xúc với Jamyang Kyentsay Wangpo, một Đạo sư hóa thân của hệ thống tu viện Sakya, là vị Thầy mà cái nhìn không-bộ phái rộng rãi đã có một ảnh hưởng sâu xa đến Kongtrul. Sau khi cung cấp một liệt kê dài những quán đảnh mà ngài đã nhận từ Kyentsay vào thời gian đó, ngài bình luận như sau:

Ngày nay, các Lạt ma, học giả, và các tu sĩ nổi tiếng chỉ đánh giá cao truyền thống thực hành của riêng họ và một ít bản văn gốc Phật giáo căn bản. Cái nhìn thiêng liêng của họ đối với sự toàn vẹn của Phật pháp bị giới hạn và quan điểm của họ hết sức hạn hẹp. Những người thuộc mọi tầng lớp thường thiếu sự hiểu biết và kinh nghiệm về giáo lý của Đức Phật.

Đặc biệt là mới đây, những người thiếu sự trung thực và một cái nhìn thuần tịnh đối với Phật giáo hành xử như thể họ có một vài quyền lực. Họ bày tỏ nhiều điều liên quan đến phẩm tính của các truyền thống tâm linh và sự thanh tịnh của các dòng truyền thừa. Hơn nữa, ngoài việc không quan tâm đến những dòng giáo huấn khác, họ có sự đối kháng vô cùng mạnh mẽ hay tránh né việc thực hành một cách vô lý, ngay cả trong truyền thống của riêng họ. Họ tràn đầy hoài nghi như một con yak mù chạy trốn những nỗi sợ hãi do chính nó tưởng tượng ra.

Đối với bản thân tôi, tôi chân thành ước muốn thực hành các giáo huấn để phát triển tâm linh; tuy nhiên bởi tôi không bao giờ đạt được sức mạnh tinh thần đến từ cam kết kiên cố, ý chí của tôi yếu ớt và tôi không thành tựu các ước muốn của mình. Tuy nhiên, từ bây giờ trở về sau, đóa hoa đức tin vô phân biệt đối với tất cả các giáo lý và Đạo sư của Phật

pháp đã dần dần nở rộ trong tôi ở muôn phương. Hơn nữa, kinh nghiệm của tôi trong việc thực hành các giáo lý đã trở nên càng lúc càng tốt đẹp hơn. Như vậy sự kiện tôi tránh không phạm vào việc bác bỏ giáo lý của Đức Phật - một hành vi vô cùng nghiêm trọng - chính là nhờ thiện tâm của vị Đạo sư tôn quý này. (*Tự truyện*, trang 66b-67a)

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRUNG TÂM NHẬP THẤT CỦA KONGTRUL

Lúc đầu Kongtrul không có ý định trở thành nhà sáng lập của một trung tâm nhập thất; ngài chỉ muốn thực hành thiền định. Trước tiên, năm hai mươi hai tuổi, ngài dự một khóa nhập thất dài hạn. Ngài bắt đầu khóa nhập thất ba năm, sáu tuần của Tu viện Palpung trong tháng mười âm lịch năm 1835. Tuy nhiên ngài không thể nhập thất trọn thời gian:

[Cuối năm 1836,] Karmapa thứ mười bốn Tekchok Dorjay đến miền này và gửi một lá thư cho bậc thủ hộ của sự quy y [Tai Situpa], yêu cầu phái tôi đến dạy văn phạm Phạn ngữ cho ngài. Tai Situpa nói rằng tôi không thể không đi, vì thế tôi đã rời khóa nhập thất. (*Tự truyện*, trang 25b-26a)

Trước khi Kongtrul đi tới trụ xứ của Karmapa, Tai Situpa ban cho ngài một số giáo huấn trong đó có một giáo huấn mà sau này Kongtrul đã nhận ra là tiên tri việc ngài trở thành vị hộ trì chính yếu của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa:

Ngài giảng rằng giáo huấn độc nhất vô nhị này bao gồm yếu nghĩa của hàng trăm và hàng ngàn giáo huấn do Guru Rinpoche giảng dạy liên quan đến bản tánh của tâm. Trong quá khứ đáng tôn quý Tai Situpa thứ tám Chökyi Jungnay đã ban nó cho đáng chiến thắng đầy uy lực Dündul Dorjay, như một giáo huấn chỉ thẳng bản tánh của tâm, và sau đó phó chúc dòng truyền thừa của ngài cho vị này. Vị Đạo sư này, Karmapa thứ mười ba tôn quý, tiếp tục ban giáo huấn trực chỉ này và sau đó phó chúc dòng truyền thừa cho ngài [Tai Situpa thứ chín Payma Nyinjay Wangpo]. Dường như có một lý do [khiến ngài ban cho tôi giáo huấn này]. (*Tự truyện*, trang 26a)

Sáu năm sau, ở tuổi hai mươi chín, cuối cùng Kongtrul quyết định rời tu viện để nhận một trụ xứ cô tịch tại một địa điểm nhập thất bị bỏ quên. Mặc dù ngài không nhắc đến cái chết của Thầy cố vấn của ngài vào đầu năm đó (1842) đối với quyết định rời Palpung của ngài nhưng dường như có một sự tương quan nào đó. Tất cả những gì ngài cần vào lúc này để có thể nhập thất là được phép của Payma Nyinjay Wangpo, Đạo sư của ngài:

Tôi đã xin bậc thủ hộ của sự quy y cho phép tôi sống ở nơi nhập thất [của Tai Situpa đời trước] và thỉnh thoảng ở lại trong ẩn thất ở đó. Lúc đầu có

về là ngài khó có thể đồng ý; cuối cùng ngài hứa là tôi có thể ở đó trong ba năm.

Sau đó tôi vứt bỏ mọi của cải lớn hay nhỏ mà tôi có được, đổi chúng thành vật liệu cần thiết để làm những biểu tượng của thân tướng giác ngộ - mười một bức tranh Thị kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh lớn và đẹp, kể cả những vị bảo vệ giáo lý đó; các biểu tượng của ngữ giác ngộ - một quyển sách *Sự Toàn thiện của Trí tuệ trong Tám Ngàn Dòng* được viết bằng vàng; và những biểu tượng của tâm giác ngộ - một trăm ngàn *tsa-tsa* [những kiểu mẫu bảo tháp nhỏ].

Dường như trong thời đại của Chökyi Jungnay một trung tâm nhập thất và tu viện thực hành đã tồn tại ở địa điểm ẩn thất của tôi. Tuy nhiên, về sau nơi này trở thành vô chủ và bị bỏ phế sau khi Önrul Wanggi Dorjay thành lập trung tâm nhập thất thấp hơn ở Palpung. Giờ đây không còn sót lại điều gì ngoại trừ những khu nhà hư nát, vì thế một hôm vào cuối thu tôi đi khảo sát và cúng dường khói thơm cho các vị trời. Vào lúc đó không có con đường riêng dẫn đến địa điểm nhưng khi tôi đến phía sau trung tâm nhập thất [thấp], một con chim kên kên bay lên ở đó và tôi đi theo hướng của nó... Nó quay về hướng đông và bay vút lên: tôi nhìn bao quát theo hướng đó và thấy địa điểm nhập thất. Khi lên đến đó, tôi đã cử hành lễ cúng dường khói thơm; những dấu hiệu và điềm báo tốt lành cho tương lai đã xuất hiện. Về sau hai tu sĩ ở nơi khác nhận thức sâu sắc điều tôi đang làm đã giúp tôi xây dựng một công trình giống như một ngôi nhà nhỏ trong đồng cỏ nát của nơi từng là trụ xứ của các Lạt ma lãnh đạo. (*Tự truyện*, trang 41a-b)

Chuẩn bị cuối cùng của Kongtrul cho ẩn thất là khăn cầu Đạo sư của ngài ban quán đánh cho thiền định mà ngài sắp làm. Đồng thời ẩn thất của ngài được ban danh hiệu, nhờ đó nó trở nên nổi danh:

Tôi đã nhận quán đánh Tích tập các Châu báu nhiều lần nhưng tôi muốn nhận lãnh dòng truyền thừa đặc biệt của các vị Tai Situpa vì thế tôi đã khăn cầu và thọ nhận quán đánh từ bậc thủ hộ tôn quý của sự quy y. Vào lúc đó ngài đặt tên cho ẩn thất là “Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối lợi” [Kunzang Daychen Ösel Ling]. Khi đến ẩn thất tôi chẳng sở hữu điều gì ngoại trừ những bộ quần áo rách rưới, một phần tư bánh trà, và năm phần lúa mạch và sữa chua; tuy nhiên, vào ngày mười lăm của tháng Đức Phật từ các cõi trời trở về [sau khi giảng dạy cho thân mẫu của Ngài ở đó, có nghĩa là tháng chín âm lịch năm 1842], tôi bắt đầu nhập thất. (*Tự truyện*, trang 44a)

Lần này Kongtrul có thể an trụ trong thất và sống độc lập. Ngài đã chấm dứt ba năm trong thất như đã dự định nhưng không trở lại tu viện sau thời gian đó: ẩn thất nhỏ bé mà ngài xây dựng đã trở thành trụ xứ của ngài. Hai mươi năm sau, ngài nhìn lại:

Ngay khi tôi đã nhận quán đảnh và sự truyền đọc từ bậc thủ hộ của sự quy y, trước hết tôi trải qua ba năm để thiền định về toàn bộ phạm vi các thực hành chuẩn bị và chính yếu của Tích tập các Châu báu. Tiếp theo việc này, tôi đã thực hiện những thực hành khác nhau từ Các Kho tàng Mới và Cũ của Dòng Giáo huấn Cổ truyền, chẳng hạn như Bí Mật Cốt tủy [thiền định về Đạo sư tâm linh], Thị kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh, và Tập hội các Đấng Hỉ lạc của Tám Bốn Tôn Vĩ đại; và những thực hành từ các tantra cao và thấp của Tân Dịch; chẳng hạn như Cực Lạc Luân [Chakrasamvara], Hỉ Kim Cương [Hevajra], và Đại dương các Đấng Chiến Thắng [Gyalwa Gyatso, *rgyal ba rgya mtsho*]. Tôi đã thực hiện thực hành miên mật của mỗi tantra này, cùng với thiền định thuộc giai đoạn thành tựu tương ứng. Đặc biệt là khi nghỉ ngơi trong bản tánh của tâm, cốt lõi của thiền định Đại Ấn [Mahamudra], tôi đã vay mượn từ các tác phẩm của những vị khác để biên soạn bất kỳ luận thuyết nào thích hợp.⁹

Đã hai mươi một năm từ khi tôi đến đây. Trong thời gian này, mọi bệnh tật họa hại tôi trải nghiệm do hậu quả của những hành vi tiêu cực trong quá khứ của tôi phát khởi hay bởi hậu quả tối ám của việc tiếp xúc với những người vi phạm các cam kết Mật thừa v.v... đã hoàn toàn được chữa lành nhờ lòng bi mẫn của Đạo sư tâm linh và Tam Bảo. Ngoài bệnh tật, không có bất hạnh nào xảy ra; trái lại, khía cạnh tích cực trong việc thực hành của tôi đã tăng trưởng.

Đặc biệt là tôi đã cảm thấy lòng kính ngưỡng đối với Guru Rinpoche từ thời thơ ấu và niềm tin đối với các thực hành đó là những gì bao gồm tinh túy của một triệu thiền định mà ngài đã giảng dạy. Thực hành tinh tấn của tôi về các thiền định này đã mang lại những dấu hiệu đáng tin và cụ thể: Đấng toàn trí Dorjay Ziji Tsal [Jamyang Kyentse Wangpo], là Vimalamitra xuất hiện trong thân tướng của một thiện tri thức, và Orgyen Chok-gyur Daychen Lingpa, đại diện của Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana, sứ giả của ngài hiện thân cho hòa bình thế giới, đã cùng thường xuyên đến nơi này, trong quá khứ và mới đây, để khai mở kho tàng bí mật của một đại dương các giáo lý Mật thừa. Các ngài đã ban cho tôi nhiều chất liệu được hiến cúng và những vật vô cùng linh thiêng như các pho tượng, giấy da vàng [của các bản văn kho tàng], v.v... và các ngài đã tạo ra vô số những nối kết tốt lành tích cực. (*Danh mục*, trang 11a-b)

Từ tường thuật của ngài, dường như Kongtrul đảm đương trụ xứ trong một trung tâm nhập thất bị bỏ phế là bởi nó đã được thành lập bởi Chökyi Jungnay, một trong những Đạo sư mang lại cảm hứng cho ngài. Khi thời gian trôi qua, ngài bắt đầu hoài nghi và nhận những chỉ dẫn từ những người khác rằng địa điểm thì còn quan trọng hơn là ngài tưởng.

Khắp Ấn Độ và vùng Hy mã Lạp sơn có những vùng thánh địa, những nơi được các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ hiến cúng cho việc thiền định. Một số vùng đó rất

⁹ Việc đạo văn đã và đang phổ biến trong học thuật Tây Tạng, là nơi điều đó có vẻ được nhìn một cách thiện cảm như cách biểu lộ lòng tôn kính của một tác giả đối với các Đạo sư trong quá khứ. Dẫn giải này của Kongtrul chắc là được viết trong một thái độ khiêm tốn hơn là một thú nhận về hành vi sai trái.

nổi tiếng: chẳng hạn như những nơi được Guru Rinpoche gia hộ và những nơi Đức Milarepa đã thiền định. Những địa điểm khác được Guru Rinpoche hiến cúng và để lại một kho tàng được cất dấu sẽ được khám phá khi vùng đất trở nên vô cùng lợi lạc cho thế giới. Kongtrul thấy mình ở một nơi như thế: nó hoàn toàn có thể sử dụng được và mọi người có thể nhìn thấy nhưng không ai biết là nó có một ý nghĩa đặc biệt. Chính Kyentsay là người đầu tiên xác nhận cho trực giác của Kongtrul về trụ xứ của ngài và Chokling đã chính thức công khai tuyên bố nó là một thánh địa:

Năm 1856, Kyentsay tuyên bố rằng địa điểm tuyệt vời này là Devitroki thứ ba, một biểu lộ bên ngoài của con mắt trí tuệ ở tột đỉnh của kinh mạch trung ương. Tôi ngạc nhiên về lời tuyên bố này bởi không ai biết tên gọi đó (của địa điểm này). Sau này tôi hỏi ngài vì sao ngài nói thế. Ngài trả lời rằng vào lúc đó ngài có một kinh nghiệm thiền định trong trẻo, trong đó ngài nghe nhắc đến cái tên này trong một bài ca bí mật của các dakini trí tuệ.¹⁰ (*Tự truyện*, trang 82a)

Devikotri có nghĩa là “Cung điện ‘Thiên nữ’”; *Devikotri* thứ nhất ở Ấn Độ, *Devikotri* thứ hai ở miền trung Tây Tạng. Cả hai đều nổi danh là các thánh địa.

Sau này nhận xét của Kyentsay đã gợi ý cho Kongtrul về năm tháng để yêu cầu Chokling mô tả những đặc điểm của vùng đất trụ xứ của ngài. Chính sau sự kiện này mà Chokling bắt đầu gọi vùng đất là *Tsadra Rinchen Drak*, hiện nay là tên thông dụng nhất. *Tsa* là một phát âm sai trong tiếng Tây Tạng âm đầu tiên của từ Phạn ngữ *Charitra* (“Bốn nơi Nương tựa”),¹¹ tên của một trong những vùng quan trọng nhất của thánh địa ở phía đông nam của miền Trung Tây Tạng. *Dra* (tiếng Tây Tạng) có nghĩa là “tương tự như” hay “giống như.” Như thế tên *Tsadra* ngụ ý rằng miền ẩn thất của Kongtrul thì tương đương với *Charitra* về ảnh hưởng tâm linh. *Rinchen Drak* có nghĩa là “vách ngọc.” Trong hai mươi lăm thánh địa ở miền đông Tây Tạng, nó tượng trưng cho cốt lõi của các phẩm tính giác ngộ.

Kongtrul mô tả các giai đoạn của việc tiết lộ thánh địa của Chokling và những sự kiện đã đưa Kongtrul đến việc chuyển hóa cuộc đời ngài từ một thiền giả và tác giả cô tịch trong một ẩn thất nhỏ xíu thành một nhà xây dựng và Đạo sư của một trung tâm thiền định:

Tôi đã khẩn cầu Chokling biên soạn một bản chỉ dẫn những đặc điểm linh thánh trong vùng đất của quê hương tôi. Ngài trả lời rằng vùng đất là một trong hai mươi lăm thánh địa của miền Do-Kham: vì thế không cần phải soạn một hướng dẫn như thế bởi trước đây rất lâu nó đã được cất dấu như một kho tàng. (*Tự truyện*, trang 85b)

¹⁰ Trong bản văn này, *dakini* (Phạn ngữ) ám chỉ một phụ nữ giác ngộ, là một người đã đạt được thành tựu siêu việt hoặc là một thiên nữ ở một cõi Phật thuần tịnh.

¹¹ Cách dịch *Charitra* là “Bốn nơi Nương tựa” phù hợp với Kunkyen Payma Karpo trong tác phẩm *Guide Book of Holy Place Charitra* [Cẩm nang Hướng dẫn đến Thánh Địa Charitra] (Darjeeling: Lama Sherab Gyatso, 1982).

Năm 1857 khi Kongtrul bốn mươi tư tuổi, cố gắng đầu tiên của Chokling nhằm tiết lộ về vùng đất đã kết thúc trong sự thất bại:

Ngài bắt đầu đi bộ, định giới thiệu với chúng tôi những đặc điểm của trung tâm của vùng đất; tuy nhiên vị bảo hộ của vùng đất, Nữ Bảo hộ Thần chú [Ekajati], xuất hiện thật rõ ràng trước ngài. Đối với những người khác thì ngài có vẻ ngất đi. (*The Guide to the Sacred Ground of Tsadra Rinchen Drak* - Cẩm nang Hướng dẫn đến Thánh Địa Tsadra Rinchen Drak, trang 15a)

Trong tường thuật khác về cùng sự kiện này, Kongtrul thuật lại rằng Chokling “ngất đi nhiều lần” bởi những thị kiến mãnh liệt về Nữ Bảo hộ Thần chú.¹² Kongtrul tiếp tục tường thuật:

Trong giấc mơ và những tư tưởng lan man của tôi, tôi tự hỏi địa điểm này có phải là một vùng thánh địa không. Cũng thế, khi tôi đang cử hành các buổi lễ cúng dường dành cho các thực hành của các tantra cũ và mới, chẳng hạn như Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh, tôi không biết có nên xây một ngôi chùa nhỏ ở đây không bởi không gian sử dụng trong nhà tôi quá nhỏ. Tuy nhiên tôi hiểu rằng bất kỳ việc xây dựng nào được thực hiện vào lúc này cũng sẽ bị phí phạm sau thời gian tôi cư trú ở đây. Vì thế tôi đã chấp nhận lối sống đơn giản.

Một thời gian sau, nơi nương tựa và bảo hộ của chúng tôi, Đức Phật Kim Cương Trì [Tai Situpa] nói: “Đáng tôn quý trước đây [Tai Situpa] đã rất bận tâm về địa điểm nhập thất này nhưng từ đó đến nay nó đã bị hư hỏng. Bây giờ thật là tốt nếu nó được tái thiết bằng việc xây dựng một ngôi chùa và một trung tâm nhập thất. Chắc hẳn dự án này sẽ được thực hiện thật sôi nổi!” Mặc dù ngài ra lệnh như vậy, tôi không làm được điều gì cụ thể để hoàn thành dự án đó bởi một trong những lý do là Đạo sư sắp viên tịch.¹³

Năm 1859 [khi hóa thân mới của Tai Situpa, Payma Kunzang, đã xuất hiện]... tôi nguyện rằng cho dù tôi có làm điều gì khác, tôi bảo đảm là sẽ xây dựng một ngôi chùa nhỏ tại địa điểm này. Đạo sư, vị khám phá kho tàng vĩ đại [Chok-gyur Daychen Lingpa], đã xuất hiện vào thời điểm đó... Ngài thốt ra những lời kim cương: “Nếu một ngôi chùa và trung tâm nhập thất được xây dựng tại mỗi một trong hai mươi lăm thánh địa vĩ đại ở Do-Kham [miền đông Tây Tạng], điều này sẽ làm yên dịu mọi điều rắc rối, đặc biệt là những cuộc chiến tranh biên giới, trong vùng Hy mã Lạp sơn nói

¹² Trong tuyển tập các bức họa của các Đạo sư thuộc Dòng Giáo huấn Khẩu truyền, bức họa của Kongtrul cho thấy Kyentsay và Chokling ngồi ở phía trước Kongtrul. Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa bay trong không trung phía trên ba người, bên cạnh phác họa của các nghệ sĩ về ngôi chùa chính và các khu nhà phụ cận tại Tsadra Rinchen Drak. Vị bảo hộ này, Nữ Bảo hộ Thần chú, được vẽ ở dưới ngài của Kongtrul.

¹³ Ở đây Kongtrul sử dụng một cách thức lịch sự khi nói tới việc Đạo sư của ngài viên tịch: “Ngài đang tiến gần đến thời điểm ngài quyết định để giúp đỡ chúng sinh.” Nói cách khác, tái sinh trong những hoàn cảnh khác.

chung và vùng Do-Kham nói riêng, và đặc biệt là ở riêng từng địa hạt. Những vùng thuộc thánh địa này là các địa điểm¹⁴ năng lực làm an bình này. Một người xây dựng những tòa nhà này sẽ xuất hiện trong sự nổi kết với mỗi một vùng thánh địa. Ở địa điểm này thì ông sẽ là người làm việc đó. Để bắt đầu, điều thiết yếu là ông thực hiện một pho tượng của Yangdak Heruka vinh quang. Vật liệu để tạo nên hình thể và những vật liệu đặt ở trong đó để hiến cúng có lẽ được cất dấu như những kho tàng trong vùng lân cận này.” Mặc dù tôi không có của cải để tạo nên những tòa nhà vĩ đại, tôi nhận thức sâu sắc những hoàn cảnh đặc biệt và hứa sẽ làm đúng y theo lệnh của ngài.

Cùng với Önrul Rinpochoy của Tu viện Palpung, một lần nữa tôi khẩn cầu ngài Chokling tiết lộ kho tàng của thánh địa này. Chúng tôi nhận được lá thư trả lời sau đây, có đóng dấu ấn riêng của ngài:

Để đáp lại việc ông thỉnh cầu vùng thánh địa Tsadra Rinchen Drak tại Palpung được tiết lộ, tôi yêu cầu ông làm như được giải thích trong *Tiên tri của các Dakini về Ba Cội nguồn*:

Tsadra, thánh địa siêu phàm này, tâm giác ngộ,
Được thiết lập giống như tám nan kinh mạch của trái tim.
Khi ngôi chùa của *heruka*¹⁵ vinh quang ở cổng phía đông được bắt đầu
Và điện thờ và pho tượng của vị bảo hộ địa phương đã hoàn tất,
Thì thánh địa có thể được tiết lộ: hãy nhập tâm điều này!

và trong *Công bố các Tiên tri*:

Một ngôi chùa trong Thung lũng Uk¹⁶ sẽ được xây dựng bởi hiện thân này
Là người sẽ đi đến Mi-go Tsek ở phía đông.
Shakya và Lodru, các hiện thân của Bero,
Sẽ xây dựng một ngôi chùa tại Tsadra, đòi ngọc;
Một pho tượng của Heruka vinh quang
Là pho tượng giải thoát nhờ thấy, nghe, nghĩ tưởng hay xúc chạm;
Một ẩn thất cho ba tantra nội

¹⁴ Trong trường hợp này, từ được sử dụng trong tiếng Tây Tạng để chỉ “địa điểm” (may tsa, *me btsa*) thì tương đương về mặt địa lý với một vị trí chiêm cứu trên thân thể.

¹⁵ *Heruka* (một từ Phạn ngữ) ám chỉ các Bản tôn Mật thừa phần nộ hay bán-phần nộ nói chung. Đặc biệt là trong văn cảnh này, một pho tượng của Yangdak Heruka, một trong những Bản Tôn chính yếu của các Tantra thuộc Cựu Dịch, là pho tượng chính trong ngôi chùa được xây dựng tại Tsadra Rinchen Drak.

¹⁶ Ở đây ám chỉ Shakya Jungnay (1002-1062), một Đạo sư vĩ đại của Dòng Giáo huấn Cổ truyền, người đã xây dựng một ngôi chùa trong Thung lũng Uk. Kongtrul được coi là một hóa thân của Đạo sư này cũng như Berotsana và nhiều vị khác. Khi tôi phàn nàn với Tsa-tsa Drubgen Rinpochoy ở Kanding, Trung quốc, rằng đoạn kệ này khó hiểu, ngài đã nhận xét: “Đây là một bài kệ tiên tri: các tiên tri được *cho là* tối nghĩa!”

Nơi người tinh tấn sẽ bảo đảm đạt được giải thoát.

và trong *Sự Trao truyền Bí mật của các Dakini*:

Lửa chắc chắn sẽ làm tu viện bị hủy hoại:

Hãy xây dựng ngôi chùa của *heruka* vinh quang ở phương bắc!

Như có nói trong các bản văn, một người có tâm linh ưu việt sẽ xuất hiện tại trung tâm của mỗi một trong hai mươi lăm vùng thánh địa, những vùng đất thiêng liêng chính yếu của miền này. Nếu mỗi người trong những vị này xây dựng tu viện, sẽ không cần làm gì thêm để bảo đảm cho hạnh phúc của Tây Tạng và Kham.

Trong trường hợp này, một ngôi chùa của *heruka* phải được xây dựng ở phía đông của thánh địa, tượng trưng cổng phía đông dẫn vào kinh mạch trí tuệ. Gốc của cây như ý là vật hỗ trợ cho Nữ Bảo hộ Thần chú. Trong sự nối kết với điều này, một điện thờ dành cho nữ bảo hộ này nên được thiết lập tại cổng phía đông. Bởi những chuẩn bị này cần thiết cho việc tiết lộ thực sự vùng đất thiêng, xin thảo luận với các huynh đệ tâm linh [của Tai Situpa], những người giữ kho tàng và những vị tổng thư ký quản lý tu viện để xem những điều này có thể thực hiện được hay không. Xin gửi cho tôi một phúc đáp rõ ràng về điều này.

Ngài cũng tuyên bố rằng giấy da vàng [các bản văn kho tàng] và những tiên tri bí mật nói rõ ràng rằng trung tâm tu viện này [Palpung] đang có nguy cơ bị lửa hay kẻ thù tiêu hủy. Giải pháp để đối phó với điều này là xây dựng một ngôi chùa được hiến dâng cho đấng vinh quang vĩ đại [Yangdak Heruka] ở phía bắc của ngọn đồi. Nếu điều này được thực hiện, sẽ không có tai họa nào xảy đến cho Palpung. Ngài cảnh báo rằng lúc này nếu không tận dụng được hoàn cảnh tốt lành và nếu công việc bị chậm trễ thì sẽ chẳng ích lợi gì: ngôi chùa phải được hoàn tất trong năm nay!

Trước đây tôi không thu thập gỗ và những vật liệu khác có thể dùng cho việc xây dựng và tôi sống nhờ việc khát thực trong vùng: tôi không có gì trong tay để xây tu viện. Vì thế tôi đã hỏi Önrul Rinpochay, một cột trụ của giáo lý dòng thực hành, là ban quản trị tu viện có bảo trợ cho việc xây dựng bên ngoài tu viện không. Nếu họ làm điều đó thì tôi sẽ bán mọi vật có giá trị mà tôi có để dần dần hoàn thành các khu nhà khác và những pho tượng lớn nhỏ ở bên trong. Bởi rất quan tâm đến Phật giáo nên ngài đã đồng ý. Ngay khi ngài cho phép bằng cách chỉ dẫn cho các thành viên của ban quản trị, mọi người quyết định rằng ngôi chùa sẽ được xây dựng.

Mối bận tâm của tôi vào lúc này là mặc dù tự thân ngôi chùa được hoàn thành, nếu nó không có sở hữu chủ cụ thể thì người sở hữu nói chung, ban quản trị tu viện, sẽ khó có thể bảo quản địa điểm trong thời gian dài. Vì thế tôi tự hỏi liệu có phải là một ý tưởng hay không khi bắt đầu một trung tâm nhập thất nhỏ được nối kết với ngôi chùa ở đây. Tôi khẩn cầu Dabzang Rinpochay, một Đạo sư vô cùng uyên bác, thực hiện một tiên tri về vấn đề này. Ngài đã thông báo những giấc mơ hết sức tốt

lành cho thấy một trung tâm như thế sẽ mang lại lợi lạc cho Phật giáo. Tôi cũng khẩn cầu Đạo sư toàn trí Dorjay Ziji Tsal [Kyentsay]: ngài đã cho biết là ngài có một linh kiến đặc biệt báo trước sự thành công. Dựa trên sự tái cam đoan của ngài, tôi đã thực hiện đầy đủ việc xây dựng các nhà nhập thất và nhà phụ cận. (*Danh mục*, trang 11b-14a)

Năm 1859 một lần nữa Chokling cố gắng khánh thành thánh địa và thành công. Sự kiện này dọn đường cho việc thành lập trung tâm nhập thất ba năm tại Tsadra Rinchen Drak.

Kalu Rinpochay đã thuật lại về sự thôi thúc lúc ban đầu của Kongtrul nhằm tìm kiếm một trung tâm thiền định, được Lạt ma Drubgyu Tenzin ở Canada phiên dịch:

Có lần, Jamgon Kongtrul vĩ đại, một Lạt ma quan trọng của Tu viện Palpung, đã tu tập trong một ẩn thất được niêm kín. Trong khóa nhập thất này ngài nghe nói Lạt ma Norbu [Shenpen Özer], vị hộ trì chính của Dòng Giáo huấn Shangpa viếng thăm Tu viện Palpung. Kongtrul đã quen thuộc với truyền thống Shangpa và có sự tôn kính sâu xa đối với những giáo lý này. Ngài cảm thấy đây là cơ hội để nhận sự trao truyền trực tiếp từ vị hộ trì thực sự của dòng truyền thừa này, là một bậc vô cùng hiếm có, và vì thế đã quyết định dừng khóa nhập thất để gặp vị Thầy này.

Khi nghe Lạt ma Norbu đến, Kongtrul rời ẩn thất và đi tới nhà khách để đảnh lễ và xem có thể nhận sự trao truyền từ vị Thầy này không. Khi đến phòng của Lạt ma Norbu, Kongtrul nhận thấy mình hoàn toàn không được để ý tới. Mặc dù là một trong những Lạt ma chính của tu viện, nhưng ngài như thể không hề hiện hữu! Trước sự hoàn toàn sững sốt của Jamgong Kongtrul, chừng nào ngài còn ở lại, chẳng có dấu hiệu nào cho thấy ngài từng hiện diện.

Hết sức bối rối trước diễn biến này, Kongtrul trở về phòng riêng. Ngài quán chiếu về sự bất hạnh của mình, và tự hỏi chắc là trước đây ngài đã phạm vào những hành động tiêu cực đến độ bẻ gãy mối nối kết của ngài với truyền thống Shangpa và vị hộ trì dòng truyền thừa. Ngài không hề nuôi dưỡng tư tưởng phê phán Lạt ma Norbu mà liên tục quán sát bản thân để thấy rõ những lỗi lầm của riêng mình. Ngài lo lắng đến nỗi cả đêm đó ngài không ngủ mà thức trắng để quán chiếu về những khiếm khuyết của mình, sám hối và tịnh hóa, và trì tụng thần chú của Đức Vajrasattva.

Khi trời sắp rạng đông thì một ý tưởng xuất hiện trong tâm Kongtrul. Có lẽ bằng cách đề nghị thiết lập một trung tâm nhập thất được dành riêng để truyền bá giáo lý của truyền thống Shangpa, ngài có thể chuộc lỗi và như thế có thể tạo lập một nối kết riêng thật tốt đẹp với những giáo lý này! Càng nghiên ngẫm về ý tưởng này ngài càng trở nên xác quyết về sự thích đáng của nó.

Sau đó, vào lúc sáng sớm, một lần nữa ngài đến phòng của Lạt ma Norbu với ý tưởng này trong tâm. Khi ngài bước vào phòng, trước khi ngài có thể nói một lời, Lạt ma Norbu nói với ngài: “Đó là một ý tưởng tuyệt vời! Vào lúc này tôi không có thời gian để ban cho ngài mọi trao

truyền, nhưng ngài nên tiến tới với dự án này và tôi sẽ trở lại càng sớm càng tốt để trao truyền toàn bộ giáo khóa Shangpa.”

Mặc dù câu chuyện này không xuất hiện trong tự truyện của Kongtrul, ngài thuật lại là đã gặp vị Lạt ma này lần đầu tiên năm 1840 (năm hai mươi bảy tuổi) và chỉ được ban một ít giáo huấn trong dịp đó. Ngài đã nhận sự trao truyền đầy đủ của Dòng Giáo huấn Shangpa từ Lạt ma Norbu vào năm 1843.

KHÓA NHẬP THẤT BA-NĂM TẠI TSADRA RINCHEN DRAK VÀ PHẦN ĐỜI CÒN LẠI CỦA KONGTRUL

Khóa nhập thất ba năm sáu tuần đầu tiên tại Tsadra Rinchen Drak bắt đầu năm 1860; Kongtrul bốn mươi bảy tuổi. Tám người sống trong một cộng đồng nhỏ: một Đạo sư kim cương, năm người nhập thất (trong đó một người là Lạt ma của ngôi chùa bảo hộ), một người nấu bếp, và một người đốn củi. Các khóa nhập thất trong tương lai trong đời của Kongtrul cũng có từng đó người tham dự.

Việc bắt đầu khóa nhập thất đã đánh dấu sự khởi đầu của một thời kỳ vô cùng hữu ích trong đời của Kongtrul. Trước tiên ngài ban những quán đảnh và giáo huấn vào lúc bắt đầu khóa nhập thất và biên soạn cẩm nang nhập thất mà ở đây dịch là *Cẩm nang Nhập Thất của Jamgon Kongtrul*. Trong những năm tiếp theo ngài đã sử dụng hầu hết thời gian để sống trong vùng Palpung và sắp xếp để hoàn tất một số lượng sách thật đáng kinh ngạc. Chính trong thời gian này Jamyang Kyentsay Wangpo đã tiên đoán rằng Kongtrul sẽ hoàn tất tác phẩm mà Kyentsay gọi là “Năm Kho tàng.” Kongtrul đã hoàn thành *Kho tàng những Giáo huấn Mật thừa của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền*, một tác phẩm bắt đầu vào năm 1853 và hoàn thành năm 1855, và ngài đang bận rộn biên soạn *Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá*. Chính trong thời gian của khóa nhập thất đầu tiên ngài đã biên soạn tác phẩm khác của những kho tàng, đó là *Tự điển Bách khoa Phật giáo*. Tác phẩm này đáng lưu ý trong bối cảnh này bởi Kongtrul đã làm cho nó trở thành bản văn mà những người nhập thất sau này bắt buộc phải đọc. Năm 1862, Kongtrul bốn mươi chín tuổi:

Vào lúc này Lạt ma Ngaydon nài nỉ tôi viết một luận thuyết cho ba giới luật.¹⁷ Ngài hứa rằng nếu tôi viết bản văn gốc, ngài sẽ biên soạn một luận giảng cho nó. Tuy nhiên tôi quán chiếu rằng các luận thuyết về ba giới luật thì rất phổ thông và thêm vào một luận thuyết như thế, một giải thích đầy đủ về con đường Phật giáo sẽ lợi lạc cho những người không quen thuộc với nó. Với tư tưởng đó trong tâm, tôi đã soạn một bản văn gốc mô tả ba sự tu tập được gọi là *Hoàn thiện Mọi Tri thức* trong thời gian rảnh rỗi giữa các khóa thiền.¹⁸ Sau này tôi đưa bản văn này cho Đạo sư tâm linh

¹⁷ Ba giới luật (dompa sum, *sdom pa gsum*) ám chỉ các giới nguyện giải thoát cá nhân, các cam kết của con đường Bồ Tát, và những bắt buộc của thực hành Mật thừa.

¹⁸ Kongtrul đã bao gồm một giải thích dài và triệt để về ba giới luật trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo* – Phần Năm của tác phẩm đó. Mặc dù việc nghiên cứu vấn đề của Kongtrul, chính Lạt ma Ngaydon đã soạn một bản văn gốc cho một luận thuyết về ba

tôn quý của tôi [Jamyang Kyentsay Rinpoche] xem, ngài kêu lên: “Đúng là nhờ những gia hộ của Đạo sư tâm linh và nhờ các dakini khai mở các kinh mạch bên trong của ông mà có tác phẩm này! Nó phải được coi là quyển đầu trong *Năm Kho tàng*. Ngài phải bảo đảm là sẽ soạn một luận giảng cho tác phẩm này. Thật là tuyệt vời.” (*Tự truyện*, trang 100b-101a)

Một năm sau, Kongtrul biên soạn luận giảng cho bản văn:

Từ lúc này [gần cuối tháng tư năm 1863] cho đến cuối tháng bảy, tôi có thể viết luận giảng cho bản văn gốc *Tự điển Bách khoa Phật giáo* nhờ sự trợ giúp hữu hiệu của Đạo sư uyên bác Tashi Özer như người thư ký. (*Tự truyện*, trang 105a)

Quyển *Tự điển Bách khoa Phật giáo* này mà Jamgon Kongtrul đề cập được biên soạn không đầy bốn tháng, gồm có hai phần: toàn bộ một bản văn gốc gồm 160 trang viết bằng văn vần được gọi là *Hoàn thiện Mọi Tri thức* và một luận giảng 2.000 trang được gọi là *Đại dương Tri thức Bao la*. Đối với hầu hết học giả, để hoàn tất một tác phẩm sâu rộng như thế có thể phải mất phần lớn đời người.

Vào lúc kết thúc khóa nhập thất đầu tiên, Kongtrul khuyên các người nhập thất sau này đọc luận thuyết trước khi khóa nhập thất bắt đầu:

Trước khi bước vào một trong hai khóa nhập thất [có nghĩa là khóa nhập thất của riêng ngài và khóa nhập thất tại tu viện Palpung], những người nhập thất nên nghiên cứu toàn bộ *Tự điển Bách khoa Phật giáo*, hay nếu nhiều việc nghiên cứu và quán chiếu không thực hiện được thì ít nhất họ nên hiểu biết về mục thứ năm của quyển sách, trong đó giải thích những đặc tính của Đạo sư và đệ tử và cách nương tựa Đạo sư, và cung cấp đầy đủ chi tiết của ba giới luật. (*Danh mục*, trang 97b).

Những dòng này được viết năm 1864 khi thời gian của khóa nhập thất ba năm sáu tuần đầu tiên sắp kết thúc. Vào cuối đời ngài, ít nhất là bảy và có thể là tám khóa nhập thất như thế đã hoàn tất trong Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối lợi. Kongtrul đã soạn hầu hết các tác phẩm của ngài ở đó, và xem xét từ số bản văn mà ngài nói là được soạn vì lợi lạc của những người nhập thất, ngài đã tìm thấy ở khóa nhập thất một suối nguồn cảm hứng không vơi cạn cho việc biên soạn của ngài.

Mặc dù trở thành giám đốc của một trung tâm nhập thất và một Đạo sư mỗi lúc một quan trọng hơn, Kongtrul không theo phong cách của các Lạt ma cao cấp. Ngài thích sống đơn giản, không có đồ chúng hay thị giả vây quanh, như ngài nhận xét trong tự truyện của ngài khi hồi tưởng về căn bệnh trầm trọng của cô cháu gái Rigdzin Drönma, vào năm 1870:

Từ khi tôi sống trong ẩn thất nghiêm ngặt, tôi không giữ thị giả ngoại trừ khi hết sức cần thiết. Không có tu sĩ nào thường xuyên ở đây để làm

giới luật và Tashi Chopel, một trong ba đệ tử chính của Kongtrul, đã soạn một luận giảng cho bản văn. Ba sự tu tập là tu tập giới hạnh, thiền định và trí tuệ.

nhiệm vụ đó. Sau này, ngay cả khi công việc xây dựng [ngôi chùa và các pho tượng] phát triển mạnh mẽ, thân mẫu tôn quý của tôi đã chăm sóc những nhu cầu nhỏ bé của những người trong nhà. Ngoại trừ bà, ở đây chưa có ai được gọi là người giữ kho hay tổng thư ký, như tục lệ dành cho các Lạt ma cao cấp hay trong việc quản trị tu viện. Nếu vị tu sĩ đang ở địa vị đó là một Lạt ma cao cấp hơn tôi, tôi sẽ thấy mình bị ông sai sử; nếu ông ta có đẳng cấp thấp hơn, ông sẽ phải tính đến việc ăn cắp hay nói dối v.v... và vì thế không thích hợp. Các vị tu sĩ ngang hàng với tôi không thể thận trọng do bởi tánh khí của thời đại và chẳng bao giờ tôi tìm được người nào có thể là một bạn đồng hành lâu dài có thể tin cậy. Tôi không tìm kiếm tu sĩ thị giả nào; sau khi thân mẫu tôi qua đời, cháu gái tôi thay thế vị trí của bà. (*Tự truyện*, trang 119a-b)

Năm 1870 hẳn là một năm khó khăn đối với Kongtrul: Chok-gyur Daychen Lingpa, một trong những Đạo sư tâm linh và nguồn cảm hứng chính yếu của ngài, đã qua đời vào năm bốn mươi một tuổi. Kongtrul phải chứng kiến sự hoàn thành lời tiên tri của ngài là Kongtrul sẽ sống lâu hơn Chokling và Kyentsay. Có lần các ngài đã tranh đua với nhau trong một cuộc đua ngựa mà Chokling thắng, Kyentsay về thứ nhì và Kongtrul về cuối. Kongtrul bắt đầu kêu lên ở vạch kết thúc, điều đó làm các khán giả nói: “Thật không! Đó chỉ là trò chơi!” Kongtrul đáp lại câu nói đó: “Không! Đó là dấu hiệu cho thấy ai sẽ đến Núi Màu-Đồng Đỏ (cõi thuần tịnh của Guru Rinpochoy) trước nhất. Tôi sẽ phải trợ trợ ở đây một mình!”

Niềm vui mà Kongtrul được hưởng với cuộc đời ngài ở Tsadra Rinchen Drak và ẩn thất được biểu lộ rõ ràng trong một vài quyển sách ngài biên soạn vào đầu thập niên 1860, cuối cùng đã bị phai tàn. Tuy nhiên, sự thay đổi thái độ này không dính dáng gì đến việc nhập thất. Bắt đầu vào năm 1873, một nhóm tu sĩ ở Palpung đã om sòm kiện tụng ngài và Önrul Rinpochoy, đặc biệt là Önrul Rinpochoy. Có lẽ Tai Situpa tái sinh còn quá nhỏ nên không tác động được gì cho hoàn cảnh. Ở tu viện, tình trạng của vấn đề trở nên kịch động đến nỗi Önrul Rinpochoy thỉnh linh viên tịch năm 1874. Kongtrul bị suy sụp. Ngài thận trọng giải thích rằng ngài biết là chỉ có một ít tu sĩ chịu trách nhiệm về thảm kịch, trong khi những người còn lại hoàn toàn không có lỗi. Nhưng tự thân việc rắc rối và sự ngoan cố khước từ của các tu sĩ trong việc chấp nhận sai lầm và mở lời xin lỗi đã ảnh hưởng sâu xa đến ngài:

Việc họ đáp lại lòng tốt của Önrul Rinpochoy bằng một cách thể làm lạc như thế khiến tôi cảm thấy khiếp sợ tất cả các Lạt ma và tu sĩ ở đó. Trong mười bốn năm sau thảm kịch này, tôi không bao giờ đến tu viện. Ngay cả việc ban các giáo huấn v.v... của tôi tại trung tâm nhập thất Palpung cũng bị cắt giảm bởi những cảm xúc mạnh mẽ của tôi. Trong khi tôi có thể đi đến bất kỳ tu viện lớn hay nhỏ nào của các Trường phái Cựu và Tân, tôi đã quyết định ở đây để đáp lại những cam kết mà tôi đã lập ra một cách riêng tư với Payma Nyinjay Wangpo và các huynh đệ tâm linh của ngài. (*Tự truyện*, trang 133a-b)

Ngay cả trong những năm sau đó, năm 1892, khi ngài suy niệm về cuộc đời và cái chết của Namgyal Dorjay, một trong những hành giả nhập thất trẻ tuổi của ngài, nỗi buồn của ngài về sự việc vẫn còn tồn tại:

Lần đầu tiên cậu ta đến thăm tôi khi cậu vừa mới bắt đầu biết nói; cậu học cách tụng đọc cho đúng *Lời Khấn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng*. Về sau cậu tỏ ra sáng dạ và có khuynh hướng thực hành thiện hạnh một cách tự nhiên. Cậu đã hoàn tất bốn trăm ngàn tích tập các thực hành chuẩn bị đối với thiền định Đại Ấn và đã tu tập một vài thiền định. Cậu đã hoàn tất những thực hành miên mật của thiền định Kim Cương Phổ Ba của Ratna Lingpa, cũng như các thực hành thiền định Bí Mật Cốt tủy về lòng Đại Bi. Cậu đã nhập thất khi dự kiến tiếp tục thực hành và tôi đã hy vọng cậu sẽ là người mang lại lợi lạc cho bản thân và những người khác. Nhưng bởi ảnh hưởng tiêu cực của việc vi phạm những cam kết Mật thừa trong tu viện này trước đó và tánh khí nói chung của thời đại, tất cả chúng tôi, kể cả bản thân tôi, đã không chống cự nổi sức mạnh của các chướng ngại, cho dù chúng tôi có tốt lành đến đâu chăng nữa. Điển hình là cậu thanh niên này đã không thể sống hơn hai mươi ba tuổi. (*Tự truyện*, trang 184b-185a)

Năm 1892 cũng là năm Kyentsay viên tịch ở tuổi bảy mươi hai. Giờ đây Kongtrul bảy mươi chín tuổi và vẫn còn rất nhanh nhẹn, vì thế ngài đã soạn một tiểu sử trang lệ của Đạo sư và các bạn hữu của ngài. Tự truyện của ngài hoàn tất năm 1894 nhưng ngài tiếp tục biên soạn những quyển sách ngay cả trong năm 1899, là năm cuối cùng của đời ngài, trong thời gian đó sức khỏe của ngài chỉ cho phép ngài đọc cho người khác chép. Mặc dù thế, ở tuổi tám mươi sáu, tâm ngài vẫn đủ sáng suốt để sáng tác những luận thuyết dài và chi tiết cũng như những mô tả về các thiền định phức tạp bằng văn vần. Cho đến cuối đời, cốt lõi của đời sống tâm linh và mối quan tâm chính yếu của ngài là thiền định. Những lời sau đây được viết ở gần cuối tự truyện của ngài:

Về cuộc đời tôi nói chung, trước tiên tôi có được hoàn cảnh đặc biệt này – cuộc đời làm người quý báu và phong phú, có đầy đủ những tính chất đặc biệt của bảy phẩm tính của các hiện hữu cao cấp và bốn chu trình vĩ đại.¹⁹ Tôi đã mang lại cho cuộc đời tôi ý nghĩa đích thực của nó bằng cách bước vào cánh cổng dẫn đến giáo lý quý báu của Đức Phật. Hơn nữa, tôi đã gặp được Con Đường Kim cương của Mật Chú là điều chưa từng xuất hiện trước đó, không xuất hiện trong hiện tại và sẽ chẳng bao giờ xuất hiện một lần nữa.²⁰ Cuộc đời tôi giống như một cuộc hành trình

¹⁹ Bảy phẩm tính của các hiện hữu cao cấp là một gia đình tốt lành, hình tướng dễ ưa, trường thọ, không bị bệnh tật, gặp may mắn, giàu có, và thông tuệ. Bốn chu trình vĩ đại là sống trong một miền đất an hòa, nương tựa một bậc có tâm linh cao cấp, tạo nên những khát khao tích cực, và vun trồng công đức.

²⁰ Con Đường Kim cương của Mật chú (Sang Ngak Dorjay Tekpa, *gsang sngags rdo rje theg pa*) là hệ thống cao nhất trong ba hệ thống của sự phát triển tâm linh do Đức Phật giảng dạy – Con Đường Thấp, Con Đường Lớn, và Con Đường Kim cương. Trong tất

đến một hòn đảo đầy vàng và châu báu, ở đó tôi có thể lấy bất kỳ thứ gì tôi chọn, một cơ hội dường như không thể có trong thế gian này. Tuy nhiên bởi thể lực áp đảo của nghiệp chín muối²¹ và bởi tôi mất đi sự độc lập trong việc hướng dẫn người khác, tôi đã trắng tay với những gì tôi mong muốn – dẫn mình vào cốt tủy của thực hành thiền định – và tôi đã bị xao lãng bởi công việc mà tôi không có trong tâm – những chu trình hoạt động bất tận. (*Tự truyện*, trang 189a)

Sự khiêm tốn sâu xa thường xuyên hiện diện trong những quyển sách của ngài có vẻ chân thật, nhưng theo sau những lời này là một bản tóm tắt đầy đủ và chính xác việc nghiên cứu, giảng dạy, biên soạn, và thiền định mà ngài đã thực hiện trong đời ngài. Nó khiến cho người đọc nín thở. Như Tashi Chöpel, một trong những đệ tử thân thiết nhất của ngài, đã nhận xét thật xác đáng:

Đạo sư cao quý này nỗ lực nghiên cứu mọi chủ đề. Ngài bắt đầu bằng một nền giáo dục trong việc đọc và viết trong bối cảnh của việc nghiên cứu những nghệ thuật và khoa học thông thường, và ngài tiếp tục theo đuổi một nền giáo dục cao hơn [trong Phật giáo]. Không có điều gì ngài không học: từ ba tuyển tập (Tam Tạng) Phật giáo cho đến Con Đường Kim cương phi thường, các việc nghiên cứu của ngài bao gồm ngay cả những quán đảnh, truyền dạy, giáo huấn thiền định, những cách giải thích, và các phương pháp thực tiễn nhỏ bé nhất của bốn cấp tantra. Hồ sơ đầy đủ về việc giáo dục của ngài kéo dài đến hai quyển sách. Việc nghiên cứu điều này cho ta cảm tưởng là ngài đã sử dụng toàn bộ cuộc đời để nghiên cứu. Phạm vi của việc ngài ban truyền những quán đảnh, truyền đọc, và những giáo huấn từ những giáo lý Kinh điển và kho tàng của các Trường phái Cựu và Tân cho ta cảm tưởng là ngài dùng trọn đời mình để giảng dạy. Đạo sư này không giống như những người chấm dứt việc nghiên cứu và quán chiếu của mình bằng một sự hiểu biết thô thiển về các chủ đề. Kế đó họ muốn biên soạn và sáng tác, và gọi một ít từ ngữ mà họ viết bằng một tinh thần tranh đua và khao khát tiếng tăm là “Tuyển tập Tác phẩm của tôi.” Không như những người này, tác phẩm của vị Đạo sư này đẩy mạnh sự liên tục của toàn bộ giáo lý của Đức Phật vào lúc nó sắp kết thúc. Phạm vi của những giáo huấn tâm linh của ngài chủ yếu được bao gồm trong tác phẩm kỳ diệu *Năm Kho tàng*, chứa đầy chín mươi quyển sách.²² Khi ta nghĩ về phương diện này của cuộc đời giải thoát của ngài, ta có cảm tưởng là ngài đã dùng trọn cuộc đời để biên soạn. Một khảo sát về cách ngài đã thực hiện những thực hành miên mật một đại dương các thiền định từ những Kinh điển và tantra (Mật điển) của

cả chư Phật, rất ít vị Phật nào được nói là giảng dạy Con Đường Kim cương. Một chày kim cương tượng trưng cho tánh Không và sự bất khả phân (không thể phân chia); việc trì tụng các thần chú tạo nên một phần chính của nhiều thiền định trong hệ thống này.

²¹ Bản văn ở đây viết là *smon* (khát khao); tôi tin rằng chữ đó là *smin*, chín muối.

²² Ấn bản hiện đại của *Năm Kho tàng*, được xuất bản dưới sự đỡ đầu của Dingo Khyentse Rinpoche, trải rộng hơn một trăm quyển sách. Ngoài ra, một số luận thuyết lớn của Kongtrul không được bao gồm trong ấn bản này.

các Trường phái Cựu và Tân cho ta cảm tưởng là toàn bộ cuộc đời ngài được dùng để thiền định trong một phòng thiền được niêm phong nghiêm ngặt. Chỉ có những bậc giác ngộ mới có thể hiểu được cuộc đời giải thoát²³ của Đạo sư này; còn đối với những người như chúng ta thì đó là điều không thể nghĩ bàn. Tường thuật này không phải là một sự thổi phồng thiếu trung thực được biên soạn theo ký ức của Đạo sư của tôi; mà nó là một tường thuật phản ánh toàn bộ chân lý. Tính chân thực của nó sẽ thật hiển nhiên đối với người minh triết. (*Những Ngày Cuối cùng*, trang 6a-b)

Để kết luận, Kongtrul không bao giờ quan tâm đến việc trở thành một thế lực chính trị qua việc tích lũy đất đai, dinh thự, và các môn đồ. Ngài không có bất kỳ nỗ lực nào để phá hủy những thể chế (tổ chức) hiện hữu hay tạo lập những thể chế mới, ngoại trừ trung tâm nhập thất nhỏ bé của ngài. Các ý tưởng và việc biên soạn của ngài là sự giải thoát cho những ai ước muốn cùng chia sẻ một cách tự do mọi sự phong phú của các truyền thống kinh viện và thiền định Phật giáo. Bản thân ngài đã trải qua một cuộc đời lâu dài trong việc thực hành và nuôi dưỡng những điều này bằng cách từ bỏ mọi sự một cách phi thường và nhất tâm.

TRUNG TÂM NHẬP THẤT CỦA KONGTRUL SAU KONGTRUL

Như Kongtrul đã hy vọng, trung tâm nhập thất của ngài tiếp tục hoạt động sau khi ngài mất. Trách nhiệm của việc dẫn dắt trung tâm được những người khác gánh vác, mặc dù khó tìm được một ghi chép về danh tánh các Đạo sư đã làm việc đó. Năm 1920, Norbu Döndrub là Đạo sư nhập thất đã đón chào một thiếu niên vào thất. Đó là con trai của Ratok Tulku, một Đạo sư hóa thân từng là đệ tử của Kongtrul. Norbu Döndrub đã xác nhận Karma Drubgyu Tenzin, cậu bé mười sáu tuổi đó, trở thành vị hộ trì các giáo huấn mà ông đã nhận từ Kongtrul và hai vị trong những đệ tử chính của Đạo sư này (Tashi Özer và Tashi Chöpel, đã được đề cập ở trên). Khi kết thúc khóa nhập thất thật mỹ mãn, cậu thiếu niên, bây giờ

²³ *Cuộc Đời giải thoát* (nam tar, *nam thar*) là một thuật ngữ được dùng để mô tả cuộc đời của một Đạo sư vĩ đại hay để chỉ câu chuyện được ghi lại về cuộc đời đó. Kongtrul đưa ra định nghĩa giáo khoa của thuật ngữ vào lúc bắt đầu *nam tar*, có nghĩa là tự truyện của ngài:

Nam tar trong Phạn ngữ là *vimoksha*, có nghĩa là sự hoàn toàn tự do hay giải thoát toàn triệt. Đó là việc thuật lại câu chuyện về sự thành tựu tự do viên mãn. Trong trường hợp của một người bình thường, đó là việc hoàn toàn thoát khỏi những hiện hữu khổ khổ nhờ niềm tin thuần tịnh. Trong trường hợp của một người trên mức trung bình, đó là việc hoàn toàn vượt thoát đại dương luân hồi nhờ sự giải thoát thanh tịnh khỏi những bận tâm thế tục. Trong trường hợp của một người phi thường, đó là sự hoàn toàn thoát khỏi những cực đoan của hiện hữu luân hồi và sự an bình viên mãn nhờ động lực thanh tịnh cao cả để giúp đỡ những người khác. Tóm lại, *nam tar* là câu chuyện kể về tiểu sử tuyệt vời nhất – câu chuyện về việc hoàn toàn thoát khỏi đau khổ và những nguyên nhân của nó và những hành động theo sau, đó là giải thoát chúng sinh khỏi những giới hạn của họ. (trang 4a)

được gọi là Lạt ma Kalu (một cách rút gọn tên ngài) đã ra đi để theo đuổi việc nghiên cứu xa rộng hơn và sau này nhập thất trong mười hai năm.

Norbu Döndrub tiếp tục là Đạo sư nhập thất cho đến giữa thập niên 1940, khi ngài quyết định lui về. Từ ẩn thất, Lạt ma Kalu được mời đến để thay thế Đạo sư của ngài, theo lệnh của Tai Situpa, Norbu Döndrub, và Đức Karmapa thứ mười sáu, khi đó đang viếng thăm tu viện Palpung. Theo một thành viên của cộng đồng tôn giáo Palpung vào lúc đó là Lạt ma Tsondru, sự chọn lựa này gây nên sự sửng sốt giữa các Lạt ma tại Palpung: với rất nhiều Lạt ma trong số họ để chọn lựa, vì sao một người ngoài lại được bổ nhiệm làm Đạo sư nhập thất? Đức Karmapa đã tuyên bố rằng thực ra Lạt ma Kalu là một hóa thân của Jamgon Kongtrul nhưng việc ban cho ngài sự xác nhận chính thức sẽ tạo ra các chướng ngại cho sự hoạt động và trường thọ của ngài. Tuy nhiên Đức Karmapa đã thừa nhận không chính thức nhân thân của Lạt ma này, là người sẽ nổi danh là Kalu Rinpochay. Trong một bài cầu nguyện trường thọ cho Kalu, Đức Karmapa viết: “Ngài tiếp tục cuộc đời giải thoát của Lạt ma Jamgon trong thời hiện đại.”

Kalu Rinpochay sống tại trung tâm nhập thất với Kyentsay Özer, hóa thân khác của Jamgon Kongtrul. Các ngài thường cùng nhau thiền định trong một khu vườn nhỏ phía trên trung tâm nhập thất, ở đó mỗi ngài trồng một cây thông. Những cây này vẫn còn đứng vững đến ngày nay. Sau khi khóa nhập thất đầu tiên hoàn tất dưới sự hướng dẫn của ngài, Kalu Rinpochay quyết định xây dựng lại và mở rộng trung tâm nhập thất. Trung tâm mới có đủ phòng cho hai mươi lăm người. Giữa thập niên 1950, Kalu Rinpochay đã rời trung tâm nhập thất đi Lhasa và sau đó đi Bhutan và Ấn Độ. Trung tâm bị bỏ phế và bị phá hủy trong thập niên 1960.

Theo phác họa của Kalu Rinpochay, một cấu trúc mới được xây dựng giữa thập niên 1980. Giữa năm 1991, một khóa nhập thất ba năm sáu tuần đã hoàn tất tại trung tâm mới và một khóa khác sắp bắt đầu. Hiện khóa nhập thất nằm dưới sự hướng dẫn của một người cháu lớn tuổi của Norbu Döndrub, Đạo sư tâm linh chính yếu của Kalu Rinpochay.

CẨM nang Nhập Thất của Jamgong Kongtrul

Khẩn cầu và Quyết định

Om Swasti Siddham Shri Jaya Tiktrantu

(Những thành tựu tốt lành của các đấng Chiến thắng tôn quý được trình bày ở đây.)

Con đánh lễ Đạo sư tâm linh của con, bậc thủ hộ của ba điều mật nhiệm vĩ đại:

Thân tướng ngài với sự tráng lệ của những hảo tướng chính và phụ soi sáng thế giới và những cõi an bình;

Ngữ linh thánh của ngài, suối nguồn duy nhất của giáo huấn tâm linh bao la;

Trí tuệ của ngài bao trùm pháp giới trong sự tĩnh lặng sâu xa của nó.

Tôi bắt đầu biên soạn một sách hướng dẫn, suối nguồn của hạnh phúc và hỉ lạc,

Mô tả những quy tắc cho tất cả những người thực hành ở đây –

Những người từ bỏ (xả ly) trong hiện tại và tương lai trong ẩn thất

Tại Palpung, trụ cột chính yếu của Dòng Thực hành.

Lời Mở đầu

Trong những đời quá khứ của bạn, bạn đã tích tập một khối lượng công đức to lớn và nhắm vào nó với những khao khát thuần tịnh. Sức mạnh của những khao khát này giờ đây đã mang lại cho bạn một điều còn quý giá hơn một viên ngọc như ý: cuộc đời tốt nhất trong những cuộc đời có thể có được – cuộc đời tự do và thuận lợi hiện tại của bạn như một con người. Bạn đã có thể bắt gặp tâm yếu sâu xa của Phật pháp, Con Đường Kim cương của Mật thừa. Bạn có cơ hội nương tựa vào vị hướng dẫn tâm linh hộ trì dòng truyền thừa đầy đủ phẩm tính mà bạn đã chọn. Mọi hoàn cảnh thuận lợi cho việc thực hành các giáo huấn phát triển tâm linh đã tụ hội trong đời bạn, và bạn có thể chuyên tâm vào cốt lõi của thực hành đó. Sự may mắn của bạn thì giống như một người hành khát mơ thấy mình sở hữu một viên ngọc như ý – có vẻ như không thể xảy ra, nhưng nó đã có đó, ngay trong bàn tay bạn!

Mặc dù trong thâm tâm, có thể bạn chỉ nghĩ về việc trở thành một Lạt ma và cảm thấy hài lòng khi sống trọn thời gian ba năm, sáu tuần trong trung tâm nhập thất. Theo cách này, không có sự thuần tịnh của ý hướng và hành vi, và với một mức độ thiền định dưới-tiêu chuẩn, bạn sẽ chỉ thành công trong việc lừa dối những người hào phóng cung cấp nhu cầu cần thiết để bạn tồn tại ở trong ẩn thất,

và bạn sẽ thất bại trong việc mang lại cho cuộc đời của bạn một ý nghĩa thực sự. Vì thế, điều thiết yếu là bạn phải chuẩn bị một nền tảng không lỗi lầm cho thực hành của mình.

Như một căn bản, tất cả những người ở đây trong ẩn thất nên có sự tin cậy nơi ba giới luật và đã nghiên cứu, quán chiếu chút ít về các Kinh điển của Đức Phật và tantra (Mật điển) trong khóa nhập thất mùa mưa.²⁴ Đặc biệt là người được chấp nhận để nhập thất nên là người sẽ thực hành thiền định cho những đời sau và ý hướng đạt được giác ngộ trời vượt trong tâm họ. Việc thiếu thận trọng và thiếu quan tâm về điều này sẽ chỉ khiến cho việc hỗ trợ vật chất của người khác bị lãng phí và chẳng có gì khác. Vì thế việc chấp nhận cho nhập thất chỉ được đưa ra sau khi đã xem xét cẩn thận.

Để thực hành thiền định trong ẩn thất, trước hết bạn phải chuẩn bị một nền tảng đúng đắn bằng cách bảo đảm rằng ý hướng thiền định toàn tâm của bạn sẽ không thể bị lay chuyển. Trong khóa nhập thất bạn nên làm vui lòng người khác bằng cách áp dụng kiến, thiện và hành của thực hành Phật giáo. Cuối cùng bạn nên làm hài lòng bản thân bạn bằng cách bảo đảm rằng kết quả việc thiền định của bạn không bị phí phạm. Đây là ba chủ đề chính của những quy tắc được mô tả ở dưới đây.

I. Việc Chuẩn bị và Nhập Thất

CHUẨN BỊ TÂM THỨC ĐỂ NHẬP THẤT

Ý hướng không thể lay chuyển cần có là gì? *Kinh Đại Bửu Tích* nói:

Ca Diếp, nếu một người thọ Cụ túc giới²⁵ dự định nhập thất để thiền định, người ấy nên phát triển tám quyết tâm. Tám quyết tâm đó là gì? Người ấy nên quyết định: “Tôi hoàn toàn từ bỏ thân thể này. Tôi hoàn toàn hiến dâng đời mình cho nỗ lực này. Tôi từ bỏ mọi thanh danh được ban cho tôi. Tôi từ bỏ mọi tham luyến và khao khát. Tôi sẽ sống trong một sơn thất như một con dê núi. Tôi sẽ tu tập mọi phương diện của công hạnh trong ẩn thất. Tôi sẽ ở đó và được nuôi dưỡng bằng các giáo huấn cho cuộc đời tâm linh. Tôi sẽ không tự nuôi dưỡng mình bằng những cảm xúc tầm tối.” Đây là tám quyết định. Những người thọ Cụ túc giới muốn nhập thất nên an trú dựa trên tám quyết định này.

²⁴ Một khóa nhập thất mùa mưa (*yar nay, dbyar gnas*), thường là một thời gian học tập hơn là thiền định, được duy trì trong mùa gió mùa châu Á.

²⁵ Một người thọ Cụ túc giới (*gelong, dge slong*) đã nhận mọi giới nguyện của một vị tăng hay ni.

Tóm lại, bạn phải bỏ lại sau lưng mọi quan tâm thế tục và nhập thất với ý hướng chân thành để đạt được đại giác ngộ tối thượng. Đức Jigten Sumgon, thủ hộ của đời sống tâm linh đã nói:

Biết bao sự việc đâm chồi tùy thuộc vào sự phát triển tâm giác ngộ của bạn, vì thế bạn phải vô cùng cẩn trọng về thái độ lúc ban đầu đối với việc nhập thất của bạn. Khi lên núi để thiền định, ý hướng đạt được giác ngộ của bạn không được trộn lẫn với những tư tưởng khác. Nếu bạn vào một sơn thất với thái độ khinh thường những bạn đồng hành hay những người khác, bạn sẽ không thành tựu các mục đích của bạn. Giống như một con chó lội qua một dòng nước sâu, hoàn cảnh của bạn sẽ mỗi lúc một tệ hại hơn. Nếu bạn vào một sơn thất để có quyền hành đối với người khác, hay với tư tưởng là cuối cùng sẽ có được thực phẩm, của cải, hay lạc thú, bạn sẽ đánh mất các giới nguyện trong khi tích tập hậu quả của những ác hạnh của những người mà bạn đã làm cho họ mất niềm tin. Nếu bạn vào sơn thất trong sự sân hận, hay với những tư tưởng tiêu cực tương tự như thế, mọi người sẽ phỉ báng bạn trong sự căm ghét. Nếu bạn vào một sơn thất với những tư tưởng kiêu ngạo, các phẩm tính tốt lành sẽ không phát khởi trong dòng kinh nghiệm của bạn. Nếu bạn vào một sơn thất khi nghĩ tới việc phát triển nguồn thực phẩm, quần áo và những của cải khác, không những bạn sẽ không có thực phẩm và quần áo mới mà bạn sẽ mất cả những gì bạn đã có. Nếu bạn vào một sơn thất mà chỉ nghĩ đến những ước muốn của riêng bạn, điều đó sẽ không mang lại lợi lạc cho bạn hay những người khác, bởi thái độ đó giống như thái độ của Con Đường của các Thanh Văn.²⁶ Nếu bạn vào sơn thất trong sự vô minh, không ý thức về những hậu quả tiêu cực của những tâm thái đó, người ta nói rằng thực hành đức hạnh của bạn sẽ không phát triển, không ích lợi, và sẽ dẫn đến những ác hạnh.

Khi được hỏi: “Làm thế nào chúng con có thể ngăn ngừa những điều đó không xảy ra?”

Ngài đáp rằng: “Bản thân bạn có khả năng để làm như thế vào lúc này. Đây là lý do tại sao tôi luôn luôn mô tả nhiều lợi lạc của tâm giác ngộ. Nếu bạn vào một sơn thất với những tư tưởng từ ái, mọi bất hòa trong đời bạn sẽ được an dịu và những sự việc sẽ nảy mầm một cách tốt lành. Nếu bạn vào sơn thất với tư tưởng bi mẫn, những người khác sẽ được lợi lạc. Nếu bạn vào sơn thất với tư tưởng hoan hỉ trước hạnh phúc của người khác, tất cả những vị trời, tinh linh và con người sẽ nghĩ tưởng tốt lành về bạn. Nếu bạn vào sơn thất với tâm xả bỏ, bạn sẽ đạt được việc làm chủ các hiện tượng. Nếu bạn vào sơn thất với tư tưởng của bốn thái độ vô lượng này [từ, bi, hỉ và xả], bạn sẽ thành công trong việc làm lợi lạc bản thân và những người khác bằng bốn hình thức hoạt động giác ngộ.²⁷

²⁶ Con Đường của các Thanh văn (Nyantö Kyi Tegpa, *nyan thos kyi theg pa*) là kiểu thực hành Phật giáo cơ bản nhất. Mặc dù nó tạo thành căn bản của phần lớn lý thuyết và thực hành Phật giáo sau này, một trong những thái độ tiêu biểu cho cách tiếp cận sự phát triển tâm linh này là tính quy-ngã. Nó chính là điều mà tác giả đang phê bình ở đây.

²⁷ Bốn hình thức hoạt động giác ngộ nằm trong số những kết quả có trước của thiền định hữu hiệu trong Con Đường Kim Cương. Đó là sự làm an dịu (bệnh tật, đau khổ, và đù

Nếu bạn vào sơn thất được dành cho Bốn Tôn thiên định, bạn sẽ đạt được những thành tựu thông thường. Nếu bạn vào sơn thất được dành cho Đạo sư tâm linh của bạn, bạn sẽ đạt được thành tựu siêu việt.²⁸

Nói chung, nếu bạn vào sơn thất với những tư tưởng đặc biệt tốt lành, bạn sẽ đạt được thành công hiếm có. Nếu bạn vào sơn thất với những tư tưởng tốt lành vừa phải, bạn sẽ đạt được thành công vừa phải. Nếu bạn vào sơn thất với những tư tưởng ở mức độ trung bình, ít nhất thực hành đức hạnh của bạn sẽ phát triển và các chướng ngại sẽ không xuất hiện.

Vì thế, điều chính yếu là bạn phải quyết định ý hướng của bạn một cách đúng đắn. Việc phát triển động lực ban đầu của bạn giống như việc gieo trồng một hạt giống. Tùy theo những loại hạt giống khác nhau được gieo trồng, những thân cây và hạt riêng biệt của lúa mì, lúa mạch, kiều mạch, hay đậu Hòa Lan sẽ chín muồi. Vì thế, một khi bạn đã vào một sơn thất, điều tối quan trọng là bạn phải luôn luôn ý thức rằng bạn ở đó để đạt được trạng thái bất khả phân²⁹ với Đức Phật Kim Cương Trì trong đời này vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh, là những bà mẹ tôn kính của bạn mà số lượng thì đầy ngập không gian. Điều trọng yếu là bạn đừng bao giờ từ bỏ ý hướng đó bằng cách áp ủ những tư tưởng sai lầm như “Tôi cần nhận được danh hiệu Lạt ma,” hay “Nếu tôi nhận được danh hiệu này, tôi sẽ chẳng bao giờ thiếu những tặng vật và thực phẩm,” hay “Tôi vượt trội các bằng hữu tâm linh của tôi,” hoặc “Tôi thành công như những Lạt ma khác.”

CHUẨN BỊ THỰC TIỄN CHO VIỆC NHẬP THẤT

Một khi bạn đã quyết định nhập thất vào một ngày trăng tròn hay trăng khuyết, ấn thất được đóng kín và bạn an trụ trong đó cho đến ngày nó được mở ra, bạn phải tự chuẩn bị bằng cách học nhiều thủ tục (cách thức) và thiện xảo đủ để bạn có thể thực hiện chúng không chút do dự. Những điều này gồm có trình tự của việc trì tụng [những bài cầu nguyện, những mô tả các thiên định v.v..] đối với bất kỳ nghi lễ nào được thực hiện trong trung tâm nhập thất này; cách thức chuẩn bị các lễ cúng dường; những giai điệu cho các bài cầu nguyện và lễ nhạc; cách thức làm

mọi ảnh hưởng xấu), tăng trưởng (hạnh phúc, trí tuệ và công đức), tác động (bao gồm việc tự-chủ, cũng như ảnh hưởng trên những người khác và các sự việc), và hành động mạnh mẽ (để trực tiếp đối mặt và chiến thắng các chướng ngại). (Bốn hoạt động tức tai, tăng ích, kính ái và phần nộ).

²⁸ Những thành tựu thông thường (*tunmong gi ngödrup*, *thun mong gi dngos grub*) là những phản ứng phụ của thiên định. Trong một ý nghĩa tổng quát, những thành tựu này có thể bao gồm bất kỳ sự việc thế tục nào như một tâm thức an tĩnh, nhưng cách dùng đặc biệt của thuật ngữ được giới hạn trong tám khả năng đặc biệt. Thành tựu siêu việt (*choggi ngödrup*, *mchog gi dngos grub*) là sự thấu hiểu về bản tánh của tâm ta.

²⁹ Trạng thái bất khả phân (*zung juk gi gopang*, *zung 'jug gi go 'phang*) ám chỉ sự thành tựu giác ngộ và những hiển lộ vật lý của nó.

torma³⁰ (theo những kiểu thích hợp); và cách sử dụng các nhạc khí dùng cho các buổi lễ.

Những bản văn bạn cần trì tụng như sau:

- *Bảy Lời Cầu nguyện* [của Guru Rinpoche] với mô tả tương ứng về sự thiền định để thực hành đồng thời.
- Những khẩn cầu khác nhau đến các Đạo sư tâm linh của các truyền thống Jonang và Minling³¹ và những lời khẩn cầu Tai Situpa thứ chín, Payma Nyingjay Wangpo.
- Lễ tịnh hóa và phục hồi ba giới luật vun trồng công đức và trí tuệ.
- Những thiền định sau đây từ truyền thống Minling: Vajrasattva, Yangdak [Heruka], và tất cả các phần của nghi lễ Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh (kể cả nghi thức hoạt động được gọi là *Tràng Hoa Tuyệt đẹp* và nghi lễ hoàn thành ngắn gọn cho những vị bảo trợ của giáo huấn)³²
- Những bản văn thực hành và nghi lễ cúng dường³³ cho chín Bản Tôn [trong hình tượng Thời Luân (Bánh Xe Thời gian)]
- Những thiền định dưới đây từ Dòng Giáo huấn Shangpa: năm Bản Tôn trong hình tượng của Cục Lạc Luân (Chakrasamvara); hình tượng của

³⁰ Những lễ cúng dường torma (*gtor ma*) là đặc điểm riêng của Phật giáo Mật thừa vùng Hy mã Lạp sơn. Theo truyền thống, torma được làm từ một hỗn hợp lúa mạch hay lúa mì và bơ được nướng lên và được trang trí bằng bơ có màu sắc.

³¹ Jonang (*jonang*, một địa danh) và Minling (chữ viết tắt của Mindrol Ling, *smin grol gling*, “Nơi Thuần thực và Giải thoát”) là tên của các tổ chức tu viện ở miền trung Tây Tạng. Jonang do ngài Tukjay Tsöndru sáng lập và là trung tâm chính cho việc thực hành của các Dòng Giáo huấn Shangpa và Giáo huấn Kim Cương Du Già. Mindrol Ling do ngài Gyurmay Dorjay sáng lập, là một trung tâm thực hành của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

³² Một nghi thức hoạt động (*lay jang*, *las byang*) là một bản văn bao hàm mọi giai đoạn của một nghi thức được kết hợp với một Bản Tôn mật thừa đặc biệt.

Một nghi lễ hoàn thành (*kangwa*, *bskang ba*) thường được dành cho các vị bảo hộ của Phật giáo. Những món cúng dường được dâng cúng trong tiến trình của các nghi lễ thường là những món được cúng dường cho Bản Tôn (thực phẩm, hương, hoa v.v.); những lễ cúng dường hoàn thành là những nghi lễ làm hài lòng cho riêng một Bản Tôn đặc biệt. Chẳng hạn như một tách trà bình thường được đem mời bất kỳ người khách nào đến nhà của người Tây Tạng; một vị khách đặc biệt có thể được mời một tách trà pha bằng loại trà mà chủ nhà biết là vị khách ưa thích. Tách trà thứ nhất tương ứng với lễ cúng dường thông thường; tách trà thứ hai tương ứng với lễ cúng dường hoàn thành.

³³ Một nghi lễ cúng dường chõ chok, (*mchod chog*) và một nghi lễ thực hành cúng dường (*drub chõ*, *sgrub mchod*) là những thuật ngữ mà dường như Kongtrul dùng thay đổi trong nhiều trường hợp trong bản văn này. Một nghi lễ cúng dường thường ám chỉ một buổi lễ quán tưởng một Bản Tôn đặc biệt hay Đạo sư và sự tượng trưng của các món cúng dường. Một nghi lễ thực hành cúng dường cho các Bản Tôn của Mật điển tối thượng thường bao gồm nhiều thứ hơn là những lễ cúng dường: thiền định về bản thân là Bản Tôn, thiền định về Bản Tôn ở đằng trước ta, thiền định về Bản Tôn ở trong một bình nghi lễ, những lễ cúng dường, tự-quán đánh, và một tiệc kim cương.

Bên dưới đây, ở cuối tiết mục có tựa đề “Chương trình Các Lễ Cúng dường Kỷ niệm Hàng Tháng và những Nghi lễ Phụ,” Kongtrul làm một sự phân biệt giữa hai nghi lễ này; ở chỗ khác ngài đã không sử dụng các thuật ngữ một cách kiên định.

- Năm Bồn Tôn Mật thừa, được cô đọng để chỉ bao gồm các Bồn Tôn chính yếu;³⁴ Bạch Thánh Nữ và Hồng Thánh Nữ.
- Những nghi lễ từ các Trường phái Cựu Dịch và Tân Dịch³⁵ về việc cúng dường vũ trụ trong một hình thức tượng trưng cho Đức Tara.
 - Ba thực hành của Tinh túy Trọng yếu Bí mật từ các Kho tàng Mới³⁶
 - *Thực hành Vajrasattva Giải thoát Nhờ việc Lắng Nghe và Nghi thức Trì tụng Cốt lõi của Mật điển Liên Hoa*
 - Tất cả các bản văn được trì tụng trong lễ cúng dường torma vào ngày hai mươi chín âm lịch, kể cả Màu Đỏ son (*Vermillion*)
 - Các bản văn chính và phụ dành cho nghi lễ cúng dường torma cho vị Bảo hộ Sáu-Tay (*Mahakala*; Chag Drukpa, *phyag drug pa*)
 - [Những bản văn khác nhau dành cho các nghi lễ bảo hộ,] bao gồm *Cúng dường Torma Tổng quát cho các vị Bảo hộ đã Cam kết*, và những bản văn cho Nữ Bảo hộ Thần chú, Mamo ở Mộ Địa và Thiên nữ Trường Thọ từ các Kho tàng Mới.

Bạn cũng phải có những cảm nang giáo huấn sau đây:

- Những bản văn chính và phụ từ Dòng Giáo huấn Shangpa dành cho các thực hành chuẩn bị và chính yếu của Sáu Giáo lý của Niguma trong các truyền thống Jonang và Tang Tong Gyalpo
- *Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết* và những bản văn bổ túc làm sáng tỏ nó
- *Các Giai đoạn của Con Đường cho Ba Loại Người*
- *Bảy Điểm Tu tập Tâm thức*
- [Những giáo huấn về các thực hành Shangpa] của hai truyền thống Đại Ấn của Hộp Linh phù, Ba Thiên định-trong-Hành động, Bất tử và Bất-Nhập, sự Bất khả phân của Đạo sư Tâm linh và vị Bảo hộ, và hai bản văn [thực hành và luận giảng] của Thực hành Hợp nhất của Bốn Bồn Tôn.
- *Đáng được Chiêm ngưỡng*, bao gồm những giáo huấn về sự chuẩn bị và các thực hành chính của Bánh Xe Thời gian (Thời Luân) và Sáu Nhánh Ứng dụng
- Các giáo huấn cho thực hành Đại Viên mãn của Dòng Giáo huấn Kim cương Du già.

³⁴ Trong các thiên định Mật thừa, các Bồn Tôn thường được sắp xếp trong một hình dạng hình học đặc biệt (thường là hình tròn) (*kyil kor*, *dkyil 'khor*). Chẳng hạn như, có năm Bồn Tôn trong hình tượng Năm Bồn Tôn Mật thừa: một vị ở giữa một vòng tròn (*dkyil*), bao quanh là bốn vị khác trên vòng tròn (*'khor*).

³⁵ Trường phái Cựu Dịch ám chỉ những bản dịch bắt đầu vào thời Guru Rinpoche viếng thăm Tây Tạng trong thế kỷ thứ chín. Trường phái Tân Dịch ám chỉ những bản dịch bắt đầu sau khi Đức Atisha đến Tây Tạng vào thế kỷ mười một.

³⁶ Các Kho tàng Mới (*Ter Sar*, *gter gsar*) không ám chỉ các bản văn đặc biệt nào. Nó ám chỉ những giáo lý kho tàng được khám phá trong thời đại của tác giả, trong trường hợp này là thế kỷ mười chín. Hiện nay, chỉ có những bản văn kho tàng được khám phá trong thế kỷ hai mươi mới được coi là các Kho tàng Mới.

- Các giáo huấn về thực hành Đại Viên mãn của Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh, bao gồm các thực hành chuẩn bị và sự khẩn cầu dòng truyền thừa.
- Chu trình các nghi lễ hoạt động của các tiệc³⁷ kim cương, các cấm nang giáo huấn v.v.. của pháp Cắt đứt trong truyền thống Zurmang
- Bản văn chính và thực hành hàng ngày của Đức Tara Trắng, Bánh Xe Như ý

Tất cả những quyển sách này đã được in ra vì thế bạn phải bảo đảm là tìm được chúng trước khi nhập thất. Một vài bản văn phụ (kể cả thiền định Bảo hộ Sáu-Tay của các Kho tàng Mới) không được in ra: bạn phải chép tay những bản văn này trước khi chúng được sử dụng trong chương trình nhập thất.

Người nhập thất của chùa bảo hộ phải bảo đảm là có những bản văn sau đây:

- Tất cả những bản văn đề trì tụng và cấm nang giáo huấn về các giai đoạn phát triển và thành tựu của Tích tập các Châu báu
- Tất cả những bản văn trì tụng và cấm nang dành cho Tập hội các Đấng Hỉ lạc của Tám Bốn Tôn Vĩ đại, dành cho Hắc Thủ hộ Sinh mệnh của các Kho tàng Mới, và dành cho bất kỳ thực hành thiết yếu nào khác.

Khi thời gian nhập thất đến gần, bạn nên thực hiện một ngàn (hay hơn nữa) *tsa-tsa* bao gồm các thần chú dài, đi nhiều các ngôi chùa tôn quý thượng và hạ một ngàn lần, và thực hiện càng nhiều lễ cúng dường (đền v.v..) càng tốt.³⁸ Nếu bạn có cửa cải, bạn nên cúng dường trà và thực phẩm cho cộng đồng đức hạnh (Tăng đoàn) hay dâng thực phẩm và tiền bạc cho bốn vị tu sĩ thọ Cụ túc giới. Nếu bạn không có cửa cải, ít nhất thỉnh thoảng bạn nên cúng dường một bữa trưa cho một vị tăng hay ni thanh tịnh, gây truyền niềm tin. Trong tất cả những hoạt động này, bạn nên cầu nguyện rằng bạn sẽ hoàn tất khóa nhập thất của bạn mà không bị gián đoạn và những giáo huấn về sự phát triển tâm linh sẽ trở nên hợp nhất với dòng kinh nghiệm của bạn. Bạn nên làm tất cả những gì có thể để tích tập một khối lượng các hoạt động tốt lành, bao gồm việc sửa chữa những con đường hay những con đường nhỏ, nếu thích hợp; chuộc mạng những con vật từ tay những kẻ đồ tể và giải thoát chúng; và bố thí cho người nghèo khổ. Đây là những hình thức chủ yếu của đức hạnh và những hành động rất ý nghĩa trong những quãng thời hạn dài và ngắn hạn. Vì thế, trước hết, người chịu trách nhiệm khóa nhập thất,

³⁷ Một tiệc kim cương (*tsok*, *tshogs*) là một lễ cúng dường được thực hiện cho các Bốn Tôn và những người tham dự trong các thiền định của các tantra (Mật điển) tối thượng. Tất cả những gì có thể ăn được đều có thể cúng dường nhưng những thành phần bắt buộc phải có là thịt và rượu.

³⁸ *Tsa-tsa* là các mẫu bảo tháp bằng đất sét. Chúng có chứa các mật chú dài (*zung*, *gzungs*,) có nghĩa đen là “những sự nhắc nhở.” Chữ của những lời cầu nguyện này có ý nhắc nhở người đọc về tầm quan trọng của các giáo huấn tâm linh.

Đi nhiều bằng cách đi bộ theo chiều kim đồng hồ quanh các bảo tháp hay đền chùa là một thực hành thông thường của các Phật tử trong vùng Hy mã Lạp sơn. Những ngôi chùa tôn quý thượng và hạ được đề cập ở đây là ngôi chùa chính của Tu viện Palpung và, ở phía trên, trung tâm nhập thất được liên kết với ngôi chùa này.

Đạo sư kim cương,³⁹ nên sắp xếp các hoạt động này cho bạn và sau đó những hoạt động này nên được thực hiện trong một thời gian.

NHẬP THẮT

Bạn nên dùng một ngày trước khóa nhập thất để cúng dường càng nhiều càng tốt các torma⁴⁰ nước. Thực hành này nên được thực hiện với sự sạch sẽ và thuần tịnh như được quy định.

Bạn nên dâng cúng những chiếc khăn lễ tuyệt hảo mà bạn có thể có trong Chùa Đại Vinh quang và chùa bảo hộ trong trung tâm nhập thất.⁴¹ Sau đó trong thời gian một tuần, bạn nên thực hiện các thực hành miên mật của hình thức đơn của Kim Cương Thanh Xuân (Kim Cương Phổ Ba - Vajra Kilaya) của giáo khóa Sinh Lực Bí mật thuộc về các Kho tàng Mới.⁴² Việc thực hành này sẽ điều phục những chướng ngại và gián đoạn đối với thực hành thiền định của bạn. Bạn cũng nên thực hiện các nghi lễ cúng dường cho các vị bảo hộ của các Trường phái Cựu và Tân trong ba ngày trong chùa bảo hộ. Bạn phải bảo đảm thực hiện những thực hành và trì tụng này mặc dù chúng không được coi là một bộ phận của chương trình chính của khóa nhập thất và không được tính trong thời gian ba năm, sáu tuần. Mỗi người chịu trách nhiệm về việc tự lo liệu trong những ngày này trong khóa nhập thất.

Vào buổi sáng của một ngày tốt lành theo khoa chiêm tinh, những lễ cúng dường thực phẩm thịnh soạn được thực hiện cho các vị trời theo *Đại Cúng dường*

³⁹ Đạo sư kim cương (dorjay lobpon, *rdo rje slob dpon*) là đại diện của ngài Kongtrul như giám đốc của khóa nhập thất và trợ giáo chính khi ngài vắng mặt.

⁴⁰ Các torma nước, (chu tor, *chu gtor*) là những món cúng dường nước và hạt được dâng cúng các vị trời tài bảo và các tinh linh đối kháng. Thực hành này được thực hiện mỗi sáng trong khóa nhập thất.

⁴¹ Có hai ngôi chùa trong phạm vi khu nhập thất. Một chùa chỉ được sử dụng cho các nghi lễ dành cho các vị bảo hộ; ngôi chùa kia được dùng cho tất cả những dịp khác. Ngôi chùa sau thì lớn hơn, được gọi là Chùa Đại Vinh quang (Palchen Lhakang, *dpal chen lha kang*). Tên của nó có nguồn gốc từ Yangdak Heruka Đại Vinh quang, một trong những Bổn Tôn của Tám Đại Bổn Tôn, là vị được cho là có một sự hiện diện vô cùng mạnh mẽ trong vùng đó.

⁴² Từ ngữ để chỉ thực hành miên mật trong tiếng Tây Tạng là nyenpa (*bsnyen pa*) ngụ ý làm cho quen thuộc, kết hợp với, hay tiếp cận. Trong thực hành Mật thừa hiện đại sự kết hợp lúc ban đầu hay sự tiếp cận với Bổn Tôn được giảng dạy một cách tổng quát chủ yếu là bằng ngôn ngữ: sự trì tụng các thần chú. Một vài người có thể tranh luận rằng đây là cách tiếp cận không đúng đắn, nhưng nó vẫn là thực hành được dùng làm tiêu chuẩn để đo lường thiền định Bổn Tôn, như Kongtrul đã làm trong quyển sách này, bằng cách lập lại nhiều thần chú.

Khi một thiền định được nói là theo hình thức đơn (chak gya chikpa, *phyag rgya gcig pa*), điều này biểu thị rằng không có các Bổn Tôn ở xung quanh theo kiểu thiền định này. Từ ngữ “hình thức đơn” không ngụ ý rằng Bổn Tôn thì đơn độc: trong trường hợp này, như với “hình thức đơn” khác được đề cập trong bản văn này, Bổn Tôn được hình dung trong sự hợp nhất (tính giao).

*Khói Thơm của Tu viện Gar.*⁴³ Vào buổi chiều, sau khi hoàn tất các nghi lễ này, *Cúng dường Torma Ba-Phần* nên được thực hiện ở cổng trung tâm nhập thất. Khi đó danh sách những người nhập thất được đưa lên. Vào lúc này, danh sách nên bao gồm tên của tám người ở tu viện sẽ vào khu nhập thất vào cuối mỗi năm để bảo đảm cho sự liên tục của các thần chú trong thực hành torma bảo hộ. Sau khi niêm yết danh sách này, không người nào khác, dù cao hay thấp, được phép bước vào trung tâm nhập thất, ngoại trừ người nấu bếp [sau này được nhắc đến là “người hộ thất”] và người đón củi.

II. Đời Sống Trong Ẩn Thất

Có năm phần được miêu tả về việc tu tập trong trung tâm nhập thất:

1. những thực hành thiền định đặc biệt được thực hiện trong ba năm và sáu tuần
2. chương trình hàng ngày của bốn thời thiền định
3. các buổi lễ phụ phải được thực hiện trên căn bản năm hay tháng⁴⁴
4. các thiền định và thực hành trì tụng do Lạt ma của chùa bảo hộ thực hiện
5. một mô tả tổng quát về những quy tắc hành xử và kỷ luật.

1. Chương trình Chính yếu của Khóa Nhập Thất

CÁC THỰC HÀNH CHUẨN BỊ

Nguồn gốc của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa

Chương trình nhập thất bắt đầu với một loạt các thiền định từ Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa – những thực hành chuẩn bị đi trước thiền định về Đại Ấn. Dòng Giáo huấn Khẩu truyền có nguồn gốc Tây Tạng ở ngài Marpa, Đạo sư thế kỷ mười một, người đã du hành sang Ấn Độ để tìm kiếm giáo huấn trong việc thiền định. Trong nhiều vị thầy của ngài, chính Maitripa, vị yogi Ấn Độ,

⁴³ Một lễ cúng dường khói thơm (song, *bsang*) được chuẩn bị với các nhánh cây vĩnh xuân (evergreen trees) để tạo ra một làn khói thơm. Khói mang các món cúng dường đến cho các vị trời và những vị khác. Những ngọn lửa đầy khói sáng ngời để đón chào các Lạt ma thăm viếng theo phương cách truyền thống thuộc về phạm trù cúng dường thiêu đốt này.

⁴⁴ Thứ tự của các số hai và ba được hoán đổi từ các số của nguyên bản, cả ở đây và trong phần chính của bản dịch bên dưới.

đã giới thiệu ngài với thiền định Đại Ấn. Dòng truyền của Maitripa bắt đầu với một người Ấn Độ khác tên là Ratnamati, vị này nhận giáo huấn từ Đức Phật Kim Cương Trì trên một hành tinh phi-vật lý. Sau đó các giáo huấn này được truyền từ Đạo sư đến đệ tử: từ Ratnamati đến Saraha, đến Nagarjuna, đến Shawaripa, và cuối cùng đến Maitripa.

Khi các giáo huấn thiền định Đại Ấn đến Tây Tạng, vị trí của các giáo huấn này trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền dần dần được thay đổi. Milarepa, đệ tử chính yếu của Marpa, đã chú trọng đến Sáu Giáo lý của Naropa (được gọi là “con đường phương tiện”) trong giáo lý của ngài; Gampopa, đệ tử lỗi lạc của Milarepa, đã làm cho thiền định Đại Ấn trở vượt. Như Kongtrul giảng trong *Ngọn Đuốc Xác quyết*:

Thói quen của Đức Milarepa tôn quý là trước hết ban giáo huấn trong con đường phương tiện bởi một khi thiền giả đã đạt được kinh nghiệm vững chắc về nội hòa và huyền thân, cốt tủy của thiền định Đại Ấn được thực hiện một cách tự nhiên. Đức Dakpo [Gampopa] vô song đã dạy dỗ hầu hết các đệ tử của ngài trong những giai đoạn của con đường theo các giáo lý của Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật. Đối với các đệ tử đặc biệt ngài đã dạy một kiểu thiền định cô đọng của con đường phương tiện và sau đó ban những giáo huấn trực chỉ trong thiền định Đại Ấn. (bản dịch chưa xuất bản; trang 51a trong ấn bản Tây Tạng)

Gampopa đã thành công trong việc truyền bá giáo lý của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền: ngài làm cho giáo lý này đến được với những người thuộc đủ mọi căn cơ và đã biên soạn những cẩm nang giáo huấn lúc ban đầu cho dòng truyền thừa. Ngài đã đưa giáo lý từ những đỉnh núi Hy mã Lạp sơn của Milarepa xuống tới một hệ thống tu viện là nơi chúng đã liên tục tồn tại kể từ khi đó. Nếu các Đạo sư của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền ngày nay không giống Đức Marpa hay Milarepa trong hình tướng, lối sống, hay giáo huấn, có lẽ là bởi ảnh hưởng rộng khắp của Gampopa.

Gampopa là Đạo sư cuối cùng của toàn bộ dòng truyền thừa; theo sau ngài là vô số phân phái chính và phụ trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền. Mỗi phân phái xây dựng một hệ thống tổ chức (thể chế) tu viện của riêng mình, phát triển các nghi lễ và cẩm nang riêng biệt cho việc học tập và thiền định, và tập trung vào một hay nhiều Đạo sư, là những người mang lại sự liên tục cho các tổ chức và truyền thống kinh viện và thiền định qua một loạt những hóa thân được thừa nhận.

Một trong những phân phái này, Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa, được tập trung vào sự nối tiếp của các hóa thân của một Đạo sư tên là Dusum Kyenpa (Bậc Thấu suốt Quá khứ, Hiện tại, và Tương lai), là một trong những đệ tử chính yếu của Gampopa. Như Kongtrul thuật lại trong *Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh*:

Hóa thân thứ hai của Dusum Kyenpa được gọi là Chökyi Lama [“Đạo sư của các Giáo huấn Tâm linh;” cũng được gọi là Karma Pakshi] có sự từ bỏ (xả ly) và chứng ngộ giống hệt như Đạo sư lấy lòng Saraha. Trong những kiếp quá khứ ngài đã được chư Phật cùng gia lực như người thực hiện hoạt động giác ngộ của các ngài. Danh hiệu của ngài, Karmapa vinh quang

["Người thực hiện Hoạt động Giác ngộ"] nổi danh khắp đại dương các cõi thuần tịnh của Cõi Phật Tối thượng vĩ đại. Ngài đã tiết lộ danh hiệu này cho các đệ tử nói chung, và vì lý do này mà dòng truyền thừa của ngài được gọi là Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Karmapa Vinh quang. Trong cung điện huy hoàng của giáo lý Phật giáo trong vùng Hy mã lạp sơn, trường phái vĩ đại này tượng trưng cho vị trí tối thượng, giống như ngọn của một lá cờ chiến thắng.

Dòng truyền thừa này được dẫn dắt bởi một người cha và năm nam tử tâm linh của ngài. Người cha là Đức Karmapa vinh quang, hiện thân của Bồ Tát Thấu suốt-Mọi sự Tràn đầy Uy lực (Quán Thế Âm), đáng đã xuất hiện trong một loạt mười bốn hóa thân. Hoạt động giác ngộ của các cuộc đời giải thoát của ngài lừng danh khắp Ấn Độ, Trung Hoa, và vùng Hy mã lạp sơn của Tây Tạng. Đức Sharmapa chiến thắng, hiện thân của Đức Phật bảo hộ Vô Lượng Quang [A Di Đà], đã xuất hiện trong mười hóa thân, là đệ tử của Đức Karmapa nhưng trong thực tế về bản chất thì ngài giống hệt với Đức Karmapa trong những phẩm tính của sự từ bỏ và chứng ngộ.⁴⁵ Năm hóa thân của Đức Goshri Gyaltsab, hiện thân của Bồ Tát Kim Cương Thủ [Vajrapani], đã xuất hiện (từ vị thứ nhất Paljor Döndrup, cho đến Norbu Zangpo). Đức Kenting Tai Situ, hóa thân của Bồ Tát Từ-Ái [Maitreya – Di Lặc] chiến thắng, đã xuất hiện trong sáu hóa thân, là đáng có đôi mắt giáo lý của Đức Phật và sáu hóa thân sở hữu một chiếc lược hoa sen.⁴⁶ Cũng có những loạt hóa thân của các vị Pawo Rinpochay và Trayo Rinpochay lừng lẫy.

Vị cha này (Karmapa) và năm nam tử [Shamarpa, Goshri Gyaltsab, Tai Situpa, Pawo, và Trayo] được nhắc đến trong những bản văn kho tàng của Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana [Đức Guru Rinpochay]. Ngài cũng biểu lộ vô số tán thán về khả năng của các ngài trong việc an lập chúng sinh trên cấp độ bất thối chuyển đối với hiện hữu luân hồi qua việc nhìn, nghe, nhớ tưởng hay qua việc xúc chạm. Những điều này không chỉ là ngôn từ trong một quyển sách: các Đạo sư này không phải là những người bình thường với kinh nghiệm giới hạn, thiếu những phẩm tính kiệt xuất hay không thể giúp đỡ chúng sinh. Trong số các ngài có những vị xuất hiện như các học giả có sự uyên bác giống hệt các vị lãnh đạo vĩ đại của Phật giáo Ấn Độ. Những vị trong số đó đã xuất hiện như các thiền giả không hài lòng với những dấu

⁴⁵ Có một thông điệp được ẩn dấu trong lời tán thán Shamarpa này. Điều ngài Kongtrul không đề cập là Shamarpa Mipam Chödrup Gyatso, một Đạo sư của vị Thầy chính của Kongtrul, đã thiệt mạng trong một cuộc tranh luận giữa chính phủ Nepal và chính phủ trung Tây Tạng. Kết quả là sự thừa nhận chính thức các hóa thân của vị Thầy này đã bị chính phủ Tây Tạng cấm đoán từ năm 1792 cho đến những năm 1960.

⁴⁶ Cách tính số Tai Situpa của Kongtrul khác với tiêu chuẩn hiện đại. Theo Kongtrul thì Đức Payma Nyinjay Wangpo, Đạo sư tâm linh của ngài, là Tai Situpa thứ mười hai. Tự điển Bách khoa Phật giáo, được biên soạn sau việc thừa nhận Đức Payma Kunzang, hóa thân của Payma Nyinjay, nhắc đến mười ba vị Tai Situpa. Bởi cách tính này vị Tai Situpa hiện tại sẽ là vị thứ mười lăm của dòng hóa thân đó, trong khi ngài thường được tính là thứ mười hai. Ngoại trừ trong trường hợp này, tôi đã theo hệ thống hiện đại trong việc tính số lượng các vị Tai Situ.

hiệu thành công không đáng kể trên con đường tâm linh mà đã đạt được trạng thái cao quý của các Đạo sư kim cương vĩ đại. (các trang 7b-8a)

Sức sống của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các vị Karmapa phần nào bắt nguồn từ việc nó bao gồm nhiều hệ thống thiền định khác nhau trong cấu trúc của nó. Trong quá khứ và hiện tại, nhiều người trong những vị lãnh đạo của dòng này đã tập trung thực hành thiền định riêng của các ngài vào các giáo huấn rất khác biệt với những giáo huấn của Đức Marpa. Thậm chí vị bảo hộ chính của các Karmapa, Bạc Mặc Áo choàng Đen Kim cương là một vị mới xuất hiện đối với Dòng Giáo huấn Khẩu truyền, có nguồn gốc trong các bản văn kho tàng của Dòng Giáo huấn Cổ truyền. Các Đạo sư hiện đại của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa thường ban các quán đảnh từ những dòng khác nhau: Vajrasattva (Kim Cương Tát Đồ), Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà), Garuda, Kim cương Phổ Ba (Vajra Kilaya) và nhiều quán đảnh khác từ Dòng Giáo huấn Cổ truyền; Thời Luân từ Dòng Giáo huấn Kim Cương Du già; quán đảnh mở đầu đối với Dòng Giáo huấn Cắt đứt, và Bảo hộ Sáu-Tay từ Dòng Giáo huấn Shangpa, ở đây chỉ nêu lên một ít. Nhìn từ quan điểm của việc trung thành triệt để với cội gốc của các ngài trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Marpa, các vị lãnh đạo của dòng này có vẻ không được chính thống lắm nhưng cũng chính cái nhìn rộng rãi này dường như đã góp phần vào sự thành công lâu dài của truyền thống.

Những Cẩm nang được Sử dụng trong các Thực hành Chuẩn bị

Kongtrul đề cập đến năm cẩm nang như những người hướng dẫn cho giai đoạn nhập thất này. Quan trọng nhất là hai cẩm nang đầu tiên, đó là *Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết* của Đức Karmapa Thứ Chín Wangchuk Dorjay; và một bản văn bổ túc mà ngài không nói rõ tên. Bản văn này có lẽ là *Ngọn Đuốc Xác quyết* của chính ngài Kongtrul, và ta có thể tìm được bản dịch của Judith Hanson (Boston: Shambhala, 1977).

Đại dương của sự Xác quyết là bản dài nhất trong ba bản văn về thiền định Đại Ấn do Wangchuk Dorjay biên soạn. Bản văn có độ dài trung bình trong loạt sách nay là *Đại Ấn Xua tan Bóng tối Vô minh*, đã được Alexander Berzin dịch (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1978). *Đại dương của sự Xác quyết* siêu vượt phạm vi của hầu hết các hướng dẫn cho việc thiền định: nó không được biên soạn cho một thiền giả tương lai mà để dành cho Đạo sư phải dẫn dắt các đệ tử từ tâm thái bình thường tới đến sự giác ngộ viên mãn. Bản văn bao gồm các câu hỏi mà vị Thầy nên hỏi thiền giả về kinh nghiệm của họ, kiểu Thiền Roshi, và đưa ra lời khuyên về cách tiếp tục dẫn dắt thiền giả dựa trên các câu trả lời nhận được. Tác giả dặn phải đề phòng đừng để cho thiền giả đọc những trang sách vượt quá tầm hiểu biết của họ, trong trường hợp việc quen thuộc với cẩm nang của vị Thầy có thể tạo nên các chương ngại cho sự tiến bộ của thiền giả. Chính Kongtrul khuyên rằng giáo huấn trong bản văn này chỉ được hoàn tất trong giai đoạn nhập thất được dành cho thực hành Đại Ấn. *Đại dương của sự Xác quyết* đứng vững giữa những quyển sách gây cảm hứng nhất từng

được biên soạn bằng tiếng Tây Tạng nhưng thật khó hình dung một bản dịch có thể được sử dụng cho đại chúng.

Kongtrul đã biên soạn *Ngôn Đuốc Xác quyết* như một bổ túc cho *Đại dương của sự Xác quyết*. Nó gồm có các giáo huấn trong các quán tưởng dành cho các thực hành chuẩn bị. Nó vẫn là một bản văn cần thiết – cả trong nguyên bản và bản dịch của nó – cho tất cả những ai thực hiện các thực hành chuẩn bị của dòng truyền thừa này.

Cẩm nang thứ ba là *Pháp Bảo của sự Giải thoát* của Gampopa, do Herbert V. Guenther dịch năm 1958 (Boston Shambhala, 1971). Viên ngọc tôn quý này, một giới thiệu vào Phật Giáo Đại Thừa, được biên soạn vào thế kỷ mười hai và là tác phẩm mà mọi thành viên của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền vẫn cần phải đọc. Ngôn ngữ cổ điển của nó tạo nên một số khó khăn cho độc giả Tây Tạng hiện đại, và sự khô khan của nó có thể mang lại sự buồn chán cho các độc giả hiện đại không phải là người Tây Tạng, đặc biệt là đối với những người mà sự tưởng tượng của họ đã vút cao với *Một Trăm Ngàn Bài Ca của Milarepa*. Những đặc điểm của hai quyển sách này phản ánh những tính cách và cử tọa vô cùng khác biệt của vị Đạo sư và đệ tử này. Milarepa là một tính cách độc nhất vô nhị: trước khi gặp Đức Marpa ngài là một người thi triển huyền thuật và đã sát hại nhiều người bằng các năng lực của ngài. Ngài đã dạy rất ít người trong đời ngài; giáo lý của ngài nhắm đến những người có thể noi theo gương mẫu hoàn toàn hiển minh cho việc thiền định và đời sống tâm linh của ngài. Trái lại, Gampopa là một thầy thuốc và chỉ gia nhập tu viện sau khi vợ ngài qua đời. Không như những người khác, là người phụng sự tất cả mọi người, ngài đã biên soạn các cẩm nang như quyển sách này để mang lại một lối đi vào Dòng Giáo huấn Khẩu truyền cho những người thuộc mọi căn cơ và hoàn cảnh.

Cẩm nang thứ tư được đề cập đến là *Các Giai đoạn của Con Đường dành cho Ba Loại Người* của Taranata, là giới thiệu khác về Con Đường Lớn từ Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật (Kadampa). Quyển sách này thực tiễn hơn *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, trong đó nó hướng dẫn độc giả qua ba giai đoạn của sự tinh lọc động lực cho việc thực hành Phật giáo. Động lực của loại người thứ nhất được tập trung vào việc hoàn thiện hoàn cảnh của họ trong đời này hay đời sau. Loại người thứ hai hoàn toàn khao khát việc từ bỏ hiện hữu luân hồi; loại người thứ ba nhắm đến việc đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Thật không may là không tìm được quyển sách này trong các ngôn ngữ nước ngoài.

Một cẩm nang khác là *Con Đường Giác ngộ Vĩ đại* từ Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật, không được nhắc tên trong bản văn này, nhưng Kongtrul chỉ dẫn cho những người nhập thất tìm đến một luận giảng về *Bảy Điểm Tu tập Tâm thức* và tôi cho rằng ngài muốn họ đọc tác phẩm của ngài. Kongtrul đã viết quyển này vào năm 1854, sáu năm trước khi bắt đầu khóa nhập thất thứ nhất dưới sự giám sát của ngài. Tác phẩm này, do Ken McLeod dịch (Boston: Shambhala, 1987), ở trên lần ranh của các thiền định Mật thừa: trong khi chủ đề chính của quyển sách là hệ thống tu tập tâm thức của Con Đường Lớn, quyển sách giới thiệu một thiền định về Đạo sư tâm linh và một quán tưởng được gọi là cho và nhận được thực hiện trước các kỹ thuật thiền định Mật thừa.

Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật

Ba quyển sách sau cùng được nhắc đến ở trên - *Pháp Bảo của sự Giải thoát, Các Giai đoạn của Con Đường dành cho Ba Loại Người, và Con Đường Giác ngộ Vĩ đại* – chia sẻ một nguồn mạch chung trong Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật. Về vấn đề nguồn gốc của nó, Kongtrul viết:

Sau khi việc đàn áp Phật giáo của Vua Tây Tạng Lang Darma chấm dứt, Lhalama Ku'ön đã phái hai mươi mốt thanh niên, trong đó có đại dịch giả Rinchen Zangpo, đến Ấn Độ. Họ thỉnh mời Đức Atisha vinh quang đến Tây Tạng. Nhờ thiện tâm của vị Thầy này và vị dịch giả, vô số giáo lý thâm sâu từ các Kinh điển và Mật điển của Đức Phật đã được dịch mới. Các bản dịch được thực hiện từ thời gian này về sau được gọi là Tân Dịch của các Mật điển mới.

Trong ba đệ tử chính của Đức Atisha – Ku Tsöndru Yungdrung, Ngok Lekpay Sherab, và Dromton Gyalway Jungnay – người cuối cùng có ba đệ tử chính yếu – Putowa, Chen Ngawa, và Puchungwa – được gọi là ba anh em. Langri Tangpa Dorjay Sengay, đệ tử của người thứ nhất, là hiện thân thực sự của Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà). Các vị này và nhiều Đạo sư Bồ Tát kiệt xuất khác giống như các A la hán đã xuất hiện trong dòng truyền thừa này và đã giải thoát vô số người bằng giáo huấn của các ngài về các giai đoạn của con đường dành cho ba loại người. Dòng truyền thừa này được gọi là Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật.

Trước đây đã có nhiều trung tâm tu viện được kết hợp với dòng truyền thừa này... Tuy nhiên, giờ đây các giáo huấn của dòng truyền thừa này đã trở nên pha trộn với các hệ thống tu tập có nguồn gốc từ các thể chế (tổ chức) của Kagyu, Gayluk, Sakya và các truyền thống khác... Ngoài điều này ra [sự liên tục của các giáo lý], dòng truyền thừa đã được duy trì mà không có các thể chế riêng biệt. (*sách đã dẫn, trang 5b-6a*)

Các Đạo sư tâm linh của Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật được nhớ tới bởi việc tự-xét mình không chút nao núng và thái độ vô cùng trung thực của các ngài. Các ngài hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành tâm linh. Một trong những châm ngôn nổi tiếng của các ngài đã khuyên dạy:

Tận đáy lòng, hãy hướng tâm bạn vào những giáo huấn phát triển tâm linh.
Khi sống cuộc đời tâm linh, hãy sống như một hành khát.
Sống như một hành khát, hãy xác quyết là bạn sẽ phải chết.
Khi chết, hãy chết đơn độc.
Hãy lìa bỏ xã hội loài người.
Nhập vào hàng ngũ của những con chó.
Hãy đạt được cấp độ của một bậc giác ngộ.

Loại thái độ này được nhiều người tôn kính và ngưỡng mộ nhưng ít ai triệt để trung thành. Các trung tâm thực hành của dòng truyền này bị bỏ phế và giáo lý của nó tìm ra những trụ xứ mới mẻ, trù phú hơn trong các hệ thống tu viện khác.

Sự quan trọng của các Thực hành Chuẩn bị

Kongtrul nhấn mạnh vào tầm quan trọng của các thực hành chuẩn bị trong chương trình nhập thất. Các thực hành chuẩn bị được nhiều Phật tử Mật thừa biết đến nhưng không được nhiều người ưa thích. Chúng thường được coi là cái giá đắt đỏ, không thể tránh khỏi, mà họ phải trả để đến được các thực hành “chân thực” và phần nào quyến rũ hơn ở tận bên kia chân trời. Trong khi những thực hành này thực sự là một chuẩn bị cho điều được gọi là thực hành chính yếu của các thiền định thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu, chúng đi trước thiền định thuộc giai đoạn thành tựu giống như việc đổ đầy thùng nhiên liệu của một chiếc xe trước một cuộc hành trình dài. Các thiền định Mật thừa giống như một chiếc xe hơi sang trọng và mạnh mẽ; các thực hành chuẩn bị tu tập việc thoát khỏi những bận tâm thế tục, tu tập lòng bi mẫn, và sự kính ngưỡng Đạo sư tâm linh thì giống như nhiên liệu. Không có tu tập mở đầu này, chiếc xe lộng lẫy với thùng nhiên liệu trống rỗng sẽ chẳng đi đâu được. Kongtrul giảng nghĩa điều này bằng cách trích dẫn một Đạo sư thuộc dòng Shangpa:

Như Sang-gyay Nyenton vĩ đại đã nói, điều sau đây vô cùng quan trọng trong các thực hành chuẩn bị và thực hành chính yếu:

Trong tất cả những giáo huấn thiền định trọng yếu, có ba giáo huấn vô cùng quan trọng. Thứ nhất, phát triển một thái độ giúp đỡ và yêu thương bằng cách thực hiện mọi hoạt động bởi lòng bi mẫn. Thứ hai, chú tâm liên tục và mãnh liệt vào sự vô thường và cái chết tới độ những bận tâm của bạn suy giảm và bạn cảm thấy không cần bất kỳ điều gì. Thứ ba, nhất tâm khẩn cầu Đạo sư tâm linh của bạn đến nỗi lòng kính ngưỡng phi thường tuôn trào trong lòng bạn. Hãy phát triển lòng kính ngưỡng không ngừng nghỉ này đối với Đạo sư tâm linh của bạn đến nỗi bạn bật khóc một cách chân thành.

Ba điều này sẽ tạo nên sự tỉnh giác tự nhiên về bản chất huyễn hóa của kinh nghiệm của ta; mọi hiện tượng xuất hiện dường như không thực; những giấc mơ trong sáng tự nhiên trong đó ta có thể hành xử một cách tự do, nhân bội các sắc tướng, hóa hiện các hình tướng, chuyển hóa các sắc tướng, hay thực sự nhận thức một nơi chốn đặc biệt; sự xuất hiện của trạng thái Đại Ấn trong trẻo, không rời rạc vào ban ngày; và sự xuất hiện tự nhiên của bản thân ta như một Bồ Tôn hay sự xuất hiện của tỉnh giác chói lọi bao la vào ban đêm. Tất cả những kinh nghiệm này sẽ xuất hiện một cách chính xác như chúng được mô tả trong các bản văn thiền định.

Nếu bạn không phát triển ba điểm được đề cập ở trên, bạn sẽ khó có thể đạt được những kết quả tối thượng của thiền định Mật thừa ngay cả bằng cách thực hành miên mật trong một thời gian dài. Vì thế điều trọng yếu là phải thực hành ba điều này một cách vững chắc và toàn tâm.

Trong giáo huấn này và các giáo huấn khác ngài nhấn mạnh ba điều này – lòng bi mẫn, sự vô thường, và lòng kính ngưỡng – và giảng nghĩa vì sao

một thiền giả rất cần phải lưu giữ chúng trong tâm (*Những Bài Cầu nguyện được Trì tụng*, trang 7a-b)

Đây là sự tu tập tâm thức đặt trên cốt lõi của các thực hành chuẩn bị. Những loại thực hành chuẩn bị khác nhau được lập lại trong một hình thức vẫn tất ở những giai đoạn khác nhau của khóa nhập thất. Lý do của điều này được giảng rõ trong một quyển sách mà về sau Kongtrul nhắc đến trong bản văn *Sự Trang nghiêm của Tâm Đạo sư*, của Rikzin Tsaywang Norbu:

Tóm lại, điều tốt nhất mà bạn cần làm là trước khi thực hiện bất kỳ thực hành nào thuộc giai đoạn phát triển hay thành tựu, hãy thực hành sự quy y, phát triển tâm giác ngộ (Bồ đề tâm), một trăm ngàn lễ lạy, một trăm ngàn trì tụng thần chú một trăm-âm, một trăm ngàn cúng dường vũ trụ (mạn đà la), và một trăm ngàn khấn cầu Đạo sư tâm linh. Nếu các thực hành này được thực hiện trước tiên, sức mạnh của chúng sẽ ngăn ngừa các chướng ngại và sẽ mang lại kết quả mau chóng trong những thiền định của các thực hành chính yếu. Những thực hành này có khả năng đem lại kết quả cho những thiền định sau này giống hệt như đã được mô tả trong các bản văn thực hành (trang 19b-20)

Chương trình Nhập Thất cho các Thực hành Chuẩn bị

Thực hành đầu tiên là bốn quán chiếu: quán chiếu về sự khó được của đời người tự do và thuận lợi này; quán chiếu về sự vô thường và cái chết; quán chiếu về các hành động, nhân và quả; và quán chiếu về những khiếm khuyết của việc sống trong sự trói buộc của hiện hữu luân hồi. Ta dùng ba ngày để quán chiếu về mỗi chủ đề này. Những suy niệm này, cũng như bốn thực hành chuẩn bị - một trăm ngàn trì tụng lời nguyện quy y, một trăm ngàn thần chú trăm-âm của Vajrasattva, một trăm ngàn cúng dường vũ trụ trong một hình thức tượng trưng, và một trăm ngàn khấn cầu của thực hành hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh⁴⁷ – tất cả phải được hoàn tất trong thời gian năm tháng.

Trong thời gian này, khi thuận tiện, bạn nên làm quen với những nội dung của *Pháp Bảo của sự Giải thoát* của vị y sĩ vô song xứ Dakpo [Gampopa]; *Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết* của Đức Karmapa Thứ Chín Wangchuk Dorjay, và bản văn bổ túc của nó; và *Các Giai đoạn của Con Đường dành cho Ba Loại Người* của đáng tôn quý của dòng Jonang [Taranata]. Trong ba bản văn này, *Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết* nên được dùng như bản văn căn bản và được giảng dạy chi tiết. Hai quyển kia được dạy trong quá trình truyền đọc (khẩu truyền) hỗ trợ cho việc thực hành của ta.⁴⁸

⁴⁷ Việc hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh là cách dịch sát nghĩa gần giống với thuật ngữ Tây Tạng *bla, ma'i mal 'byor* (được phiên âm là "lamay naljor,") cũng thường được dịch là "guru yoga."

⁴⁸ Trong quá trình của việc truyền đọc [khẩu truyền (loong, lung)] một Đạo sư sẽ đọc lớn tiếng một bản văn, thường là rất nhanh. Hành động lắng nghe việc tụng đọc này, cho dù khó hiểu đối với người nghe, được coi là một phần quan trọng của việc giới thiệu chủ đề

Giữa các thời gian thiền định vào lúc này, Đạo sư kim cương nên ban một luận giảng về nguồn gốc bản văn Phật giáo Ấn Độ *Năm mươi câu kệ Tát thán Đạo sư Tâm linh*, *Hai mươi Bài kệ về Bồ Tát Nguyên*, và *Mười bốn Vi phạm Gốc*. Ngài cũng nên ban giáo huấn và một giải thích về bản văn gốc và luận giảng được kết hợp lại của *Hai mươi lăm Giới nguyện*⁴⁹ của Garwang Chökyi Wangchuk.

Về phần các bạn, những người nhập thất, mỗi sáng các bạn nên tụng *Hai mươi lăm Giới nguyện* khi thuận tiện. Bạn nên tụng chậm rãi trong khi suy xét ý nghĩa của ngôn từ. Vào buổi sáng, những lời khi kết thúc các bài kệ nên là những lời cam kết, như trong câu “Tôi sẽ không từ bỏ giới nguyện quy y trong tư tưởng hay hành động.” Vào buổi tối (ví dụ như khi kết thúc thời thiền định vào lúc chạng vạng tối), một lần nữa bạn nên tụng lời cầu nguyện này trong khi lễ lạy, đổi lời thành những lời thừa nhận các lỗi lầm, như trong câu “Tôi thừa nhận đã từ bỏ giới nguyện quy y trong tư tưởng và hành động.” Bạn nên tận tình truy xét xem bạn có mắc phải lỗi lầm hay vi phạm nào về thân, ngữ, và tâm trong ba giới luật trong ngày hay không. Nếu có điều nào bị vi phạm, bạn nên chân thành thừa nhận tất cả những lỗi lầm này với sự ân hận và tự hứa là sẽ không tái phạm chúng trong tương lai. Điều này thực sự cần thiết: bạn nên toàn tâm trong việc tu tập và hãy hành động một cách thích đáng.

Trong quá khứ những bậc dẫn đạo đức hạnh vĩ đại của Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật đã thấu thập một viên sỏi trắng mỗi khi một tư tưởng tốt lành lướt qua tâm trí các ngài, hay một viên sỏi đen cho mỗi tư tưởng xấu xa. Lúc đầu, các viên sỏi đen chiếm đa số vào lúc tổng kết cuối ngày. Về sau các viên sỏi trắng và đen ngang bằng nhau. Cuối cùng thì chỉ còn những viên sỏi trắng. Vào lúc đó các ngài tự coi mình như đã gia nhập vào hàng ngũ của những người thực sự sống cuộc đời tâm linh. Sau này các bậc vĩ đại đã ghi chép lại những tư tưởng và hành động tốt lành cũng như bất thiện trong ngày khi chúng xuất hiện. Vào buổi tối, các ngài xem xét bản liệt kê, thừa nhận các lỗi lầm và tự hứa sẽ không tái phạm các lỗi lầm đó. Mặc dù có thể bạn không làm được như những bậc này đã làm, dòng kinh nghiệm của bạn nên được tịnh hóa chút ít nhờ bài tập về sự cẩn trọng và chánh niệm của bạn. Nếu không, bạn không được coi là một người đang ở trên con đường tâm linh và thực hành thiền định của bạn sẽ không có cốt lõi.

Trong thực hành quy y và phát triển tâm giác ngộ (Bồ đề tâm), bạn nên thọ nhận cam kết của hai truyền thống để phát triển tâm thức đến sự giác ngộ viên mãn của nó nếu bạn chưa chấp nhận nó.⁵⁰ Trong sự nối kết với cam kết này, giáo huấn và sự giải thích *Bảy Điểm Tu tập Tâm thức* sẽ được ban truyền. Từ lúc này trở đi, chừng nào bạn còn sống, bạn đừng bao giờ quên việc tu tập của thực hành được mô tả trong cẩm nang giáo huấn [*Con Đường Giác ngộ Vĩ đại*] này. Cho dù bạn không sắp xếp để phát triển kinh nghiệm vững chắc trong những thiền định thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu, bạn đừng quên làm cho những giáo lý này

nào đó trong Phật giáo, kể cả việc thiền định. Trong khóa nhập thất này, Đạo sư kim cương thường kết hợp một sự truyền đọc và giáo huấn về ý nghĩa của một bản văn.

⁴⁹ Đôi khi ở một nơi nào khác Kongtrul nhắc đến bản văn này với tên *Đại dương Giáo lý*.

⁵⁰ Hai truyền thống nghi lễ để nhận các cam kết của tâm giác ngộ (Bồ đề tâm) đã được truyền bá ở Tây Tạng: một truyền thống có nguồn gốc từ Đạo sư Ấn Độ Asanga (Vô Trước), truyền thống kia có nguồn gốc từ Đạo sư Ấn Độ Shantideva (Tịch Thiên). Xem *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, trang 118-37, để hiểu rõ chi tiết về hai nghi lễ.

trở thành trung tâm điểm của đời sống tinh thần của bạn. Đừng lãng quên các giáo lý đó khi vui vẻ hay đừng đánh mất việc hộ trì chúng khi ngã lòng, lúc không may mắn, hay trong những thời điểm cần thiết khác khi chúng nên được áp dụng.

Khi bắt đầu thực hành quy y, bạn phải dần dần hoàn tất một trăm ngàn lễ lạy.

DÒNG GIÁO HUẤN SHANGPA

Nguồn gốc của Dòng truyền thừa

Mười lăm tháng kế tiếp của khóa nhập thất được dành cho các thiền định của Dòng Giáo huấn Shangpa. Trong các truyền thống tâm linh đang còn hiện hữu trên thế giới, dòng này là một truyền thống hiếm có: nó xuất phát từ các giáo lý của hai người đàn bà kiệt xuất, đó là Niguma và Sukasiddhi. Hai phụ nữ Ấn Độ vào thế kỷ mười một này đã đạt đến đỉnh cao của sự chứng ngộ đến nỗi mỗi vị nhận được giáo huấn trực tiếp từ Đức Kim Cương Trì, vị Phật của các Mật điển. Các bản văn Tây Tạng không ghi chép về bất kỳ cuộc gặp gỡ nào giữa hai phụ nữ có thành tựu siêu việt này. Ngày nay giáo lý của hai vị sống bên nhau bởi các ngài có chung một đệ tử, một người Tây Tạng có tên là Kyungpo Naljor. Vị tu sĩ-yogi phi thường này đã thu thập các giáo huấn từ 150 vị thầy – một số học giả, một vài thiền sư, một số người nam, một vài phụ nữ - trong nhiều cuộc du hành đến Ấn Độ và Nepal. Tuyển tập giáo lý mà ngài đưa về Tây Tạng và truyền cho người khác là những gì ngày nay gọi là Dòng Giáo huấn Shangpa (Shang là tên của một địa điểm). Trọng tâm của hệ thống này là các giáo lý của hai phụ nữ mà hiện nay chúng ta nhớ đến như hai vị trong số những thiền sư vĩ đại nhất mà Phật Giáo Ấn Độ đã sản sinh.

Nhân dạng của Niguma vẫn còn bị che phủ bởi một tình cờ ngẫu nhiên của ngôn ngữ Tây Tạng: những từ có tính chất tôn kính dành cho “vợ” và “em gái” thì giống hệt nhau. Trong nhiều bản văn, Niguma được nhắc đến như *cham-mo (Icam mo)* của Naropa: có phải ở đây từ đó ám chỉ bà là vợ hay em gái của vị học giả-trở thành-hành giả nổi tiếng của Ấn Độ? Từ trang sách, ngôn từ nở một nụ cười bí hiểm.

Có gì chắc chắn là bà vượt trội người anh hay người chồng nổi tiếng của bà? Trong khi việc tu tập tâm linh của Naropa kéo dài thật gian khổ trong mười hai năm, Niguma đã đạt được giác ngộ chỉ trong một tuần và hoàn toàn vượt xa mọi cấp độ giác ngộ không lâu trước hay sau việc bà được trực tiếp nhận lãnh một tuyển tập giáo huấn rộng lớn từ Đức Phật trên một hành tinh phi-vật lý. Như Taranata viết trong *Một Bỏ tước cho Lịch sử của những Dòng truyền thừa*:

Tường thuật về dakini trí tuệ Niguma như em gái/vợ của Naropa v.v.. thì nổi tiếng khắp nơi. Cần phải nói thêm là bà đã nhận một ít giáo huấn từ Đạo sư Lawapa ở phương Đông. Sau khi thiền định với Đạo sư trong một tuần, bà trở thành một dakini trí tuệ phổ diễn một thân tướng vật lý như cầu vồng và chứng ngộ tâm linh đạt tới cấp độ thứ tám (đệ bát địa) của sự giác ngộ. Người ta nói rằng thân của Lawapa phương Đông đã tan thành ánh sáng,

chỉ để lại một phần của đỉnh đầu ngài có kích thước một bàn tay. Ngài cũng được gọi là Lawapa Trẻ.

Bà được gọi là Nigu, Nigupta trong Phạn ngữ, ý nói là đặc biệt bí mật, đặc biệt ẩn mật, mặc dù danh hiệu thực sự có nguồn gốc từ ngôn ngữ tượng trưng của các dakini. Từ bà, đại thành tựu giả Kyungpo Naljor, bậc sở hữu năm phẩm tính tối thượng, đã thọ nhận nhiều truyền dạy Mật thừa lừng danh khắp xứ sở cao quý Ấn Độ. Đặc biệt là những giáo huấn đặc biệt của bà bao gồm quán đảnh vĩ đại về huyền thân mà bà ban cho ngài vào đêm mười lăm tháng tư âm lịch, nhờ ánh trăng rằm. Sáng hôm sau bà dạy ngài toàn bộ Sáu Giáo lý trong các giấc mơ của ngài: về sau ngài nhận các giáo lý này hai lần từ bà trong đời sống lúc thức, tổng cộng là ba lần. (trang 2b-3a)

Niguma được nhớ đến về tánh khô hài cũng như giác ngộ viên mãn: trong lần đầu tiên bà gặp Kyungpo Naljor, bà tuyên bố bà là thủ lĩnh của một nhóm phù thủy ăn thịt người và khuyên Kyungpo Naljor chạy thoát trước khi nhóm người của bà đến dự bữa tiệc thịt của ngài. Khi bà ném vàng mà ngài cúng dường đi, ngài bắt đầu tự hỏi bà có nói thật không! Nhưng ngài không hoảng loạn; và phần còn lại, như các ngài nói, là lịch sử.

Vô số giáo lý của Niguma đã tạo thành phần chính yếu của Dòng Giáo huấn Shangpa nhưng chính Sukasiddhi, người được coi là nhân vật mà ảnh hưởng liên tục đã duy trì và nuôi dưỡng dòng truyền thừa. Sukasiddhi là một bà nội trợ cho đến khi bị người chồng và những đứa con giận dữ ném ra khỏi nhà: hy vọng là chồng con trở về nhà với tiền và thực phẩm, bà đã cho một người hành khất những vật dụng ít ỏi mà họ có. Khi đó đã năm mươi chín tuổi, Sukasiddhi lang thang nghèo khổ và đơn độc cho đến khi bà cố xoay sở nấu (ủ) bia đem bán. Bà trở thành người ủ bia và thương gia và cuối cùng tặng bia cho Đạo sư thành tựu vĩ đại Virupa, một yogi (hành giả) ở địa phương. Virupa ban cho bà quán đảnh và giáo huấn và bà nhận lãnh với sự biết ơn. Chỉ trong một buổi tối, bà đã đạt được giác ngộ; thân bà biến từ thân của một phụ nữ sáu mươi một tuổi thành hình tướng như cầu vòng của một thiếu nữ. Giống như Niguma, bà đã đạt được một cấp độ chứng ngộ cao cấp đến nỗi bà nhận được giáo huấn trực tiếp từ Đức Phật Kim Cương Trì trong một hành tinh phi vật lý.

Khi Kongtrul soạn nghi lễ cho việc cúng dường các Đạo sư của Dòng Giáo huấn Shangpa, ngài đã đặt Sukasiddhi ở giữa tập hội đó. Hầu hết các lời tán thán và cúng dường được dâng lên bà và từ bà mà quán đảnh được thọ nhận vào lúc kết thúc buổi lễ. Kyungpo Naljor coi bà là người tốt lành nhất trong tất cả các Đạo sư tâm linh của ngài, một lý do của điều đó là bởi bà đã cam kết là sẽ tiếp tục gia hộ và duy trì các vị hộ trì dòng truyền thừa của ngài. Chính Niguma đã góp phần vào sự hồi phục dòng truyền thừa bằng cách xuất hiện trong những thế kỷ sau này trước Tang Tong Gyalpo trong ba dịp và trước Kunga Drolchok hai dịp, truyền dạy nhiều giáo huấn cho cả hai vị này.

Cuộc đời trường thọ phi thường của Kyungpo Naljor kéo dài đến 150 năm (978-1127) khiến ngài trở thành người sống cùng thời với nhiều Đạo sư vĩ đại lúc ban đầu của sự truyền bá Phật giáo sau này trong vùng Hy mã Lạp Sơn. Ngài đã thực hành và đạt được chứng ngộ trong tôn giáo Tây Tạng tiền-Phật giáo được

gọi là Bön và Dòng Giáo huấn Cổ truyền trước khi lên đường sang Nepal và Ấn Độ để tìm thêm các giáo huấn. Trong số 150 Đạo sư mà ngài tìm được, Niguma, Sukasiddhi, Maitripa, Rahula, và Dorjay Denpa là những vị đóng góp chính yếu cho dòng được gọi là Dòng Giáo huấn Shangpa.

Kongtrul đưa ra ý kiến này về Kyungpo Naljor, được diễn tả trong *Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh*:

Thành tựu của ngài ngang bằng với các Đạo sư Ấn Độ Luyipa, Krishnacharya, và Ghantapa. Ở Tây Tạng, dường như trong số hai mươi lăm đệ tử của Guru Rinpoche trong thời kỳ phát triển Phật giáo lúc ban đầu hay trong các Đạo sư của thời kỳ sau này, không có vị nào có vẻ ngang hàng với ngài về sự uyên bác về mặt kinh viện, sự thành tựu trong thiền định, các năng lực huyền diệu và hoạt động giác ngộ. (trang 11b)

Các Thiền định Chính yếu của Dòng Truyền thừa

Kongtrul đưa hầu hết các thiền định chính yếu của Dòng Giáo huấn Shangpa vào chương trình nhập thất của ngài; phần lớn có nguồn gốc từ Niguma.

Các thiền định thuộc giai đoạn phát triển tạo thành nền tảng của các thực hành tập trung vào các Bản Tôn được gọi là Cực Lạc Luân và Năm Bản Tôn Mật thừa. Năm Bản Tôn Mật thừa là thực hành độc nhất vô nhị đối với dòng này: năm vị trong số các Bản Tôn chính của Mật điển Du già Tối thượng hiện diện trong một hình tướng độc nhất. Các Bản Tôn này tượng trưng cho những biểu lộ tối thượng của năm chủ đề được giảng dạy trong các tantra (Mật điển); Kyungpo Naljor được coi là hiện thân của tất cả những vị này. Kongtrul giải thích điều này trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*:

Biểu lộ tối thượng của nội hỏa là Hỉ Kim Cương [Hevajra]; biểu lộ tối thượng của ấn hành động là Cực Lạc Luân [Chakrasamvara]; biểu lộ tối thượng của huyền thân và tịnh quang là Bí mật Cốt tủy [Guhyasamaja]; biểu lộ tối thượng của giác mộng là Đại Huyền [Mahamaya], và biểu lộ tối thượng của hoạt động giác ngộ là Kim Cương Khủng khiếp [Vajra Bhairava]. Kyungpo Naljor có thể thực sự biểu lộ Năm Bản Tôn Mật thừa này ở năm vị trí trên thân ngài cho chúng sinh (Quyển 1, trang 534)

Các thiền định thuộc giai đoạn thành tựu của “Năm Giáo lý Vàng” (được gọi như thế là bởi Kyungpo Naljor đã cúng dường vàng cho Niguma khi thỉnh cầu các giáo lý đó) theo sau các thiền định Bản Tôn này. Năm giáo lý này được liên kết với hình tướng của một cái cây. Rễ của năm giáo lý này là Sáu Giáo lý của Niguma – các thiền định về nội hỏa, huyền thân, giác mộng, tịnh quang, chuyển di tâm thức, và trạng thái trung ấm (bardo). Thân cây phát triển từ những chiếc rễ này là thiền định về Đại Ấn; các giáo lý của Niguma được gọi là *Đại Ấn của Hộp Linh phù*. Không có ý nghĩa tượng trưng đối với tên “hộp linh phù”: Kyungpa Naljor đã soạn các giáo lý căn bản của Niguma trên một chiếc lá cọ và giữ nó như một kho tàng trong một hộp đựng linh phù bằng gỗ đàn hương. Các nhánh của Năm Giáo lý

Vàng là Ba Thiên định-trong-Hành động: các thiên định về Đạo sư tâm linh, Bốn Tôn và huyền thân. Hoa là các thiên định về hai dakini, Bạch Thánh nữ và Hồng Thánh nữ. Cuối cùng quả của hệ thống thiên định của Niguma là Bát tử và Bát-Nhập (hoặc hiện hữu sinh tử hoặc an bình viên mãn). Trong chương trình nhập thất này, các giáo huấn của Niguma được tiếp theo sau bởi Sáu Giáo lý của Sukasiddhi và các thực hành trường thọ của hai vị gây truyền cảm hứng này của dòng truyền thừa.

Cuối năm đầu tiên của khóa nhập thất, bạn dùng một tuần để thiên định về một thực hành của dòng truyền thừa này, là Thực hành Hợp nhất của Bốn Bốn Tôn. Cuối năm thứ hai, bạn thiên định một tuần về Bảo Hộ Sáu-Tay là vị bảo hộ của dòng này. Cả hai thực hành này xuất hiện trước hết ở Tây Tạng qua ngài Kyungpo Naljor, vị này nhận chúng từ Maitripa và Rahula. Thực hành dài một tuần vào mỗi cuối năm về Bảo Hộ Sáu-Tay cũng có nguồn gốc từ dòng Shangpa.

Một trong những đặc điểm của hệ thống này là mỗi giai đoạn của thiên định được đi trước bởi một quán đảnh; để so sánh, một thiên giả được giới thiệu với Sáu Giáo lý của Naropa chỉ bằng việc truyền đọc. Các quán đảnh của hệ thống Niguma được gọi chính xác hơn là “những lễ gia hộ” và được dịch ở dưới đây là những quán đảnh-gia hộ.” Trong các tantra của các tân Phái, năm loại nhập môn khai tâm gia lực cho đệ tử bắt đầu một thiên định Mật thừa đặc biệt: lễ quán đảnh, sự gia hộ, cho phép, giới thiệu giác tánh, và sự truyền đọc. Như Kongtrul giải thích trong *Một Phân loại Súc tích những Quán đảnh, Gia hộ và Buổi lễ có Liên quan*:

Thứ hai, sự gia hộ, ban cốt tủy của sự ban truyền quán đảnh theo một hình thức súc tích. Trong khi nó truyền đạt toàn bộ ý nghĩa của bốn quán đảnh, nó không bao gồm buổi lễ thực sự của bốn quán đảnh... Một lễ gia hộ bao gồm ít lời và dễ được thực hiện. (trang 5b)

Hầu hết các giáo huấn cho các giáo lý thâm sâu của Dòng Giáo huấn Shangpa vinh quang bao gồm toàn bộ bốn quán đảnh trong khuôn khổ của một lễ gia hộ. Từ các giáo huấn này, sáu giáo huấn cho các thực hành chính yếu của Sáu Giáo lý và các giáo lý khác được ban truyền bởi sự thiên định về ánh sáng chiếu rọi và thâm thấu: không có bất kỳ phương tiện vật chất nào của quán đảnh được sử dụng trong quá trình của buổi lễ. (trang 6a)

Lịch sử Sau này của Dòng Truyền thừa

Dòng Giáo huấn Shangpa phát triển xa rộng trong vùng Hy mã Lạp sơn mà không duy trì một cấu trúc tổ chức của riêng nó. Các Đạo sư kết hợp với những dòng truyền thừa khác hay liên kết với thể chế tu viện khác đã trở thành các vị hộ trì dòng truyền thừa của truyền thống này. Trong thế kỷ mười chín thì chính Kongtrul thuộc Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa, và Jamyang Kyentsay, một Đạo sư hóa thân của hệ thống tu viện Sakya, là những người chịu trách nhiệm về việc làm hồi sinh các giáo lý của dòng truyền thừa này. Trong gần hết thế kỷ hai mươi, một trong những hóa thân của Kongtrul là ngài Kalu Rinpoche thuộc Dòng

Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa, đã làm việc rất nhiều để giáo huấn Shangpa đến được với các đệ tử hiện đại trong vùng Hy mã Lạp sơn và xa hơn nữa.

Không có vị nào trong những Đạo sư hiện đại này thử mang lại cho dòng truyền thừa này một cấu trúc tổ chức: không có tu viện nào thuộc Dòng Giáo huấn Shangpa được hoạch định hay xây dựng trong nhiều thế kỷ. Dòng truyền thừa này dường như sống thoải mái trong các trung tâm nhập thất và tương đối ít được biết đến, thường bị nhầm với một trong những phái nhỏ của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền.

Dòng Giáo huấn Shangpa bắt nguồn từ cam kết vĩ đại: hai trong số những Đạo sư phi thường của Phật giáo Ấn Độ đã truyền dạy các giáo huấn của mình cho người mà Kongtrul cho là Đạo sư Tây Tạng vĩ đại nhất từng được sản sinh. Cam kết vào lúc ban đầu của Dòng Giáo huấn Shangpa không bị phai nhạt với thời gian được xác nhận bởi hai đánh giá này. Đánh giá thứ nhất là của Taranata vào đầu thế kỷ mười bảy:

Mặc dù Dòng giáo huấn Shangpa đã ban truyền qua vô số dòng Đạo sư, nhưng nhờ dấu ấn kiên cố của ngôn ngữ dakini nên không hề có sự khác biệt nào giữa ngôn từ của các giáo huấn và ý nghĩa của chúng. Bởi nó không vướng vào bất kỳ sự thêm thắt ô nhiễm nào, Dòng Giáo huấn Shangpa đứng ở vị trí tối thượng trên tất cả các dòng thực hành thiền định. (Bổ túc, trang 3a-b)

Xác nhận thứ hai là của Kongtrul vào giữa thế kỷ mười chín, từ *Tự điển Bách khoa Phật giáo*:

Dòng giáo huấn này có ba đặc điểm cho thấy nó siêu việt hơn tất cả những dòng khác. Trước hết, các vị hộ trì dòng truyền thừa là những bậc vô cùng kiệt xuất. Hàng loạt các Đạo sư của dòng truyền này là các Bồ Tát trong những đời cuối cùng của các ngài [trước khi thành tựu Phật quả]; dòng này không bị đứt đoạn bởi sự hiện diện của các phàm nhân. Thứ hai, tự thân các giáo huấn thiền định thì vô cùng kiệt xuất. Ý nghĩa của chúng không sai lạc và ngôn từ của chúng không bị ô nhiễm: những lời kim cương của các bài kệ được các dakini chứng thực chưa từng bị biến đổi bởi những tạo tác hay thêm thắt do trí tưởng tượng của các phàm nhân. Thứ ba, ảnh hưởng tâm linh của dòng truyền này thì vô cùng kiệt xuất. Ngay cả bây giờ, vào tột đỉnh của thời đại suy hoại; ảnh hưởng của nó [qua những thực hành] là kết quả của sự thành tựu sẽ chín muồi đối với những người tinh tấn duy trì những cam kết Mật thừa. (Quyển 237-38)

Chương trình Nhập thất cho các Thiền định của Dòng Giáo huấn Shangpa

Khi các thực hành chuẩn bị được mô tả ở trên đã được hoàn tất, ba quán đảnh được ban truyền: Trước tiên là đại quán đảnh Năm Bản Tôn Mật thừa của truyền thống Shangpa kéo dài hai ngày – việc chuẩn bị và quán đảnh thực sự, mỗi sự

việc một ngày. Thứ hai, giáo huấn đầu tiên khai mở cánh cửa đi vào các gia hộ, là quán đảnh năm Bốn Tôn trong hình tướng của Cực Lạc Luân (Chakrasamvara). Trong trường hợp này sự chuẩn bị và quán đảnh thực sự cùng được ban truyền. Phần cuối cùng của ba quán đảnh là giáo huấn thứ hai khai mở cánh cửa để nhận những gia hộ, quán đảnh thiền định của năm Bốn Tôn của Cực Lạc Luân.

Sau đó việc truyền đọc bản văn thực hành hình tướng các Bốn Tôn của Cực Lạc Luân và một truyền đọc và giáo huấn được kết hợp lại đối với cảm nang thiền định phải được ban truyền. Sau đó bạn bắt đầu thực hành miên mật về thiền định này.

Trong thực hành này, thần chú bảy-âm của Bốn Tôn chính nên được trì tụng bảy trăm ngàn lần; tâm chú hai mươi hai-âm, bốn trăm ngàn lần; thần chú của phối ngẫu, một trăm ngàn lần; và các thần chú của bốn dakini, mười ngàn lần. Mỗi thần chú phải được tụng thêm một số lần như sự bổ túc. Kế đó thực hành cúng dường được thực hiện trong ba, năm, hay bảy ngày khi thích hợp; và nghi lễ lửa để tạo ra một tác động an bình được thực hiện trong ba ngày để hoàn tất thực hành.⁵¹ Từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt, thiền định này phải được hoàn tất trong thời gian hai tháng.

Sau đó hai quán đảnh được ban: Thứ nhất là đại quán đảnh huyễn thân (cũng được gọi là Cánh Cổng Là Nguồn mạch của Mọi Phẩm tính), giáo huấn thứ nhất của sự sắp xếp bên trong của các gia hộ. Tiếp theo là phần thứ hai, quán đảnh thiền định Năm Bốn Tôn Mật thừa trong hình tướng được cô đọng để chỉ bao gồm các Bốn Tôn chính yếu.

Một khi sự truyền đọc và giáo huấn cho việc thiền định về hình tướng của độc nhất các Bốn Tôn chính yếu được ban truyền, thực hành miên mật Năm Bốn Tôn Mật thừa được thực hiện trong một tháng. Trong thời gian này, mỗi thần chú của Bốn Tôn phải được trì tụng một trăm ngàn lần, tổng cộng là năm trăm ngàn, cộng thêm các thần chú được tụng bổ túc. Thực hành cúng dường đầy đủ được thực hiện trong đúng ba ngày.

Kế đó, bạn bắt đầu các thực hành chuẩn bị đối với Sáu Giáo lý của Niguma. Các giáo huấn từ dòng giáo lý Shangpa chính yếu (truyền thống Jonang) và những giáo huấn của dòng trực tiếp của Tang Tong Gyalpo được ban truyền đồng thời. Sau đó bạn thiền định về Hàng rào Trống không của chữ Ah (the Empty Enclosure of Ah) trong một tuần.

Tiếp theo là thiền định nội hòa, giáo lý đầu tiên trong sáu giáo lý của dòng gia hộ. Khi bạn đã thọ nhận quán đảnh-gia hộ và những giáo huấn về các quán tưởng, bạn thiền định về giai đoạn lửa dữ dội của nội hòa trong ba tuần. Vào lúc này bạn nên học các bài tập vật lý của Naropa và Niguma và thực hành chúng hàng ngày vào lúc thuận tiện, không bỏ ngày nào. Phần chính của thực hành, tiêu thụ thực phẩm [của nội hòa], kéo dài hai tháng. Ba tháng thiền định về nội hòa được kết thúc bằng một tuần tu tập các giáo huấn từ chính dòng trực tiếp, sự thành tựu nội hòa trong một lần độc nhất (single sitting).

⁵¹ Trong một nghi lễ lửa (jin sek, *sbyin sreg*; dịch sát nghĩa là “cúng dường thiêu đốt”), các lễ cúng dường được thực hiện cho các Bốn Tôn được hình dung trong ngọn lửa. Những nghi lễ như thế có thể được thực hiện với ý hướng là kết quả của các lễ cúng dường và thiền định là một trong bốn hình thức của hoạt động giác ngộ. Các quán tưởng, thần chú, và cúng dường thay đổi theo kết quả được mong muốn.

Kể đó, khi bạn thọ nhận quán đảnh-gia hộ thích hợp và những giáo huấn trong các quán tưởng, bạn thiền định về huyền thân, tịnh quang, và giác mộng, mỗi thực hành trong ba tuần, và về sự chuyển di tâm thức và trạng thái trung âm, mỗi thực hành hai tuần. Bởi thời gian dành cho mỗi thiền định rất giới hạn, bạn nên thực hành tinh tấn đến độ có một vài dấu hiệu thành công. Cuối mỗi thực hành, các quán tưởng cho các giáo huấn “một lần đọc nhất” nên được ban truyền trọn vẹn.

Tiếp theo những thực hành này, quán đảnh-gia hộ cho thiền định *Đại Ấn của Hộp Linh phù* được ban và thực hành của nó được thực hiện trong hai tháng. Gia hộ cho giáo huấn truyền thống Jonang giới thiệu cho bạn bản tánh của tâm, Phương tiện Đạt được Thân Trí tuệ, nên được ban [trong thời gian ba tháng] khi thích hợp, và giáo huấn và sự truyền đọc phần chính của *Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết* nên được hoàn tất.

Kể đó quán đảnh-gia hộ về Thiền định-trong-Hành động của Đạo sư tâm linh và Bốn Tôn thiền định được ban và bạn duy trì ba thiền định-trong-hành động trong một tuần. Gia hộ cho [phần thứ ba,] Thiền định-trong-Hành động của huyền thân, đồng nhất với gia hộ của huyền thân trong Sáu Giáo lý vì thế không cần phải lập lại nó vào lúc này.

Theo sau thực hành này, quán đảnh-gia hộ về Bạch Thánh nữ và ba thánh nữ cùng được ban truyền. Gia hộ về Hồng Thánh nữ đồng nhất với gia hộ được ban cho sự chuyển di tâm thức vì thế không cần phải lập lại nó vào thời điểm này. Khi việc truyền đọc và giáo huấn đã được ban, bạn thiền định về Bạch Thánh nữ và Hồng Thánh nữ, mỗi thiền định trong mười ngày, trì tụng một trăm ngàn thần chú của các vị này trong mỗi giai đoạn. Trong thời gian này bạn nên tu tập giai đoạn thành tựu của những thiền định này, sự chuyển di tâm thức, cho đến khi xuất hiện các dấu hiệu thành công.

Kể đó, sau quán đảnh-gia hộ và những giáo huấn được ban, Bất tử của Thân và Tâm và Bất-Nhập [sự an bình viên mãn và hiện hữu sinh tử] được thiền định trong một tuần. Kể đó, quán đảnh-gia hộ và các giáo huấn cho thực hành Sự Bất khả phân của Đạo sư Tâm linh và vị bảo hộ được ban và thiền định cùng sự trì tụng các thần chú được thực hiện trong một tuần.

Sau đó bạn sử dụng một tháng để thực hành Sáu Giáo lý của Sukasiddhi. Quán đảnh-gia hộ và giáo huấn trong những quán tưởng cho thiền định của dakini trí tuệ, Sukasiddhi, được ban như một sự chuẩn bị. Đối với tự thân việc thực hành, thiền định giai đoạn phát triển và việc trì tụng thần chú được thực hiện vào lúc bắt đầu mỗi khóa thiền định kéo dài bao lâu là tùy ở bạn.

Cuối cùng, quán đảnh về các thực hành trường thọ của Niguma và Sukasiddhi được ban. Như một bảo đảm cho sự may mắn tốt lành, hai thiền định này nên được ban trong một tuần.

Điều này hoàn tất tất cả những thực hành chính yếu của Dòng Giáo huấn Shangpa.

DÒNG GIÁO HUẤN KIM CƯƠNG DU GIÀ

Nguồn gốc của Dòng Truyền thừa

Sáu tháng tiếp theo của khóa nhập thất được dành cho các thiền định từ Dòng Giáo huấn Kim cương Du già. Dòng truyền thừa này chủ yếu bao gồm những giáo huấn cho thiền định giai đoạn phát triển của Bốn Tôn Thời Luân và những thiền định giai đoạn thành tựu được kết hợp của nó, Sáu Nhánh Ứng dụng. Tantra Thời Luân giới thiệu giáo lý tối thượng trong các tantra của Trường phái Tân Dịch. Như Kongtrul đã viết trong *Tự điển Bách Khoa Phật giáo*:

Tantra Thời Luân vinh quang được Đức Phật giảng dạy vào năm trước khi ngài thị tịch vào cõi an bình viên mãn. Vào ngày trăng tròn của tháng đen (tháng ba âm lịch), bằng năng lực giác ngộ, ngài đã du hành đến Bảo Tháp Dhanyakataka ["Đồi Kho tàng"] ở miền nam Ấn Độ. Ngài hóa hiện hình tướng của Đấng Thủ Hộ Ngôn ngữ Tổng thể [có nghĩa là Thời Luân] ở bên dưới và hình tướng của các chòm sao vinh quang ở trên, sau đó an trụ trên một tòa kim cương được những con sư tử nâng đỡ. Ngài đã truyền dạy bản văn gốc của các tantra gồm có 12.000 câu kệ cho các đệ tử may mắn, trong đó có những vị được tập hợp trong các hình tướng; Vua Suchandra, người đã khấn cầu các giáo huấn; và chín mươi sáu vị vua khác.

Tường thuật này được dựa trên truyền thống được hầu hết các hành giả Tây Tạng của pháp Thời Luân chấp nhận, kể cả ngài Rangjung Dorjay toàn trí [Đức Karmapa thứ ba]. Theo đáng tôn quý Taranata của tu viện Jonang và các môn đồ của ngài, sự kiện này xảy ra vào năm sau khi vị Thầy của chúng ta giác ngộ. (Quyển 1, trang 370-71)

Các ý niệm được cất dấu bởi những ngôn từ kim cương trong tất cả các tantra tối thượng súc tích khác thì thật rõ ràng, được trình bày khúc chiết trong tantra Thời Luân vinh quang. (Quyển 3, trang 429)

Sáu Nhánh Ứng dụng được nối kết với Yoga của Ba Kim cương (Vajra) tượng trưng cho cốt lõi của tất cả các giáo huấn dành cho các thiền định thuộc giai đoạn thành tựu đã được tất cả những tantra gốc rộng lớn trình bày chung chung và rõ ràng. Các giáo lý này là tột đỉnh của tất cả các giáo huấn dành cho các thiền định thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu được giảng dạy trong các tantra Du già Tối thượng. Chúng đứng trên chóp đỉnh của mọi thực hành du già, được thừa nhận rộng rãi ở Ấn Độ và Tây Tạng như hai vàng nhật nguyệt. (Quyển 1, trang 548)

Vị vua được đề cập trong trích dẫn đầu tiên, Vua Suchandra, là người trị vì vương quốc Shambhala, một vương quốc rộng lớn theo cách nhìn của con người ở tây bắc Ấn Độ. Vương quốc Shambhala này được nối kết một cách phức tạp với nguồn gốc của các tantra Thời Luân, như Kongtrul giải thích trong *Quán đánh Nhập vào như một Đứa Trẻ*:

Suchandra, vị vua tâm linh, đã ghi lại tất cả giáo lý của Đức Phật về các tantra Thời Luân thành vài quyển sách. Chính ngài đã biên soạn một luận giảng 60.000 câu kệ về bản văn gốc của tantra Thời Luân và đặt các nhà điêu khắc xây dựng một kiểu hình tượng của các Bốn Tôn cao 180m làm

bằng những kim loại quý và châu báu. Ngài đã giảng dạy rộng rãi Con Đường Kim cương của Mật chú thừa trước khi mất. (trang 6a)

Nhà vua được kế tục bởi vị hộ trì khác của dòng truyền Phật giáo (như các vị vua được gọi là) Shambhala. Dòng truyền chỉ được duy trì trong vương quốc cho tới,

trong thời gian Dignaga (Trần Na) và Chandrakirti (Nguyệt Xứng) đang bảo vệ giáo lý ở Ấn Độ, Abhaya-Vishnu, vị Hộ trì Dòng truyền thừa, đã du hành đến Kashmir bằng thần lực của mình. Ngài ở đó ba tháng, dựng một cột đá và truyền dạy nhiều giáo huấn trong Con Đường Kim cương... Sau này, Jampay Dorjay, Kalachakra-pada vĩ đại, con trai của một hành giả Ấn Độ, đã du hành về phương bắc theo lời chỉ dẫn của một Bồn Tôn thiên định. Trên đường đi, ngài nhận các giáo huấn từ một hiện thân của vị hộ trì dòng Shambhala. Sau khi thiên định trong sáu tháng, ngài thành tựu các thần lực và có thể du hành đến Shambhala mà không bị chướng ngại. Ở đó ngài gặp chính vị hộ trì dòng truyền thừa và nhận các tantra Thời Luân và ba luận giảng về các tantra này. Khi ngài đã thuộc lòng các giáo lý này, ngài trở lại xứ Ấn Độ cao quý và truyền dạy các giáo huấn này cho Sri Badra (được coi là Kalachakra-pada Nhỏ) và những người khác. Hai Đạo sư này đã giảng dạy vô số Đạo sư thành tựu: giáo huấn của các ngài che phủ mặt đất. (*sách đã dẫn*, trang 6a-b)

Khi khảo sát lịch sử các dòng truyền thừa của giáo huấn thiên định đã đi đến vùng Hy mã Lạp sơn, ta đã quen thuộc với khá nhiều tường thuật gợn gàng về chuyến viếng thăm Tây Tạng của một Đạo sư Ấn Độ và việc ngài chỉ định một người kế thừa chính yếu cho giáo lý của ngài, hay về một người Tây Tạng đơn độc và dũng cảm trải qua những gian khổ khi du hành sang Ấn Độ để tìm kiếm giáo lý. Trái lại, Kongtrul đếm được không dưới mười bảy sự truyền dạy giáo lý Kim cương Du già đã đến Tây Tạng. Danh sách các Đạo sư Ấn Độ liên quan đến tất cả những dòng truyền này thì như một Who's Who [sách ghi chép tiểu sử ngắn gọn của các danh nhân] về các Đạo sư Mật thừa của việc truyền bá Phật giáo giai đoạn sau này đến vùng Hy mã Lạp sơn: danh sách đó bao gồm Shawaripa, Naropa, Atisha, và Shakya Shri.

Đó là một Đạo sư của thế kỷ mười ba, người đã hợp nhất tất cả những truyền dạy khác nhau này, như Kongtrul thuật lại:

Mười bảy truyền thống này được nhận lãnh bởi Shang Tukjay Tsöndru, một Đạo sư của đời sống tâm linh và là một người từ bỏ vĩ đại, một hóa thân của một vị hộ trì dòng Shambhala. Nếu tính cả việc ngài kết hợp các sự truyền dạy hiện hữu và những giáo huấn mà ngài đã nhận từ truyền thống của bốn đệ tử của sự truyền dạy trực tiếp của Bibuti, thì tất cả là hai mươi truyền thống khác nhau. (*Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Quyển 1, trang 551)

Tukjay Tsöndru (1243-1313) đã thành lập một tu viện tại Jonang ở vùng Tsang miền tây Tây Tạng và cùng với nó truyền thống Jonang được Kongtrul đánh giá là dòng truyền thừa quan trọng nhất của những giáo lý này.

Các Thiền định Chính yếu của Dòng truyền thừa

Dòng Giáo huấn Kim cương Du già được tập trung vào thiền định giai đoạn phát triển Thời Luân và các thiền định giai đoạn thành tựu được gọi là Sáu Nhánh Ứng dụng. Thời Luân là Bản Tôn thiền định mà tantra thuộc về Tantra Bất Nhị, tột đỉnh của Tantra Du già Tối thượng. Quán đảnh đi trước thực hành này được gọi là Nhập vào như một Đứa Trẻ. Các giai đoạn của quán đảnh này được Đức Đạt Lai Lạt Ma và Jeffrey Hopkins mô tả chi tiết trong *The Kalachakra Tantra* (Mật điển Kalachakra) (London: Wisdom, 1985).

Thiền định về Thời Luân được theo sau bởi một thiền định về ba biệt lập – thân, ngữ, và tâm – một thực hành đi trước Sáu Nhánh Ứng dụng.

Nhánh thứ nhất của Sáu Nhánh, sự thu thúc các giác quan, đôi khi đã được dịch một cách đúng đắn nhưng bị hiểu sai lạc là sự thu rút cá nhân hay sự tự quy. Như Taranata giải thích trong *Đáng được Chiêm ngưỡng*:

Trong Phạn ngữ *prati* có nghĩa là một cách riêng lẻ, *ahara* có thể có nghĩa là tập hợp, hay từ bỏ, ăn, cắt đứt, thọ nhận v.v.. Ở đây nó có nghĩa là tập hợp. Khi kết hợp hai phần của thuật ngữ, ta có *pratyahara*, có nghĩa là tập hợp một cách riêng lẻ... Tóm lại, [đối tượng của sự thu thúc các giác quan] là tập hợp các hình tướng bình thường xuất hiện từ mỗi một trong năm giác quan] vào tâm và sau đó kinh nghiệm sự ló dạng của giác tánh thuần tịnh. (trang 15a)

Sự an định tâm thức, nhánh thứ hai, ám chỉ sự thành tựu của việc thông suốt thiền định trước đây. Nhánh thứ ba, kiểm soát sinh lực, được dịch theo cách khác là làm ngừng-sinh lực hay nỗ lực-sinh tồn. Taranata giải thích:

Trong Phạn ngữ *prana* có nghĩa là sự sinh tồn [hay sinh lực]; *ayama* có thể có nghĩa là làm ngưng lại, nỗ lực, hay làm dài ra. Khi kết hợp hai phần của thuật ngữ, ta có *pranayama*, có nghĩa là nỗ lực-sinh tồn hay *làm ngừng-sinh lực*. Ở đây “sinh tồn” ám chỉ một khí lực; “làm ngưng” và “nỗ lực” ám chỉ việc làm cho nó đi vào kinh mạch trung ương. (*sách đã dẫn*, trang 26b)

Tên của nhánh thứ tư, duy trì, ám chỉ việc giữ gìn dòng lưu chuyển của khí lực vào kinh mạch trung ương. Nhánh thứ năm, hồi tưởng, ám chỉ việc hợp nhất các giai đoạn trước của thiền định thành thực hành ở thời điểm này. Taranata nói:

Anusmriti [trong Phạn ngữ] có nghĩa là hồi tưởng, đưa toàn bộ vào tâm. Các thiền định trước đây được hồi tưởng và duy trì kiên cố trong tâm. (*sách đã dẫn*, trang 38a)

Nhánh cuối cùng trong sáu nhánh, thiền an định [trong Đại Ấn], tượng trưng cho tột đỉnh của con đường Kim cương Du già. Nó là thực hành của thiền định này trong ba năm và sáu tuần được nói tới trong các tantra Thời Luân dẫn đến giác ngộ. Như Taranata nói:

Nếu thiên an định này được duy trì trong ba năm và sáu tuần thì một khi nó xuất hiện lần đầu tiên, cấp độ của bản tánh của thực tại tối hậu nhất định sẽ được đạt tới. Vào lúc đó, thân vật lý bình thường tan biến thành phạm vi của sự tổng thể và thân là một hiện lộ của đại trí tuệ được thành tựu. Trạng thái này trong đó sự giác ngộ và biểu lộ vật lý của nó đồng nhất là thân của một đại Bồ Tát, đầy đủ những phẩm tính khác nhau của sự giác ngộ, chẳng hạn như thập lực. (*sách đã dẫn*, trang 40b)

Lịch sử Sau này của Dòng Truyền thừa

Dòng Jonang như một hệ thống thể chế tu viện riêng biệt đi đến một chấm dứt đột ngột vào năm 1648, mười bốn năm sau khi Taranata (1575-1634) mất. Một trong những người bảo trợ chính của Taranata là nhà cai trị xứ Tsang, vùng đất ở phía tây của miền trung Tây Tạng. Đây là thời đại thu tóm tất cả xứ Tây Tạng dưới quyền lực của Đạt Lai Lạt Ma thứ năm; sự đối kháng của nhà cai trị Tsang đối với những thay đổi trong cấu trúc quyền lực đã dẫn đến việc bùng nổ chiến tranh giữa các lực lượng của nhà cai trị này và quân đội dưới sự chỉ huy của Đạt Lai Lạt Ma. Nhà cai trị Tsang bị bắt và buộc phải chết vào năm 1642, chấm dứt hầu hết những cuộc chiến đấu công khai ở miền trung Tây Tạng. Dường như những khuynh hướng chống chính phủ mạnh mẽ vẫn còn tồn tại trong các tu viện bởi họ nhận thức được một đe dọa theo đúng nghĩa là mọi tu viện thuộc truyền thống Jonang bị thu hút mạnh mẽ vào dòng Gayluk. Trong khi những cân nhắc có tính chất chính trị là lý do tiềm ẩn, lý do được đưa ra cho việc tiếp quản là sự khẳng định rằng Taranata là một Đạo sư đồi bại và hệ thống tu viện của ngài, bằng việc mở rộng, đã bị hư hỏng. Takten Puntsok Ling, tên trụ xứ chính của ngài, đã bị đổi thành Ganden Puntsok Ling, phỏng theo một trong những tu viện chính của phái Gayluk ở Lhasa. Toàn bộ đời sống tôn giáo trong mọi tu viện của ngài bị biến đổi, các tranh bích họa trên tường được vẽ lại, và một số tác phẩm quan trọng của Dolpo Sang-gyay (1292-1361), một trong những Đạo sư ban đầu của truyền thống Jonang mà những quan điểm triết học là một nguyên rủa đối với dòng Gayluk, đã bị cất kỹ trong hơn hai trăm năm cho đến khi một người đồng thời với Kongtrul giải cứu được chúng.⁵²

Chỉ mới gần đây Dòng Giáo huấn Shangpa kém may mắn mới được coi là ngang hàng với hệ thống tu viện Jonang: Kunga Drolchok, hóa thân trước đó của Taranata và vị lãnh đạo của truyền thống Jonang, đã nhận lãnh các giáo huấn từ Niguma trong các linh kiến và hầu hết các bản văn hiện đại có nguồn gốc từ Dòng Giáo huấn Shangpa được Taranata biên soạn, phần nào được dựa trên những linh kiến đó. Như thế, vì một cú đánh, cả hai thể chế Jonang và Shangpa đã biến mất khỏi bản đồ các tu viện trong vùng Hy mã Lạp sơn. Những gì được gọi là “bốn trường phái lớn” là những kẻ sống sót trong những cuộc tranh đấu chính trị vô cùng thể tục và đôi khi đẫm máu.

⁵² Điều này viết theo ý kiến của Gere Smith trong lời giới thiệu cho ấn bản Tây Tạng của *Tự điển Bách khoa Phật giáo*, trang 34-35. Sê-ri Satapitaka, quyển 80, Delhi: Học viện Quốc tế của Văn hóa Ấn Độ, trang 1-87.

Các giáo huấn Kim cương Du già và Shangpa từng là trái tim của truyền thống Jonang đã sống lâu hơn các thể chế tắt lịm của chúng. Các giáo huấn được truyền xuống trong những sự truyền dạy không đứt đoạn bởi nhiều Đạo sư thường được coi là đồng nhất với các hệ thống tu viện Nyingma, Kagyu hay Sakya. Bằng cách đưa các giáo huấn đó vào chương trình nhập thất, Kongtrul đã bảo đảm rằng giáo huấn của các dòng truyền thừa vẫn sống còn, nhưng ngài không làm điều gì để làm sống lại các thể chế. Mặc dù trong các tác phẩm của ngài, ngài không bao giờ nhắc đến các sự kiện dẫn đến việc biến mất các hệ thống tu viện này, nhưng ngài tận dụng mọi cơ hội để trích dẫn Dolpo Sang-gyay và Taranata, hai Đạo sư bị mang tai tiếng, như hai trong những nguồn mạch đáng tin cậy nhất trong hầu hết chủ đề. Mỗi lần tên của Dolpo Sang-gyay và Taranata được nhắc đến, ngài gia tăng niềm tin nơi hai vị Thầy đó bằng những lời tán thán nồng hậu và chân thành. Trong trích dẫn dưới đây Kongtrul nhắc đến Dolpo Sang-gyay bằng tên Sherab Gyaltzen Palzangpo:

Truyền thống lỗi lạc Kim cương Du già là dòng giáo huấn của hai⁵³ vị hộ trì dòng truyền Shambhala: vị thứ nhất là Đạo sư toàn trí của đời sống tâm linh, người có sự hiểu biết về những giáo lý tuyệt hảo của Đức Phật có đặc điểm là bốn nương tựa⁵⁴ (y cứ) tối thượng. Cuộc đời của Đạo sư vĩ đại ở Dolpo này đã được thuật lại trong *Kinh Cái Trống Lớn* và những bản văn khác, trong đó một tu sĩ có tên là Muni (“Người có Năng lực” Capable One - Năng Nhân) được nhắc tới. Vị thứ hai là Taranata tôn quý, một vị hộ trì vĩ đại công hạnh giác ngộ của các Đạo sư thành tựu trong quá khứ. Ngài đã tái sinh có chủ đích trong thời điểm tệ hại nhất của thời đại tranh đấu. Trong lãnh vực của những mật nhiệm sâu xa, ngài đã thành tựu một trạng thái cao quý ngang bằng một vị Phật thứ hai của các Mật điển, Đức Phật Kim Cương Trì. Các phương pháp thực hành của Kim Cương Du già được hai vị Đạo sư này truyền bá vượt trội mọi phương pháp khác: phương pháp của các ngài là sự truyền dạy chính yếu trong dòng truyền này của các giáo huấn thiền định. (*Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Quyển 1, trang 552)

Taranata, vị hộ trì cuối cùng của truyền thống Jonang, đã có một ảnh hưởng sâu xa trên tác phẩm của Kongtrul. Sự biểu thị của điều này có thể được tìm thấy trong chương trình của các nghi lễ đặc biệt hàng năm cho khóa nhập thất. Trong khi tất cả các Đạo sư trong quá khứ được tưởng nhớ bằng một ngày lễ, chỉ có lễ tưởng niệm Taranata là được cử hành ba ngày liên tiếp bằng những nghi lễ tập thể.

Các Dòng Giáo huấn Shangpa và Kim cương Du già được nối kết mật thiết trong quá khứ; mối quan hệ này được tiếp tục đến ngày nay. Vị hộ trì chính yếu

⁵³ Bản văn trong tiếng Tây Tạng ghi là “thứ hai” (*gnyis pa*) trái nghịch “hai” (*gnyis*), là từ tôi cho là đúng đắn.

⁵⁴ Bốn nương tựa (y cứ) là: nương tựa vào giáo huấn tâm linh, không nương tựa vào cá nhân; nương tựa vào ý nghĩa, không nương tựa vào ngôn từ; nương tựa vào giác tánh giác ngộ, không nương tựa vào ý thức bình thường; và nương tựa vào chân lý tuyệt đối, không nương tựa vào chân lý tương đối (pháp tứ y: y pháp bất y nhân, y nghĩa bất y ngữ, y trí bất y thức, y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa).

của Dòng Giáo huấn Shangpa trong những năm gần đây, ngài Kalu Rinpochay, là vị Đạo sư được Đức Karmapa thứ mười sáu thỉnh cầu truyền dạy Dòng Giáo huấn Kim cương Du già cho thế hệ Đạo sư mới trong Dòng Giáo huấn Cổ truyền của các Karmapa. Kalu Rinpochay cũng thường xuyên ban quán đảnh chính yếu Thời Luân của truyền thống Jonang cho Phật tử khắp nơi trên thế giới. Bokar Tulku, đệ tử chính của ngài, đã tiếp tục truyền thống này: ngài là một Đạo sư nhập thất tại ba trung tâm nhập thất – trung tâm nhập thất của tu viện Karmapa ở Sikkim, trung tâm nhập thất Shangpa tại tu viện của Kalu Rinpochay, và một trung tâm nhập thất Kim cương Du già tại tu viện của riêng ngài.

Dòng Giáo huấn Thực hành Miên mật

Cuối khóa nhập thất thứ nhất, Kongtrul đã quyết định bổ túc cho các giáo huấn của Dòng Giáo huấn Kim cương Du già bằng những giáo huấn của dòng khác, đó là Dòng Giáo huấn Thực hành Miên mật. Như ngài đã viết trong một quyển sách mà ngài biên soạn khi khóa nhập thất đầu tiên chấm dứt:

Trong khóa nhập thất ba năm tại đây, các thiền định từ Dòng Giáo huấn Kim cương Du già được bổ túc bằng giáo huấn trong các thiền định tương ứng từ Thực hành Miên mật của Ba Dòng Giáo huấn Kim cương (Danh mục liệt kê, trang 90a)

Thuật ngữ *thực hành miên mật* (*nyen drup, bsnyen sgrubs*) được sử dụng suốt trong thực hành Mật thừa và thường được giảng dạy trong bốn giai đoạn: làm quen thuộc, thực hành gần nhất, thực hành, và thực hành vĩ đại. Kongtrul giải thích:

Làm cho quen thuộc là để đến gần thành tựu siêu việt. Nó tương tự như việc xem xét con đường dẫn đến thành phố [trước một cuộc du hành]. Thực hành gần nhất là để tiếp cận thực hành thật sự, giống như việc chuẩn bị cho chuyến du hành trên con đường đó. Thực hành là thực sự bắt đầu hoạt động đặc biệt sẽ mang lại một kết quả đặc biệt, giống như việc bắt đầu đi trên con đường dẫn đến thành phố. Thực hành vĩ đại là để đạt được kết quả mà không bị trở ngại. Điều này giống như việc đi vào cổng của thành phố. (*Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Quyển 3, trang 432)

Kongtrul xác định phạm vi của thực hành trong dòng truyền này và mô tả những căn nguyên của nó:

Tiến trình tịnh hóa được dựa trên kinh nghiệm giác ngộ của thân, ngữ, và tâm – ba vajra (kim cương) không thể tách rời cá nhân, bởi chúng thường xuyên hiện diện trong nền tảng, con đường, và kết quả của thực hành thiền định. Điều phải được tịnh hóa là những che chướng được tạo nên bởi sự bám chấp nhất thời, sai lầm về kinh nghiệm bình thường của thân, ngữ và tâm, kể cả những tập khí được kết hợp với bốn hoàn cảnh [đời sống khi

thức, giấc mộng, giấc ngủ sâu và sự tỉnh giao]. Sự tịnh hóa được tác động bởi các nhánh của việc làm quen thuộc – sự thu thúc các giác quan và an định tâm thức; các nhánh của thực hành – sự kiểm soát sinh lực và duy trì; và các nhánh của thực hành vĩ đại – sự hồi tưởng và thiền định. Kết quả của sự tịnh hóa này đối với người có trí tuệ sắc bén và tinh tấn nhất là sự thể nhập ba biểu lộ của giác ngộ [về thân, ngữ, và tâm] ngay trong đời này.

Các giáo huấn thiền định cho thực hành này được Vajra Yogini (Kim cương Du già Thánh Nữ), mẹ của chư Phật, ban truyền như tinh túy của trái tim bà, cho Đạo sư thành tựu vĩ đại Orgyenpa Rinchenpa. Trước khi gặp bà, vị Đạo sư này đã tu tập rất ráo các Kinh điển và Mật điển của Đức Phật....Ngài du hành đến miền tây của Oddiyana bằng cách khắc phục mọi trở ngại và làm hoảng sợ những hình tượng ma thuật bằng cái nhìn đầy uy lực và công hạnh của ngài, là những điều phù hợp với giới luật Mật thừa. Ngài đã nhận gia hộ của bốn dakini ở bốn hướng của miền trung tâm của Dumatala và đi đến thị trấn Kawoka, theo lời khuyên có tính chất tiên tri của một phụ nữ tuyệt đẹp là một hóa thân của một bậc giác ngộ. Ở đó lần đầu tiên Vajra Yogini xuất hiện trước ngài trong bộ lót của một cô gái điếm: thực phẩm, thức uống, và lạc thú thể xác mà bà tặng cho ngài đã tháo mở tất cả những nút thắt trong các kinh mạch bên trong của ngài. Sau đó ở giữa những dấu hiệu phi thường chẳng hạn như các âm thanh và một trận động đất, bà đã hiển lộ thân tướng thực sự của bà là Nữ Hoàng Kim Cương và ban cho ngài toàn bộ giáo khóa này. Ngoài ra, bốn dakini mà ngài đã gặp trước đây và Dakini Đầu-Sư tử (Sư Diện Phật Mẫu), mỗi vị ban cho ngài một vài giáo huấn. Ngài đã thành tựu sự kiên cố trên cấp độ đại thành tựu. (*Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Quyển 1, trang 552-53)

Orgyen Rinchenpal (1230-1309) là một đệ tử của Karmapa đệ nhị. Ngài được đặc biệt tưởng nhớ như Đạo sư chính yếu của Rangjung Dorjay, Karmapa đệ tam, người đã đề xướng việc truyền bá Dòng Giáo huấn Thực hành Miên mật trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa, như Kongtrul giải thích:

Đức Phật thứ hai, đáng toàn trí xuất hiện tự nhiên của đời sống tâm linh [Rangjung Dorjay], đã nhận tất cả những giáo huấn thiền định từ đáng thành tựu vĩ đại [Orgyenpa]. Ngài đã tháo gỡ những vấn đề khó khăn trong những lời kim cương của các giáo huấn và soi sáng con đường tuyệt hảo này, nó bao gồm các giáo huấn quan trọng siêu việt đối với tất cả những con đường khác. Các vị Karmapa trong những hóa thân liên tục [Đức Karmapa đệ tứ Rolpay Dorjay v.v..] và dòng truyền đệ tử của các ngài đã truyền bá các giáo huấn này. (*sách đã dẫn*, Quyển 1, trang 554)

Chương trình Nhập thất dành cho các Thiền định Dòng Giáo huấn Kim cương Du già

Để hoàn tất năm thứ hai của khóa nhập thất, bạn dùng sáu tháng để thiền định về các giai đoạn phát triển và thành tựu của Thời Luân vinh quang. Trong hai tuần

được dành cho các thực hành chuẩn bị, là các thực hành vun trồng công đức và trí tuệ và thực hiện sự tịnh hóa, đại quán đảnh được gọi là Nhập vào như một Đứa Trẻ được ban trong hơn hai ngày – ngày đầu để chuẩn bị, ngày thứ hai dành cho quán đảnh thực sự. Sau việc truyền đọc đối với tất cả những bản văn thực hành cần thiết được sử dụng cho việc quán tưởng hình tướng của các Bồ Tôn và giáo huấn trong thực hành miên mật đã được ban, thiền định về chín Bồ Tôn [trong hình tướng của Thời Luân] được thực hiện trong hai tháng rưỡi. Trong thời gian đó, thần chú *hamcha* nên được trì tụng một triệu lần và những thiền định thiêu đốt, thúc bách, đi xuống, hợp nhất, sự đi xuống của trí tuệ v.v.. mỗi thực hành nên được thực hiện trong khả năng của bạn. Các thiền định này được hoàn tất bằng thực hành cúng dường và các nghi lễ lửa trong ba ngày.

Sau đó ba sự biệt lập được thiền định trong ba tuần tùy theo các giai đoạn được mô tả trong cẩm nang *Đáng được Chiêm ngưỡng* của giai đoạn thành tựu. Kế đó các quán đảnh siêu việt cao cấp hơn được ban. Một khi các giáo huấn cho việc thu thúc các giác quan được giảng dạy và những gia hộ thiêng liêng được ban tặng, các giai đoạn thu thúc giác quan và an định tâm thức được thực hiện trong hai tháng. Khi các giáo huấn được ban cho mỗi một trong bốn giai đoạn theo sau - sự kiểm soát sinh lực, duy trì, hồi tưởng, và thiền an định – mỗi giai đoạn được thiền định trong mười ngày. Các thực hành phụ, chẳng hạn như chuyển di tâm thức, phải được bao gồm như các thiền định bổ túc. Nếu có lý do cần thiết và quan trọng để thực hiện như thế, quán đảnh Đạo sư kim cương, thủ lãnh, và đại thủ lãnh sẽ được ban trong thời gian được dành cho việc thiền định về sự hồi tưởng hay thiền an định. Các quán đảnh này không cần kèm thêm những giáo huấn phụ.

DÒNG GIÁO HUẤN CỔ TRUYỀN

Nguồn gốc của Dòng Truyền thừa

Năm cuối cùng của khóa nhập thất được dùng để thiền định về các giáo huấn của Dòng Giáo huấn Cổ truyền. Guru Rinpoche, Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana ở phương tây bắc tiểu lục địa Ấn Độ, là trụ cột chính của dòng truyền thừa này. Việc ngài đến vùng Hy mã Lạp sơn trong thế kỷ thứ chín là dấu hiệu của sự khởi đầu thành công của thực hành Phật giáo Mật thừa ở đó. Tuy nhiên, ảnh hưởng rộng khắp và liên tục của Guru Rinpoche vượt quá các giới hạn của Dòng Giáo huấn Cổ truyền. Kongtrul đã coi vị Đạo sư này là nhân vật xuất chúng chính yếu là nguyên nhân của việc nở rộ mọi thực hành Phật giáo trong vùng Hy mã Lạp sơn. Trong *Nghi lễ Cúng dường các Đạo sư Tâm linh của Tám Dòng Thực hành Vĩ đại*, Kongtrul đặt Guru Rinpoche ở giữa hình tướng của các Đạo sư tâm linh. Cũng thế, trong cẩm nang nhập thất này, ngài đã nói với những người nhập thất:

Tuy nhiên, hai vấn đề tạo nên nền tảng thông thường của mọi thực hành được thực hiện ở đây. Trước hết, tất cả chúng ta nên coi bản thân mình là các yogi (hành giả) cấp độ tối thượng của mật chú. Thứ hai, tất cả những người Tây Tạng nói chung và đặc biệt là những người theo Dòng Giáo

huấn Khẩu truyền và Dòng Giáo huấn Cổ truyền đặt sự xác tín sâu xa nhất của họ cho đời này và đời sau nơi Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana [Guru Rinpochoy], Đức Phật thứ hai, nơi nương tựa duy nhất của chúng sinh trong thời đại tăm tối này.

Một trong những đặc điểm riêng biệt của tantra là sự vô cùng đa dạng trong những phương pháp thực hành của nó. Điều này là thật đối với phạm vi của các thiền định được tám dòng thực hành hiến tặng và không nơi nào hơn Dòng Giáo huấn Cổ truyền, trong đó bao gồm những giáo lý Kinh điển và các giáo lý kho tàng hiện đại hơn.

Về vấn đề các sự truyền dạy lúc ban đầu, là những truyền dạy được hợp nhất trong Dòng Giáo huấn Cổ truyền, Kongtrul đã nói:

Theo Rongzom Pandit, có bảy sự truyền dạy Con Đường Kim cương của Mật thừa [trong Dòng Giáo huấn Cổ truyền], trong đó một truyền dạy đến từ Đạo sư Padmakara, một truyền dạy đến từ Namkay Nyingpo, một đến từ Shanting Garbha (người được cho là đã tham dự vào việc hiến cúng các ngôi chùa tại Samyay và từ vị này hầu hết các giáo lý về Người Hủy diệt của Thần Chết đã khởi đầu), một đến từ Berotsana, hai sự truyền dạy đến từ Vimalamitra, và một đến từ Noob [Sang-gyay Yeshay] (*Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Quyển 1, trang 516)

Trong sáu Đạo sư được nhắc đến ở đây, Padmakara (“Liên Hoa Sanh,” tức Guru Rinpochoy), Shanting Garbha, và Vimalamitra là các Đạo sư Ấn Độ đã đến Tây Tạng; Namkay Nyingpo, Berotsana, và Noob Sang-gyay Yeshay là những người Tây Tạng đã du hành sang Ấn Độ. Trước hết Kongtrul mô tả sự đóng góp của Guru Rinpochoy cho các dòng truyền dạy bao gồm dòng truyền thừa này:

Vị lãnh đạo vĩ đại đem bình minh tinh khôi của Phật pháp đến vùng đất tăm tối của rừng Hy mã lạp sơn là Vua Trisong Dé'u Tsen, hóa thân của Bồ Tát Giai điệu Diệu dàng [Đức Văn Thù]. Nhờ minh triết phi thường và thiện tâm bao la của vị vua này, vị bảo hộ của chúng sinh, Đức Phật Vô lượng Quang, hóa thân như Đạo sư kim cương [Guru Rinpochoy], đã xuất hiện ở Tây Tạng. Viên bảo châu toàn mỹ này của tất cả các Đạo sư thành tựu, vị Phật thứ hai được gọi bằng tám danh hiệu trong đó có Padmakara, được các đệ tử bình thường của ngài nhận thức là chỉ giảng dạy *Vòng hoa các Giáo huấn Liên quan đến Quan điểm Triết học* tại tu viện Samyay. Đối với các đệ tử đặc biệt có một nối kết tốt lành với giáo lý Mật thừa (kể cả năm bằng hữu – nhà vua và các thần dân), ngài xuất hiện chủ yếu tại năm địa điểm thực hành vĩ đại tượng trưng cho thân, ngữ, tâm, các phẩm tính, và hoạt động giác ngộ. Tại những nơi này và tất cả các thánh địa khác, ngài đã ban vô số giáo lý làm thuần thực và giải thoát những người ở trên con đường tâm linh. Giáo lý của ngài bao gồm vô số bản văn thực hành với các nghi lễ hoạt động bổ túc liên quan đến các thiền định của các Bổn Tôn an bình và phần nộ trong tám hình tượng và các khóa liên quan đến các thân tướng an bình và phần nộ của Đạo sư tâm linh, là những gì tượng

trung cho tinh túy sâu xa được hợp nhất của mọi giáo huấn tâm linh của Đại Viên mãn chói ngời...

Tại Chimpu, Yerpa, và Chuwori, ngài đã thành lập ba trung tâm thiền định lớn. Ngài cũng du hành khắp xứ Ū (trung Tây Tạng), Tsang (Tây Tây Tạng), và Kham (Đông Tây Tạng) nhờ sự phổ diễn tự tại những năng lực thần diệu của ngài. Ở Tây Tạng, không có mảnh đất nào lớn hơn một cái móng ngựa mà chân ngài không chạm đến. Ngài đã hiển cúng tất cả những vùng núi non biệt lập như những nơi để thiền định. Nhờ việc ngài ban truyền giáo huấn cho những người có nối kết may mắn với Mật điển, vô số Đạo sư đã xuất hiện. Các vị này bao gồm hai mươi lăm Đạo sư thành tựu ở Chimpu, năm mươi lăm bậc chứng ngộ ở Yang Dzong, một trăm lẻ tám người ở Yerpa và Chuwori đã thành tựu thân ánh sáng, ba mươi hành giả Mật thừa ở Shel Drak, và hai mươi lăm *dakini* mà thân tan biến thành hình thức chói lọi của sự giác ngộ. (*sách đã dẫn*, Quyển 1, trang 509-10)

Việc Guru Rinpoche đến Tây Tạng là dấu hiệu của sự khởi đầu một giai đoạn sản sinh phi thường chất men tâm linh trong toàn thể vùng đất. Như Kongtrul đã nói trong *Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh*:

Trong một trăm học giả đến Tây Tạng vào thời đó, ba vị chính yếu là hai Đạo sư vĩ đại đã đạt được thân bất hoại – Đạo sư vĩ đại Tsokyay Dorjay [“Kim Cương Sinh-Trong Hồ”] xứ Oddiyana [tức Guru Rinpoche] và Vimalamitra xứ Kashmir – và Đạo sư Bồ Tát tôn quý, vô cùng uyên bác [cũng gọi là Shantirakshita] xứ Zahor. Một số dịch giả là hiện thân của các Bồ Tát, trong đó có đại dịch giả Berotsana [và những bạn đồng sự của ngài] Kawa Paltsek, Chokro Lu'i Gyaltzen, và Shang Yeshay Day, đã dịch toàn bộ giáo lý nổi tiếng nhất của Đức Phật và các luận thuyết của các luận giảng của các Đạo sư giác ngộ đang sống ở Ấn Độ. Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana và những vị khác đã lấy ra nhiều tantra bí mật vô cùng sâu xa, chúng hiện hữu ở Ấn Độ nhưng không được nhiều người biết đến, từ các kho tàng bí mật của các *dakini* [và đưa chúng về Tây Tạng]. Như thế, Tây Tạng đã trở thành một nơi chốn của công đức. (trang 4a)

Các giáo huấn được ban và những bản dịch được hoàn tất vào lúc đó đã trở thành nền tảng cho Kinh điển của Dòng Giáo huấn Cổ truyền và được gọi là Cựu Dịch. Sự truyền dạy tuyển tập này được truyền xuống trong một loạt Đạo sư không đứt đoạn từ thời của Guru Rinpoche. Tuy nhiên, những điều này chỉ tạo nên một phần nhỏ trong di sản của Guru Rinpoche đối với các Phật tử Mật thừa. Kongtrul giải thích:

Đạo sư nhận ra rằng không có một môi trường thích hợp mà cũng không có nhu cầu đối với hầu hết các giáo huấn của ngài vào lúc đó. Nghĩ đến vô số chúng sinh trong tương lai, ngài đã cất dấu các giáo lý của ngài tại một triệu địa điểm được đặt tên (chẳng hạn như năm nguồn mạch kho tàng vĩ đại – một ở trung tâm và một ở mỗi một trong bốn hướng) và vô số địa điểm

không có tên. Ngài đã bảo vệ các kho tàng này bằng bảy dấu ấn (niêm phong). (*sách đã dẫn*, trang 4b)

Sự trao truyền các kho tàng đã trở thành một suối nguồn bền vững của việc khôi phục ảnh hưởng tâm linh của Guru Rinpoche trong vùng Hy mã Lạp Sơn. Trong số nhiều đệ tử của ngài, có một vị mà nhiều người cho là lỗi lạc nhất. Đó là Yeshay Tsogyal, người chịu trách nhiệm chính yếu về các kho tàng. Kongtrul mô tả vắn tắt công việc của bà trong *Lịch sử những Nguồn mạch của các Kho tàng Sâu xa và những vị Khám phá Kho tàng*:

Nói chung, đích thân Guru Rinpoche đã cất dấu ở Ấn Độ, Nepal và Tây Tạng vô số kho tàng – các giáo huấn, của cải, tinh dược, các pho tượng, các vật thể được hiến cúng v.v.. để đáp ứng nhu cầu của các đệ tử tương lai và sự trường tồn của giáo lý. Ở đây trong vùng Hy mã Lạp Sơn, ngài đã ban những giáo huấn tâm linh tổng quát phản ảnh thiện xảo của ngài trong việc dạy dỗ đệ tử bằng mọi cách thể thích hợp với họ. Đặc biệt là ngài đã giảng dạy vô số giáo huấn sâu xa và các nghi lễ hoạt động được nối kết với các sự truyền dạy Mật điển của ba yoga.

Tất cả những giáo lý này được thâu thập bởi Yeshay Tsogyal, nữ hoàng của các điều mật nhiệm, người phụ nữ đầy uy lực của cõi giới tổng thể qua trí nhớ hoàn hảo của bà. Bà đã ghi lại các giáo lý đó trên miếng da màu vàng bằng các chữ biểu tượng của năm loại dakini và bảo vệ chúng trong những kho tàng khác nhau với một dấu niêm phong không bị hủy hoại. Các giáo lý này được Guru Rinpoche cất dấu và phó thác cho những vị bảo vệ kho tàng và riêng mình bà hoặc cùng với nhà vua và những đệ tử thân thiết nhất của Đạo sư. Đặc biệt là sau khi Guru Rinpoche rời Tây Tạng để đến Đảo Tail-Fan (cõi Ngayab Ling, địa điểm cõi tịnh độ của Guru Rinpoche), Yeshay Tsogyal, người sống hơn một trăm năm, đã cất dấu và bảo vệ các địa điểm chứa vô số kho tàng khắp miền thượng, hạ và trung Tây Tạng. (trang 34b-35a)

Một số vị trong các đệ tử thân thiết của Guru Rinpoche cũng đã khám phá các kho tàng. Ở đây Kongtrul đang nói đến các kho tàng được chôn dấu dưới lòng đất, trong tâm, từ trí nhớ v.v.. Những người khám phá chúng là các vị trong tập hội đệ tử của Guru Rinpoche trong một đời trước. Như Kongtrul giải thích một lần nữa:

Những người được gọi là một trăm vị khám phá kho tàng chính yếu và một ngàn vị khám phá kho tàng phụ thuộc thực sự là các hóa thân hay hiện thân của các vị được Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana chỉ định để thuần thực tâm linh trong những hình tướng bất hoại của các Bồ Tôn... Các kho tàng mà các ngài khám phá bao gồm tất cả những gì thích hợp để cứu giúp chúng sinh ở một thời điểm đặc biệt – các giáo huấn tâm linh, của cải, các vật được hiến cúng, thuốc men, các vùng thánh địa v.v.. Hoạt động này sẽ tiếp tục cho đến khi xuất hiện giáo lý của Đức Phật Từ Ái (Di Lạc), vị Phật tương lai. (*Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh*, trang 4b-5a)

Suối nguồn của các Thiền định thuộc Giai đoạn Nhập thất này

Có ba thiền định chính được thực hành trong giai đoạn nhập thất này: các thiền định thuộc giai đoạn phát triển của Vajrasattva và Yangdak Heruka, và các thiền định thuộc giai đoạn thành tựu của Đại Viên mãn.

Thiền định Vajrasattva là một bản văn kho tàng do Orgyen Terdak Lingpa (cũng được gọi là Gyurmay Dorjay) (1646-1714) khám phá. Kongtrul đề cập rằng thực hành này hợp nhất các truyền dạy Kinh điển và kho tàng của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Thiền định Yangdak Heruka có nguồn gốc trong Kinh điển như Kongtrul giảng nghĩa trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*:

Namkay Nyingpo du hành đến Ấn Độ và nhận toàn bộ giáo khóa thực hành Yangdak Heruka từ Đạo sư Humkara. Thân ngài trở thành sự biểu lộ của trí tuệ bất nhị. Dòng truyền thực hành bắt nguồn từ ngài, truyền thống So của các giáo huấn về Yangdak Heruka, đã tồn tại đến ngày nay. (Quyển 1, trang 514)

Kongtrul liên kết cả hai thực hành này với Terdak Lingpa, người biên soạn kinh sách đầu tiên. Bởi nhiều bản văn được sử dụng trong khóa nhập thất có nguồn gốc ở Đạo sư này hay các thành viên của gia đình ngài, có vẻ là thích đáng khi bao gồm ở đây sự chứng thực của Kongtrul đối với Đạo sư này từ *Lịch sử những Nguồn mạch của các Kho tàng Sâu xa và những vị Khám phá Kho tàng*:

Terdak Lingpa và tập hội tuyệt hảo vĩ đại những vị ở quanh ngài là nguyên nhân của toàn bộ sự phát triển nhanh chóng việc thực hành và giảng dạy các giáo huấn tâm linh, và hoạt động giác ngộ. Từ thời đại của ngài cho đến nay, dường như mọi dòng giáo huấn đáng tin cậy trong các giáo lý Kinh điển và kho tàng của Phái Cựu Dịch đã truyền qua nhóm này... Thánh nhân kiệt xuất này không chỉ đích thân trải rộng thiện tâm vĩ đại của ngài hay qua dòng truyền của ngài đến toàn bộ giáo lý của Cựu Dịch và Tân Dịch, ngài cũng nuôi dưỡng các dòng giáo huấn nhỏ hơn – Jonang, Shangpa, Lâm An dụ Khổ đau, Cát đứt, và những dòng khác – bằng nỗ lực của ngài hay qua việc ngài khuyến khích những người khác. Đặc biệt nhất là vào lúc các dòng truyền thực hành và giảng dạy của Dòng Giáo huấn Cổ truyền nguyên thủy sắp biến mất như một dòng nước nhỏ xíu trong mùa đông, ngài đã tìm kiếm một cách dũng cảm và mạnh mẽ các giáo lý đã hiện hữu và biên soạn những luận thuyết mới về các cấu trúc của sự thực hành và các chủ đề khác... Ngài đã sửa chữa các nền móng của giáo lý thuộc truyền thống nguyên thủy siêu việt bằng việc làm sáng tỏ, thực hành và hoạt động giác ngộ...

Tuyển tập tác phẩm của ngài trải rộng đến mười ba quyển luận thuyết Phật giáo. Bản thân tôi có niềm tin vô điều kiện nơi tác phẩm này và không quên lòng tốt của ngài. Tôi đã mạnh mẽ tìm kiếm và nhận lãnh toàn bộ sự truyền đọc của truyền thống Mindro Ling và đã làm hết sức trong khả năng

của tôi để thực hiện thực hành miên mật của các Kho tàng Mới và để giảng dạy chúng. Bằng cách đề xướng trong trung tâm nhập thất các thực hành đều đặn của Yangdak Heruka thuộc truyền thống So, thực hành của Vajrasattva và những thực hành khác từ các kho tàng của Terkak Lingpa, tôi đã thành tựu chút ít hoạt động cho giáo lý của truyền thống này, tôi khát khao tiếp tục làm như thế chừng nào tôi còn sống. (trang 73b-74a)

Thực hành thứ ba của cấp độ nhập thất này là thiền định Đại Viên mãn của Sinh Lực Bí mật, một hỗn hợp của các giáo huấn “mẹ và con” của Tâm-Yếu của Vimalamitra. Các giáo huấn “mẹ” bắt nguồn từ giáo lý của Vimalamitra ở Tây Tạng; các giáo huấn “con” là những giáo lý do Longchenpa khám phá như một kho tàng trong tâm ngài, được gọi là *Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh*. Kongtrul mô tả các nguồn gốc của sự truyền dạy này trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*:

Vimalamitra, vương miện của năm trăm học giả, người đã đạt được thân cầu vòng bất hoại, cũng đến Tây Tạng. Ngài đã ban các giáo lý liên quan đến phạm trù của các giáo huấn Đại Viên mãn cho Nyang Ben Tingdzin Zangpo, người có khả năng tiên tri. Khi ngài đã thực hành những giáo huấn này, thân vật lý của Nyang Ben tan biến thành ánh sáng... Sự truyền khẩu các giáo lý được truyền từ Nyang Ben đến Bay Lodrö Wangchuk; sự truyền dạy qua văn bản được thu thập và cất dấu như một kho tàng, sau này được Dangma Lhun-gyal khám phá. Đạo sư này cũng nhận sự truyền khẩu và đã ban truyền tất cả những giáo huấn này cho Chetsang Sengay Wangchuk, người đã giải thoát thành một thân ánh sáng. Những giáo huấn này được gọi là Tâm-Yếu của Vimalamitra, được truyền từ Chetsun đến Gyalwa Shangton và truyền qua một loạt Đạo sư...

Cuối cùng các giáo huấn đi đến Drimay Özer [Longchenpa] toàn trí. Hứng khởi từ giác tánh giác ngộ của Đức Phật Phổ Hiền đổ tràn vào tâm của Đạo sư này, tạo thành các tác phẩm *Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh*, *Tinh túy Nội Sâu xa*, *Tinh túy Thâm sâu của các Dakini*, *Bảy Kho tàng*, bản văn gốc và luận giảng cho *Ấn cần Xoa dịu Chúng ta*, và những tác phẩm khác. Giáo huấn của Đạo sư này đã sản sinh ra nhiều đệ tử ngoại hạng hộ trì dòng truyền thừa này. Tóm lại, giáo lý Sinh Lực Bí mật [chuyển hóa thân tướng duyên hợp vững chắc thành một thân ánh sáng] thấm đẫm ảnh hưởng của Đạo sư này và được ngài truyền bá. Ngài được gọi là Longchen Rabjam Zangpo, một Garab Dorjay đích thực thứ hai [Garab Dorjay là thành viên thứ nhất của dòng Đại Viên mãn]. (Quyển 1, trang 512)

Dòng truyền này cũng mang lại hứng khởi cho ba giáo lý kho tàng khác của Đại Viên mãn: Tâm-Yếu của Karmapa do Đức Karmapa đệ tam Rangjung Dorjay khám phá sau khi ngài có một linh kiến về Vimalamitra, người đã xuất hiện và biến mất vào trán ngài; Tâm-Yếu của Longchenpa, do Jikmay Lingpa (1729-1798) khám phá sau khi ngài có ba linh kiến về Longchenpa; và Tinh-Yếu sâu xa của Vimalamitra, một loạt giáo huấn do Jamyang Kyentsay Wangpo nhớ lại năm hai mươi bốn tuổi. Chất xúc tác cho sự hồi tưởng là một linh kiến ngài có về Chetsun Sengay Wangchuk.

Kho tàng Giáo lý được Tái Khám phá

Một trong năm kho tàng Jamgon Kongtrul đã sáng tác hay biên soạn trong đời ngài là một tuyển tập các bản văn kho tàng tên là *Kho tàng Giáo lý được Tái Khám phá*. Ấn bản hiện đại của tuyển tập này trải rộng đến sáu mươi quyển sách lớn. Việc ban truyền các quán đảnh và truyền đọc các giáo lý này là một công việc đáng sợ đối với Đạo sư và các đệ tử. Trong những năm gần đây, Đức Dudjom Rinpochay và Dilgo Kyentse Rinpochay đã ban tuyển tập này cho nhiều người trong một số dịp trong đời các ngài.

Trong Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa, Jamgon Kongtrul đã ban sự truyền dạy tuyển tập này cho Đức Karmapa thứ mười lăm, vị này truyền nó cho nam tử của ngài là Kyentsay Özer, một hóa thân của Jamgon Kongtrul. Mặc dù Đức Karmapa thứ mười sáu đã nhận tuyển tập này, ngài không sống để truyền nó cho thế hệ mới của các Đạo sư hóa thân trong truyền thống của ngài. Ngài đã khuyên họ khẩn cầu các quán đảnh và truyền đọc tuyển tập này từ Đức Kalu Rinpochay, hóa thân khác của Jamgon Kongtrul. Vì thế, Kalu Rinpochay đã ban tuyển tập này năm 1983 cho một tập hội đồng đảo đứng đầu là các Đạo sư hóa thân của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của các Karmapa.

Trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*, Kongtrul bình luận về tương lai của các thực hành kho tàng:

Các vị kế thừa tâm linh của các giáo huấn kho tàng này và những đệ tử duy trì các dòng truyền thừa của họ sẽ hộ trì các giáo huấn cho đời sống tâm linh trong những giai đoạn sau cùng của thời đại bất lợi này. Ngay cả khi giáo lý của giới luật tu viện và Kinh điển của Đức Phật biến mất, giáo lý của Con Đường Kim Cương của Mật thừa sẽ không lụi tàn dù chỉ ở mức độ không đáng kể. Thay vào đó, nó sẽ phát triển và nở rộ, đem lại một suối nguồn liên tục của hoạt động giác ngộ có ảnh hưởng sâu rộng giải thoát tất cả chúng sinh, ngay cả những người không thích đời sống tâm linh. (Quyển 1, trang 516)

Chương trình Nhập thất dành cho các Thiền định Dòng Giáo huấn Cổ truyền

Vào lúc bắt đầu năm thứ ba, các quán đảnh và những truyền đọc và giáo huấn [được kết hợp] phải được ban truyền đối với Thực hành Cốt lõi của Vajrasattva và thiền định về chín nửa vòng (semicircle) Yangdak Heruka trong truyền thống So. Trong các thực hành theo sau, bạn tụng tâm chú sáu-âm Vajrasattva sáu trăm ngàn lần; thần chú một trăm-âm một trăm ngàn lần; và thần chú *rulu* của Yangdak Heruka tám trăm ngàn lần. Mỗi một trong hai thực hành này nên được hoàn tất bằng một khóa thực hành vĩ đại, bao gồm việc trì tụng liên tục các thần chú, trong trọn bảy ngày và một buổi sáng. Nếu điều đó không được thực hiện, một thực hành cúng dường cho hình tượng của các Bồ Tôn nên được thực hiện trong ba ngày đối với mỗi thiền định. Để hoàn tất thực hành, nghi lễ lửa thiêu đốt và trút đổ

mang lại tác động an bình nên được thực hiện trong hai ngày đối với mỗi thiền định. Tất cả những giai đoạn này của thực hành miên mật các thân tướng an bình và phần nộ của Vajrasattva được chấm dứt trong thời gian ba tháng.⁵⁵

Sau đó quán đỉnh phức tạp *Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh*, viên ngọc như ý của thực hành Đại Viên mãn, được ban truyền. Kế đó giáo huấn chi tiết trong những quán tưởng của các thiền định, bắt đầu với các thực hành chuẩn bị, được ban trong các giai đoạn phù hợp với các giáo huấn khẩu truyền của Drimay Özer [Longchenpa].

Trước tiên, sự quán chiếu và thiền định về bảy tu tập tâm thức phải được hoàn tất trong hai mươi bảy ngày. Bạn bắt đầu với sự vô thường, hạnh phúc tức thời và hạnh phúc dài hạn, sự không thể đoán trước của cuộc đời, sự vô nghĩa của những hành động trong quá khứ, các phẩm tính của Đức Phật, và các giáo huấn sâu xa của Đạo sư tâm linh, tất cả được quán chiếu, mỗi chủ đề ba ngày. Ba phương diện cuối cùng của bảy tu tập tâm thức [vô niệm] – hỉ lạc, quang minh, và vô niệm [trong hiện hữu thuần tịnh] - mỗi chủ đề được thiền định trong ba ngày. Kế đó, các phương pháp thông thường của việc vun trồng công đức và trí tuệ và việc thực hiện sự tịnh hóa – quy y, tụng thần chú một trăm-âm, cúng dường vũ trụ bằng một hình thức tượng trưng, và sự hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh - mỗi chủ đề được thực hành trong bảy ngày, tổng cộng là hai mươi tám ngày. Trong thời gian này, nửa đầu của khóa thiền định nên được dành cho các thực hành trì tụng và thiền định thông thường và nửa sau dành cho các trì tụng và thiền định đặc biệt. Theo cách này, các thực hành thông thường và đặc biệt cùng được thực hiện.

Kế tiếp, khí lực không vướng-tham muốn được nghiên cứu: màu sắc, hình dáng, số lượng, sự thở ra, hít vào, và bình xanh dương [mọi thực hành về hơi thở đều được thiền định], mỗi chủ đề ba ngày.⁵⁶ Kể cả năm ngày được dùng để nghiên cứu về tinh lực-không vướng tham muốn⁵⁷ thì thời gian được dùng cho các

⁵⁵ Các Bốn Tôn Mật thừa được tập hợp lại thành các loại (*rig, rigs*) phù hợp với phương diện giác ngộ mà các ngài tượng trưng. Vajrasattva và Yangdak Heruka thuộc về loại Bốn Tôn kim cương; Vajrasattva có hình tướng an bình, Yangdak Heruka có hình tướng phần nộ.

⁵⁶ Khí lực (*loong, rlung*) thường được biết đến ở Tây phương bằng từ Trung quốc “chi,” như trong các bài tập tai-chi. Nói chung, trạng thái tâm và thân của một người thì tùy thuộc vào sự lưu thông của những khí lực trong thân thể. Những sự mất quân bình hay tắc nghẽn trong việc lưu thông của các khí lực này dẫn đến các bệnh tật thuộc về thân và tâm; sự lưu thông đúng đắn mang lại kết quả là thân thể khỏe mạnh và tâm thức hỉ lạc. Mục đích của hầu hết các thiền định Mật thừa về các khí lực không phải là để chữa bệnh mà là tăng cường và tập trung vào năng lực của tâm.

Thở bình (*boompa chen, bum pa can*) là một phương pháp duy trì hơi thở. “Thở bình màu xanh dương” (*boompa chen ngonpo, bum pa can sngon po*) là một cách dịch sát nghĩa của bản văn: tôi nghi là có một sai lầm bởi tôi không tìm ra một sự liên quan với điều này trong luận giảng dài mà Kongtrul viết về thực hành.

⁵⁷ Tinh lực (*tig lay, thig le*) là, như tên gọi ngụ ý, chất thể tượng trưng cốt lõi của hiện thể tâm-vật lý của chúng ta; đôi khi nó được dịch là “giọt.” “Tinh lực không vướng-tham muốn” (*chak dral tig lay, chags bral thig le*) được viết rõ ràng trong bản văn này, mặc dù luận giảng của Kongtrul gọi giai đoạn này là thực hành “tinh lực nồng nhiệt” (*chak chen, chags can*).

thiền định này là hai mươi ngày. Sau đó bạn dùng ba ngày để thiền định về mỗi một trong năm Không có-Nguồn gốc-của Ah (Ah's-Without-Origination), mỗi chủ đề được nối kết với một trong năm yếu tố (tổng cộng là mười lăm ngày). Từ lúc bắt đầu của bảy tu tập tâm thức cho đến thời điểm này, các thực hành chuẩn bị này mất ba tháng.

Khi quán đánh không tạo tác được ban truyền, bạn thiền định thực hành Cắt đứt sự Vững chắc của việc Bám chấp [Trek Chö, *khregs chod*] trong ba tháng. Để bắt đầu, bạn dùng một tháng để tu tập tất cả các thực hành chuẩn bị của nó. Bạn dùng năm ngày để thực hiện thực hành chuẩn bị tư thế kim cương thuộc về thân. Bốn giai đoạn của thực hành chuẩn bị thuộc về ngữ - niệm phong, phát triển sức mạnh, tạo năng lực, và đi vào con đường – mỗi giai đoạn được thực hành trong năm ngày. Bạn cũng dùng năm ngày cho thực hành chuẩn bị thuộc về tâm – điểm khởi đầu của nó, nơi nó thực sự hiện hữu, và nơi nó biến mất.

Bắt đầu với thực hành nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên, bạn dùng hai tháng cho thực hành chính Cắt đứt sự Vững chắc của việc Bám chấp. Trong thời gian đó, các giáo huấn giới thiệu bản tánh của tâm, bao gồm Một Trận Mưa Gia hộ, phải được ban truyền. Bạn nên thiền định một cách miên mật.

Kế đó Thị kiến Trực tiếp [Tögal, *thod rgal*] được thiền định trong ba tháng. Để bắt đầu, bảy ngày được dùng để thiền định về việc phân biệt hiện hữu sinh tử với sự an bình viên mãn, sau đó các quán đánh vô cùng đơn giản và hoàn toàn đơn giản được ban truyền. Sau khi nghỉ ngơi trong bất kỳ trạng thái tự nhiên nào thích hợp, sự chói ngời được nghiên cứu trong mối liên hệ với các tư thế của thân, các lối nhìn, v.v.. Một khi cánh cửa dẫn đến bản tánh trong treo của các hiện tượng được nhận ra, các giáo huấn và quán tưởng cho những người có căn cơ trung bình cũng được ban truyền. Quán tưởng cho việc chuyển di tâm thức được thực hành khi thích hợp.

Bốn điểm trọng yếu của chu trình của hiện thể thuần tịnh (cycle of pure being) mang lại dòng liên tục của yoga được giải nghĩa từ lúc bắt đầu thực hành Cắt đứt sự Vững chắc của việc Bám chấp và nên được thực hành. Trong thực hành đó (hay vào lúc nào khác, trước hay sau, khi thuận tiện) việc thiền định và thực hành trì tụng thần chú của Ba Nguồn mạch của sự Như ý - Đạo sư tâm linh, Bốn Tôn thiền định, và dakini – nên được thực hiện. Trong thực hành Thị kiến Trực tiếp, các thực hành ngoài, trong, bí mật, và vô cùng bí mật của Đạo sư tâm linh theo *Cao lương mỹ vị Như ý: Những Giáo huấn Trọng yếu của sự Chói lọi* và các thiền định từ *Tinh Yếu Sâu xa của Vimalamitra* của Chetsun vĩ đại nên được thực hành khi bạn có thể.

CÁC THỰC HÀNH BỔ TÚC ĐƯỢC THỰC HIỆN TRONG KHÓA NHẬP THẤT

Bất kỳ lúc nào trong thời gian rảnh rỗi, việc truyền đọc (khẩu truyền) đầy đủ tất cả các bản văn sau đây nên được ban truyền: ba quyển sách của các giáo huấn Shangpa, hai quyển liên quan đến vị bảo hộ, một quyển về Sáu Nhánh Ứng dụng, và một quyển về *Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh*.

Cuối năm đầu tiên, thiền định Thực hành Hợp nhất của Bốn Bốn Tôn nên được thực hiện trong một tuần. Tương tự như vậy, nghi lễ tormas được gọi là *Mỏ Báu*

Hoạt động Giác ngộ được thực hiện vào cuối năm thứ hai và việc trì tụng thần chú của vị Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Bảo hộ Sáu-Tay) [được dựa trên nghi lễ hoạt động của thực hành bên ngoài của các Kho tàng Mới] vào cuối năm thứ ba.

Đối với thiền định thứ nhất, Thực hành Hợp nhất của Bốn Bốn Tôn, quán đánh-gia hộ và giáo huấn phải được ban truyền. Đối với thiền định thứ hai, bạn phải nhận các quán đánh torma và sự truyền đọc và giáo huấn được kết hợp cho các thực hành Xua tan các Chướng ngại, sự Bất khả phân của Đạo sư Tâm linh và vị Bảo hộ, sự Giải trừ các Che chướng, và sự Đi xuống của Tinh túy (Descent of the Essence). Đối với thực hành thứ ba, quán đánh torma và việc truyền đọc phải được ban truyền.

Các thực hành trì tụng này được thực hiện trong sự liên kết với thực hành cúng dường torma cho vị Bảo hộ Sáu-Tay vào dịp cuối năm. Mỗi năm các thực hành này được dành cho hai tuần, tính chung là bốn mươi hai ngày. Các thực hành này phải được tính trong sáu tuần của khóa nhập thất.

Khi thời gian mở thất đến gần, thực hành tốt lành để hoàn tất khóa nhập thất là trì tụng thần chú và thực hành cúng dường nữ nhân tôn quý, Bánh xe Như Ý (Đức Tara Trắng), được thực hiện trong một tuần. Thực hành này và các thực hành trường thọ của Niguma và Sukasiddhi được thực hiện trước đó đều được tính là được thực hiện trong tháng nhuận (âm lịch) chắc chắn sẽ xảy ra trong thời gian ba năm.⁵⁸

RA THẮT

Khi thời gian ba năm và sáu tuần đã chấm dứt, một ngày tốt lành nên được chọn cho việc ra thất. Sáng hôm đó, một lễ cúng dường khói thơm để tạ ơn các vị trời nên được thực hiện và lễ *Cúng dường Torma Ba-Phần* được cử hành. Khi danh sách các người nhập thất được gỡ xuống, bạn có thể gặp những người có mối liên hệ thanh tịnh với Phật giáo Mật thừa. Trong ngày đầu tiên này, bạn chỉ nên ra ngoài để đi nhiều trung tâm nhập thất. Ngày hôm sau, bạn nên đến (chẳng hạn thế) tu viện chính, cúng dường vũ trụ trong một hình thức tượng trưng ở các ngôi chùa thượng và hạ ở đó, và sau đó thăm viếng các huynh đệ tâm linh của sự quy y và bảo hộ của chúng ta [Đức Tai Situpa].

Không để mất thời gian, bạn nên nhập thất một lần nữa. Lần này, bạn nên thiền định về Đức Phật Toàn Giác [Đại Nhật Như Lai, Tỳ Lô Giá Na] trong sáu tháng, tiếp theo là các nghi lễ lửa trong mười ngày để hoàn tất thực hành. Bạn nên dùng ba tháng để thiền định về Đức Phật Bất Động [Akshobya], cùng với các nghi lễ lửa thiêu đốt và trút đổ vào lúc hoàn tất. Cuối cùng, bạn dùng một tháng để cử hành nghi lễ của Đức Phật Vô Lượng Quang từ Các Kho tàng Không gian.⁵⁹ Tất

⁵⁸ Theo âm lịch, mỗi năm có tối đa là 360 ngày. Để tương ứng với dương lịch, cứ vài năm thì lại được thêm vào một tháng tính theo lịch Tây Tạng. Chẳng hạn như hai năm 1989 và 1991, mỗi năm có mười ba tháng.

⁵⁹ Các Kho tàng Không gian (Namchö, *gnam chos*) bắt nguồn từ Mingyur Dorjay, một vị khám phá các bản văn kho tàng qua các linh kiến (từ khi mười hai tuổi) và trong tâm

cả các thực hành này phải được thực hiện một cách trung thực trong phòng của bạn tại trung tâm nhập thất.

2. Thời khóa biểu Hàng ngày

THÔNG TIN CẦN THIẾT

Các thiền định được đề cập ở trên trong chương trình ba năm, sáu tuần ăn khớp với một chương trình hàng ngày gồm bốn giai đoạn thiền định. Kongtrul không cung cấp chi tiết về độ dài của mỗi thời khóa – hai tiếng rưỡi cho đến ba tiếng thì có vẻ phù hợp, là độ dài phổ biến trong nhiều khóa nhập thất hiện đại. Các thời khóa tập thể sáng và chiều thì có phần ngắn hơn, có lẽ mỗi khóa kéo dài một tiếng rưỡi.

Các thực hành được mô tả trong tiết mục này nằm trong các phạm trù sau:

1. *Yoga giấc ngủ hay thức dậy từ giấc ngủ.* Yoga giấc ngủ được nhắc đến nhưng không được mô tả. Yoga thức dậy từ giấc ngủ gồm năm giai đoạn: quét sạch khí lực trì trệ, nghỉ ngơi tâm thức, sinh khởi phẩm cách linh thánh hoàn toàn gắn bó với Bốn Tôn thiền định, ném chất cam lồ hiến cúng, và gia trì giọng nói. Giống như công việc thường ngày của ta bắt đầu với việc vệ sinh cá nhân buổi sáng, chọn quần áo, ăn sáng, chuẩn bị các hoạt động trong ngày v.v.. vì thế một ngày của thiền giả bắt đầu với những giai đoạn thực hành này. Tất cả những thực hành này nhắm vào việc nâng cao kinh nghiệm của thiền giả về sự hiện thân (embodiment) và tương tác với thế giới (enworldment).

Phần thứ ba của những giai đoạn này, sinh khởi phẩm cách linh thánh hoàn toàn gắn bó với Bốn Tôn thiền định, thường được dịch là “tự hào kim cương,” từ thành ngữ Tây Tạng có nghĩa là sự tự hào thiêng liêng hay tự hào của Bốn Tôn. Trong khi thiền giả có thể quan niệm bản thân mình như nhiều Bốn Tôn thiền định khác nhau trong tiến trình một ngày, sự tự hào hay phẩm cách thiêng liêng sinh khởi từ việc hoàn toàn đắm mình trong thân tướng của một Bốn Tôn và thế giới vẫn tồn tại bất biến một cách lý tưởng. Đây chính là điều mà Kongtrul khuyến khích các hành giả nhập thất của ngài duy trì ngay cả trong giấc ngủ khi ngài nói với họ: “Các bạn không nên bằng lòng với sức mạnh tập quán của ý thức bình thường về bản ngã trong giấc ngủ. Nó nên được chuyển hóa thành con đường tâm linh nhờ những kỹ thuật của yoga giấc ngủ...”

2. *Tái khẳng định các giới nguyện.* Các giới nguyện và cam kết liên quan tới ba giới luật Phật giáo được tái khẳng định vào nhiều dịp trong ngày, đặc biệt là trong phần chính của khóa tập thể buổi sáng. Các bài nguyện liên quan đến những cam kết này cũng được tụng vào lúc bắt đầu của khóa thứ hai và sau khóa cuối cùng.

ngài (từ khi mười sáu tuổi). Karma Chakmay, một trong những vị Thầy của ngài, đã biên soạn các thiền định, giáo huấn, và nghi lễ dựa trên các giáo lý này. Mingyur Dorjay chỉ sống hai mươi bốn năm nhưng các bản văn kho tàng mà ngài khám phá thì vô số và tiếp tục giữ một vị trí vô cùng quan trọng.

3. *Những bài cầu nguyện Guru Rinpochey.* Cùng với thiền định về Guru Rinpochey, các bài cầu nguyện được trì tụng suốt ngày. Phần lớn những bài này được lấy từ một tuyển tập tên là *Bảy Lời Cầu nguyện*. Các bài nguyện này được Guru Rinpochey nói ra khi nằm vị trong số các đệ tử chính của ngài tụ hội và khẩn cầu ngài biên soạn những bài cầu nguyện phù hợp với nhu cầu của họ. Một bài được ban chung cho họ và một bài được ban riêng cho từng người. Bài nguyện thứ bảy là *Lời Cầu nguyện Hoàn thành Tự nhiên các Ước nguyện*, được ban cho một trong năm người vào một dịp sau này. Kongtrul cũng bao gồm *Lời Cầu nguyện Xua tan Chướng ngại trên Con Đường* trong chương trình mỗi ngày. Bản văn kho tàng này được Chok-gyur Daychen Lingpa tìm lại được trong thế kỷ mười chín và từ lúc đó nó trở thành một bài cầu nguyện rất được yêu thích.

4. *Các thiền định từ Sinh Lực Bí mật.* Trong các vùng lân cận của trung tâm nhập thất của ngài Kongtrul, Chok-gyur Daychen Lingpa đã tìm lại được một bản văn kho tàng bao gồm ba thiền định. Giáo khóa thực hành này được gọi là Sinh Lực Bí mật và gồm các thiền định về Vajrasattva, Yangdak Heruka, và Vajra Kilaya (Kim Cương Phổ ba). Cả ba thiền định này được các hành giả nhập thất thực hiện hàng ngày – trong các khóa thứ nhất và thứ ba và sau khóa cuối cùng, một cách tương ứng.

5. *Lễ cúng dường các tinh linh hay sự ngăn ngừa những ảnh hưởng ác hại.* Phật giáo xác nhận nhiều tinh linh được cho là vô hình và đầy khắp thế giới quanh ta. Những vị này thường không được nhắc đến như các đối tượng của sự sợ hãi mà là các chúng sinh có thể được một thiền giả đầy lòng bi mẫn giúp đỡ. Có những hành giả trong khóa nhập thất của ngài Kongtrul đã nuôi các tinh linh đói khát bằng torma nước vào buổi sáng và bằng các khẩu phần thực phẩm vào trước và sau bữa trưa. Phần cuối của khóa tập thể buổi chiều được hồi hướng cho các thiền định, thần chú, và lời cầu nguyện nhằm ngăn ngừa tác hại của các tinh linh có ảnh hưởng hoàn toàn bất lợi cho đời sống tâm linh. Khóa thiền định thứ tư bắt đầu với một lễ cúng dường thực phẩm thiêu đốt cho chúng sinh bị lơ lửng trong trạng thái trung gian (trung ám) giữa cái chết và sự tái sinh. Người ta nói rằng sự lạc hướng và sợ hãi của họ được khuây khỏa bằng thực phẩm mà họ chỉ nhận được trong hình thức các mùi hương, vì thế họ được gọi là “những người ăn mùi.” Một ngày chiasm dứt với một lễ cúng dường thân thể ta cho các suối nguồn của sự quy y và cho tất cả chúng sinh. Trong bối cảnh của thực hành này, các chúng sinh được đề cập đến thường bao gồm các tinh linh, các vị trời, và quỷ ma là những vị được an dịu nhờ các lễ cúng dường.

6. *Lễ cúng dường các vị bảo hộ.* Phần chính của thời khóa tập thể buổi chiều bao gồm các thiền định về và cúng dường các vị bảo hộ của Phật giáo. Các vị này thường là những Bồ Tát hay hiện thân của các Bồ Tát đã cam kết bảo vệ tất cả những ai đi theo các con đường phát triển tâm linh của Đức Phật. Ảnh hưởng của các ngài được khẩn cầu để hoạt động giác ngộ của các ngài sẽ ngăn ngừa các chướng ngại cho cộng đồng những người nhập thất. Mặc dù Tara không phải là một vị bảo hộ, hoạt động của ngài là điều mà việc trì tụng các lời tán thán Đức Tara Xanh nhắm đến trong thời khóa tập thể buổi sáng cũng được đưa vào phạm trù này.

7. *Các thực hành trường thọ.* Các thiền định để tăng trường hạnh phúc của thiền giả, được gọi là các thực hành trường thọ, được thực hiện trong khóa thiền

định đầu tiên trong ngày. *Lời Cầu nguyện để Ngăn ngừa Cái Chết Non yếu* và một lời cầu nguyện trường thọ cho Kongtrul được tụng vào cuối khóa chiều cũng có thể được coi là các thực hành trường thọ.

8. *Hồi hướng công đức.* Các lời cầu nguyện để hồi hướng kết quả của các hành động của ta cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh được trì tụng vào lúc hoàn tất bất kỳ thiền định nào. Kongtrul đặc biệt ghi chép về những lời cầu nguyện được tụng vì lợi lạc của người bảo trợ đã cung cấp bữa ăn trưa và những lời nguyện hồi hướng được thực hiện vào cuối khóa tập thể buổi chiều.

9. *Yoga thực phẩm.* Về vấn đề thực phẩm, Kongtrul chỉ đề cập đến một bữa trưa nhưng ta rất nghi ngờ là các khóa tập thể sáng và chiều được dùng làm thời khóa trong các tu viện Phật giáo: bởi thời gian dành cho các bài cầu nguyện được ngắt quãng bằng việc phục vụ các bữa ăn đơn giản. Bữa trưa được dùng như một tiệc kim cương theo các giáo huấn từ một bản văn kho tàng bắt đầu bằng:

... những người tuyên bố: “ta là một hành giả mật thừa”

Nhưng dùng thực phẩm mà không nương tựa phương pháp của các thiền định phát triển và thành tựu

Thì chẳng khác gì những con chó và con heo hưởng thụ bữa ăn của chúng.

Vấn đề ở đây, như với hầu hết các thực hành ở trên, là đưa “phẩm cách thiêng liêng” của thiền định đến bàn ăn cũng như đến bất kỳ khía cạnh nào của đời sống hàng ngày.

Điều dễ nhận ra là trong chương trình không thấy đề cập đến thời gian được phân chia cho việc nghiên cứu. Kongtrul có ý muốn khóa nhập thất của ngài được hướng dẫn chính xác như ngài đã hoạch định; khóa nhập thất này không bao gồm việc nghiên cứu các vấn đề không có liên quan. Như ngài nhận xét sau này trong bản văn:

Đối với việc nhập thất, những người không quen thuộc với Phật giáo có thể nghiên cứu các bản văn (trong chương trình đã được đề cập ở trên) vô cùng cần thiết và đặc biệt là những bản văn giảng nghĩa ba giới luật. Ngoài một ít sách đó ra, không có sự nghiên cứu, tìm kiếm, hay khảo sát các bản văn nào liên quan đến các chủ đề chính hay phụ được cho phép trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Việc nghiên cứu, quán chiếu, và tu tập tâm thức thường được coi là trọng yếu đối với đời sống tâm linh của ta. Tuy nhiên, khi thực hành thiền định là mối quan tâm chính yếu, nhiều nguồn mạch cho tư tưởng tản mạn nội tại đối với việc nghiên cứu sẽ là các chướng ngại cho việc phát triển kinh nghiệm thiền định của ta. Bởi so với toàn bộ cuộc đời được dành cho việc nghiên cứu và quán chiếu thì một khóa thực hành thiền định vững chắc có giá trị hơn nhiều, ở đây ta hài lòng với thực hành thiền định toàn tâm.

DÒNG GIÁO HUẤN CẮT ĐỨT

Trong khu rừng rậm rạp của các thiền định hàng ngày bổ túc cho các thực hành chính yếu của khóa nhập thất, Kongtrul nhắc đến một thiền định bằng cách nói thật đơn giản “thiền định cúng dường thân thể ta cho các suối nguồn quy y và tất cả chúng sinh.” Đây là thiền định chính của Dòng Giáo huấn Cắt đứt, bắt nguồn từ thiên tài giác ngộ của Ma Chik Labdron (1031-1129), một phụ nữ Tây Tạng.

Ma Chik Labdron được xác nhận là một đứa trẻ phi thường và đã hoàn tất một nền giáo dục tôn giáo hoàn hảo khi còn thơ ấu. Bà đã thọ nhận các giáo huấn trong một hình thức của sự Cắt đứt, “sự truyền dạy nam,” từ Kyo Sonam Lama, vị này đã nhận giáo lý đó từ Dampa Sang-gyay, một yogi Ấn Độ đã du hành sang Tây Tạng năm lần trong cuộc đời rất dài của ngài.⁶⁰ Các giáo huấn chính yếu của ngài được gọi là Dòng Giáo huấn Làm An dịu Đau khổ. Bởi Dampa Sang-gyay là một trong những Đạo sư chính của Ma Chik và dòng truyền thừa của các ngài có quan hệ phức tạp, Kongtrul đã coi Dòng Giáo huấn Làm An dịu Đau khổ cùng với Dòng Giáo huấn Cắt đứt là một trong tám dòng thực hành.

Dòng “truyền dạy nữ” *Cắt đứt* hoàn toàn là của Ma Chik, như Kongtrul giải thích trong *Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh*:

Ma Chik Labdron là một hóa thân của Bà Mẹ Vĩ đại [tên chỉ vị Phật nữ Prajna-Paramita (Bát nhã ba la mật đà) “Trí tuệ ba la mật”]. Ở bình diện tuyệt đối, bà chính là nữ hoàng kim cương, mẹ của tất cả chư Phật, nhưng ở bình diện tương đối của các hình tướng thông thường, bà đã biểu thị phương cách đạt được thành tựu bằng cách sinh khởi sự chứng ngộ Nhận thức Thâm sâu Viên mãn (bát nhã ba la mật đà).⁶¹ Các giáo huấn của Cắt đứt mà bà truyền bá xuất hiện từ sinh lực của sự chứng ngộ của bà, đã được gọi là sự truyền dạy nữ Cắt đứt. (trang 13a-b)

Tên “Cắt đứt” chỉ là một cách nói để tránh cái tên dài hơn của dòng giáo huấn: Phạm vi Cắt đứt những Quỷ ma của sự Tự-Dính mắc. Ngay cả Ma Chik cũng nhận ra là một cái tên như thế có thể bị hiểu lầm: bà nhắc các đệ tử rằng quỷ ma không phải là một cái gì hiện ra to lớn, tối tăm, và đầy đe dọa trong đêm tối. Bà giải thích rằng quỷ ma thực sự quấy nhiễu ta là sự quy-ngã của chính ta, nó giam cầm ta trong sự trói buộc của cuộc đời trong hiện hữu luân hồi. Như Kongtrul giải thích trong *Tự điển Bách khoa Phật giáo*:

Giống như ta phải biết vị trí của khu đất nơi ta sẽ đốn củi, nơi chốn để cắt đứt quỷ ma của những tư tưởng lan man quy-ngã là khu đất của nhận thức thâm sâu viên mãn (bát nhã ba la mật đà). (Quyển 1, trang 543)

⁶⁰ Dampa Sang-gyay thường được gọi là Pa-dampa Sang-gyay, *Pa* nghĩa là “cha” trong tiếng Tây Tạng, được thêm vào tên của ngài là bởi các con của Ma Chik gọi ngài là cha. Cha của họ, Töpa Bhadra, cũng là một yogi Ấn Độ có nước da sạm. Dampa Sang-gyay cũng được gọi là Dharma Bodhi, tên được biết đến khi ngài và Milarepa gặp nhau. Xin đọc trong *Một Trăm Bài Ca của Milarepa*, Quyển 2, Chương 33.

⁶¹ Nhận thức Thâm sâu (prajna; shey-rab, *shes rab*), một từ chính yếu trong Con Đường Lớn của Phật giáo, thường được dịch là “trí tuệ,” “tỉnh giác,” và “tỉnh giác biện biệt.”

Ngoài việc là một thiền sư vô song, Ma Chik Labdron là một bà mẹ và một thi sĩ. Con cái của bà, cả trai lẫn gái, đã tiếp tục truyền thống thiền định của bà. Các con bà và nhiều con cái tâm linh của bà trong nhiều thế kỷ đã viết ra những bài thơ và bài ca tuyệt mỹ theo gương mẫu của bà. Cả bà và các con bà đều không là những người xây dựng thể chế, như Kongtrul nhận xét:

Hoạt động giác ngộ của các thực hành sâu xa của Dòng Giáo huấn Cắt đứt khiến chúng ta ngạc nhiên: nó đã lan tỏa khắp vùng Hy mã Lạp sơn. Từ lúc khởi đầu cho đến nay, các thiền định Cắt đứt là một bộ phận của thực hành cá nhân của tất cả những vị dẫn dắt tâm linh không bộ phái của tôn giáo này. (*sách đã dẫn*, Quyển 1, trang 546)

Ma Chik là một hiện diện sinh động, khỏe khoắn giữa loại người-đội-mũ tiêu biểu được các nghệ sỹ trong hầu hết các trường phái của Tây Tạng yêu thích. Bà được miêu tả trong các tranh vẽ như được quán tưởng trong các thiền định Cắt đứt: nhảy múa trần trụi. Âm điệu cảm xúc không chỉ là tính dục: hiện diện của bà truyền đạt sự giải thoát và đánh thức hạnh phúc có tính chất nữ, nội quán chói ngời và hỉ lạc vô tận. Bà cũng là một vị thầy thiện xảo: ghi chép những câu bà trả lời miệng cho những câu hỏi của đệ tử cho ta thấy bà là một diễn giả hùng biện và thanh thản với những ngôn từ thoải mái và rộng lượng.

Những người thực hành các thiền định Cắt đứt của Ma Chik tiếp tục được nuôi dưỡng bằng ảnh hưởng và đôi khi được cảm hứng bởi những hóa thân của bà. Trong tất cả các dòng truyền thực hành của bà, Kongtrul đánh giá rằng các hóa thân của Trungpa Rinpoche của Tu viện Zurmang là tuyệt hảo, như ngài nói trong *Một Cẩm nang Súc tích về Thực hành Cắt đứt*:

Dòng Cắt đứt được mọi trường phái của Cổ và Tân Tantra biết đến; có rất nhiều truyền thống thực hành khác nhau của nó. Tuy nhiên tôi coi dòng truyền dạy của truyền thống Zurmang là dòng được truyền xuống từ Machik. Bởi dòng giáo huấn vô cùng thâm sâu của nó không suy giảm.. và sự gia hộ của các giáo huấn của nó không bị đứt đoạn, nên dòng truyền dạy này siêu vượt tất cả những truyền dạy thực hành Cắt đứt khác. (trang 1b-2a)

TRÌNH TỰ YOGA CỦA BỐN KHÓA THIỀN ĐỊNH HÀNG NGÀY PHẢI ĐƯỢC THỰC HIỆN CHÍNH XÁC

Trong mỗi một (trong bốn) giai đoạn của khóa nhập thất – các thực hành chuẩn bị, các thiền định từ Dòng Giáo huấn Shangpa, các giai đoạn của Sáu Nhánh Ứng dụng và các giai đoạn về Đại viên mãn – yoga của bốn khóa thiền định hàng ngày quyết định kinh nghiệm của thiền định và tâm thái hậu-thiền định (tức là sự chuyên chú căn bản được duy trì trong các thiền định-trong-hành động của bốn hoàn cảnh – ý thức trong khi thức, giấc ngủ v.v..) Cẩm nang giáo huấn của mỗi thực hành cung cấp các chi tiết đặc biệt của các thiền định được thực hiện trong những thời gian này. Tuy nhiên, có hai điểm tạo nên nền tảng thông thường của mọi thực

hành. Trước hết, đó là ta nên hoàn toàn coi mình như các yogi thuộc cấp độ tối thượng của thần chú. Thứ hai, tất cả những người Tây Tạng nói chung và đặc biệt là các môn đồ của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền và Dòng Giáo huấn Cổ truyền đặt niềm tin sâu xa đối với đời này và đời sau của họ nơi Đạo sư vĩ đại xứ Oddiyana [Guru Rinpoche], vị Phật thứ hai, nơi nương tựa duy nhất của chúng sinh trong thời đại đen tối này.

Khóa Thiền định Thứ nhất

Bạn bắt đầu buổi sáng với yoga thức dậy từ giấc ngủ theo một kiểu thích hợp với giai đoạn của khóa nhập thất, đó là thiền định phát triển hay thành tựu. Để bắt đầu, bạn quét sạch khí lực trì trệ ba lần. Giữ một tư thế thẳng thắn, bạn nghỉ ngơi trong một tâm thái tự nhiên, không có tư tưởng lan man càng lâu càng tốt. Khi bạn đã sinh khởi phẩm cách thiêng liêng của việc gắn bó với Bản Tôn thiền định chính yếu của bạn, bạn ném chất cam lồ được hiến cúng. Nếu bạn có các viên cam lồ, thuốc Pháp, hay những chất thể gia hộ khác, bạn nên nuốt các thứ đó. Nếu không, bạn đặt gần mình một chén sọ người, những chất ở trong đó được gia lực bởi những chất thể này, và bạn làm mới việc hiến cúng các chất đó bằng các thiền định dài hay ngắn gọn. Nếu bạn không làm các thực hành này, bạn lặp lại thần chú *om ah hung ho* ba lần, hình dung rằng chất được đựng trong chén sọ người là sự hợp nhất không thể tách lìa với các chất cam lồ cam kết và trí tuệ.⁶² Kế đó bạn ném chúng bằng đầu ngón tay đeo nhẫn của bàn tay trái.

Tiếp theo, bạn gia trì giọng nói của bạn bằng một trong hai phương pháp. Bạn có thể phát triển hiệu quả của năng lực trì tụng thần chú theo các giáo huấn Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh, nếu bạn biết và thích thực hành thiền định. Bạn có thể tụng các nguyên âm và âm của mẫu tự Phạn ngữ ba lần hay nhiều lần hơn với sự nối kết với thiền định do Garwang Chökyi Wangchuk biên soạn.⁶³

Sau đó bạn tụng mô tả sự quán tưởng được thực hiện đồng thời với *Bảy Lời Cầu nguyện*⁶⁴ do Minling Terchen biên soạn. Bạn cất cao giọng để tụng hai bài cầu nguyện từ tuyển tập này: *Lời Cầu nguyện Ba Thân của Đạo sư Tâm linh* và *Lời Cầu nguyện được Ban cho Yeshey Tsogyal*. Khi bạn tụng đến câu “Xin hãy xuất hiện, Đạo sư Liên Hoa Sanh!” trong bài nguyện thứ hai, bạn tụng cùng với trống tay và chuông. Khi chấm dứt, bạn hình dung rằng bạn thọ nhận quán đảnh và các hình tướng được quán tưởng tan thành ánh sáng và tan biến vào bạn.

⁶² Trong việc hiến cúng món cúng dường này, chất cam lồ được tạo nên bằng sự quán tưởng của thiền giả được gọi là cam lồ cam kết (*dam tsik, dam tshig*); cam lồ được tạo nên bởi sự gia hộ của chư Phật được gọi là cam lồ trí tuệ (*yeshay, ye shes*).

⁶³ Tôi không thể tìm được thực hành này của tác giả này. Tôi rất nghi ngờ là có một lỗi ấn loát – trong một bản văn khác Kongtrul bao gồm một thiền định ngắn của loại thực hành này do Kyungpo Naljor biên soạn.

⁶⁴ Dường như khuôn khổ quán tưởng mà Kongtrul đang nhắc đến là điều được bao gồm trong quyển sách được đề cập dưới đây, *Một Trận Mưa Gia hộ*, do con trai của Minling Terchen biên soạn. Chủ đề của quyển sách này là thiền định về sự hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh. Đặc biệt là nó cung cấp một quán tưởng của Guru Rinpoche và đề nghị trì tụng *Bảy Lời Cầu nguyện* trong thiền định.

Những giai đoạn sau cùng này được lập lại bất kỳ khi nào khuôn khổ quán tưởng được tạo lập trước việc trì tụng các bài nguyện từ tuyển tập này. Một kết hợp sự truyền đọc và giáo huấn cho thực hành này theo *Một Trận Mưa Gia hộ* của Payma Gyurmay Gyatso, nam tử của Đức Phật, phải được ban ngay khi khóa nhập thất bắt đầu. Dòng truyền của những giáo huấn này không bị đứt đoạn và khuôn khổ quán tưởng này tượng trưng cốt lõi của ý hướng giác ngộ của *Tâm-Yếu của các vị Hộ trì Giác tánh*, giáo lý kho tàng thứ nhất trong những kho tàng do Minling Terchen khám phá.

Tiếp đó, bạn nhanh chóng thực hiện việc thiền định và trì tụng thần chú Tara Trắng, Bánh Xe Như ý. Khi những giấc mơ của bạn bị nhiễu loạn và vào những thời điểm khác nếu cần thiết, bạn tụng thần chú và thực hiện thiền định một hàng rào bảo vệ.⁶⁵

Một khi tất cả các thực hành này đã hoàn tất, bạn bắt đầu thực hành tốt lành chính yếu của giai đoạn đặc biệt đó của khóa nhập thất, đó là các thực hành chuẩn bị cho thiền định Đại Ấn, quán tưởng bản thân bạn là Bồn Tôn trong các thực hành của thiền định thuộc giai đoạn phát triển, giáo lý nội hỏa trong các thực hành thiền định thuộc giai đoạn thành tựu, hay những thực hành thiền định khác.

Vào cuối khóa thiền, gần tới lúc rạng đông, bạn thiền định về yoga thân tướng Vajrasattva đơn từ giáo khóa Sinh Lực Bí mật. Bạn tụng mật chú một trăm-âm hai mươi một lần và mật chú *sato* một *mala* (chuỗi) [tức 108 lần]. Sau khi đã chuẩn bị một bình lễ đầy, bạn tụng nhiều thần chú quán tưởng bình theo ý muốn của bạn, kể đó quán tưởng rằng bạn nhận lãnh quán đảnh. Bạn cũng có thể thực hiện một thiền định và trì tụng các thần chú cho sự trường thọ.

Vào lúc tảng sáng, bạn thực hiện một lễ cúng dường torma nước có độ dài trung bình hay ngắn. Nếu bạn làm thực hành này sơ sài hay thiếu cẩn trọng – chuẩn bị các món cúng dường vào ban đêm hay để cho các món cúng dường trở nên dơ bẩn v.v.. – nghi lễ này sẽ mang lại tai họa hơn là điều tốt lành. Vì thế, bạn nên chú tâm học tập các giai đoạn của những quán tưởng và các thủ tục thực tiễn của việc cúng dường và sau đó tuân theo các điều đó thật cẩn trọng.

Khóa tập thể buổi sáng

Ngay lập tức sau khi khóa thiền định chấm dứt, bạn phải tập họp trong Chùa Đại Vinh quang. Bạn bắt đầu trì tụng *Lời Khẩn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng*, *Lời Cầu nguyện được Ban cho Namkai Nyingpo* [từ *Bảy Lời Cầu nguyện*], và *Hai mươi một Kính lễ Tán thán Đức Tara*. Kế đó, một hình thức ngắn gọn của *Câu Thang dẫn đến Tự do* được thực hiện, như được mô tả ở cuối bản văn đó. Nghi lễ bao gồm những cốt lõi của việc vun trồng công đức và trí tuệ: [bạn tụng mục “nhớ tưởng Đạo sư tâm linh và Đức Phật” trong khi duy trì cái thấy (kiến) cốt tủy về chân lý xác thực; bạn thừa nhận mọi vi phạm [đã phạm trong việc tu tập của bạn] trong tiến trình một ngày bằng cách tụng *Kinh Ba Tích tập Thiện Hạnh* (Sám Hồng Danh, Sám hồi 35 vị Phật) và bài cầu nguyện bắt đầu bằng “Đạo sư cầm chày kim

⁶⁵ Quán tưởng một hàng rào bảo vệ (soong kor, *srung 'khor*) để mang lại sự an toàn trước các chướng ngại và ảnh hưởng tiêu cực là một yếu tố thông thường trong các thiền định Mật thừa.

cương”. Và bạn tụng những lời cầu nguyện để tịnh hóa và phục hồi các giới nguyện để sống trong an bình, chấp nhận cam kết phát triển tâm giác ngộ (Bồ đề tâm), và các cam kết thực hành mật chú.

Khóa Thiền định Thứ hai

Vào lúc bắt đầu khóa thiền định buổi sáng, bạn tụng *Hai mươi lăm Giới nguyện*, đổi các từ ở cuối câu của bài cầu nguyện thành một cam kết không phạm các ác hạnh. Khi tụng, bạn nên chú tâm đến ý nghĩa của ngôn từ. Kế đó bạn bắt đầu thực hành tốt lành chính yếu phù hợp với giai đoạn của khóa nhập thất.

Nghỉ Trưa

Vào buổi trưa, bạn tụng *Kinh Nhớ tưởng Tam Bảo* trước khi ăn. Từ thực phẩm vẫn còn tinh sạch [tức là trước khi bạn bắt đầu ăn], bạn lấy một miếng để cúng dường Đức Phật v.v.. và một miếng để làm *chong-bu*⁶⁶ để hiến tặng cho tinh linh Trokma. Bữa trưa được dùng phù hợp với yoga thực phẩm – bạn thường thức nó như một bữa tiệc kim cương sâu xa, theo các hướng dẫn của *Cúng dường một Tiệc Kim cương cho Thân thể của Ta*, một bản văn kết hợp một giáo lý kho tàng từ Tinh Lực của sự Giải thoát và những tác phẩm của Đức Drimay Özer toàn trí [Longchenpa]. Cuối bữa ăn bạn nặn thức ăn thừa thành một *chong-bu* để cúng cho các tinh linh. Kế đó bạn lập lại mật chú để tịnh hóa thực phẩm cúng dường mà bạn đã nhận và tụng các bản Kinh của Đức Phật để hồi hướng công đức của việc cúng dường. Cuối cùng, bạn tụng hai bài cầu nguyện, *Lời Cầu nguyện Hoàn thành Tự nhiên các Ước nguyện* và *Lời Cầu nguyện Xua tan Chướng ngại trên Con Đường*.

Trong giờ nghỉ trưa, bạn có thể đọc lớn tiếng những Kinh điển và Mật điển sâu xa như *Trì tụng Danh hiệu của Sự Tráng lệ Dịu dàng* (Trì tụng các Danh hiệu của Đức Văn Thù) hay *Bát Nhã Tâm Kinh*. Trong thời gian thực hành mật chú,⁶⁷ bạn nên tiếp tục tụng chú bằng một giọng thấp mà không ghi nhớ số lần tụng.

Khóa Thiền định Thứ ba

Khi bắt đầu khóa thiền định buổi chiều, bạn nhanh chóng thực hành thiền định, tụng các mật chú, cúng dường tormas, và nhận quán đánh Yangdak Heruka (đơn) từ giáo khóa Sinh Lực Bí mật. Kế đó bạn bắt đầu thực hành chính yếu của giai đoạn nhập thất.

Khóa Tập thể Buổi Chiều

⁶⁶ Một *chong-bu* (*changsu bu*) là một miếng thực phẩm được ép chặt trong bàn tay và sau đó cúng cho các tinh linh.

⁶⁷ Ở đây Kongtrul sử dụng thuật ngữ để chỉ thực hành miên mật (*nyen drup*, *bsnyen sgrubs*) để biểu thị thực hành trì tụng các thần chú trong việc quán tưởng các Bồ Tôn.

Ngay khi khóa thứ ba chấm dứt, bạn phải tập hợp theo tiếng trống trong chùa bảo hộ được gọi là Rừng Mát.⁶⁸ Nghi lễ bảo hộ bắt đầu với một bản ngân của *Lời Khấn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng*, và những lời cầu nguyện bắt đầu bằng “Đại lạc, sâu xa và trong sáng,” “Thuần tịnh tự nguyện thủy,” và “Tất cả các đấng chiến thắng của ba thời.” Sau đó bạn hình dung thân thể của bạn như Năm Bản Tôn Mật thừa từ Dòng Giáo huấn Shangpa. Mỗi thần chú của các Bản Tôn chính yếu được tụng một trăm lẻ tám lần và những thần chú khác được tụng năm mươi lần. Sau việc giải tan và tái xuất hiện của Bản Tôn thiên định, một torma được cúng dường. Sau đó nghi thức cúng dường Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Bảo hộ-Sáu Tay), *Mỏ Báu Hoạt động Giác ngộ*, được cử hành. Nghi thức dành cho thiên định thuộc giai đoạn phát triển được soạn bằng văn vần được thêm vào cho bản văn. Các thiên định và trì tụng thần chú [được nối kết với các thực hành] sự Bất khả phân của Đạo sư Tâm linh và vị Bảo hộ, Giải trừ Bóng tối của các Cam kết bị Vi phạm, và Điều khiển các Dakini, tất cả được thực hiện và một torma được cúng dường. Thần chú một trăm-âm được tụng hai mươi mốt lần trong thực hành Giải trừ Bóng tối của các Cam kết bị Vi phạm. Tất cả các thần chú khác phải được tụng ít nhất một trăm lẻ tám lần mỗi loại.

Kế đó là thiên định của Bạc Khoác Áo Choàng Đen cùng với vị phối ngẫu được thực hiện như được Đức Karmapa thứ mười bốn biên soạn trong *Thực hành Ngăn gọn Hàng ngày về vị Bảo hộ*. Thực hành này bao gồm việc trì tụng một trăm lẻ tám thần chú và lập lại các thần chú cúng dường torma cho các Bản Tôn chính yếu, năm thành viên trong đoàn tùy tùng của các ngài, và những vị khác. Kế đó, nghi lễ *Cúng dường Torma Tổng quát cho các vị Bảo hộ đã Cam kết* của truyền thống Minling được cử hành. Các lễ cúng dường hoàn thành để khuyến khích hoạt động giác ngộ của Nữ Bảo hộ các Thần chú và Mamo ở Mộ Địa nên được thêm vào cho nghi lễ.

Khi các lễ cúng dường torma này đã được hoàn tất, bạn thực hành các thiên định ngăn gọn và trì tụng các thần chú sau đây để ngăn ngừa mọi sự gián đoạn nói chung và riêng biệt cho thực hành Phật giáo: *Bát Nhã Tâm Kinh* để ngăn ngừa quỷ ma, Dakini Đầu-Sự tử, ngăn ngừa bồ tát, và Lokatri. Tất cả các thực hành này nên được kèm theo bằng cách vỗ tay. Một bản văn kho tàng dành cho việc ngăn ngừa những can thiệp của *damsi*⁶⁹, *Bánh Xe Chối lợi*, nên được trì tụng và thần chú của nó được tụng bảy lần. Khi *Lời Cầu nguyện để Ngăn ngừa Cái Chết Non yếu* đã được tụng,⁷⁰ lời cầu nguyện cho sự trường thọ của Jamgon Lama, Payma Garwang⁷¹ do Jamyang Kyentsay Wangpo biên soạn (bắt đầu bằng “Vị dẫn dắt

⁶⁸ Kongtrul gọi chùa bảo hộ là Rừng Mát (Silway Tsal, *bsil ba'i tshal*), phỏng theo mộ địa Ấn Độ được cho là trụ xứ của Vị Bảo hộ Sáu-Tay (Mahakala).

⁶⁹ Damsi (*dam sri*) là những tinh linh ác hại là những hóa thân của những người đã vi phạm những cam kết Mật thừa của họ.

⁷⁰ Bởi bản văn được nói đến ở đây theo ngay sau *Bánh Xe Chối lợi* trong *Kho tàng Giáo lý được Tái Khám phá*, tôi cho rằng đó là điều Kongtrul đang ám chỉ. Bài cầu nguyện khác trong đó các từ “ngăn ngừa cái chết non yếu” được lập lại ở cuối một số lời khấn cầu được thêm vào trong *Sách Lời Nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa*, trang 100b trong ấn bản Palpung. Tên tác giả không được nhắc đến.

⁷¹ Jamgon Lama, Payma Garwang chính là ngài Kongtrul.

của ba thế giới”) phải được trì tụng không bỏ sót ngày nào. Toàn bộ nghi lễ được hoàn tất bằng những lời cầu nguyện thông thường đối với mọi truyền thống để hồi hướng công đức.

Khóa Thiền định Thứ tư

Khóa thiền định buổi tối bắt đầu bằng một lễ cúng dường thiêu đốt ngắn gọn [cho chúng sinh trong trạng thái trung ấm giữa chết và tái sinh] và *Lời Cầu nguyện được Ban cho Dorjay Dujom* [từ *Bảy Lời Cầu nguyện*]. Trong sự kết hợp với lời cầu nguyện, bạn hình dung khuôn khổ được quán tưởng, việc thọ nhận quán đảnh, sự giải tan quán tưởng và việc các đối tượng tan vào bạn. Sau đó bạn bắt đầu bất kỳ thiền định nào là thực hành chính của khóa nhập thất vào lúc đó.

Sau Khóa Cuối cùng

Lúc chạng vạng tối, khi thời khóa chấm dứt, thiền định và trì tụng thần chú Kim Cương Phổ ba (Vajra Kilaya) của Sinh Lực Bí mật được thực hiện. Nếu bạn dâng cúng một tormă, bạn cũng thiền định rằng bạn nhận lãnh quán đảnh. Khi bạn hết sức bận rộn, bạn có thể được miễn ba quán đảnh của thiền định này, tuy nhiên, dù bất kỳ hoàn cảnh nào cũng không thể nhảy cách quãng thiền định chính yếu và việc trì tụng các thần chú.

Kể đó, bắt đầu với khuôn khổ được quán tưởng, bạn tụng *Lời Cầu nguyện được Ban cho Đức Vua* và *Lời Cầu nguyện được Ban cho Mutri Tsaypo* [từ *Bảy Lời Cầu nguyện*]. Bạn hình dung việc nhận quán đảnh, giải tan quán tưởng, và tan hòa đối tượng quán tưởng trong bạn. Kể đó bạn thực hiện một hình thức ngắn gọn của thiền định cúng dường thân thể bạn cho các suối nguồn quy y và cho tất cả chúng sinh.

Bất kỳ khi nào thuận tiện trước hay sau những thiền định này vào cuối ngày, bạn nên tụng *Hai mươi lăm Giới nguyện*, thay đổi những chữ ở cuối các câu thành các từ thừa nhận các lỗi lầm đã phạm. Cũng nên tụng *Kinh Ba Tích tập Thiện Hạnh* (Sám Hồng Danh, Sám hồi 35 vị Phật) và những bài nguyện khác [về việc thừa nhận các lỗi lầm] vào lúc này. Khi tụng những lời cầu nguyện này, bạn nên cúng dường càng nhiều lễ lạy càng tốt, ngoại trừ khi thiền định chính trong ngày là sự thu thúc các giác quan hay thiền định tĩnh trong Sáu Nhánh Ứng dụng, hay thực hành chính của sự chói ngời trong thiền định Đại Viên mãn.

Nói chung bạn không nên mặc nhận sức mạnh có tính chất tập quán của ý thức bình thường của bạn trong giấc ngủ. Giấc ngủ nên được chuyển hóa thành con đường tâm linh bằng các kỹ thuật của yoga giấc ngủ, chẳng hạn như sự chuyển di tâm thức trong giấc ngủ tới cõi của Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) hay các kỹ thuật bạn sẽ học trong sự kết hợp với thiền định về Sáu Giáo lý, Đại Ấn, và Đại Viên mãn.

Từ lúc bạn bắt đầu thiền định nội hòa cho đến khi chấm dứt khóa nhập thất, bạn nên luân phiên thực hiện đều đặn các bài tập vật lý của Naropa và Niguma. Các bài tập này không được làm khi thời gian rảnh rỗi của bạn bị choán mất bởi

các lễ cúng dường tưởng niệm và các nghi lễ bỗ túc hay trong những thời kỳ khi thiền định chính yếu là tịnh quang, thu thúc các giác quan, thiền định tĩnh, hay Thị kiến Trực tiếp.

Các bài tập vật lý của Sáu Nhánh Ứng dụng cũng rất nhiều và thời gian của khóa nhập thất này quá ngắn nên không thể học kỹ các bài tập này: lúc này bạn nên hoàn toàn chấp nhận sự thực đó.

3. Các Nghi lễ Phụ Hàng Tháng và Hàng Năm

THÔNG TIN CẦN THIẾT

Hai tiết mục sau đây liệt kê các nghi lễ được thực hiện trên căn bản mỗi tháng hay mỗi năm. Những liệt kê và mô tả về các buổi lễ này biểu lộ những quan tâm của riêng Kongtrul. Thời giờ thật quý báu trong khóa nhập thất của ngài: mỗi một chọn lựa về các thực hành mà ngài đưa ra cho thấy ngài cảm nhận mạnh mẽ về sự vô cùng cần thiết của thực hành hay nghi lễ. Đối với các chi tiết của bản thân các nghi lễ, điều ta đọc được ở đây là thực tế súc tích của một số bản giao hưởng Mật thừa của tâm thức. Hầu như các hành giả nhập thất sẽ thực hành thiền định riêng biệt suốt cả tháng; các nghi lễ này mang lại cơ hội để họ cùng thiền định với nhau. Như với một cuộc tụ hội của các nhạc sĩ tận tụy và tài giỏi cùng biểu diễn một bản nhạc, thường thì toàn bộ sẽ nhiều hơn tổng số những bộ phận của nó.

Thiền định hiệu quả nói chung và các nghi lễ nói riêng được trải nghiệm để có những tác động lợi lạc ngắn hạn và dài hạn lên môi trường. Phật giáo Mật thừa tin rằng các tư tưởng của ta, dù tích cực hay tiêu cực, dù riêng tư hay không được biểu lộ thế nào chẳng nữa, đều có một tác động lên môi trường. Các tư tưởng được phát triển trong quá trình của một nghi lễ Mật thừa được coi là có một tác động vô cùng mạnh mẽ. Các nghi lễ có nguồn gốc từ sự cảm hứng về những bậc thức giác hay giác ngộ, là những người đã mang lại một khuôn khổ cho việc nâng cao tâm thức đến tiềm năng giác ngộ toàn vẹn của nó. Các thiền giả đi vào thế giới Mật thừa và bị ngập chìm trong kinh nghiệm và sự hiện diện thuộc về thân, ngữ và tâm giác ngộ của Bản Tôn. Chưa từng có người nào tham dự các nghi lễ này mà lại quan niệm rằng nó được thực hiện chỉ vì lợi lạc của riêng họ, mà họ cũng không hình dung rằng tác động của nghi lễ bị giam hãm trong các bức tường của trung tâm nhập thất.

Thiền định chính yếu của hầu hết các nghi lễ được liệt kê dưới đây được xác định một cách rõ ràng, ngoại trừ các nghi lễ vào ngày mùng mười mỗi tháng. Guru Rinpochoy là nhân vật chính yếu trong các nghi lễ vào ngày mùng mười này. Các thực hành – Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh, Bí mật Cốt tủy, và Tích tập các Châu báu – tất cả đều là các giáo lý kho tàng thiền định về những thân tướng khác nhau của Guru Rinpochoy, Đạo sư Ấn Độ đã thành công trong việc củng cố và duy trì thực hành Phật giáo Mật thừa ở Tây Tạng.

Nhiều sự kiện đặc biệt trong năm là những ngày tưởng niệm các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ, được tổ chức vào dịp kỷ niệm ngày mất của các ngài theo âm lịch.

Trong các vị này, Đạo sư chính của Kongtrul là ngài Payma Nyingjay Wangpo [Tai Situpa thứ chín], được tưởng nhớ vào ngày mồng bảy mỗi tháng, mặc dù vị Thầy này mất vào ngày mồng bảy tháng năm âm lịch. Đức Karmapa thứ mười ba Dödul Dorjay là một trong những vị Thầy chính của Payma Nyingjay Wangpo. Tai Situpa thứ tám Chökyi Jungnay, một trong những vị Tai Situpa vĩ đại nhất, cũng được tưởng nhớ. Cuộc đời của ngài đầy ý nghĩa trong việc ngài đã thành lập Tu viện Palpung và đối với Kongtrul, ngài là một Đạo sư của nhiều truyền thống thiền định Mật thừa.

Các vị sáng lập của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền – Marpa, Milarepa, và Gampopa – và Kyungpo Naljor, người sáng lập Dòng Giáo huấn Shangpa, mỗi vị đều được tưởng nhớ vào ngày kỷ niệm của các ngài, cũng như Orgyen Terdak Lingpa, người sáng lập Tu viện Mindrol Ling của Dòng Giáo huấn Cổ truyền mà công trình của ngài được Kongtrul ngưỡng mộ và tranh đua. Bốn nhân vật còn lại được tôn kính bằng những ngày kỷ niệm – Taranata, Rangjung Dorjay, Dolpo Sang-gyay và Longchenpa – cùng với Chökyi Jungnay là những ảnh hưởng ý nghĩa nhất trong các tác phẩm của Kongtrul sau này. Trong tất cả các Đạo sư này, Taranata là người có ngày kỷ niệm được đặc biệt chú ý: ba ngày lễ đánh dấu sự kiện này.

Trong số những sự kiện đặc biệt hàng năm, sự kiện đầu tiên và cuối cùng cần một vài giải thích. Ngày kỷ niệm của Milarepa được đánh dấu bằng việc mặc những chiếc y bằng vải (ray bõ, *ras 'bod*), một thực hành mà Kongtrul chủ xướng trong năm thứ hai của khoá nhập thất đầu tiên (1862). Trong trọn một đêm mùa đông, những người nhập thất chỉ khoác một chiếc khăn vải và bộ đồng phục rất ngắn được mặc trong những bài tập vật lý hàng ngày, trong khi thiền định về nội hỏa và tụng các bài ca chứng ngộ của các Đạo sư thuộc Dòng Giáo huấn Khẩu truyền.

Nghi lễ cuối cùng trong năm là lễ cúng dường kéo dài một tuần cho Bảo hộ Sáu-Tay. Các luật lệ của nghi lễ này khắt khe đến nỗi, như được đề cập ở trên trong mục có tựa đề “Nhập Thất,” tám người được chỉ định đến Tu viện Palpung trong dịp này mỗi năm. Thủ tục đúng đắn cho nghi lễ này đòi hỏi rằng một thần chú nào đó được liên tục tụng lớn tiếng – hai mươi bốn giờ một ngày – từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt giai đoạn thực hành, trong trường hợp này là một tuần. Những người nhập thất sẽ thực hiện các nghi lễ thực sự; tám người ở tu viện chia sẻ trách nhiệm duy trì sự liên tục của các mật chú. Tám người khách này sẽ rời khỏi khu nhập thất ngay khi các nghi lễ được hoàn tất.

Đối với tiết mục tiếp theo trong bản văn Tây Tạng, chương trình của các nghi lễ, thiền định và những lời cầu nguyện được trì tụng đã được mô tả riêng biệt. Bên dưới hai tiết mục đã được kết hợp không bị bỏ sót.

CHƯƠNG TRÌNH HÀNG THÁNG VỀ CÁC LỄ CÚNG DƯỠNG KỶ NIỆM VÀ NGHI LỄ PHỤ

Vào ngày Mồng Bảy trong Tháng

Ngày mồng bảy âm lịch đánh dấu sự kiện lễ cúng dường kỷ niệm Đạo sư của chúng ta, ngài Payma Nyinjay Wangpo, hóa thân của Đức Phật Kim Cương Trì. Vào ngày này, thực hành cúng dường Đức Vajrasattva vinh quang theo truyền thống Minling kết hợp các giáo lý Kinh điển và kho tàng được cử hành. Đặc biệt là vào ngày mồng bảy tháng năm, bài cầu nguyện dài mô tả cuộc đời giải thoát của ngài được trì tụng và các lễ cúng dường thịnh soạn phải được thực hiện.

Nghi lễ Vajrasattva bắt đầu với *Lời Khấn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng* trong truyền thống Chöwang, một bài cầu nguyện tên là *Cuộc Đời Giải thoát của Minling Terchen*, và bài cầu nguyện Payma Nyinjay Wangpo bắt đầu bằng “Hộ trì các giáo huấn của Padmakara.” Phần chính của buổi lễ bắt đầu với lời cầu nguyện dòng truyền của thực hành Vajrasattva và bao gồm thực hành quán tưởng bản thân như Bồ Tôn, Bồ Tôn ở trước ta, và Bồ Tôn trong bình; một nghi lễ cúng dường hoàn thành; tự-quán đánh, một lễ cúng dường tiệc kim cương và *Cúng dường Torma Ba-Phần*. Lễ cúng dường torma cho các vị Hộ Pháp thì không cần thiết trong nghi lễ này bởi chúng được cúng dường mỗi tối trong chùa bảo hộ. Để kết thúc buổi lễ, *Lời cầu nguyện của Đức Phổ Hiền* và *Nguyện Ước của Đức Di Lặc* được trì tụng.

Vào ngày Mồng Tám

Vào ngày mồng tám trong tháng, thực hành cúng dường yogini (nữ hành giả) Tara phải được thực hiện. Nghi lễ từ truyền thống của Đức Atisha trong đó vũ trụ trong một hình thức tượng trưng được cúng dường bốn lần và một nghi lễ tương tự từ các Kho tàng Mới được thực hiện luân phiên mỗi tháng.

Nghi lễ Tara bắt đầu bằng *Kính lễ và Cúng dường Mười sáu Trưởng lão* và lời cầu nguyện Đạo sư của chúng ta [Payma Nyinjay Wangpo] bắt đầu bằng “Hóa thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật.” Sau khi toàn bộ nghi lễ cúng dường được hoàn tất, một bài nguyện từ *Hướng dẫn vào Bồ Tát Hạnh* được trì tụng.

Vào ngày Mồng Mười

Vào mỗi ngày mồng mười trong tháng, một lễ cúng dường hoàn thành bằng một tiệc kim cương được cử hành theo *Tràng Hoa Tuyệt đẹp*, nghi lễ hoạt động của Thị kiến Cốt tủy của các Đạo sư Tâm linh. Một lễ cúng dường torma cho các vị Hộ Pháp phải được bao gồm với nghi lễ này. Trong các tháng luân phiên, theo sau nghi lễ này là lễ cúng dường tiệc kim cương của các thực hành của Đạo sư tâm linh Vimalamitra hay việc đọc *Cốt lõi của Tantra Hoa Sen* từ thực hành cốt lõi của các Kho tàng Mới.⁷² Đặc biệt là vào ngày mồng mười tháng tư âm lịch trong đó kết

⁷² *Cốt lõi của Tantra Hoa Sen* được khám phá với thực hành cốt lõi của các Kho tàng Mới, được gọi là Xua tan Mọi Chướng ngại (Barchay Kunsel, *bla ma'i thugs sgrub bar chad kun sel*), của Chok-gyur Daychen Lingpa.

quả của các hành vi được nhân lên 100.000⁷³ lần, một trăm cúng dường tiệc kim cương được thực hiện trong nghi lễ Tích tập các Châu báu. Vào ngày mồng mười tháng năm, tiệc kim cương Bí mật Cốt tủy (do vị khám phá kho tàng Chöwang khám phá) được cử hành cùng với *Cúng dường Hoàn thành Tổng quát cho Ba Nguồn mạch*.

Nghi lễ Thị kiến Cốt tủy của các Đạo sư Tâm linh bắt đầu với *Lời Khấn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng* trong truyền thống Daychen Lingpa, theo sau là lời cầu nguyện dòng truyền thừa bắt đầu bằng “Chư Phật của ba thời.” Buổi lễ chính nên được bổ túc bằng cúng dường torma và hoàn thành cho các Hộ Pháp do Karma Chakmay biên soạn [*Thực hành Súc tích Hàng ngày Cúng dường Torma cho các vị Hộ Pháp*]. Khi việc đọc *Cốt lõi của Tantra Hoa Sen* và thiền định về Đạo sư Vimalamitra đã được hoàn tất, một lời cầu nguyện để tái sinh trong cõi thuần tịnh [Sukhavati; Day-wa-chen, *bde ba can*], bắt đầu bằng “Mọi sự được thấu biết,” được tụng đọc.

Vào Ngày Trắng Tròn

Vào ngày mười lăm trong tháng, nghi lễ cúng dường Thời Luân vinh quang được cử hành. Nó bắt đầu với những bài cầu nguyện sau: bài cầu nguyện vắn tắt tới đáng toàn trí của dòng Jonang và những vị kế thừa tâm linh của ngài, và những bài cầu nguyện bắt đầu bằng “Trước sự hiện diện của chư Phật,” “Đáng toàn trí của đời sống tâm linh, “Đại lạc, sâu xa và trong sáng,” và “Hóa thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật.” Sau khi lễ cúng dường nội đã được hiến cúng,⁷⁴ phần chính của thực hành bao gồm nghi lễ cúng dường và bản văn thực hành của chín Bản Tôn trong hình tướng của Thời Luân. Khi buổi lễ trang nghiêm đã được hoàn tất bằng các lễ cúng dường torma và một tiệc kim cương, lời cầu nguyện để tái sinh trong cõi thuần tịnh Cực Lạc do Dolpo Sang-gyay biên soạn bắt đầu bằng “Nam mô Lokeshvara” được trì tụng.

Vào Ngày Hai mươi lăm

Vào ngày hai mươi lăm trong tháng, thực hành cúng dường thuộc Dòng Giáo huấn Shangpa cho năm Bản Tôn trong hình tướng Cực Lạc Luân (Chakrasamvara) được thực hiện, cùng với nghi lễ cúng dường Bạch Thánh Nữ hay Hồng Thánh nữ, được thực hiện luân phiên.

Nghi lễ Cực Lạc Luân bắt đầu với những lời cầu nguyện thuật lại cuộc đời giải thoát của đáng tôn quý dòng Jonang [Taranata], tường thuật tự truyện [*Cây Như ý*

⁷³ Tháng tư âm lịch vô cùng quan trọng đối với Phật tử trong vùng Hy mã Lạp sơn bởi họ tin rằng các sự kiện Đức Phật đản sinh, nhập Niết bàn và giác ngộ đều xảy ra trong tháng này.

⁷⁴ Lễ cúng dường nội (*nang chö, nang mchod*) là rượu tượng trưng cho điều mà người bà la môn Ấn Độ coi là chất ô nhiễm nhất – năm loại thịt và năm loại chất bài tiết từ thân thể con người. Bằng năng lực của chư Phật, sự hiến cúng cúng dường nội chuyển hóa những chất thể này thành các chất cam lồ mang uy lực trí tuệ của các ngài.

Niềm Tin] và bổ túc của nó [*Hoa Đức Tin*]. Tiếp theo lời cầu nguyện Payma Nyinjay bắt đầu bằng “Khi hộ trì các giáo huấn của Padmakara,” thực hành cúng dường Cực Lạc Luân, tự-quán đảnh, tiệc kim cương v.v., tất cả đều được thực hiện một cách trang nghiêm. Một tiệc kim cương nên được cúng dường cho Bạch Thánh Nữ hay Hồng Thánh nữ cho dù các món cúng dường không được phân phát cho những người nhập thất. Vào lúc kết thúc các nghi lễ trong ngày, *Lời Cầu nguyện của Thiên định Đại Ấn* được trì tụng.

Vào Ngày Hai mươi chín

Vào ngày hai mươi chín trong tháng, nghi lễ tập thể đầu tiên là nghi lễ Bảo hộ Sáu-tay Hoàn toàn Giác ngộ. Các bản văn bổ túc được thêm vào cho nghi lễ chính trong dịp này. Nghi lễ tập thể thứ hai trong ngày là Bạc Mặc Áo Choàng Đen, *Màu Đỏ son*. Các lễ cúng dường hoàn thành được thêm vào cho các nghi lễ này. Nghi lễ tập thể thứ ba là *Cúng dường Torma Tổng quát cho các vị Bảo hộ đã Cam kết*. Nghi lễ này cũng nên bao gồm các lễ cúng dường cho các bảo hộ của Các Kho tàng Mới là Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Bảo hộ Sáu-Tay), Nữ Bảo hộ Thần chú, Nữ Hoàng của sự Hiện hữu, Mamo ở Mộ Địa, và Thiên nữ Trường Thọ. Các thần chú và lời cầu nguyện bảo vệ và ngăn ngừa nhất định phải được trì tụng hàng ngày cũng được bao gồm trong nghi lễ này.

Vào Ngày Ba mươi

Vào ngày trăng non, các nghi lễ sau đây được cử hành: thực hành cúng dường chín Bốn Tôn trong hình tượng của Yangdak Heruka vinh quang vĩ đại; Hoạt động Thiết yếu của Đức Phổ Hiền từ tiết mục tâm;⁷⁵ và nghi lễ bao gồm việc tụng đọc *Tinh túy Bí mật: Tantra Huyền hóa*, trong lúc đó một torma được cúng dường. Nếu không đủ thời gian để đọc tantra này trong sáu tháng mùa thu và mùa đông khi ngày trở nên ngắn hơn, *Tri tụng Danh hiệu của Sự Tráng lệ Dịu dàng* (Tri tụng các Danh hiệu của Đức Văn Thù) phải được tụng trong tiến trình của buổi lễ.

Nghi lễ Yangdak Heruka bắt đầu với *Lời Khấn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng* trong truyền thống của Chöwang, một lời cầu nguyện tên là *Những Đòi quá khứ của Minling Terchen*, một lời cầu nguyện bắt đầu bằng “Hóa thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật,” và một khấn cầu dòng truyền của Yangdak Heruka. Tiếp theo những điều này, việc trì tụng mật chú và lễ cúng dường một tiệc kim cương được thực hiện với đầy đủ chi tiết. Sau khi tantra và *Hoạt động Thiết yếu của Đức Phổ Hiền* đã được tụng thì đến phần tụng đọc *Lời Cầu nguyện của Đức Phổ Hiền* từ các Kho tàng Phương Bắc.⁷⁶

Ngoại trừ các lễ cúng dường cho các vị bảo hộ vào ngày hai mươi chín trong tháng, tất cả các buổi lễ ở trên được thực hiện làm hai phần. Các nghi lễ vào ngày

⁷⁵ Tiết mục tâm (semday, *sems sde*) là phần thứ nhất trong ba phần của giáo lý ati yoga, cấp độ tối thượng của tantra trong Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

⁷⁶ Các Kho tàng Phương bắc (Jang Ter, *byang gter*) bao gồm các giáo lý kho tàng do Rikzin Godem Chen và Tulku Zangpo Drakpa khám phá.

mồng mười trong tháng và nghi lễ của Đức Tara được cử hành vào buổi sáng. Tất cả các nghi lễ khác (các thực hành cúng dường) được thực hiện trong các thời khóa tập thể buổi chiều.

Trong các ngày trăng tròn và trăng non mỗi tháng không loại trừ ngày nào, tất cả những người đã thọ Cụ túc giới sống trong trung tâm nhập thất phải tụ họp với y ngoài (ngoại y) của tu sĩ và tắm thắm (chiếu) để thực hiện sự tịnh hóa và phục hồi các giới nguyện giải thoát cá nhân,⁷⁷ bao gồm việc tụng đọc Kinh điển của Đức Phật. Từ thời gian gậy *ganti*⁷⁸ được sử dụng như một lệnh triệu tập cho đến khi hoàn tất buổi lễ với những lời cầu nguyện hồi hướng công đức, sự tịnh hóa và phục hồi này không được thực hiện một cách ngẫu nhiên mà phải được tiến hành một cách trang nghiêm, thích đáng.

CÁC THỰC HÀNH CÚNG DƯỜNG VÀ LỄ CÚNG DƯỜNG KỶ NIỆM PHỤ TRÊN CĂN BẢN HÀNG NĂM

Buổi lễ trang nghiêm cho việc tịnh hóa và phục hồi ba giới luật, *Câu Thang dẫn đến Tự do*, nên được thực hiện mỗi ngày một lần từ

- mồng hai đến mười lăm tháng giêng âm lịch (tháng huyền diệu)⁷⁹
- mồng tám đến mười lăm tháng tư (thuộc chòm sao Vòng Cung)
- mồng một đến mồng bốn tháng sáu (thuộc chòm sao Bất bại thứ Nhất)
- mười lăm đến hai mươi hai tháng chín (thuộc chòm sao Đầu Ngựa)

Nghi lễ này nên được thực hiện trong thời gian thường được dùng cho khóa thiền định buổi chiều; tuy nhiên nếu có một sự kiện đặc biệt, chẳng hạn như một thực hành cúng dường, rơi vào cùng ngày thì buổi lễ có thể được cử hành vào lúc bắt đầu khóa tập thể đầu tiên vào buổi sáng.

Các thực hành Đặc biệt được Thực hiện trong Tháng Giêng Âm lịch

Ngày mười bốn của tháng huyền diệu là dịp để cúng dường cho Đức Milarepa tôn quý và mặc áo vải để tưởng nhớ ngài. Ngôi chùa nên được quét dọn và các món cúng dường được sắp xếp trên bàn thờ. Thân thể bạn phải được tẩy tịnh ở trong và ngoài bằng năm chất cam lồ⁸⁰ và được chà xát bằng một hỗn hợp bột và bơ. Tất cả những chuẩn bị này nên được thực hiện theo thủ tục đúng đắn.

⁷⁷ Ngoại y tu sĩ (*chögu, chos gos*) và thắm (*ding, gding*) là hai trong những vật cần thiết của các tu sĩ thọ Cụ túc giới.

⁷⁸ Gậy *ganti* là một khúc gỗ dài được đánh để gọi các tăng và ni đến các buổi lễ liên quan đến các giới nguyện giải thoát cá nhân (Biệt giải thoát).

⁷⁹ Có một thời khi Đức Phật sống tại Sravasti ở miền bắc Ấn Độ, ngài đã thực hiện các điều huyền diệu trong hai tuần đầu tiên của tháng giêng âm lịch mà bây giờ được gọi là tháng huyền diệu (*chotrul dawa, cho 'phrul lza ba*) theo lịch Tây Tạng.

⁸⁰ Năm chất cam lồ (*dutsi nga, bdud rtsi lnga*) ở đây ám chỉ rượu được hiến cúng. Việc tẩy tịnh ở bên trong gồm có việc uống một chút nước.

Bạn nên lập tức tập hợp trong chùa chính sau khi torma đã được cúng dường trong chùa bảo hộ tối hôm đó. Như một sự chuẩn bị, bạn tụng một bản văn cô đọng của *Sách Lời Nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa* bao gồm một bài cầu nguyện được gọi là *Từ Tâm*; những bài nguyện tán thán Đức Phật Thích Ca Mâu Ni; sự phát triển hai hình thức của tâm giác ngộ (Bồ đề tâm); *Kính lễ và Cúng dường Mười sáu Trượng lão*; các bài nguyện tán thán Đức Marpa, Milarepa, Gampopa và hàng loạt cuộc đời của các Đạo sư tâm linh đội vương miện đỏ và đen [Shamarpa, Gyaltsab và Karmapa] và Tai Situpa.

Kế đó bạn thực hành thiền định về Đạo sư Milarepa, *Trí tuệ Chói ngời*, bao gồm lễ cúng dường một tiệc kim cương. Trong nghi lễ này, bạn tụng lời cầu nguyện gọi ngài từ xa và thần chú của ngài nhiều lần tùy theo ước muốn của bạn. Khi bạn đã tụng các thực hành chuẩn bị cho Sáu Giáo lý và đã thực hành thờ bình, bạn duy trì thiền định nội hỏa. Sau khi mặc quần áo vải, bạn tụng toàn bộ đại dương các bài ca của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền [của các Karmapa], *Trận Mưa Trí tuệ*. Vào lúc bình minh, bạn thực hiện toàn bộ bài tập vật lý của Naropa.

Ngày hôm đó, ngày mười lăm trong tháng, là ngày tưởng niệm Đức Marpa. Trong hai cuộc tụ hội vào buổi sáng, nghi lễ trang nghiêm tịnh hóa và phục hồi ba giới luật và lễ cúng dường *Tantra Hỉ Kim Cương* được cử hành. Trong buổi chiều, các thiền định ngoại, nội và bí mật của Đạo sư Marpa được thực hiện cùng với pháp tự-quán đánh và một tiệc kim cương.⁸¹

Vào ngày hai mươi lăm, ngày kỷ niệm Đức Dūdul Dorjay tôn quý [Karmapa thứ mười ba], các bài nguyện tán thán và khấn cầu Đạo sư tâm linh này được dâng cúng trong thực hành cúng dường đều đặn được ghi trong lịch hàng tháng.

Các thực hành Đặc biệt được Thực hiện trong Tháng Hai Âm lịch

Ngày mùng hai tháng hai thuộc chòm Sao Đỏ Mới là ngày kỷ niệm Orgyen Terdak Lingpa. Vào lúc đó một lễ cúng dường hoàn thành bằng những tiệc kim cương trong truyền thống Tâm-Yếu của các Bạc Hộ trì Giác tánh và nghi lễ cúng dường *Tinh túy Bí mật: Tantra Huyền hóa* được cử hành.

Trong nghi lễ cúng dường Cực Lạc Luân (Chakrasamvara) vào ngày hai mươi lăm tháng hai, các lễ cúng dường kỷ niệm nên được thực hiện cho Đấng toàn trí Chökyi Jungnay [Tai Situpa thứ tám]. Các bài nguyện tán thán và khấn cầu Đạo sư tâm linh này nên được trì tụng và nghi thức tụng đọc *Tantra Cực Lạc Luân* (Tantra Bánh Xe Cực Lạc) nên được cử hành với một tiệc kim cương sau khi hoàn tất thiền định trong ngày về Cực Lạc Luân.

Ngày hai mươi tám trong tháng này là ngày kỷ niệm đấng tôn quý vĩ đại Jonang [Taranata]. Để cử hành lễ kỷ niệm này, thực hành và nghi lễ cúng dường Năm Bốn Tôn Mật thừa của Dòng Giáo huấn Shangpa nên được thực hiện trong ba ngày, bắt đầu từ ngày hai mươi sáu.

Tháng Ba Âm lịch

⁸¹ Tự-quán đánh (dak jook, *bdag jug*) được dịch sát nghĩa là “tự mình đi vào” hình tượng của các Bốn Tôn. Đây là một bộ phận thông thường của nhiều nghi lễ cúng dường.

Cả ngày trăng tròn của tháng thuộc chòm sao Chóí ngời nên được dùng để cử hành lễ cúng dường *Tantra Thời Luân Vinh quang*, bao gồm nghi lễ trong đó tantra được tụng đọc và một tiệc kim cương được dâng cúng.

Tháng Tư Âm lịch

Trong ngày mồng một của tháng thuộc chòm sao Vòng Cung, *Đại Cúng dường Khói Thơm của Tu viện Gar* và các nghi lễ cúng dường khói thơm từ các Kho tàng Mới, hay các cúng dường khác khi thích hợp, nên được thực hiện trong hình thức đầy đủ của chúng như một lễ cúng dường thực phẩm cho các vị trời.

Tháng Sáu Âm lịch

Trong tháng sáu, ngày mười bốn là ngày kỷ niệm Đức toàn trí Rangjung Dorjay [Karmapa thứ ba] và ngày mười lăm kỷ niệm y sĩ vô song xứ Dakpo [Gampopa]. Tuy nhiên, một lễ cúng dường hàng tháng được ghi trong chương trình ngày mười lăm. Để đánh dấu những sự kiện này, đại dương các bài ca của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền [của các Karmapa, *Trận Mưa Trí tuệ*, nên được trì tụng] và một tiệc cúng dường được dâng cúng vào ngày mười bốn. Các bài nguyện tán thán và khẩn cầu Dakpo Rinpochoy [Gampopa] nên được tụng trong lễ cúng dường vào ngày mười lăm.

Tháng Chín Âm lịch

Ngày mười bốn tháng chín là ngày kỷ niệm Đạo sư uyên bác và thành tựu Kyungpo Naljor. Để cử hành lễ kỷ niệm này, một tiệc kim cương nên được dâng cúng trong sự kết hợp với *Nghi lễ Cúng dường các Đạo sư Tâm linh của Dòng Giáo huấn Shangpa*. Nghi lễ này nên bao gồm việc trì tụng *Những Lời Nguyện Mô tả Cuộc Đời Giải thoát của các Đạo sư Tâm linh của Dòng Giáo huấn Shangpa*.

Tháng Mười Âm lịch

Ngày mồng sáu tháng mười là ngày kỷ niệm Đức Phật của ba thời, Dolpopa [Dolpo Sang-gyay]. Vào ngày này những bài nguyện khẩn cầu vị cha và các vị kế thừa tâm linh của dòng Jonang nên được trì tụng.

Tháng Mười một Âm lịch

Vào cuối tháng mười một, các torma vĩnh cửu đã được sắp đặt trên bàn thờ trong chùa bảo hộ phải được thay thế.⁸² Các nghi lễ cúng dường bổ túc [cho các vị bảo hộ] phải được cử hành trong sự kết hợp với sự kiện này. Các torma mới nên được chuẩn bị vào ngày hai mươi bốn hay hai mươi lăm. Vào tối ngày hai mươi sáu, các torma cũ [đã được dời ra khỏi chùa bảo hộ] được cúng dường trên mái nhà trong tiến trình của nghi lễ thông thường. Ngay sau đó, các torma mới được sắp xếp và được hiến cúng. Trong ba hay năm ngày bắt đầu từ ngày hai mươi bảy, các nghi lễ trang nghiêm của các bản văn chính Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Bảo hộ Sáu-Tay) chẳng hạn như *Mỏ Báu Hoạt động Giác ngộ* và *Bạc Mặc Áo choàng Đen Kim Cương* với vị phối ngẫu, đoàn tùy tùng năm người, và các môn đồ của ngài, phải được thực hiện một cách cẩn trọng. *Đại dương Bập bênh của sự Thành tựu của Dòng Giáo huấn Cổ truyền* phải được trì tụng, và những lễ cúng dường hoàn thành cho bất kỳ vị bảo hộ nào của các Kho tàng Mới phải được trì tụng hơn một trăm lần mỗi bài.

Các thực hành Đặc biệt được Thực hiện trong Tháng Mười hai Âm lịch

Ngày mười tám tháng mười hai đánh dấu lễ cúng dường kỷ niệm Đấng toàn trí Longchen Rabjam Zangpo [Longchenpa]. Vào dịp này nghi lễ cúng dường cho các Đạo sư của dòng *Tâm-Yếu [của Longchenpa]* nên được thực hiện trong sự kết hợp với một tiệc kim cương.

Ngày hai mươi bốn trong tháng này được dành cho các chuẩn bị cho nghi lễ bảo hộ cuối năm. Vào ngày này, các torma được làm và được sắp xếp theo một cách thể thích hợp. Khi điều này đã làm xong, thực hành torma của Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Bảo hộ Sáu-Tay), kể cả việc trì tụng liên tục các thần chú, được thực hiện trong bảy ngày, từ hai mươi lăm cho đến sáng ngày mồng hai của năm mới. Thủ tục cần thiết và trật tự của những lời cầu nguyện và thiền định được trì tụng trong thời gian này phải được thực hiện như đã được mô tả rõ ràng trong cẩm nang dành cho thực hành này, không bị bỏ sót, thêm thắt hay sai lạc. Kim cương hoạt động⁸³ phải tuân theo những thủ tục đúng đắn và bảo đảm rằng mọi việc hoàn toàn thanh tịnh. Bột để làm torma, rượu để cúng dường, các loại hạt, các chất liệu được gia trì, và những vật phẩm cần thiết khác phải được trụ xứ của các Lạt ma lãnh đạo khóa nhập thất ban tặng hay do chính những người nhập thất mang lại. Không tặng vật của người nào khác được đưa thêm vào cho các lễ cúng dường vào lúc này.

Âm thanh của các thần chú được trì tụng không nên quá lớn, (tức là những người ở ngoài trung tâm nhập thất có thể nghe thấy), không quá nhỏ (tức là người ở gần những người tụng đọc không nghe rõ). Trong buổi trì tụng tập thể, không ai được tụng thần chú nhỏ hơn những người khác trong tập hội. Những người được

⁸² Một vài torma được cúng dường và được loại bỏ mỗi ngày; những torma khác “các torma vĩnh cửu,” vẫn được giữ lại suốt năm trên bàn thờ. Mặc dù những torma này được làm bằng bơ và bột mì nướng, độ cao và nhiệt độ thấp của vùng đất khiến cho chúng không bị hư hỏng.

⁸³ Kim cương hoạt động (*lay kyi dorjay*, *las kyi rdo rje*) là danh hiệu của người phục vụ điện thờ.

phân công duy trì sự liên tục của các thần chú không được để việc trì tụng đứt đoạn bởi tham gia vào việc trò chuyện hay đắm mình trong giấc ngủ. Những sự cãi vã, tranh chấp, bất đồng là những hành vi hoàn toàn không thể chấp nhận trong thời gian này. Âm thanh của các thần chú không nên vang quá xa nhưng những người ở gần có thể nghe được. Giọng tụng nên vừa phải, tốc độ không thay đổi. Ngay từ lúc bắt đầu, nên tụng nhỏ lại để không trở nên mệt mỏi.

Khi kết thúc khóa buổi sáng vào lúc bình minh của ngày thứ hai trong năm mới, các torma được đưa lên nơi cao nhất trong chùa bảo hộ, dẫn đầu đoàn rước là hương đốt. Vào lúc đó không một ai, ngoại trừ những người đến từ tu viện, được miễn đọc các bài nguyện cùng những người khác trong sân chùa. Khi nghi lễ kết thúc này chấm dứt, tất cả những người nhập thất phải tụ họp trong chùa để cử hành nghi thức trang nghiêm tịnh hóa và phục hồi ba giới luật.⁸⁴

4. Người Nhập Thất trong Chùa Bảo hộ

THÔNG TIN CẦN THIẾT

Người nhập thất của chùa bảo hộ chịu trách nhiệm đối với ngôi chùa đó và tuân theo một chương trình thiền định khá khác biệt với những người nhập thất khác. Thường thì đó là người trước đây đã hoàn tất một khóa nhập thất ba năm. Chỉ có hai giáo khóa thực hành được tạo thành chương trình nhập thất ba năm, sáu tuần cho người nhập thất này. Cả hai giáo khóa đều xuất phát từ các bản văn kho tàng: Tích tập các Châu báu là một thiền định về những thân tướng ngoài, trong, bí mật và vô cùng bí mật của Guru Rinpoche; giáo khóa thứ hai, Tập hội các Đấng Hỉ lạc, là một thiền định về Tám Đại Bản Tôn (Tám Hình tướng Vĩ đại của các Bản Tôn), các thiền định chính yếu thuộc giai đoạn phát triển của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Khi cung cấp các chi tiết về các thiền định trong năm thứ hai của người nhập thất này, Kongtrul sử dụng ba thuật ngữ - mahayoga, anuyoga, và atiyoga. Trong chín phương pháp phát triển tâm linh của Dòng Giáo huấn Cổ truyền, đây là ba phương pháp sau cùng, ba giai đoạn của các tantra nội. Các thiền định mahayoga chủ yếu là thuộc giai đoạn phát triển; anuyoga thuộc giai đoạn thành tựu; và atiyoga thuộc Đại Viên mãn.

Một trong những nhiệm vụ chính của người nhập thất này là phải rời thất vào hai dịp mỗi năm để thực hiện các thiền định và cúng dường đặc biệt. Trong tháng tư, ông ta sẽ thực hiện những lễ cúng dường cho các *naga*, một loại chúng sinh sống trong nước và xuất hiện trên mặt nước vài lần mỗi tháng. Người ta nói rằng

⁸⁴ Ngày Kongtrul đưa ra một phát biểu mạnh mẽ ở đây. Đối với những người nói tiếng Tây Tạng, năm mới (âm lịch) là lễ hội quan trọng nhất trong năm. Không chỉ đánh dấu một năm mới, nó chính là ngày sinh nhật của mọi người. Người Tây Tạng không kỷ niệm sinh nhật riêng của họ; mọi người thêm một năm vào tuổi của mình sau Ngày Lễ Năm Mới. Các hành giả nhập thất trưởng thành hơn với hy vọng rằng thời điểm này sẽ là cơ hội để cử hành một lễ kỷ niệm trọng đại. Kongtrul đang nói rất rõ ràng với những người nhập thất là họ hãy tiếp tục thiền định của họ.

việc làm nguôi dịu các naga là để cải thiện khí hậu và ngăn ngừa các bệnh tật nào đó.

Nơi các lễ cúng dường được thực hiện là một điện thờ naga (rồng). Năm 1859, trước khi miền đất được khai mở như một vùng thánh địa và trước khi một ngôi chùa được xây dựng, Kongtrul và Chok-gyur Dayche Lingpa đã lập hai điện thờ: một được dành cho Nữ Bảo hộ Thần chú (một trong những vị bảo hộ chính của Dòng Giáo huấn Cổ truyền); cái còn lại là điện thờ naga. Trong bốn con suối trong vùng mà theo Kongtrul đã tạo nên âm thanh của các thần chú khi chúng trôi chảy, dòng suối này, cái ở gần trung tâm nhập thất nhất, đã tạo nên âm thanh thần chú của Yangdak Heruka. Kongtrul mô tả việc hiến cúng điện thờ:

Khi vị khám phá kho tàng vĩ đại Chokling bắt đầu sự hiến cúng thực sự các điện thờ, bầu trời trở nên trong trẻo và một cầu vồng kỳ diệu xuất hiện trong một trận mưa nhẹ như các cánh hoa rơi xuống. Dấu hiệu của sự thành công của điện thờ này xuất hiện: từ khi đó lưu lượng của con suối ở phương đông gia tăng mạnh mẽ. Điện thờ này là nguyên nhân của việc làm an dịu mọi bệnh tật và họa hại trước đây do các naga (rồng) gây ra trong miền này và toàn vùng; những trường hợp bệnh tật mới đã không xuất hiện. Hơn nữa, mưa theo mùa đã đều đặn, mùa màng và thú vật phát triển. (*Danh mục*, trang 18b)

Dịp thứ hai mà người nhập thất của chùa bảo hộ rời thất là để kỷ niệm sự kiện Chok-gyur Daychen Lingpa tìm lại các bản văn kho tàng ở gần trung tâm nhập thất vào năm 1859. Sự kiện này đánh dấu lễ khánh thành miền đất như một thánh địa. Trong tự truyện của mình, Kongtrul thuật lại:

Vào ngày mồng mười tháng sáu, [Chok-gyur Daychen Lingpa] tìm lại một vài kho tàng từ hang động bí mật Berotsana ở sườn bên phải của Tsadra Rinchen Drak. Chúng gồm có giấy da vàng của các bản văn kho tàng của ba thực hành Sinh Lực Bí mật và hướng dẫn đến Tsadra, vật liệu để làm tượng của Yangdak Heruka vinh quang vĩ đại, và các chất liệu được hiến cúng để đặt ở trong pho tượng. (*Tiểu sử*, 96a)

Người đọc sẽ nhận xét rằng ở đây Kongtrul ghi chép là tháng sáu; trong hướng dẫn nhập thất này và ở nơi khác, ngài viết là tháng năm. Một sự thiếu nhất quán không thể giải thích được khác trong tiểu sử này là vị trí của các bản văn, ngài viết rằng Chok-gyur Daychen Lingpa đã tìm lại các kho tàng trong hang động bí mật của Guru Rinpochey.

Trong trường hợp khác, lễ kỷ niệm sự kiện được biểu thị mỗi năm bằng lễ cúng dường nhiều tiệc kim cương tại sáu hang động trong vùng Tsadra, mỗi hang động được nhận dạng trong sách hướng dẫn đến vùng đất như từng là nơi thiền định của một trong những Đạo sư thời trước của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Người nhập thất của chùa bảo hộ sẽ được Lạt ma đang thực hiện các thực hành trường thọ giúp đỡ vào thời gian này. Người này dường như đã từng cư trú ở trung tâm nhập thất nhưng không phải là người tham dự trong các chương trình

của nó. Có lẽ ông ta đang thực hiện những thực hành trường thọ cho chính Kongtrul.

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO NGƯỜI NHẬP THẤT TRONG CHÙA BẢO HỘ

Trong hai năm đầu của khóa nhập thất, người nhập thất của chùa bảo hộ phải hoàn tất mọi thực hành của giai đoạn phát triển và thành tựu được bao gồm trong giáo huấn sâu xa *Tích tập các Châu báu* của Orgyen Laytro Lingpa. Để bắt đầu, sự gia hộ của việc hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh được thiền định trong ba ngày. Sau đó bốn giai đoạn của các thực hành chuẩn bị thông thường được thực hiện, mỗi giai đoạn ba ngày, theo các giáo huấn của Sang-gyay Lingpa. Tiếp theo là một trăm ngàn trì tụng lời nguyện quy y, lời cầu nguyện để phát triển tâm giác ngộ, thần chú một trăm-âm, lễ cúng dường tượng trưng của vũ trụ, và lời cầu nguyện ngắn để hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh, tất cả được thực hành phù hợp với luận giảng chính yếu, *Trang nghiêm Tâm Guru*. Tất cả những thực hành này phải được chấm dứt trong thời gian năm tháng.

Các thiền định sau đây của giai đoạn phát triển được thực hành theo *Những Giáo huấn Khẩu truyền của Padmakara: Một Hướng dẫn Thực hành Thần chú. Lời Khẩn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng* và thần chú *Đạo sư Kim Cương* (thần chú của Đức Liên Hoa Sanh) được nối kết với nó, mỗi thực hành được trì tụng một trăm ngàn lần. Sau đó thần chú *tötreng tsal*⁸⁵ của thực hành ngoại được tụng ba hay bốn trăm ngàn lần. Trong thời gian ba tháng của thực hành chính, giai đoạn nội, thần chú phải được tụng một triệu hai trăm ngàn lần hay hơn nữa. Thần chú Đạo sư Phần nộ của thực hành bí mật phải được trì tụng bốn trăm ngàn lần; thần chú Dakini Đầu-Sư tử của thực hành vô cùng bí mật được tụng ba trăm ngàn lần. Các thiền định của bốn hình thức hoạt động giác ngộ được thực hiện mỗi hình thức ba ngày. Thực hành trường thọ được thực hành theo thời gian cho phép – ba tuần hay một tháng. Trong việc hoàn tất thực hành bằng các nghi lễ lửa, một phần mười số thần chú trong thực hành Đạo sư An bình phải được trì tụng. Khi thực hành này chấm dứt, các thực hành anuyoga và atiyoga có liên quan với giai đoạn phát triển, mỗi thực hành được thiền định trong một ít ngày.

Sau đó các thiền định của giai đoạn thành tựu được thực hành theo *Sự Giải thoát Toàn triệt khỏi Ba Cõi*. Thời gian trong năm được phân chia trong những giáo huấn khác nhau được mô tả trong bản văn này để mỗi giáo huấn được thực hành cho đến khi các dấu hiệu thành công xuất hiện. Trong thời gian đó, các thiền định được nối kết với giai đoạn phát triển của mahayoga và những thiền định liên quan đến các kinh mạch và khí lực của hệ thống anuyoga chỉ được thực hành trong ít ngày, khi thích hợp.⁸⁶ Trái lại, tất cả những thực hành chuẩn bị đặc biệt

⁸⁵*Thần chú tötreng tsal (thod phreng rtsal)* ám chỉ một thần chú dài bao gồm một trong những danh hiệu của Guru Rinpoche, Payma Tötreng Tsal (“Hoa Sen, Tôn giả Đeo Vòng hoa-Sọ Người”).

⁸⁶Các kinh mạch (*tsa, rtsa*) là những lối đi qua đó các khí lực của thân thể di chuyển. Các truyền thống y khoa Tây Tạng và Trung quốc mô tả chính xác mạng lưới thực sự của các kinh mạch nhằm mục đích chẩn đoán và điều trị; các thiền định Mật thừa giới thiệu

của Đại Viên mãn atiyoga và các thực hành chính của nó – Cắt đứt tính chất Vững chắc của sự Bám chấp và Thị Kiến Trực tiếp – phải được thiền định cho đến khi một vài kinh nghiệm được thành tựu. Vào cuối thời gian này, pháp chuyển di tâm thức được thực hành cho đến khi các dấu hiệu thành công xuất hiện.

Việc truyền đọc và các giáo huấn phải được Đạo sư kim cương ban truyền đối với tất cả các cầm nang của những thiền định được đề cập ở trên, cũng như đối với các bản văn bồ tát và những bản văn nguồn mạch của truyền thống. Vào lúc bắt đầu thực hành chính của giai đoạn phát triển, quán đảnh-gia hộ của Đạo sư An bình, Đạo sư Phẫn nộ, và Dakini Đầu-Sư tử phải được thọ nhận cùng với quán đảnh trường thọ và mệnh lệnh cho các vị bảo hộ.

Trong năm cuối cùng, khi các quán đảnh thích hợp, các việc truyền đọc, và các giáo huấn được thọ nhận, thực hành miên mật Tập hội các Đấng Hỷ lạc, thực hành vĩ đại Tám Đại Bản Tôn (Tám Hình tượng Vĩ đại của các Bản Tôn) được thực hiện. Nghi lễ hoạt động *Vui hưởng Đại Lạc* tạo thành nền tảng của việc thực hành, trong khi *Cầm nang Vĩ đại để Thực hành Thần chú* của đại dịch giả Dharmashri mô tả nội dung của nó. Việc giảng nghĩa được đưa ra trong *Ngọn Đèn Dầu Mè*, một quyển sách mang lại sự sáng sủa [cho bản văn của Dharmashri], được tiếp theo để có các chi tiết thực tiễn. Các thần chú an bình chỉ được tụng trong hai tuần; các thần chú phẫn nộ được tụng trong sáu tuần hay hơn, cho đến một năm, tùy thuộc vào thời gian có thể sử dụng. Thực hành được hoàn tất bằng một nghi lễ lửa thiêu đốt-và-trút đồ để mang lại một tác động an bình.

Các Lạt ma của vùng bảo hộ phải an trụ trong khu vực nhập thất giữa các ẩn thất. Trong thời gian đó, một thực hành miên mật trong ba tháng hay hơn nữa nên được dành cho số lượng thích đáng các thần chú thuộc phương diện an bình và phẫn nộ của Hắc Thủ hộ Sinh mệnh từ các Kho tàng Mới. Sau đó nếu thời gian cho phép, một số lượng thích đáng các thần chú Kim Cương Phổ Ba (Vajra Kilaya) và Cỗ-Ngựa Đen (Hayagriva Đen) cũng được trì tụng.

Trong khóa nhập thất, người nhập thất của ngôi chùa này phải tham dự toàn bộ các thực hành tập thể về các nghi lễ cúng dường hàng năm và hàng tháng. Những lời cầu nguyện và thiền định bồ tát hàng ngày được mô tả ở trên được tất cả những người nhập thất thực hiện cũng được trì tụng không loại trừ thực hành nào. Có một vài bồ tát cho chương trình đó:

Sau việc trì tụng và thiền định về Đức Tara Trắng trong khóa buổi sáng, thực hành an bình từ nghi lễ hoạt động của Tích tập các Châu báu phải được tụng cùng với thực hành trường thọ, *Núi Sắt*. Vào lúc bình minh, các lễ cúng dường thiêu đốt cho các vị trời, chẳng hạn như *Núi Những món Cúng dường được Thiêu đốt* hay *Những Vòng Mây Đức hạnh Tốt lành*, nên được thực hiện.

Vào cuối khóa thiền định buổi chiều, các thực hành sau đây được thực hiện: các thần chú cho hoạt động giác ngộ phải được trì tụng và các lễ cúng dường hoàn thành được cử hành cho Bảo hộ Sáu-Tay của các Kho tàng Mới: các torma được cúng dường cho Ba Bản Tôn Vàng và Thiên nữ Vinh quang Vĩ đại; và việc trì tụng thần chú, các lễ cúng dường torma và hoàn thành cho Thiên nữ Trường Thọ được thực hiện theo nghi lễ hoạt động xuất phát từ các Kho tàng Mới. Các

những kiểu sắp xếp khác nhau của kinh mạch tương ứng với một lý tưởng xuất phát từ viễn cảnh của sự giác ngộ.

thực hành này được hoàn tất bằng lời cầu nguyện bắt đầu “Khi bảo vệ giáo lý của Đức Phật.”

Vào cuối khóa thiền định buổi tối, việc trì tụng về Đạo sư Phẫn nộ, Dakini Đầu-Sư tử, và những hình thức của hoạt động giác ngộ phải được thực hiện. Thêm vào đó, các lễ cúng dường hoàn thành bằng những tiệc kim cương phù hợp với thực hành Tích tập các Châu báu nhất định phải được cúng dường.

Việc trì tụng các thần chú cho hoạt động giác ngộ và các lễ cúng dường torma phải được thực hiện vào ngày mười lăm âm lịch mỗi tháng đối với Nam tử của Người Nổi tiếng [Vaishravana] của các Kho tàng Mới và Vị Vua Xuất chúng của các Mamo vào ngày hai mươi tám.

Trong hai ngày trong tháng tư, vào thời điểm các naga⁸⁷ xuất hiện, Lạt ma của chùa bảo hộ và Lạt ma đang thực hiện các thực hành trường thọ phải luân phiên cử hành các nghi lễ tại địa điểm có điện thờ naga. Các nghi lễ gồm có *Rắn Hồ mang Như ý*, lễ cúng dường Kho tàng Không gian cho tám naga lớn, lễ cúng dường cho các naga ở các con suối địa phương do Karma Chakmay biên soạn, các lễ cúng dường thiêu đốt cho các naga, các lễ cúng dường hoàn thành cho các naga,⁸⁸ và nhiều lần lặp lại các lễ cúng dường torma khác nhau.

Ngày mười và mười một tháng năm âm lịch là những ngày kỷ niệm sự kiện Terchen Rinpochoy [Chok-gyur Daychen Lingpa] tìm lại các kho tàng sâu xa từ phía bên phải của địa điểm thiền định này. Lạt ma của chùa bảo hộ (người chịu trách nhiệm chính yếu) và Lạt ma thực hành trường thọ thay phiên nhau cúng dường một, hai, hay ba trăm tiệc cúng dường trong thời gian hai ngày tại các hang động thiền định trong vùng lân cận: ba hang động của Guru Rinpochoy, Vimalamitra, và Humkara, và ba hang động của Yeshay Tsogyal, Berotsana, và Namkay Nyingpo. Các tiệc kim cương này được cúng dường theo các nghi lễ hoạt động của hai thực hành cốt lõi của các Kho tàng Mới,⁸⁹ thực hành của Đạo sư Vimalamitra, thực hành của Tám Đại Bản Tôn được gọi là *Cung điện Sừng sừng* được tìm lại được từ Payma Shel Pook (Động Hoa sen Pha lê), thực hành của Yangdak Heruka được tìm lại từ Namka Dzö (Kho tàng Không gian), và những thực hành khác.

Sự trợ giúp được yêu cầu đối với các lễ cúng dường naga, các vật phẩm mới cho các lễ cúng dường thông thường hay đặc biệt, và những món cần thiết vào những lúc này, tất cả nên được chỉ dẫn từ trụ xứ chính của các Lạt ma của khóa nhập thất qua người hộ thất. Tu viện cũng cần gọi một người giúp việc cho các Lạt ma trong hai ngày cử hành một trăm tiệc kim cương.

⁸⁷ Theo khoa chiêm tinh Tây Tạng, các naga xuất hiện vào các ngày mùng 4, 5, 9, 15, 20 đến ngày 25, và ngày 30 tháng tư âm lịch.

⁸⁸ Bản văn cúng dường hoàn thành được đặc biệt đề cập ở đây là một “*spang bskang*.” Tôi không thể khám phá ra ý nghĩa của từ *spang* trong văn cảnh này.

⁸⁹ Hai thực hành cốt lõi (tookdrup, *thugs sgrub*) của các Kho tàng Mới là Xua tan Mọi Chướng ngại (Barchay Kunsel, *bar chad kun sel*) và Viên Ngọc Như ý (Yishin Norbu, *gid bzin nor bu*). Cả hai được Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá và được Kongtrul xếp loại trong *Tuyển tập Giáo lý được Tái khám phá* như những thiền định về thân giác ngộ hiển lộ về mặt vật lý của thân tướng an bình của Guru Rinpochoy.

5. Những Quy tắc Tổng quát về cách Hành xử và Giới luật

Đạo sư kim cương chịu trách nhiệm mọi khía cạnh của đời sống tâm linh của trung tâm nhập thất. Ngài phải ban mọi quán đảnh, giáo huấn thiền định, và những truyền đọc cần thiết. Vào lúc bắt đầu ngài phải ban giáo huấn theo thứ tự các bài cầu nguyện được trì tụng tập thể, việc sắp xếp các thành phần và các món cúng dường trên điện thờ, các giai điệu được hát hay biểu diễn trong các nghi lễ tập thể v.v.. Những người không quen thuộc với các việc này phải nhận giáo huấn để có thể thực hiện các thực hành này. Trong khóa nhập thất, Đạo sư kim cương không được bỏ qua các khiếm khuyết. Không trở nên cáu giận, ngài phải giảng nghĩa kỹ lưỡng lý do vì sao phải sửa đổi và theo cách này lập tức sửa chữa bất kỳ sai sót nào. Trong trường hợp vô cùng nghiêm trọng, Đạo sư kim cương phải ngăn ngừa tình huống tiếp tục xảy ra bằng cách đưa ra những mức độ kỷ luật thích hợp, chẳng hạn như người vi phạm phải cúng dường trà cho cộng đồng hay thực hiện một trăm lễ lạy.⁹⁰ Đạo sư kim cương phải chăm sóc tất cả những người nhập thất như nhau, không quan tâm đến sự quen biết trước đó hay có định kiến dựa trên giai cấp xã hội, ảnh hưởng hay của cải.

Mọi sự được đưa ra cho cộng đồng đức hạnh này – những khẩu phần trà và bơ, những lễ cúng dường trà nói chung, v.v.. phải được phân phát cho tất cả mà không phí phạm chút nào. Giá trị chắc chắn trong hiện tại và tương lai của các món cúng dường phải được phân chia một cách công bằng và phân phát đồng đều cho những người nhập thất. Một phần của ngân quỹ hàng năm cho chùa phải được khấu trừ mỗi tháng và được trao cho người chịu trách nhiệm việc chuẩn bị các lễ cúng dường.

Những ngọn đèn lớn cháy liên tục và các ngọn đèn khác được cúng dường mỗi tối trong các ngôi chùa nên được kiểm tra để xem chúng còn cháy hay không. Vào mùa hè, mái chùa và trung tâm nhập thất nên được bit trét lại; vào mùa đông, tuyết phải được quét sạch; và phải luôn luôn quét bụi trong các ngôi chùa và trong sân. Khi những điều này rõ ràng là cần thiết thì không thực hiện chúng là sai lầm: bạn phải sắp xếp để chúng được thực hiện tức thì. Hãy làm tất cả những gì cần thiết để sửa chữa những tổn hại của ngôi chùa do các loài gặm nhấm gây ra. Đừng bỏ qua những gì cần phải làm!

Những vấn đề này và các thực hành cần thiết được mô tả ở bên dưới cho ta thấy việc bảo tồn cấu trúc và những nội dung của trung tâm này là mối quan tâm hàng đầu. Đạo sư kim cương phải chịu trách nhiệm chính yếu về điều này. Công việc mà Đạo sư kim cương phải trông nom – việc bit trét mái nhà hàng năm, sửa

⁹⁰ Như thật rõ ràng ở bên dưới, các vi phạm luật lệ bị trừng phạt bằng nhiều cách: phạt tiền, lễ lạy, và thậm chí sự trừng phạt về thể xác. Trong ba điều trên, phạt tiền rõ ràng là biện pháp ngăn ngừa hữu hiệu nhất. Vào lúc này người nhập thất đã đến tuổi trưởng thành, có lẽ họ đã thực hiện đầy đủ các lễ lạy như một phần thực hành tâm linh của họ nên các lễ lạy này là những hành động tượng trưng cho việc hối tiếc khi được đưa ra như hình phạt. Đối với hình phạt thể xác, có lẽ điều này còn hơn một cú đánh đối với sự kiêu ngạo của con người.

chứa các vật trang trí trên mái chùa, dàn xếp những bất đồng theo pháp luật hay những tranh cãi khác v.v... - nên được giao cho các vị lãnh đạo tâm linh, thủ quỹ, hay những người chấp hành sự quản lý của tu viện, là những người sẽ lập tức chú ý đến những vấn đề này.⁹¹

Tất cả những người nhập thất phải bảo đảm là có một áo choàng làm bằng những miếng vá, phần trên và dưới của các ngoại y, và chiếc chiếu (thảm) tu viện.⁹² Bạn có thể giữ một bình bát nếu bạn có một cái. Bạn cũng phải có đồng phục để dùng trong những bài tập vật lý và một dây lưng thiền định. Nếu có thể thực hiện được, bạn có thể có một mũ thiền định. Từ thời điểm thiền định nội hỏa trở về sau, hành giả không mặc áo da hay da lông thú trong bất kỳ trường hợp nào; vì thế, hãy chuẩn bị các quần áo bằng len dày v.v.. trước khi nhập thất.

Khi các bài cầu nguyện cùng được trì tụng, nếu Đạo sư kim cương hướng dẫn việc trì tụng thì tốt nhất. Nếu điều đó không thể được thì những người có giọng tốt nên luân phiên hướng dẫn các bài nguyện. Những người nhập thất, Lạt ma của chùa bảo hộ, và Lạt ma đang thực hiện các thực hành trường thọ, mỗi vị nên thay phiên nhau đảm đương trách nhiệm đánh chiêng để ra hiệu cho việc bắt đầu và chấm dứt các khóa thiền định. Trong chùa bảo hộ, việc sắp đặt các món cúng dường trên điện thờ, làm torma, bảo quản trong và ngoài chùa v.v.. phải do một mình Lạt ma của chùa đó đảm nhận.

Việc tính toán tài chánh một cách chi tiết về các chi tiêu của khóa nhập thất phải được thực hiện bởi một trong những Đạo sư hóa thân của tu viện chính và Đạo sư kim cương của trung tâm này trong thời gian giữa các khóa nhập thất ba năm. Trong khóa nhập thất, những người nhập thất thay phiên nhau đảm nhận trách nhiệm chuẩn bị các lễ cúng dường. Vào lúc nhận sổ kế toán, người đến phiên nhận việc phải so sánh cẩn thận giữa nội dung được ghi trong sổ và những chi tiêu thực tế của chùa. Điều này nên được thực hiện mà không đợi Đạo sư kim cương phải nhắc. Tất cả những gì được ghi chép trong sổ kế toán, dù lớn hay nhỏ, phải được kiểm tra: các biểu tượng của thân, ngữ và tâm Phật; các vật dụng trong lễ cúng dường, nhạc cụ, torma, và tất cả những món trên điện thờ; những chiếc hộp, kệ, và những đồ đựng khác; ngay cả những chiếc khăn lễ. Tất cả những gì được nhận ra là đã mất phải được thay thế bằng những thứ giống hệt như thế, dù món đồ đang được bàn đến được coi là có giá trị tâm linh hay vật chất. Nếu có món nào bị gãy bể hay bị hư hại, nó phải được làm lại hay sửa chữa. Nếu một xập xỏa hay nhạc cụ khác bị vỡ, nó phải được thay thế.

Người nhập thất chịu trách nhiệm đối với chùa phải sử dụng các món cúng dường được hiến tặng riêng cho các thực hành cúng dường, các lễ cúng dường kỷ niệm, hay các lễ cúng dường hàng ngày cho những mục đích được dự định của họ. Ông ta nên bảo đảm là sẽ sử dụng mọi sự như một món cúng dường mà

⁹¹ Đoạn văn tiếp theo đã được mọi Lạt ma (mà tôi hỏi) hiểu theo một cách khác, vì thế tôi miễn cưỡng bao gồm nó trong bản dịch. Rất có khả năng là như thế này: “Họ sẽ giải quyết bất kỳ câu hỏi nào theo những hướng dẫn đặc biệt được đưa ra trong các giáo huấn do các Đạo sư tâm linh đội vương miện đỏ và đen biên soạn mang dấu ấn của các ngài và được đi kèm bởi những mệnh lệnh của các ngài đối với các Bổn Tôn. Một bản chép lại của bức thư đang ở đây; bản kia thì ở trong văn phòng của tu viện.”

⁹² Áo choàng làm bằng các miếng vá (nam jar, *snam sbyar*) là một y phục chỉ được các tu sĩ thọ Cụ túc giới mặc vào những dịp đặc biệt.

không giữ riêng cái gì cho mình. Người phục vụ điện thờ cũng phải quét dọn trong và ngoài ngôi chùa, lau chùi chén cúng dường mỗi ngày, và thỉnh thoảng hồi phục hay lau chùi các món cúng dường khác. Không nên đổ nước đã được cúng dường ở những nơi không sạch sẽ - đổ vào những đồ đựng nước uống, trên lối đi v.v.. Nên đổ nước ở một nơi sạch sẽ. Các torma đã được sử dụng nên được thu thập lại và được giao cho người hộ thất, người ấy sẽ trao đổi chúng để lấy những cành bách xù được dùng trong các lễ cúng dường khói thơm.

Mỗi năm sẽ có một cuộc quyên góp trong những người nhập thất để mua hai bánh trà.⁹³ Một bánh trà được dùng để mua vôi quét bên ngoài những bức tường của trung tâm nhập thất. Bánh trà kia nên được dùng để mua các loại hương (nhang) thơm, chẳng hạn như những cành bách xù, ở đằng sau ngọn đồi tại Alo Paljor.⁹⁴ Những cành này nên được tán mịn và ngâm trong rượu tốt. Khi được lấy ra và phơi khô, loại hương này có thể được dùng cho các lễ cúng dường hàng ngày hay cúng dường đặc biệt trong chùa chính và chùa bảo hộ. Đạo sư kim cương phải định rõ thời gian làm hương đốt và người hộ thất phải thu thập những thành phần cần thiết.

Các torma và món cúng dường hàng ngày phải được người đến phiên làm công việc phục vụ điện thờ chuẩn bị. Trong những dịp đặc biệt khi nhiều món cúng dường phải được chuẩn bị, tất cả những người thành thạo việc làm torma phải giúp một tay. Đối với những lễ cúng dường đặc biệt trong tháng tư và trong những dịp thích hợp, tất cả những vật trang trí cúng dường, chẳng hạn như cờ và phướn, phải được thay thế. Những vật trang trí được thu thập lại và được đặt sang một bên và những vật dụng mới được sắp đặt ở chỗ của chúng. Ngay khi lễ cúng dường chấm dứt, các vật trang trí mới được thu lại và cất vào kho, những vật dụng cũ được đặt trở lại vào chỗ cũ. Đối với những công việc nhỏ nhặt cần có sự chú ý lập tức này, tất cả những người nhập thất được trông đợi để giúp cho công việc được thực hiện trước giờ trưa.

Các vật phẩm cần thiết như các món cúng dường cho các Bổn Tôn trong thực hành cúng dường chỉ được đưa ra khỏi nhà kho vào thời điểm chúng được sử dụng. Ngay khi giai đoạn này chấm dứt, chúng phải được chăm sóc cẩn thận bằng cách được đưa trở vào nơi cất giữ v.v.. Không được phép ném các vật phẩm này sang một bên một cách cầu thả hay vứt bỏ chúng.

Trong các nghi lễ, ngoại trừ những lúc thực sự cần phải đứng lên trong việc cúng dường các torma hay những phần của tiệc kim cương v.v.. người phục vụ điện thờ không được làm bất kỳ điều gì có thể làm gián đoạn sự liên tục của nghi lễ, chẳng hạn như đi đi lại lại không cần thiết hoặc hay đứng dậy rồi lại ngồi xuống.

Người hướng dẫn các bài cầu nguyện không nên tụng quá chậm. Điều này sẽ làm thời khóa chưa chấm dứt khi trời đã tắt nắng và vượt quá thời gian để mọi người có thể ngồi thoải mái. Nếu các bài tụng được đọc quá nhanh cho kịp việc thiền định được thực hiện đồng thời, các nghi lễ sẽ hoàn toàn không ích lợi. Vì thế, hãy tụng các bài nguyện theo một tốc độ vừa phải. Vào thời gian trong năm khi ngày dài hơn đêm, các bài nguyện nên được tụng với những âm điệu khác nhau, và có thể dùng thêm thời gian để trì tụng các thần chú. Trong những tháng

⁹³ Các bánh trà là tiền tệ hữu ích và phổ biến vào lúc đó trong nền kinh tế trao đổi hàng hóa ở miền đông Tây Tạng.

⁹⁴ Alo Paljor là một làng ở giữa Tu viện Paljung và thành phố Dergay.

mà thời giờ trời còn sáng bị hạn chế, các bài nguyện có thể được tụng không có âm điệu, và thời gian tụng chú sẽ ngắn hơn. Tuy nhiên, chắc chắn là có đủ thời gian cho nghi lễ tập thể tịnh hóa và phục hồi ba giới luật hàng ngày vào buổi sáng và trong nghi lễ cúng dường torma vào buổi chiều để các bài nguyện được trì tụng một cách đúng đắn và thiền định nào đó được thực hiện. Không bao giờ được tụng những nghi lễ này vội vã đến nỗi bạn không tỉnh giác về những lời bạn tụng. Trong các buổi tụ họp tập thể, vị hướng dẫn các bài cầu nguyện không nên một mình gánh vác toàn bộ gánh nặng của việc trì tụng. Tất cả các vị cư trú trong trung tâm nhập thất đều là các Lạt ma nhập thất, và việc trì tụng các bài nguyện này là để mang lại lợi lạc cho chính bạn. Vì thế, mọi người nên tham dự một cách mạnh mẽ trong khi không quên việc thiền định được thực hiện trong sự kết hợp với các bài cầu nguyện.

Hầu hết các cảm nang giáo huấn và những bài nguyện được trì tụng đã được in ra: đừng sở hữu chúng một cách vô nghĩa. Bạn nên thu thập tất cả những quyển sách cần thiết trước khi nhập thất. Không có nghi lễ nào mà trình tụng các bài cầu nguyện phức tạp đến độ không học được: bạn nên học bài nguyện đó đủ để xác tín vào trình tụng của các nghi lễ. Không ai được đưa ra lý do là “Tôi không tìm được bản văn đó,” hay “Tôi không biết trình tụng của nghi lễ đó.”

Nếu trong những người nhập thất có người có một chất giọng tốt và một sự hiểu biết vững chắc về các nghi lễ, người ấy có thể đảm đương trách nhiệm hướng dẫn các bài cầu nguyện trong một thời gian. Trong thời gian đó người ấy không phải phục vụ như một người phục vụ điện thờ. Việc đánh chiêng để báo hiệu lúc bắt đầu và chấm dứt các khóa thiền được thực hiện luân phiên. Tuy nhiên, việc đánh trống để báo hiệu sự bắt đầu của các nghi lễ tập thể phải do người phục vụ điện thờ đảm nhận. Nếu không có ai có giọng tốt và một sự hiểu biết vững chắc về các nghi lễ, trách nhiệm hướng dẫn các bài nguyện cũng phải được đảm nhận luân phiên.

Khi có các nghi lễ tập thể, bạn phải lập tức tụ họp khi nghe tiếng trống. Bạn cởi giày ở ngoài hiên (hành lang) trước khi bước vào: không được cởi giày trong chùa. Các luật lệ hành xử trong chùa thì tương tự như quy luật của một ngôi chùa trong bất kỳ tu viện lớn nào: khi vào chùa, ta lễ lạy vào lúc nào đó trước khi nghi lễ kết thúc v.v.. Trong một nghi lễ, bạn không được trò chuyện náo nhiệt với người khác, nhìn ngó xung quanh một cách xao lãng, ngủ, nghỉ ngơi bằng cách ngã nghiêng, duỗi chân, trùm đầu, chùi mũi v.v.. Bạn nên an trụ trong tư thế thiền định và hoàn toàn chú tâm vào những bài cầu nguyện mà bạn đang tụng và vào việc thiền định. Ngoại trừ người phục vụ điện thờ, không ai được đứng lên trong buổi lễ cho đến khi có tiếng báo hiệu giờ tạm nghỉ.

Vào lúc bắt đầu khóa thiền định, chiêng nên được đánh trong một khoảng thời gian nào đó khiến cho mọi người nghe thấy và trở về phòng của họ. Lúc kết thúc khóa thiền, có thể đánh chiêng trong một thời gian ngắn.

Từ lúc danh sách người nhập thất được đưa lên vào lúc bắt đầu khóa nhập thất cho đến khi nó được gỡ xuống, không một ai, dù thuộc địa vị xã hội nào, được phép đi vào khu vực nhập thất. Điều này bao gồm các vị thọ Cụ túc giới (tỳ kheo), cư sĩ, và đặc biệt là phụ nữ. Ngoại trừ duy nhất cho việc đi vào khu nhập thất là tám người liên tục trì tụng các thần chú trong các buổi lễ bảo hộ vào cuối năm. Nếu một người nhập thất chịu trách nhiệm về việc một người thọ giới đi vào khu

nhập thất qua nhà bếp, hình phạt là phải thực hiện một trăm lễ cúng dường trà cho cộng đồng.⁹⁵ Nếu người đi vào khu nhập thất là cư sĩ, tiền phạt phải nộp trong các lễ cúng dường một chiếc khăn lễ và đèn. Nếu người đi vào là một phụ nữ, các vị lãnh đạo tâm linh chính yếu của tu viện phải được thông báo, và việc trừng phạt về mặt vật lý và vật chất được đưa ra. Nếu việc người ở ngoài đi vào khu nhập thất gây nhiễu loạn trầm trọng, người nhập thất chịu trách nhiệm việc này sẽ bị trục xuất khỏi khu nhập thất.

Nhóm người đi vào để trì tụng các thần chú một cách liên tục trong các nghi lễ cuối năm phải gồm có hai vị lãnh đạo, các Lạt ma trước đó đã từng nhập thất, và sáu vị tỳ kheo. Họ phải đến khu nhập thất vào ngày hai mươi bốn âm lịch và đi vào chùa bảo hộ sau khi được tịnh hóa bằng nước thơm được hiến cúng. Họ phải ra đi vào ngày thứ hai của năm mới. Họ không được phép đến sớm hơn hay ở lâu hơn.

Trong thời gian cử hành các nghi lễ cuối năm, người nhập thất không được phép thò đầu qua cửa sổ ra phía ngoài khu vực nhập thất hay nhìn quanh lên trời v.v.. trong các buổi lễ. Nếu làm điều này, người vi phạm phải cúng dường từ hai mươi lăm cho đến một trăm lễ lạy, tùy theo mức độ nghiêm trọng của việc vi phạm.

Giữa hai khóa nhập thất (tức là khi danh sách người nhập thất được lấy xuống vào cuối khóa nhập thất), Đạo sư kim cương phải ưu tiên cho phép những người mà việc họ viếng thăm các ngôi chùa thật vô cùng quan trọng. Không người nào khác được đi vào khu vực nhập thất; các vị khách không được phép vào khu vực nhập thất có thể được gặp trong phòng khách.

Nếu một người nhập thất mắc bệnh không nặng lắm, người hộ thất có thể chăm sóc người ấy. Những người nhập thất khác không nên vì lý do này mà làm gián đoạn thực hành thiền định của họ. Nếu đó là một bệnh trầm trọng, những người có liên quan và có thể trợ giúp cho người bệnh phải tham dự và chăm sóc người ấy cho đến khi sức khỏe của họ tốt hơn.

Điện thờ trong phòng của mỗi người phải được quét bụi và các đĩa dùng để cúng dường vũ trụ tượng trưng, các torma và các vật dụng khác, một khi được lau chùi, phải được giữ gìn sạch sẽ. Điều này tượng trưng cho sự thanh tịnh của tâm ta và góp phần vào việc thành tựu việc vun trồng công đức và trí tuệ.

Mọi đồ dùng cá nhân của bạn, chẳng hạn như các tranh tượng tôn giáo, là những vật dụng đã được ghi chép trong sổ sách, không được lãng phí do sự bất cẩn. Bạn nên trình danh sách các vật dụng này cho Đạo sư kim cương vào cuối khóa nhập thất để có thể nhận lại những món này không chút chậm trễ và trong tình trạng không bị hư hại.⁹⁶

Ngoại trừ hương đốt, bạn không được mang lửa vào phòng. Tuy nhiên, có nhiều câu chuyện kể về các ngôi chùa hay cửa cái đã bị cháy rụi chỉ vì đóm lửa của cây hương, vì thế phải hết sức cẩn trọng và cảnh giác trong việc đưa hương đốt vào phòng.

⁹⁵ Có hai lối đi vào khu nhập thất: một là ở trên trung tâm nhập thất, từ trụ xứ riêng của ngài Kongtrul; lối đi kia là cửa bếp mà người hộ thất và người đón củi sử dụng.

⁹⁶ Theo Lạt ma Gyaltzen (cháu của Kalu Rinpochoy), người nhập thất không được phép giữ tài sản cá nhân trong thời gian nhập thất, ngay cả các Pháp khí. Những món này phải được giữ trong nhà kho và được trả lại vào cuối thời gian nhập thất.

Nếu các chiếc ghế trong chùa bị rách hay bị thủng lỗ, cần thông báo lập tức cho Đạo sư kim cương. Chi phí mua sắm các vật liệu cần thiết để khâu vá nên được chi ra từ tài khoản của khóa nhập thất nói chung. Những chiếc ghế mới nên được xếp đặt cho mỗi khóa nhập thất mới.

Một lượng rượu rất nhỏ có thể được phục vụ trong thời gian thực hành torma bảo hộ vào cuối mỗi năm và trong các tiệc kim cương. Vào lúc khác không một loại rượu trong bất kỳ hình thức nào được đưa vào trung tâm nhập thất. Những người mang rượu vào và uống sẽ bị phạt: nếu sự nhiễu loạn được gây ra thật nghiêm trọng, một chiếc khăn và một bánh trà phải được dâng cúng; đối với một vi phạm nhỏ, một lễ cúng dường trà cho cộng đồng và một trăm lễ lạy phải được thực hiện.

Nói chung, người nhập thất không nên quá thân thiết với một người khác vào lúc bắt đầu. Việc quá thân thiết có thể trở thành nguyên nhân cho sự bất hòa sau này. Bất hòa tự nó là vô nghĩa: nó phá tan những cam kết của bạn với các huynh đệ kim cương. Đừng làm các trò cười: các trò cười có thể dẫn đến sự bất hạnh. Đừng bàn cãi về các thiên kiến của bạn, dù chúng tích cực hay tiêu cực. Nếu bạn làm điều này, bạn sẽ trở nên khoan khoái với các dấu hiệu cho thấy những giới hạn của chính bạn với tư cách là một Phật tử thực hành. Đừng nói những điều biểu lộ sự tiêu cực theo một cách thức được che đậy: điều này làm lan truyền chứng bệnh thù địch một cách vô nghĩa. Tất cả những người nhập thất nên hành xử phù hợp với chỉ thị và ước muốn của Đạo sư tâm linh.

Bạn phải luôn luôn mặc thượng y, dù vào phòng hay rời phòng, hay trong khi ngồi. Đừng đi đến các tập hội mà không mặc hạ y ở bên ngoài.

Nếu một sự cãi cọ xảy ra, người bắt đầu việc này phải cúng dường một trăm lễ lạy. Người đáp lại phải cúng dường năm mươi lễ lạy. Nếu một trận đánh nhau xảy ra, người đánh trước sẽ bị phạt năm mươi roi và phải dâng cúng một bánh trà. Người đánh lại sẽ bị phạt mười roi và phải cúng dường một phần tư bánh trà. Nếu có nhiều người liên quan đến một cuộc đánh nhau nghiêm trọng hay nếu người nhập thất đánh vị Đạo sư kim cương, điều này phải được tường trình cho các vị lãnh đạo tâm linh của tu viện. Nếu vi phạm trầm trọng, người vi phạm sẽ bị trục xuất khỏi khóa nhập thất cũng như bị trừng phạt thích đáng. Những người bỏ qua sự hướng dẫn của Đạo sư kim cương và cãi lại ngài phải cúng dường trà và một trăm lễ lạy.

Khi người hộ thất ra hiệu là trà được dọn, bạn có thể rời phòng để dùng trà và đi rửa mặt. Khi mọi người đã được báo hiệu bắt đầu khóa thiền định, bạn phải trở về chỗ ngồi và bắt đầu thực hành tốt lành của bạn. Không ai được rời phòng từ lúc khóa thiền đã được báo hiệu cho đến khi chấm dứt thời khóa. Hình phạt cho việc rời phòng trong thời gian này là hai mươi lăm lễ lạy. Hình phạt cho việc nói chuyện với người khác khi khóa thiền đã bắt đầu là mười lễ lạy đối với mỗi người có liên quan trong việc trò chuyện. Sau khi khóa thiền đã bắt đầu thì không một ai – kể cả hai người hộ thất – có thể đến thăm những người nhập thất khác cho đến khi khóa thiền kết thúc. Người hộ thất phải canh chừng. Hình phạt cho việc rời phòng là mười lễ lạy. Nếu gặp những tình huống đặc biệt, trước hết người phải đi thăm người khác nên trình bày cho Đạo sư kim cương về tầm quan trọng đặc biệt của việc này. Nếu Đạo sư kim cương xem xét lời thỉnh cầu và đồng ý rằng đây là tình huống ngoại lệ, người nhập thất có thể thăm viếng phòng của người khác.

Khi khóa thiền đã bắt đầu và các thiền định cần phải tụng niệm, chẳng hạn như các thực hành chuẩn bị, đã được thực hiện, âm thanh trì tụng của mỗi người nhập thất phải rõ ràng. Trong trường hợp những thiền định không có trì tụng, chẳng hạn như giai đoạn tịnh quang của Sáu Giáo lý, bạn phải tập trung nhất tâm trên chủ đề của thiền định. Không ai được phép trồng gai trong tâm thức an bình của người bên cạnh bằng cách hành động khác biệt với tập hội – giữ yên lặng khi các bài nguyện hay thần chú nên được trì tụng, hay tụng thành tiếng trong khoảng thời gian của thiền định yên lặng.

Không có sửa đổi nào trong những trì tụng và thiền định như được trình bày trong cẩm nang này có thể được thực hiện theo ước muốn của bất kỳ ai, kể cả Đạo sư kim cương và người chủ lễ. Vị Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ của Rừng Mát, Ngọn Lửa Chói lọi, đã được gia lực để hành xử nếu điều này xảy ra.⁹⁷ Người nhập thất không bao giờ được tạo ra những kiêu chương trình xuẩn ngốc của họ bằng cách tách ra và chọn lựa những thực hành mà họ ưa thích nhất. Tuy nhiên, nếu một người nhập thất có những trì tụng và thiền định phải được thực hiện hàng

⁹⁷ Vị Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ của Rừng Mát, Ngọn Lửa Chói lọi (*Yay-shay Gonpo Sil-tsal May-bar, ye shes mgon po bsil tshal me 'bar*) là tên của một pho tượng Bảo hộ Sáu-Tay mà Kongtrul gọi là “pho tượng chính của các vị bảo hộ” trong ngôi chùa. Ngài giải thích:

Như được nói trong những kho tàng bí mật:

Samaya!

Pho tượng của vị bảo hộ vinh quang này

Được Nagarjuna (Long Thọ) tạo nên từ đất sét của cõi naga (rồng)

Và được hiến cúng như *heruka* đen.

Khi Nagarjuna đang thực hành tại Rừng Mát,

Ngọn lửa chói lọi của nó đã đánh bại những người phi-Phật tử.

Để có thể bảo vệ giáo lý của Đức Phật trong tương lai,

Tôi cất dấu pho tượng này như một kho tàng quý báu.

Samaya!

Chân dung vô cùng linh thánh này của *heruka*, thân tướng bí mật của vị bảo hộ, kỳ diệu và chói lọi với sự gia hộ, đã được ngài Orgyen Chok-gyur Daychen Lingpa ban cho tôi như được báo trước trong bản văn. Đạo sư này, một hiện thân của sự Giác ngộ, là vị thủ hộ của một kho tàng giáo lý được khám phá, đã tìm lại được pho tượng khi ngài khai mở kho tàng bí mật vĩ đại tại Yelpuk Namka Dzö.

Bản văn kho tàng cam kết rằng dù nó an vị ở nơi nào, pho tượng sẽ mang lại nơi nương tựa thoát khỏi tám hay mười sáu nguy hiểm, đặc biệt là những hiểm họa của lửa và nước. Hơn nữa, nó ban tặng những thành tựu thông thường và siêu việt theo những lời cầu nguyện của ta, đúng như ta ước nguyện, và có thể giải thoát chúng sinh qua sự thấy, nghe, nhớ tưởng, hay xúc chạm. Pho tượng của vị bảo hộ được gọi là Ngọn lửa Chói lọi thì tượng tự như một viên ngọc như ý. (*Danh mục*, trang 63b)

Kongtrul đã đặt pho tượng trong trái tim của một pho tượng Bảo hộ Sáu-Tay lớn hơn trong chùa bảo hộ.

ngày do bởi những cam kết trước đó của các quán đảnh, việc truyền đọc, hay các khóa tu thiền định, những thực hành này có thể được thực hiện trong hình thức ngắn nhất của chúng giữa các khóa thiền định mỗi khi thuận tiện. Không sửa đổi nào trong các thực hành chính yếu được cho phép.

Lúc bình minh và vào buổi tối, mọi người phải sử dụng trống tay, chuông, kèn xương đùi v.v.. theo dấu hiệu biểu thị lúc bắt đầu và kết thúc khóa thiền định. Hành động theo ý thích – sử dụng các nhạc khí sớm hơn hay muộn hơn những người khác, hay thỉnh thoảng sử dụng và đôi khi không sử dụng chúng – đều không được cho phép.

Không hình thức xao lãng nào – đọc sách, viết thư, khâu vá v.v.. được phép làm trong bất kỳ tình huống nào trong phần cuối của một thời khóa thiền định. Ngay cả những người đang làm lại khóa nhập thất ba năm và những người quen thuộc với chương trình cũng phải nhận được sự cho phép đặc biệt của Đạo sư kim cương trước khi dùng thời gian của các khóa thiền định để thực hiện mọi công việc quan trọng phụng sự cho chùa hay toàn thể cộng đồng. Ngoài điều này ra, [ngay cả những người đang làm lại khóa nhập thất] không ai được sử dụng thời gian này, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cho những hoạt động như vẽ, khâu vá, hay làm đồ mộc. Những việc như viết những bức thư ngắn, thiết thực và cần thiết chỉ có thể thực hiện vào giữa các khóa thiền. Nếu người nào đã được Đạo sư kim cương nói rõ là phải làm công việc nào đó trong phần cuối của khóa thiền mà không tuân theo lời chỉ dạy của ngài, các đồ dùng được sử dụng phải bị tịch thu.

Những người không quen thuộc với Phật giáo có thể nghiên cứu, vào lúc nhập thất, các bản chương trình tuyệt đối cần thiết được đề cập ở trên và đặc biệt là những quyển sách giải thích ba giới luật. Ngoài một ít quyển sách này, không có việc học tập, nghiên cứu, hay khảo sát nào về các bản văn liên quan đến các chủ đề chính và phụ của việc nghiên cứu Phật giáo được cho phép trong mọi hoàn cảnh. Việc nghiên cứu, quán chiếu, và tu tập tâm thức thường được coi là quan trọng đối với đời sống tâm linh của ta. Tuy nhiên, khi việc thực hành các thiền định là mối quan tâm chính, nhiều nguồn tư tưởng tản mạn [vốn có của việc nghiên cứu] sẽ là những chướng ngại cho sự phát triển kinh nghiệm thiền định của ta. Bởi một khóa thực hành thiền định đúng đắn thì đáng giá hơn nhiều nếu so với toàn bộ cuộc đời được dành cho việc nghiên cứu và quán chiếu, ở đây chúng ta hài lòng với việc thực hành thiền định toàn tâm.

Tất cả các thành viên của khóa nhập thất, không loại trừ ai, bắt đầu từ Đạo sư kim cương và bao gồm cả Lạt ma của chùa bảo hộ và người nhập thất đang thực hiện các thực hành trường thọ, đều phải tham dự mọi tập hội thực hành cúng dường, các lễ cúng dường hàng tháng hay hàng năm, và các nghi lễ đều đặn hàng ngày. Ngoại trừ khi bị bệnh và hai lần vắng mặt liên tiếp đối với công việc đặc biệt quan trọng mà Đạo sư kim cương đã cho phép, ngay cả một lần vắng mặt trong những cuộc hội họp tập thể cũng không được miễn trừ.

Các quy tắc hành xử cho Lạt ma của chùa bảo hộ và người nhập thất đang thực hiện các thực hành trường thọ thì đồng nhất với quy tắc dành cho những người nhập thất còn lại, ngoại trừ các trì tụng đặc biệt mà họ phải thực hiện. Lạt ma của chùa bảo hộ phải đánh trống liên tục khi tụng các bài cầu nguyện vào lúc bắt đầu và khi kết thúc các khóa thiền định và trong lễ cúng dường khói thơm mỗi buổi sáng.

Đạo sư kim cương chịu trách nhiệm giám sát mọi tài sản của cộng đồng, đặc biệt là trà và bơ được phân phối. Không lãng phí ngay cả một cây kim, người hộ thất phải phân phát cho các ngôi chùa và từng người nhập thất toàn bộ những món cúng dường nhận được. Điều này phải được thực hiện một cách công bằng và không thiên vị.

Trụ xứ của các Lạt ma lãnh đạo phải giao sơn đồ để sơn bên ngoài chùa. Chi phí mua các bánh trà để đổi lấy vôi quét tường và chi phí tương tự cho hương đốt đã được đề cập ở trên phải được khấu trừ từ tài khoản của cộng đồng.

Người hộ thất chịu trách nhiệm về việc cất giữ tài sản của cộng đồng, kể cả những gì được phân phát và những món cúng dường của người tín tâm. Người hộ thất cũng phải chuẩn bị trà, nấu súp, và kéo nước cho người nhập thất sử dụng. Mỗi sáng người ấy phải quét dọn và hốt đất trong khu nhà và ngoài sân. Người ấy phải trét bít lại mái chùa và tắt cả các khu nhà khác vào mùa hạ. Ông ta phải lo sửa chữa các khu nhà, chẳng hạn như kiểm tra ống nước dọc theo mái hiên. Người hộ thất nên chú ý đến các nhu cầu thích đáng chính yếu và thứ yếu của người nhập thất. Trong thời gian giữa hai khóa thiền định, người ấy nên viếng thăm và trình diện với những người nhập thất có liên quan. Tất cả những bổn phận này nên được thực hiện một cách tận tình và kiên định.

Nếu vị hộ thất tỏ ra quá sức thiên vị trong việc cho một người thân hay bạn hữu một phần to lớn trong tài sản của cộng đồng hay nếu người hộ thất làm cho một vị bảo trợ quan trọng của khóa nhập thất không vui [qua lời nói hay việc làm], các buổi lễ phần nộ nên được cử hành trong chùa bảo hộ để chỉnh sửa tình huống. Nếu người hộ thất lãng phí tài sản của cộng đồng thật rõ ràng, phục vụ trà có chất lượng tệ hại, [tức là dầu thực phẩm để lừa dối], và sử dụng tài sản của cộng đồng cho bản thân mình, lý do của việc này phải được giải thích cho tập hội những người nhập thất và được tập hội đánh giá. Vật chất tương đương với giá trị của tài sản bị lãng phí phải được hoàn trả cho cộng đồng.

Trà phục vụ cho người nhập thất cần phải nóng.⁹⁸ Bữa ăn được cung cấp vào buổi trưa phải được làm trong nửa sau của khóa thiền định buổi sáng với mọi thành phần có thể sử dụng được. Người phục vụ phải thiện xảo và tích cực để luôn luôn bảo đảm rằng thực phẩm không bị phí phạm. Bởi chỉ có một người hộ thất, những người nhập thất không nên thỉnh cầu người ấy quá nhiều (chẳng hạn như thực phẩm đặc biệt) khi người ấy quá bận rộn, như khi có các buổi lễ phụng, hay trong mùa đông khi người hộ thất phải quét tuyết trong sân.

Trong bếp, những chiếc bình và xoong chảo chưa dùng đến nên được bảo quản cẩn thận ở trong kho. Những thứ được dùng lập tức nên được chùi rửa cẩn thận. Người nấu bếp phải giữ bàn tay và khăn lau chén sạch sẽ.

Nếu một cái thùng hay đồ đựng bằng da trong nhà kho hay ở những nơi khác trong khu nhập thất bị hư hỏng nặng, đích thân người giữ kho phải cung cấp một cái khác để thay thế. Dĩ nhiên là tất cả những chiếc bình (hũ) bằng đồng thiếc hay đồng đỏ, xoong chảo và những dụng cụ khác dùng trong nhà bếp thì cũng thế.

Người đón củi chỉ phục vụ cho trung tâm nhập thất này và không phục vụ cho trụ xứ của các Lạt ma chính yếu vì thế đừng bao giờ thay đổi số lượng củi có thể kiếm được. Ngoài công việc chính của người đón củi, ông ta nên phụng sự cho

⁹⁸ Có một đoạn ngắn không rõ ràng ở đầu câu này liên quan đến việc đun sôi bơ và trà được phục vụ.

Đạo sư kim cương và những người nhập thất và giúp đỡ người hộ thất trong giờ rảnh rỗi. Điều này có thể bao gồm việc trét bit mái của khu nhà và quét vôi các bức tường trong mùa hè, quét tuyết vào mùa đông, hay đến tu viện để làm bất kỳ công việc vặt vãnh nào có thể cần thiết. Nên khen thưởng người ấy bằng cách tặng trà, thực phẩm, chia phần nhiều hơn [trong các món cúng dường phân phát cho cộng đồng] và những biểu hiện cảm kích của Đạo sư kim cương.

Trong thời gian bảy ngày của thực hành bảo hộ vào cuối năm, người đón củi phải thường xuyên giúp đỡ người hộ thất và an trụ tĩnh giác trong khóa thiền buổi tối. Vào lúc đó người ấy không thể thu gom củi vì thế phải dự trữ củi trong kho từ trước.

Hai người giúp việc cho khóa nhập thất không được gian dối, lạm dụng và không đáng tin đối với những người ở địa vị thấp hơn (ở bên ngoài khu nhập thất). Chừng nào mà họ còn ở trong trung tâm nhập thất này, họ phải phục vụ mọi người thật kiên định và không thiên vị. Họ phải nói năng với Đạo sư kim cương và những người nhập thất một cách rõ ràng và trung thực. Mọi hình thức của sự bất kính như làm bực mình, nói những lời lẽ giận dữ hay ngôn ngữ thô lỗ, không bao giờ được cho phép. Hình phạt cho việc nói năng không thích hợp – lời lẽ gây gổ hay thô lỗ v.v.. – với Đạo sư kim cương là một lễ cúng dường trà cho cộng đồng và một trăm lễ lạy.

Nếu “cái xấu trở nên to lớn và lấn át điều tốt,” tức là nếu người giúp việc không mang lại sự phục vụ thích hợp và bắt đầu lạm dụng về mặt vật lý, trụ xứ của các Lạt ma chính yếu phải được thông báo và được yêu cầu trợ giúp. Tùy theo tính chất nghiêm trọng của việc vi phạm và làm nhiễu loạn, sự trừng phạt vật lý và vật chất thích hợp phải được đưa ra. Nếu sự nhiễu loạn được tạo ra thật nghiêm trọng, người giúp việc phải bị trục xuất và sau khi người ấy được thay thế, các vị bảo hộ phải được kêu gọi để đưa ra hình phạt có tính chất phần nộ.

Nếu có những người xuất hiện trong vùng lân cận khu nhập thất (tức là bên trong ranh giới của những con đường xác định vùng đất này) để cắt cỏ hay đốn cây, hoặc săn bắn chim muông hay hươu nai, họ phải bị ngăn cấm không được làm điều đó. Đức Karmapa tối cao và các vị kế thừa tâm linh của ngài, vị khám phá kho tàng tâm linh vĩ đại Chok-gyur Lingpa, và nhiều bậc kiệt xuất khác đã thường đưa ra những mệnh lệnh bảo vệ vùng đất này, vì thế việc xâm phạm như thế hoàn toàn bị ngăn cấm. Bạn phải làm tất cả những gì có thể để ngăn ngừa hoạt động của họ và bảo vệ vùng đất này. Tuy nhiên nếu những người ấy vẫn ngoan cố và không có tinh thần xây dựng, bạn phải lập tức khẩn cầu uy lực phần nộ trong chùa bảo hộ bằng cách phất cờ đen trên đó có ghi tên của họ v.v..

Về phần các bạn, những người nhập thất, các bạn không nên khinh xuất khi coi hai người phục vụ cho khóa nhập thất như các đầy tớ của các bạn, cũng không nên thô bạo trong những lời thỉnh cầu. Bạn nên điềm tĩnh khi thỉnh cầu họ phục vụ cho bạn trong khi chu đáo với thời gian rảnh rỗi và khả năng của họ.

Vấn đề trọng yếu là tất cả cộng đồng nhập thất – Đạo sư và các đệ tử - không được trở nên nhỏ bé, ích kỷ, hay chỉ nghĩ đến những nhu cầu của cuộc đời này. Điềm tập trung chính yếu của bạn nên là mọi hình thức chân thực của thực hành tâm linh mà bạn dẫn mình vào. Nơi chốn này, với những biểu tượng của thân, ngữ, và tâm Phật, là một trụ cột của giáo lý Dòng Giáo huấn Khẩu truyền. Bạn nên nghĩ rằng bạn không được lãng phí thời gian của bạn ở đây khi bạn ngồi trên gó

thiền định. Với một tư tưởng như thế, bạn sẽ ngăn ngừa bản thân bạn để không tiêu tan những hy vọng về cuộc đời này hay những đời sau và không trở thành đối tượng của sự khinh miệt hay nhạo báng của người khác. Ba năm là một quãng thời gian rất ngắn: bạn nên tập trung vào việc tạo được một vài tiến bộ trên con đường tâm linh và hoàn tất khóa nhập thất một cách tốt đẹp.

LỜI KHUYÊN TRỌNG YẾU NHẤT CHO VIỆC SỐNG TRONG ẨN THẤT

Đạo sư, vị hướng dẫn tâm linh của bạn, thực hiện những công hạnh của Đức Phật ngay trước mặt bạn. Việc đối xử với ngài thậm chí với sự bất kính vi tế về thân, ngữ, hay tâm sẽ gây nên bệnh tật và nhiều bất hạnh khác trong đời này. Sự bất kính này sẽ khởi đầu cho mọi kinh nghiệm không được mong muốn, chẳng hạn như nhận ra rằng mọi thiện xảo hay tài năng mà bạn đã phát triển thì chẳng ích lợi gì cho bản thân bạn hay những người khác. Hơn nữa, khi cuộc đời này chấm dứt, bạn sẽ kinh nghiệm trong nhiều cuộc đời nổi khổ dữ dội, dài dằng dặc và không thể chịu đựng nổi trong sự hiện hữu luân hồi.

Vì thế, những người đã nhập thất nên cư xử như được khuyên nhủ trong những giáo lý tuyệt hảo của Đức Phật: Khi đã quyết định không hành xử một cách bất kính đối với Đạo sư tâm linh, bạn nên phát triển biểu lộ tích cực của lòng ngưỡng mộ của bạn đối với ngài. Khi đã quyết định không nói những lời thô bỉ, chẳng hạn như vạch ra những lỗi lầm của vị hướng dẫn tâm linh của bạn để làm những trò cười nhạt nhẽo, bạn nên luôn luôn nhận ra các phẩm tính đáng ngưỡng mộ của ngài. Bằng cách này và những cách khác, việc biểu lộ sự quý trọng qua lời nói của bạn nên được tăng trưởng. Về mặt tâm thức, bạn nên liên tục quán chiếu về những phẩm tính và lòng tốt của Đạo sư tâm linh. Theo cách này, sự hứng khởi vô bờ và lòng tôn kính mà bạn cảm nhận được sẽ tăng trưởng.

Nói một cách súc tích, bạn nên tuân theo truyền thống của Đức Naropa, Milarepa tôn quý, và những vị Thầy quý báu khác của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của chúng ta. Bạn đừng bao giờ nghĩ xấu về Đạo sư tâm linh và đừng bao giờ xem thường giáo huấn của ngài. Bạn nên làm cho sự hứng khởi và tôn kính mà bạn cảm thấy trở thành nền tảng duy nhất cho thực hành thiền định của bạn.

Khi Đạo sư tâm linh giảng dạy, mọi người phải để giày ở bên ngoài chùa. Trong trung tâm nhập thất này có một luật lệ là trước mỗi giáo lý phải có một lễ cúng dường vũ trụ trong hình thức biểu tượng (cúng dường mạn đà la). Một lễ cúng dường như thế rất cần thiết. Dù bài giảng dài hay ngắn, bạn phải hết sức chú tâm vào nó và lắng nghe với sự tán thán và biết ơn. Đặc biệt là trong tất cả các lễ quán đảnh và gia hộ, việc lập lại các bài cầu nguyện của bạn nên chính xác và sự tập trung của bạn vào từng chi tiết của các quán đảnh phải thật hoàn hảo.

Bạn nên bảo đảm là bạn có thể nhớ lại mọi giáo huấn trong những quán tưởng của các thực hành thiền định. Nếu bạn không thể thấu hiểu việc thiền định trong bài học bởi bạn thuộc hàng hạ căn, bạn nên thỉnh cầu chỉ dẫn đặc biệt để làm sáng tỏ những đặc điểm của sự quán tưởng mà bạn không hiểu. Bạn có thể thiền định mà không có sự hiểu biết trí thức về những điểm trọng yếu, nhưng nếu bạn nghi ngờ về các chi tiết của bản thân việc thiền định thì các nỗ lực của bạn sẽ

không có kết quả. Vì thế, điều quan trọng là bạn phải tham vấn Đạo sư ngay lập tức để làm giảm bớt những hoài nghi của bạn.

Nếu thời gian cho phép, Đạo sư tâm linh nên khảo sát khả năng lãnh hội về các thiền định của người nhập thất từ thời gian của các thực hành chuẩn bị cho đến khi kết thúc thời gian nhập thất. Mặc dù điều đó có thể không thực hiện được, ngài nên coi những người nhập thất như đệ tử của mình và hành xử một cách thích hợp. Điều này bao gồm việc đón nhận và ghi nhớ những tường trình về kinh nghiệm và dấu hiệu của người nhập thất trong thực hành Sáu Giáo lý, các dấu hiệu xuất hiện [trong Sáu Nhánh Ứng dụng] trong việc thu thúc các giác quan và sự an định, kinh nghiệm về sự phát triển các thiền định Đại Ấn và Cắt đứt sự Vững chắc của việc Bám chấp (Trek Chö), và sự xuất hiện của Thị kiến trực tiếp (Tögal). Nếu họ không phát triển những kinh nghiệm này, Đạo sư phải chỉ dẫn về cách sửa chữa những sai sót trong việc thiền định để những kinh nghiệm đó sinh khởi. Nếu một người nhập thất nói dối, tuyên bố sai lạc là mình đã có một kinh nghiệm nào đó, Đạo sư tâm linh phải chỉnh sửa điều này bằng cách nói rằng sự lừa dối đó không thể chấp nhận được. Ngài cũng phải chỉ dạy các giáo huấn liên quan đến việc giải trừ các chướng ngại và làm phong phú kinh nghiệm thiền định thích hợp với sự phát triển tâm linh của mỗi người nhập thất. Đạo sư tâm linh phải khuyến khích để duy trì việc thực hành đối với những người có khả năng thiền định tốt đẹp và đối với những người đã phát triển một vài kinh nghiệm. Đạo sư tâm linh nên luôn luôn ban mọi giáo huấn cần thiết để làm tăng trưởng các yếu tố tốt lành và làm an dịu các yếu tố tiêu cực trong khóa nhập thất. Ngài nên làm mọi sự ích lợi cho những người nhập thất mà không mệt mỏi, chẳng hạn như ngay từ lúc đầu không bỏ qua mọi bệnh tật mà người nhập thất có thể có và sắp xếp để họ được chữa trị bằng mọi phương tiện sẵn có của cộng đồng nhập thất.

Vị Thầy của chúng ta, Đức Phật bi mẫn chiến thắng, đã ban vô số lời chỉ dạy liên quan đến đời sống của những vị thọ Cụ túc giới đang sống trong ẩn thất. Một ví dụ ngắn được tìm thấy trong *Kinh Đại Bửu Tích*:

Ca Diếp, khi một người đơn độc thọ Cụ túc giới nhập thất và sống một cuộc đời cô tịch, người ấy nên phát triển lòng từ đối với tất cả chúng sinh bằng tám hình thức hoạt động. Tám hình thức đó là gì? Đó là lòng từ nhân hậu, lòng từ hoan hỷ, lòng từ độ lượng, lòng từ chân thành, lòng từ không phân biệt, lòng từ hòa thuận, lòng từ nhận thức sâu sắc tính duy nhất của vạn pháp, và lòng từ bao la như bầu trời. Ca Diếp, lòng từ đối với chúng sinh nên được phát triển bằng tám hình thức hoạt động tâm linh này.

Ca Diếp, một người đơn độc thọ Cụ túc giới nên phát triển thái độ này: “Tôi đã đến đây từ một nơi rất xa. Tôi đơn độc, không có bầu bạn, vì thế tất cả những gì tôi làm, dù tốt hay xấu, sẽ không bao giờ bị bất kỳ ai tán thán hay chê trách. Tuy nhiên, các vị trời, rồng, tinh linh, và chư Phật tôn quý biết rõ tôi có nhất tâm hay không. Bởi các ngài là những nhân chứng khi tôi sống ở đây trong ẩn thất, nguyện tâm tôi không trở nên bất thiện! Nguyện tôi hiểu rõ rằng tất cả những mê đắm tham dục hiện tại, những mê đắm sân hận, và những mê đắm các hình thức ác hạnh khác của tôi chỉ là những niệm tưởng lan man tầm thường. Nguyện tôi không trở nên giống như những người quá vui thích với các thú tiêu khiển! Nguyện tôi không trở nên

giống như những người sống trong các phố thị và ngoại ô! Nếu tôi trở nên giống như họ, tôi sẽ lừa dối các vị trời, rồng và tinh linh, và làm phật lòng chư Phật. Còn nếu tôi sống phù hợp với những giá trị tâm linh trong khóa nhập thất, các vị trời, rồng, và tinh linh sẽ không chê trách tôi và tôi sẽ làm hài lòng chư Phật.” Đây là thái độ nên được phát triển.

Bạn cũng được khuyên rằng khi đang nhập thất, bạn nên sống thanh tịnh, duy trì giới hạnh toàn hảo trong khi nỗ lực một cách kiên định và nhiệt tâm đối với giáo lý Tứ diệu đế, Thập nhị nhân duyên, và ba mươi bảy phương diện của sự giác ngộ.⁹⁹ Đức toàn trí Rangjung Dorjay (Karmapa thứ ba) đã viết:

Kỳ diệu thay, trong thời đại tối tăm và hỗn loạn này,
Các bạn, những người may mắn, ước muốn thực hành trong ẩn thất!

Vào lúc này, bởi mọi người có một cuộc đời ngắn ngủi với nhiều thăng trầm
trong số phận
Và ít thời gian cho những công việc lớn lao,
Có thể bạn không có một nền giáo dục hoàn hảo.
Nhưng chừng nào niềm tin dằng hiên của bạn còn kiên định,
Và bạn luôn luôn phát triển lòng bi mẫn mãnh liệt đối với chúng sinh,
Hãy an trụ trong ẩn thất và duy trì nỗ lực nhiệt tâm mạnh mẽ.

Như có nói trong những tantra vô thượng của con đường trực tiếp
Hãy luôn luôn chuyên chú thực hành không lỗi lầm và nhất tâm thiền định
Về giai đoạn phát triển và mọi giáo huấn cốt tủy
Liên quan đến các kinh mạch, khí lực, và tâm giác ngộ.¹⁰⁰
Một khi bạn đã thiền định về bốn cấp độ
Của sự định tĩnh và vô sắc, và đạt được chứng ngộ,
Đừng nghỉ ngơi trong trạng thái đó, mà hãy đi vào thế giới của tham dục

⁹⁹ Những chủ đề này, chỉ được nhắc đến tên trong trích dẫn này, được giảng nghĩa chi tiết ở chỗ khác, đặc biệt là trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát*: bốn chân lý (tứ diệu đế) là khổ (khổ đế), nguồn gốc của khổ (tập đế), sự chấm dứt của khổ (diệt đế), và con đường dẫn đến sự chấm dứt đó (đạo đế) (xem *Pháp Bảo*, chú thích 16, trang 237). Thập nhị nhân duyên là một mô tả sự hình thành của hiện hữu luân hồi (xem trang 192-195). Ba mươi bảy phương diện của sự giác ngộ là “những chủ đề thiết yếu đối với việc đạt được giác ngộ” (xem chú thích 15, trang 138-139). Bốn cấp độ của thiền định tĩnh và vô sắc là thiền định của các vị trời tối thượng (xem trang 80-81). Thế giới của tham dục (dục giới) bao gồm tất cả các cõi của chúng sinh, ngoại trừ cõi của các vị trời tối thượng (xem chú thích 9, trang 10-11). Sáu ba la mật là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ (xem các chương 11-17). Mười giai đoạn của sự giác ngộ (thập địa) là những cấp độ của sự phát triển tâm linh được vượt qua trước khi hoàn toàn giác ngộ (xem chương 19). Năm con đường dẫn một người từ khi bước vào việc thực hành Phật giáo cho đến khi đạt được giác ngộ (xem chương 18).

¹⁰⁰ Ở đây “tâm giác ngộ” là một thuật ngữ tương đương với “tinh lực.” Xem chú thích 34 ở trên.

Và, như trong một sự huyền hóa, hãy thực hiện sáu ba la mật cho đến khi chúng viên mãn.

Nguyện sự sinh khởi của vô minh và những nối kết nhân quả được tháo tung một cách tự nhiên mà không cần trừ liệu.
Khi đã chứng ngộ Đại Ấn, hiểu rằng bản ngã không có thực chất
Và từ bỏ sự hài lòng với an bình viên mãn
Nguyện bạn làm việc cho sự lợi lạc của chúng sinh cho đến khi hiện hữu luân hồi trống rỗng.

Nếu bạn thực hành thiền định theo cách này,
Mười giai đoạn của sự giác ngộ (thập địa), năm con đường, các phương diện của sự giác ngộ,
Thị kiến siêu việt, sự tỉnh giác cao tột, thiền định tĩnh vô bờ bến,
Các sức mạnh, các hình thức của sự dũng cảm, và mười tám phẩm tính vô song¹⁰¹
Tất cả sẽ được hoàn thiện nhờ nương tựa vào vị dẫn dắt tâm linh của bạn.

Bạn nên đưa lời khuyên dạy vào tâm khảm như thể nó là chất cam lồ.

Các khiếm khuyết của việc không sống trong ẩn thất được nhắc đến trong *Kinh Gây truyền những Nguyện ước Cao quý*, trong đó những bất lợi của việc hưởng thụ những phóng dật được mô tả. *Kinh Chấm dứt Suy đồi Đức Hạnh* và những Kinh điển khác nói rằng hậu quả tiêu cực của những phóng dật có thể dẫn đến kinh nghiệm đau khổ trong ba hiện hữu khốn cùng (ba cõi thấp) trong vô số cuộc đời.¹⁰² Các lợi lạc của việc an trụ trong một ẩn thất thiền định được nhắc đến trong *Kinh Tiếng Sư tử Hống của Đức Di Lạc*:

Ca Diếp, một Bồ Tát có thể chất đầy một ngàn, ba ngàn hệ thống thế giới bằng hoa, hương, bột thơm, và nước hoa để cúng dường các món đồ cho Đức Phật ba lần vào ban ngày và ba lần vào ban đêm trong một trăm ngàn năm. So với sự cúng dường đó, việc một Bồ Tát bước đi bảy bước hướng về một ẩn thất bởi người ấy lo âu và sợ hãi những cuộc chuyện trò thế tục xao lãng, sợ hãi trạng thái của cuộc đời trong toàn bộ ba thế giới, và mãi mê làm việc vì lợi ích của chúng sinh, thì công đức hơn nhiều.

Ca Diếp, ông nghĩ gì về điều này? Đức Phật đang nói đùa chăng? Hay đang cố lừa phỉnh ông? Nếu ông nghĩ rằng điều này không thể là lời của Đức Phật, ông không nên nghĩ như thế, Ca Diếp. Vì sao thế? Đó là bởi chân lý của điều này thật rõ ràng đối với ta.

¹⁰¹ Mười tám phẩm tính vô song (ma dray pa chöjay, *ma 'dres pa bco brgyad*) là những phẩm tính của riêng Đức Phật: sáu phẩm tính của sự hiện diện vật lý, sáu phẩm tính của sự hiểu biết, ba phẩm tính của hoạt động giác ngộ, và ba phẩm tính của sự giác ngộ của ngài.

¹⁰² Ba hiện hữu khốn cùng là các cõi địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh.

Những phẩm tính kiệt xuất của việc thiền định trong ẩn thất được so sánh với sự uyên bác được nhắc đến trong *Kinh Sự Hợp nhất của Cha và Con*:

Một người có thể nghiên cứu giáo lý liễu nghĩa (tuyệt đối) của việc thiền định của Bồ Tát trong mười kiếp và giảng dạy nó cho những người khác, nhưng việc thiền định về nó trong khoảng thời gian xảy ra một cái búng tay thì đáng giá hơn rất nhiều.

Kinh Thiền định Siêu việt nói:

Đấng Thế Tôn nói với Ananda: “Cho dù con không đạt được kết quả nào trong bốn kết quả của thực hành đức hạnh¹⁰³ nhờ thiền định tĩnh, so với việc trở nên uyên bác thì thiền định này cao quý gấp một triệu lần.”

Thiền định trong ẩn thất đó thì siêu vượt những cúng dường khác được nói đến trong cùng bản văn:

Người lìa bỏ đời sống gia đình và thực hành con đường phát triển tâm linh
Phụng sự¹⁰⁴ đấng siêu phàm, chiến thắng
Với thực phẩm, hương đốt và hương thơm.

Người khác, đau khổ bởi bản tánh phù du của những hiện tượng duyên
hợp,
Hường về một ẩn thất và bước đi bảy bước
Với ước muốn chân thành giác ngộ để làm lợi lạc chúng sinh.
Công đức của người này vượt xa người trước.

Hơn nữa, những kết quả của ba phương pháp phát triển tâm linh trong Phật giáo được thành tựu nhanh chóng nhờ việc an trụ trong ẩn thất. Tuy nhiên, nếu ta không đạt được kết quả nào trong những kết quả này bởi ta không đủ công đức và nỗ lực, ta thường nghe nói rằng cuối cùng kết quả của việc tu tập này sẽ làm tiêu tan và vô hiệu hóa những cảm xúc tăm tối trước khi ba vị Phật tịch diệt. Bởi những phát biểu tương tự đã được các Đạo sư trong quá khứ lặp lại liên tục, bạn nên đặc biệt quan tâm một cách thiết tha và sâu sắc đến việc thực hành thiền định trong ẩn thất.

¹⁰³ Bốn kết quả của thực hành đức hạnh (gejong gyi draybu, *dge sbyong gyi 'bres bu bzhi*) là nhập lưu, nhất lai, bất lai, và a la hán.

¹⁰⁴ Bản văn nói “không phụng sự” (*rim gro byas ma yin*); tôi cho rằng *byas pa yin* là đúng đắn.

III. Những Lời Khuyên về việc Sinh hoạt Sau khi Nhập Thất

Bạn nên tự hài lòng bằng cách bảo đảm rằng kết quả của việc thực hành tâm linh của bạn không bị phí uổng. Điều này có thể được thực hiện ra sao?

Ngày nay, chúng ta không thể thực sự trông chờ việc đạt được thành tựu hay thậm chí đạt được những khởi đầu của các dấu hiệu về nhiệt.¹⁰⁵ Ta chỉ là những con người bình thường phải thực hành nhắm đến việc đạt được giác ngộ bằng một cách thức đơn giản.

Một khi bạn đã sống toàn thời gian trong trung tâm nhập thất, bạn nhận lãnh danh hiệu Đạo sư tâm linh (Lạt ma). Nếu bạn cho rằng điều này đủ để bạn thọ nhận các món cúng dường một cách cầu thả từ các tín chủ hay nhân danh những người đã chết, và bạn cảm thấy toại nguyện với thực hành thiền định mà bạn đã làm, điều này còn ghê tởm hơn việc (nếu) bạn tự nuôi sống mình bằng lợi nhuận có được từ việc bán những thú vật mà bạn giết thịt.

Giờ đây bạn đã tìm ra con đường dẫn đến giải thoát. Bạn nên nhận ra và thừa nhận rằng đó là nhờ thiện tâm của Đạo sư tâm linh và nhờ sự may mắn tốt lành của bạn. Để không lãng phí những khuynh hướng thiện nghiệp mà bạn đã có này, chừng nào còn sống, bạn không nên thờ ơ từ bỏ các thiền định của giai đoạn phát triển và thành tựu mà bạn đã thực hiện ở đây.

Điều tuyệt hảo nhất mà bạn có thể làm là cắt đứt mọi trói buộc tham luyến thế tục và thực hiện một cuộc nhập thất đơn độc để đưa thực hành của bạn đến kết quả. Điều tốt lành thứ hai là hãy tự cam kết không bao giờ nuôi sống bản thân bằng những cách thức trái nghịch với đời sống tâm linh, và sau đó hãy thực hành thiền định trọn đời bạn, phụng sự Đạo sư tâm linh và Phật giáo và làm tất cả những gì lợi lạc cho chúng sinh hay có ý nghĩa đối với đời sống tâm linh của chính bạn. Điều tối thiểu bạn có thể làm là đừng bao giờ đánh đổi ba năm nhập thất của bạn để lấy thực phẩm và quần áo, bởi điều đó không thể sửa chữa việc bạn tự làm hại mình trong đời này và đời sau. Thay vào đó, bạn nên chắc chắn là luôn luôn lưu giữ trong tâm một vài thực hành tịnh hóa các ác hạnh, làm tăng trưởng và tinh lọc công đức và trí tuệ của bạn.

Nói chung, dù bạn đi đâu hay an trụ nơi đâu sau khi sống trong trung tâm nhập thất này – vào một tu viện hay ra đời – về mặt vật lý bạn đừng bao giờ không khoác y phục của giới hạnh tốt lành; về ngôn ngữ, hãy tri tụng các bài cầu nguyện và thần chú; và về tâm thức, bạn nên duy trì lòng từ, bi, sùng mộ, tôn kính, thị kiến thanh tịnh, và các thiền định của giai đoạn phát triển và thành tựu.

Bạn nên luôn luôn duy trì ước muốn chân thành giúp đỡ những người khác. Thay vì ngủ, bạn nên hết sức chuyên chú vào việc thiền định trong phần đầu và cuối của một ngày. Đừng bao giờ đắm mình trong những hình thức sinh nhai sai lạc như xu nịnh, nói bóng gió, mách lới, đạo đức giả, và bố thí với hy vọng được đáp trả. Bạn nên hài lòng với những y phục sẽ che chở thân thể bạn, với thực

¹⁰⁵ Các dấu hiệu về nhiệt (*drö, drow*) ám chỉ các khả năng phát triển khi một thiền giả tiến bộ vượt qua những giai đoạn ban đầu của việc phát triển tâm linh. Thuật ngữ này không ám chỉ hơi ấm vật lý.

phẩm sẽ nuôi sống bạn, và bất kỳ nơi trú ẩn và chỗ ngủ nào bạn tìm được. Bạn nên liên tục giảm bớt những mối ưu tư. Mọi hạnh phúc hay bất hạnh bạn trải nghiệm nên được kết hợp vào đời sống tâm linh của bạn bằng bất kỳ phương pháp nào thích hợp với khả năng của bạn – hoặc đó là việc tu tập tâm thức, sự xả bỏ, hay thiền định về tánh Không v.v..

Tuyên bố sai lạc rằng mình đã nhìn thấy các vị trời hay quỷ ma, có nhận thức cao cả, có những dấu hiệu thành tựu của việc thành công trong thiền định v.v.. là sự trình bày sai lạc kinh nghiệm của mình như cái gì đặc biệt trong khi thực ra nó thật tầm thường. Những lời nói dối như thế không chỉ phá hoại các giới nguyện của bạn, chúng cũng đi nghịch lại những chỉ thị cuối cùng của các Đạo sư vĩ đại ngày trước của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền. Đừng nói những lời dối trá như thế.

Đừng bao giờ uống rượu, dù bạn ở nhà hay ở nơi nào khác.

Bạn nên tránh sự ích kỷ, tham luyến [như tránh thuốc độc] hay nhòm tòm tám mối quan tâm thế tục, sự kiêu mạn (tự mãn), thiếu quan tâm đến người khác v.v..¹⁰⁶ Hãy giữ vị trí càng tầm thường càng tốt. Tập trung sự chú tâm của bạn nơi Đạo sư tâm linh và các suối nguồn quý y. Hãy tu tập bản thân để có một cái nhìn thanh tịnh đối với tất cả mọi người không chút thiên vị. Hãy tuân theo lối sống của các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ của Dòng Giáo huấn Khẩu truyền. Hãy tận tâm và xác tín trong việc kiên quyết duy trì truyền thống thực hành tâm linh của trung tâm nhập thất này.

Tóm lại, *Kinh Gây truyền những Nguyện ước Cao quý* đã nói:

Di Lạc, nếu một người đi theo Con đường Bồ Tát có bốn phẩm tính, người ấy sẽ không bị hãm hại hay quấy nhiễu trong thời đại suy vi của Phật pháp trong năm trăm năm cuối cùng của kỷ nguyên này mà sẽ được giải thoát đầy hỉ lạc. Bốn phẩm tính này là gì? Đó là nhận ra các lỗi lầm của mình; từ chối không bàn về lỗi lầm của người đang đi theo Con đường Bồ Tát; không quá bận tâm đến quê hương của bạn hữu, gia đình, hay những người bố thí cho mình; và không nói những lời khó chịu. Di Lạc, nếu một người đi theo Con đường Bồ Tát có bốn phẩm tính này, người ấy sẽ không bị hãm hại hay quấy nhiễu trong thời đại suy vi của Phật pháp trong năm trăm năm cuối cùng của kỷ nguyên này mà sẽ được giải thoát đầy hỉ lạc.

Hơn nữa, Di Lạc, nếu một người đi theo Con đường Bồ Tát có bốn phẩm tính, người ấy sẽ không bị hãm hại hay quấy nhiễu trong thời đại suy vi của Phật pháp trong năm trăm năm cuối cùng của kỷ nguyên này mà sẽ được giải thoát đầy hỉ lạc. Bốn phẩm tính này là gì? Đó là hoàn toàn từ bỏ Con đường Thấp; tránh thâm nạp đồ chúng; sống ở những vùng ngoại ô; và nỗ lực theo đuổi kỷ luật bản thân, sự tĩnh lặng, và an định. Di Lạc, nếu một người đi theo Con đường Bồ Tát có bốn phẩm tính này, người ấy sẽ không bị hãm hại hay quấy nhiễu trong thời đại suy vi của Phật pháp trong năm trăm năm cuối cùng của kỷ nguyên này mà sẽ được giải thoát đầy hỉ lạc.

Vì thế, Di Lạc, nếu một người đi theo Con đường Bồ Tát ước muốn tiết trừ mọi chướng ngại của những hành vi trong quá khứ và không muốn bị hãm hại hay quấy nhiễu trong thời đại suy vi của Phật pháp trong năm trăm

¹⁰⁶ Tắm mối quan tâm thế tục là quan tâm đối với sự được và mất, sướng và khổ, khen và chê, vinh và nhục.

năm cuối cùng của kỷ nguyên này mà sẽ được giải thoát đầy hỉ lạc, người ấy không được vui thú trong sự xao lãng; phải sống ở những nơi cô tịch, trong rừng sâu, hay ở những vùng ngoại ô; phải hoàn toàn khắc phục sự lười biếng do thờ ơ với hạnh phúc của chúng sinh; phải vui thích việc an trụ trong yên lặng; và phải hoan hỉ trong việc nghỉ ngơi trong trí tuệ ba la mật.

Tuy nhiên, nếu một người như thế phát triển ước muốn trình bày thực hành này cho chúng sinh, người ấy không nên có những tư tưởng thế tục và nên hiến tặng giáo huấn tâm linh này mà không nghĩ đến việc được đền đáp.

Đây là lời dạy của Đức Phật. Thậm chí vào một thời đại muộn màng như hiện nay, nếu bạn tin tưởng vào lời chỉ dạy đó và đưa nó vào thực hành, bạn có thể nhanh chóng đạt được trạng thái thấu suốt của một bậc thủ hộ vĩ đại của đời sống tâm linh, góp phần một cách tự nhiên vào hạnh phúc của bạn và tất cả chúng sinh. Đây là lời dạy chân thực của Đức Phật và hoàn toàn có thể tin cậy được.

Hồi hướng và Lời cuối sách

Sức mạnh của sự giải thoát thấp sáng ngọn lửa nỗ lực tràn đầy nhiệt tâm,
Tiệt trừ bóng tối vô minh bằng bình minh của trí tuệ
Nguyện vô vàn chư Phật, những đấng sư tử giữa loài người,
Xuất hiện trong thế giới thường hằng, bắt diệt này trong đời con.

Lời dạy tuyệt hảo của Đức Phật, một pho diễn bao la của những viên ngọc như ý,
Bị những người chưa thuần hóa của thời đại tăm tối này ném bỏ.
Phải chăng điều tốt lành cho họ là lời khuyên nhủ tầm thường này về cách hành xử?
Nhưng một số người có thể xuất hiện sẽ quý trọng những lời dạy này.

Đối với những người hữu duyên, nguyện quyển sách này mang lại thị kiến của sự tự do,
Và đối với những người khác, nguyện nó là ngọn đèn quý báu
Làm sáng tỏ cách thức hành xử tốt lành.
Nguyện nó soi sáng dài lâu con đường dẫn đến giải thoát!

Quyển sách này được biên soạn để làm sáng tỏ cách hành xử phù hợp với những người đã hiến mình cho việc thực hành thiền định sâu xa ở một nơi được gọi là Trụ xứ Phổ Hiền của Đại Lạc Chối lợi, ẩn thất cô tịch của Tu viện Palpung, trụ sở của Dòng Truyền thừa Giáo huấn Khẩu truyền ở Do-Kham (Đông Tây Tạng). Nó được biên soạn bởi một người đóng vai vị hộ trì dòng truyền thừa thực hành thiền định trong thời đại suy hoại, tên là Karma Ngawang Yonten Gyatso Trinlay

Kunkyab Palzangpo [Jamgon Kongtrul].¹⁰⁷ Nguyên tác phẩm này góp phần vào việc truyền bá, phát triển, và sự vững bền của những giáo huấn quý báu của dòng truyền thừa thực hành thiền định.

Nguyện đức hạnh và hạnh phúc tăng trưởng!

Phụ lục 1

Sách được Đề cập trong Phần Mở đầu

Danh mục dưới đây gồm những bản văn mà dịch giả (bản Anh ngữ) đề cập đến trong phần mở đầu hay trong thông tin bổ túc được bao gồm cùng những chi tiết của chương trình nhập thất.

Cam lồ Xuất hiện trong một Ảo ảnh: Tường thuật về một phần Tiểu sử của Payma Garwang (*Nectar Appearing in a Mirage: A Partial Account of the Story of Payma Garwang - 'dus shes gsum ldan spong ba pa'i gzugs bsnyan padma gar gyi dbang phyug phrin las 'gro 'dul rtsal gyi rtogs pa brjod pa'i dumb u smig rgyu'i bdud rtsi*) của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 15, trang 261-342. Tựa đề của quyển sách là một ví dụ điển hình về việc Jamgon Kongtrul tự chế diễu mình.

Cẩm nang Nhập Thất của Jamgon Kongtrul (*Jamgon Kongtrul's Retreat Manual - dpal spungs yang khrod kun bzang bde chen 'od gsal gling gi sgrub pa rnam kyi kun spyod bca' khrim blang dor rab gsal phan bde'i 'byung gnas*) của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 11, trang 257-320.

Công bố các Tiên tri (*The Proclamation of the Prophecies - lung bstan mdo byang*), có lẽ là một kho tàng do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá.

Danh mục sự Cấu trúc, các Linh Vật, và Đời sống Tâm linh của việc Nhập thất Cô tịch ở Tu viện Palpung (*The Catalogue of the Structure, Sacred Contents, and Spiritual Life of the Isolated Retreat of Palpung Monastery - dpal spungs yang khrod kun bzang bde chen 'od gsal gling rten dang brten par bcas pa'i dkar chag zhing khams kun tu khyab pa'i sgra snyan*) của Jamgon Kongtrul. Quyển sách này cho ta một bức tranh đầy đủ về lịch sử, đời sống, và nội dung của trung tâm nhập thất của ngài. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 11, trang 3-256.

¹⁰⁷ Karma Ngawang Yonten Gyatso Trinlay Kunkyab Palzangpo (*karma ngag bang yon tan rgya mtsho phrin las kun khyab dpal bzang po*; “Đại dương Hùng biện những phẩm tính của Bậc có Hoạt động Giác ngộ Vinh quang, Tuyệt hảo Trùm khắp”), danh hiệu của ngài Kongtrul sử dụng khi ký tên vào bản văn này, danh hiệu này được ban khi ngài thọ giới tu sĩ tại Tu viện Palpung.

Đáng để Chiêm ngưỡng (*Meaningful to Behold - zab lam rdo rje'i rnal 'byor gyi khrid yig mthong ba don ldan*) là một bản văn giáo huấn trong Sáu Nhánh Ứng dụng của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 17, trang 133-231.

Lịch sử những Nguồn mạch của các Kho tàng Sâu xa và những vị Khám phá Kho tàng (*The History of the Source of the Profound Treasures and the Treasure Revealers – zab mo'i gter dang gter ston grub thob ji ltar byon pa'i lo rgyus mdor bsdus bkod pa rin chen bedurya'i phreng ba*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 1, trang 291-760.

Một Bổ túc cho Lịch sử của những Dòng truyền thừa (*A Supplement to the History of the Lineages - khrid brgya'i brgyud pa'i lo rgyus kha skong*) của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 18, trang 99-116.

Một Cẩm nang Súc tích về Thực hành Cắt đứt (*A Concise Manual for the Practice of Severance - lus mchod sbyin gyi zin bris [sic] mdor bsdus kun dga'i skyed tshal*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 16, trang 387-405.

Một Lịch sử Vô tư của những Nguồn mạch Giáo huấn Tâm linh (*An Impartial History of the Sources of Spiritual Instruction - ris med chos kyi 'byung gnas mdo tsam smos pa blo gsal mgrin pa'i mdzes rgyan*) của Jamgon Kongtrul. Quyển sách này bao gồm một lịch sử ngắn của đạo Bön. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 9, trang 69-100.

Một Phân loại Súc tích những Quán đảnh, Gia hộ và Buổi lễ có liên quan (*A Concise Classification of Empowerments, Blessings and Related Ceremonies – dbang bskur byin rlabs sogs kyi rab dbye nyung bsdus blo dman nyams dga'*) của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 9, trang 179-196.

Nghi lễ Cúng dường các Đạo sư Tâm linh của Tám Dòng Thực hành Vĩ đại (*The Ritual of Offering to the Spiritual Masters of the Eight Great Practice Lineages – sgrub brgyud shing rta chen po brgyad kun 'dus kyi bla ma mchod pa'i cho ga byin rlabs dngos grub yon tan kun gyi 'byung gnas*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 16, trang 1-65.

Ngọn Đuốc Xác quyết (*The Torch of Certainty - phyag chen sngon 'gro bzhi sbyor dang dngos gzhi'i khrid rim mdor bsdus nges don sgron me*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 8, trang 3-124. Judith Hanson dịch sang Anh ngữ (Boulder: Shambhala, 1977).

Những Bài Nguyện được Trì tụng trong các Thực hành Chuẩn bị và Thực sự của Dòng Giáo huấn Shangpa (*The Prayers to be Recited During the Preliminary and Actual Practices of the Shangpa Instruction Lineage - ye shes mkha' 'gro ni gu las brgyud pa'i zab lam gser chos Inga'i sngon rjes ngag 'don rdo rje'i tsig rkang byin rlabs 'od 'bar*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 11, trang 29-45.

Những Ngày cuối cùng của Jamgon Kongtrul (*The Last days of the Life of Jamgon Kongtrul - rje kun gzigs 'jam mgon ngag gi dbang phyug yon tan rgya mtsho'i zhabs kyi 'das rjes kyi rnam par thar pa ngo mtshar nor bu'i snang ba*) của Tashi Chöpel tiếp tục tiểu sử của Kongtrul cho tới việc thị tịch và tang lễ của ngài. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 16, trang 479-524.

Quán đảnh Nhập vào như một Đứa Trẻ (*The Empowement of Entering as a Child - dpal dus kyi 'khor lo sku gsung thugs yongs rdzogs kyi dkyil 'khor du byis pa 'jug pa'i dbang bskur bklag chog tu bkod pa ye shes rgya mtsho'i bcud 'dren*) của Jamgon Kongtrul. Bản văn dài này không được bao gồm trong quyển nào trong Năm Kho tàng (*The Five Treasuries*).

Sách Hướng dẫn đến Thánh Địa của Tsadra Rinchen Drak (*The Guide to the Sacred Ground of Tsadra Rinchen Drak - thugs kyi gnas mchog chen po de vi ko tri tsa 'dra rin chen brag gi rtogs pa brjod pa yid kyi rgya mtsho'i rol mo*) của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 11, trang 477-546.

Tiên tri của các Dakini trong Ba Cội nguồn (*The Prophecy of the Dakinis of the Three Sources - rtsa gsum mkha' 'gro'i lung bstan*), có lẽ là một kho tàng do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá.

Trang nghiêm Tâm Đạo sư (*The Ornament of the Guru's Mind - rdzogs pa chen po yang zab bla sgrub dkon mchog spyi 'dus kyi khrid yig gu ru'i dgongs rgyan nyin byed snying po*) là một bản văn giáo huấn trong việc thực hành Tích tập các Châu báu của Tsaywang Norbu. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 8, trang 177-280.

Trao truyền Bí mật của các Dakini (*The Secret Transmission of the Dakinis - mkha' 'gro'i gsang lung*), có thể là một kho tàng do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá.

Tự điển Bách khoa Phật giáo (*The Encyclopedia of Buddhism*) có hai phần, một bản văn gốc và một luận giảng. Tất cả những trích dẫn trong bản văn này được rút ra từ luận giảng tên là *The Infinite Ocean of Knowledge* (Đại dương Tri thức Bao la - *shes bya kun la khyab pa'i gzhung lugs nyung ngu'i tshig gis rnam par 'grel ba legs bshad yongs 'du shes bya mtha' yas pa'i rgya mtsho*) của Jamgon Kongtrul. Beijing: People's Press, 1985.

Tự truyện của Jamgon Kongtrul (*The Autobiography of Jamgon Kongtrul - phyogs med ris med kyi bstan pa la 'dun shing dge sbyong gi gzugs brnyan 'chang ba blo gros mtha' yas kyi sde'i byung ba brjod pa nor bu sna tshogs mdog can*) của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 16, trang 59-478.

Phụ lục 2

Sách và Lời Cầu nguyện được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Kongtrul đã đề cập đến nhiều bản văn trong cẩm nang của ngài, nhưng chỉ có những bản văn được đặt tên bởi tựa đề hay tác giả mới được liệt kê. Chữ K hay T và một con số theo sau tên một vài quyển sách chỉ rõ thứ tự của chúng trong *The Collection of the Buddha's Word* (Tuyển tập Pháp ngữ của Đức Phật) (K thay cho tên Tây Tạng *Kangyur* đối với tuyển tập này) hay *The Collection of Treatises* (Tuyển tập các Luận văn) (T thay cho tên Tây Tạng *Tengyur*) như chúng được liệt kê trong *Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons* (Mục lục Kinh điển Phật giáo Tây Tạng – *bKa' 'gyur và bs'Tan 'gyur*), Giáo sư Hakuju Ui và những người khác biên tập (Sendai, Japan: Tohoku Imperial University, 1934).

Bánh Xe Chói lọi (*The Flaming Wheel - phir zlog 'khor lo 'bar ba'i gzhung man ngag dang cas pa'i skor mams*). Bản văn dùng để ngăn ngừa *damsi* do Tulku Zangpo Drakpa khám phá; được bao gồm trong một bản văn giáo huấn dài hơn của Jamyang Kyentsay Wangpo. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 45, trang 197-228.

“Bảo vệ Giáo lý của Đức Phật” (*Guarding the doctrine of the Buddha* - *sangs rgyas bstan srung*) là một lời cầu nguyện được Lạt ma của chùa bảo hộ trì tụng hàng ngày. Không xác định được bản văn.

Bát Nhã Tâm Kinh (*The Heart of the Perfection of Wisdom Discourse - bcom ldan 'das ma shes rab rol tu phyin pa'i snying po*) (K21). Đã có vô số bản dịch Anh ngữ của bản Kinh này.

Bảy Điểm Tu tập Tâm thức (*The Seven Points of Mind Training - blo sbyong don bdun ma*) là “bản văn gốc” của *The Great Path of Awakening* (Con Đường Giác ngộ Vĩ đại) . Xem ở trên.

Bảy Lời Cầu nguyện (*The Seven Prayers - o rgyan gu ru padma 'byung gnas kyi rdo rje gsung 'khrul pa med pa'i gsol 'debs le'u bdun ma lo rgyus dang cas pa*)

được Guru Rinpoche nói ra để đáp ứng những lời khẩn cầu của năm đệ tử của ngài; do Tulku Zangpo Drakpa khám phá, Rikzin Godem Chen sao chép lại. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá, Quyển 5, trang 137-86).

Các Giai đoạn của Con Đường dành cho Ba Loại Người (*The Stages of the Path for the Three Types of Individuals - rgyal ba'i bstan pa la 'jug pa'i rim pa skyes bug sum gyi man ngag gi khrid yig bdud rtsi'i nying khu*) của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 3, trang 181-273.

Cao lương mỹ vị Như ý: Những Giáo huấn Trọng yếu Chói lọi (*Wish-Fulling Ambrosia: The Essential Instructions of Luminosity - bdud rtsi ljon shing 'od gsal gyi gnad yig*). Không xác định được bản văn.

Cẩm nang Vĩ đại để Thực hành Thần chú (*The Great Manual of Mantra Practice – sgrub chen bka' brgyad bde gshegs 'dus pa'i bsnyen pa'i go don lag len dang cas pa'i yi ge rin chen sgron me*) là những giáo huấn cho việc thực hành sự Tụ hội của các Bậc Hỉ lạc trong Tám Đại Bản Tôn. Của Dharmashri. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 14, trang 1-88.

Cầu Thang dẫn đến Tự do (*The Ladder to Freedom - tsogs gsog gi rim pa dang rjes su 'brel pa'i sdom pa gsum gyi gso sbyong rgyas bsdus thar pa'i them skas*) là một nghi thức của Jamgon Kongtrul để tịnh hóa và phục hồi ba giới luật. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 13, trang 177-226.

Cây Như ý Niềm Tin (*The Wish-Fulling Tree of Faith - dpal ldan bla ma dam pa'i nam par thar pa dad pa'i ljon shing*) là tự truyện bằng văn vần về cuộc đời tự do của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 12, trang 449-52.

“Chư Phật Ba Thời” (“*The buddhas of the three times*” - *dus gsum sangs rgyas*) là một khẩn cầu dòng truyền thừa của thực hành Thị Kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh. Tác giả không được nhắc tới. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 9, trang 379-80.

Con Đường Giác ngộ Vĩ đại (*The Great Path of Awakening– theg pa chen po'i blo sbyong don bdun ma'i khrid yig blo dman 'jug bder bkod pa byang chub gzhung lam*) là một luận giảng về *The Seven Points of Mind Training* (Bảy Điểm Tu tập Tâm thức). *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 8, trang 614-60. Ken MacLeod dịch sang Anh ngữ (Boston: Shambhala, 1987).

Cốt lõi của Tantra Hoa Sen (*The Heart of the Lotus Tantra - padma'i snying po'i rgyud*) được tìm thấy trong *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 42, trang 297-300, được bao gồm trong

The Ritual for the Recitation of The Heart of the Lotus Tantra (Nghỉ thức Trì tụng Tâm yếu của Tantra Hoa Sen).

Cung điện Sừng sững (*The Lofty Palace - dam chos rdzogs pa chen po sde gsum las: gsang skor yi dam bskyed rim dang byang bu khriqs su bsdebs pa*) là một giáo lý kho tàng về thực hành Tám Đại Bản Tôn do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá. Bản văn này do Jamyang Kyentse Wangpo biên soạn. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 58, trang 571-86.

Cúng dường Khói Thơm của Tu viện Gar (*The Great Fragrant Smoke Offering of Gar Đại - sgar bsangs chen mo yid bzhin dbang rgyal dngos grub char 'bebs*) của Palden Drakpa Chokyang, được biên soạn từ những tác phẩm của các vị Karmapa thứ hai, thứ ba và thứ chín. Xuất bản tại Tu viện Palpung.

Cúng dường một Tiệc Kim cương cho Thân thể của Ta (*Offering a Vajra Feast to One's Own Body - padma'i zhal gdams grol thig mthong ba rang grol las: rang lus a nu'i tshogs mchod*) là một sự kết hợp của một giáo lý kho tàng và một bản văn của Longchenpa về thiền định kèm theo bữa ăn. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 41, trang 127-30.

Cúng dường Torma Ba-Phần (*The Three-Part Torma Offering – gtor ma cha gsum gyi cho ga*) là một món cúng dường cho các vị trời thể tục và các tinh linh của Gyurmay Dorjay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 41, trang 15-22.

Cúng dường Torma Tổng quát cho các vị Bảo hộ đã Cam kết (*The General Torma Offering to the Committed Protectors – dam can spyi'i gtor ma'i chog nyung ngur bsdus pa*) của Gyurmay Dorjay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 41, trang 1-14.

Cuộc Đời Giải thoát của Minling Terchen (*The Life of Freedom of Minling Terchen - gter chen chos kyi rgyal po'i rnam thar gsol 'debs zhal gsungs ma*) của Gyurmay Dorjay (chính là Minling Terchen). *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 3, trang 261-266.

Đại lạc, sâu xa và trong sáng (*“Great bliss, profound and clear” – bde chen zab gsal*) là một tuyển tập những lời khẩn cầu của Taranata cho chính bản thân.

Đại dương Bập bênh của sự Thành tựu (*The Dancing Ocean of Accomplishment - bstan pa skyong ba'i dam can chen po rnam kyi phrin las dngos grub kyi rol mtsho*) là một nghi lễ cúng dường cho các vị bảo hộ của truyền thống Minling. Của Gyurmay Dorjay và Dharmashri. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 39, trang 43-148.

Đại Ấn: Đại dương của sự Xác quyết (*Geat Seal: The Ocean of Certainty – lhan cig skyes sbyor gyi zab khrid nges don rgya mtsho'i snying po phrin las 'od 'phro*) là một phẩm nang của một thiền sư của Wangchuk Dorjay, Karmapa thứ chín. Được xuất bản tại các tu viện Palpung và Rumtek.

Đáng được Chiêm ngưỡng (*Meaningful to Behold - zab lam rdo rje'i rnal 'byor gyi khrid yig mthong ba don ldan*) là một bản văn giáo huấn trong Sáu Nhánh Ứng dụng của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 17, trang 133-231.

“Đấng toàn trí của đời sống tâm linh” (*“The omniscient lord of spiritual life”*) - *kun mkhyen chos rje*) là một khấn nài của Dolpo Sang-gyay đối với bản thân ngài và mười ba đệ tử của ngài, là những người ngài nói là ngang hàng với ngài.

“Đạo sư cầm chày kim cương” (*“The master who holds the vajra” – bla ma rdo rje 'dzin ma*) là một lời cầu nguyện để nhận ra những lỗi lầm trong hành vi của ta. Được bao gồm trong *The Book of Common Prayer of the Oral Instruction Lineage of the Karmapas* (Sách Lời Cầu nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa), trang 12b-13a trong ấn bản Palpung. Tác giả không được đề cập tới.

Hai mươi Bài Kệ về Bồ Tát Nguyện (*Twenty Verses on the Bodhisattva Vow - byang chub sems dpa'i sdom pa nyi shu pa*) của Chandragomin (T4081). Mark Tatz dịch sang Anh ngữ trong *Difficult Beginnings* (Những Khởi đầu Khó khăn) (Boston: Shambhala, 1985).

Hai mươi lăm Giới nguyện (*The Twenty-five Vows - sdom pa nyer Inga pa*) của Chökyi Wangchuk, được bao gồm trong *Practices for Periods Between Meditation Sessions* (Các Thực hành dành cho Thời gian Giữa các Thời khóa – *thun mtshams rnal 'byor nye bar mkho ba gsar rnying gi gdams ngag snying po bsdus pa dgos pa kun tshang*). *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 12, trang 303-08.

Hai mươi một Kính lễ Tán thán Đức Tara (*Twenty-one Homages in Praise of Tara - sgrol ma la phyag tshal nyi shu rtsa gcig gi bstod pa phan yon dang bcas pa*) (K438). Martin Willson dịch sang Anh ngữ là *“The Praise in Twenty-One Homages to Our Lady, the Goddess Arya-Tara, with its Benefits,”* (Tán thán Thánh nữ Tara bằng Hai mươi một Kính lễ, cùng những sự Lợi lạc,) *In Praise of Tara* (Tán thán Đức Tara) (London: Wisdom Publications, 1986), trang 113-16.

Hoa Đức Tin (*The Flower of Faith – rje btsun rin po che'i rnam thar gsol 'debs kha skong dad pa'i me tog*) là một phụ lục bằng văn vần cho tiểu sử của Taranata, của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 12, trang 453-56.

“Hóa thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật” (*“The incarnation of the compassion of all buddhas” - rgyal ba yongs kyi*) là một lời cầu nguyện trường thọ

cho Payma Nyinjay Wangpo, Tai Situpa thứ chín, do Pawo Tsuklak Gawa biên soạn và được Tekchok Dorjay, Karmapa thứ mười bốn sử dụng để cầu nguyện sau khi Payma Nyinjay mất. Tu viện Palpung xuất bản.

Hoạt động Thiết yếu của Đức Phổ Hiền (*Ever-Excellent's Essential Activity - kun bzang don phrin*). Tôi không tìm được bản văn này; tên của bản văn được dịch theo dự đoán của tôi.

“Hộ trì các giáo huấn của Padmakara” (“Upholding the instructions of Padmakara” - *padmas lung zin*) là một lời cầu nguyện trường thọ cho Payma Nyinjay Wangpo, Tai Situpa thứ chín, của Tekchok Dorjay, Karmapa thứ mười bốn, Nó đã trở thành một lời khẩn cầu của tác giả của nó sau khi Payma Nyinjay mất.

Hướng dẫn vào Bồ Tát Hạnh (*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life - byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*) (T3871) của Shantideva. Stephen Batchelor dịch sang Anh ngữ (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979).

Kinh Ba Tích tập Thiện Hạnh (*The Discourse of Three Clusters - 'phags pa phung po gsum pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) (K284) Brian C. Beresford dịch là *The Sutra of Three Heaps* (Sám Hồng Danh) trong *Mahayana Purification* (Sự Tịnh hóa theo Đại thừa) (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1980).

Kinh Chấm dứt Suy đồi Đức Hạnh (*The Discourse to End Lapses in Ethical Conduct - sangs rgyas kyi sde snod tshul khirms 'chal pa tshar gcod pa'i mdo*) (K220).

Kinh Đại Bửu Tích (*The Mound of Jewels Discourse - 'phags pa rin po che'i phung po zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) (K88).

Kinh Gây truyền những Nguyện ước Cao quý (*The Discourse to Inspire Noble Aspirations - lhag pa'i bsam pa bskul ba'i mdo*) (K69).

Kinh Nhớ tưởng Tam Bảo (*Remembering the Three Jewels Discourse - 'phags pa dkon mchog gsum rjes su dran pa'i mdo*) (K279).

Kinh Sự Hẹn nhất của Cha và Con (*The Reunion of Father and Child Discourse - 'phags pa yab sras mjal ba zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) (K60).

Kinh Thiền định Siêu việt (*The Supreme Meditative Absorption Discourse - 'phags pa ting nge 'dzin mchog dam pa*) (K137).

Kinh Tiếng Sư tử Hống của Đức Di Lạc (*The Lion's Roar of Venerable Loving-Kindness Discourse - 'phags pa byams pa'i seng ge'i sgra chen po bstan pa'i mdo*) (K67).

Kính lễ và Cúng dường Mười sáu Trưởng lão (*Homage and Offering to the Sixteen Elders - gnas brtan phyag mchod*) của Học giả Shakya Shri. Được bao gồm trong *The Book of Common Prayer of the Oral Instruction Lineage of the Karmapas* (Sách Lời Nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa), trang 32a-33b (ấn bản Palpung).

Lời Cầu nguyện Hoàn thành Tự nhiên các Ước nguyện (*The Prayer for the Spontaneous Fulfillment of Wishes - bsam pa lhun grub*), một lời cầu nguyện của Guru Rinpoche ban cho Công chúa Mutri Tsenpo, là một bản văn kho tàng do Tulku Zangpo Drakpa khám phá và Rikzin Godem Chen sao chép lại. Mặc dù được khám phá riêng rẽ với *The Seven Prayers* (Bảy Lời Cầu nguyện), nó được coi là lời nguyện thứ bảy trong những lời nguyện đó và được in cùng với các lời nguyện này trong *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 5, trang 172-86.

Lời Cầu nguyện của Đức Phổ Hiền (*The Prayer of Ever-Excellent - kun tu bzang po'i smon lam stobs po che*) do Rikzin Godem Chen khám phá. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 60, trang 733-39.

Lời Cầu nguyện của Thiền định Đại Ấn (*The Prayer of Great Seal Meditation – phyag chen smon lam*) của Rangjung Dorjay, Karmapa đệ tam. Được bao gồm trong *The Book of Common Prayer of the Oral Instruction Lineage of the Karmapas* (Sách Lời Cầu nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa), trang 110a-111b trong ấn bản Palpung.

Lời Cầu nguyện để Ngăn ngừa Cái Chết Non yếu (*The Prayers to Prevent Untimely Death – srung 'khor gnam lcags rdo rje'i thog chen log 'dren klad 'gems zhes bya ba zab mo dag snang gi skor*) do Lhatsun Namka Jigmay biên soạn. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 5, trang 229-38.

Lời Cầu nguyện Xua tan Chướng ngại trên Con Đường (*The Prayer to Dispel Obstacles on the Path – gsol 'debs bar chad lam sel*) là một bản văn kho tàng do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá: *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 10, trang 51-58.

Lời Khẩn nguyện Guru Rinpoche Bảy-Dòng (*The Seven-Line Invocation of Guru Rinpoche - tsig bdun gsol 'debs*): hai bài khẩn nguyện được đề cập trong bản văn này. Lời khẩn nguyện trong truyền thống của Guru Chöwang là một bài cầu nguyện dài hơn; lời khẩn nguyện trong truyền thống của Daychen Lingpa chỉ có bảy dòng.

Màu Đỏ son (*Vermillion - mtshal ma*). Tựa đề được viết trên bản văn cúng dường cho các vị bảo hộ của Dòng Khẩu Truyền của các vị Karmapa này là *A Torma Offering to the Three Roots and the Guardians of the Doctrine* (Một lễ Cúng dường

Torma cho Ba Gốc và các vị Hộ Pháp - *rtsa gsum bka' srung bcas kyi gtor bsngos*). Tác giả của bản văn không được nói rõ; Chökyi Jungnay, Tai Situpa thứ tám, đã viết lời khấn cầu dòng truyền thừa ở đầu bản văn.

Mật điển Bánh Xe Cực Lạc [Tantra Cực Lạc Luân] (*The Tantra of Wheel of Supreme Bliss - dpal bde mchog 'byung ba zhes bya ba'i rgyud kyi rgyal po chen po*) (K373).

Mật điển Hỉ Kim Cương [Hevajra] (*The Tantra of Adamantine Joy - kye'i rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po*) (K417).

Mật điển Thời Luân Vinh quang (*The Tantra of the Glorious Wheel of Time - mchog gi dang po'i sangs rgyas las phyung ba rgyud kyi rgyal po dpal dus ky'i 'khor lo zhes bya ba*) (K362).

Mỏ Báu Hoạt động Giác ngộ (*The Treasure Vault of Enlightened Activity - dpal ye shes kyi mgon po phyag drug pa'i sgrub thabs gtor ma'i cho ga dang cas pa phrin las gter mdzod*) là nghi lễ cúng dường cho Bảo hộ Sáu-Tay của Taranata. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 12, trang 573-92.

“Mọi sự được thấu biết” (*“All that is to be known” - she bya ma*), cũng được gọi là *The Aspiration to Travel to the Blissful Pure Land* (Khát khao Đi tới Cõi Tịnh Độ Cực Lạc - *bde ba can du bgrod pa'i smon lam*), do Dayshin Shegpa, Karmapa đệ ngũ, biên soạn. Được bao gồm trong *The Book of Common Prayer of the Oral Instruction Lineage of the Karmapas* (Sách Lời Cầu nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa), trang 108b-110a trong ấn bản Palpung.

Một Trận Mưa Gia trì (*A Rain of Blessings - bla ma'i rnal 'byor byin rlabs char 'babs kyi khrid yig*) là một cẩm nang giáo huấn cho việc thực hành hợp nhất tâm của hành giả với tâm của Đạo sư tâm linh, của Payma Gyurmay Gyatso. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá, Quyển 5, trang 289-306.

Mười bốn Vi phạm Gốc (*The Fourteen Root Downfalls – rdo rje theg pa'i rtsa ba'i ltung ba bcu bzhi pa'i 'grel pa*) của Lakshmikara (T2485).

“Nam mô Quán Thế Âm” (*“Namo Lokeshvara,”*) cũng được gọi là *The Prayer for Rebirth in the Blissful Pure Land* (Lời Khấn cầu Tái sinh trong Cõi Cực Lạc - *bde ba can du skye ba 'dzin pa'i smon lam*), do Dolpo Sang-gyay biên soạn.

Năm mươi câu Kệ Tán thán Đạo sư Tâm linh (*Fifty Verses in Praise of the Spiritual Master – bla ma Inga bcu pa*) của Aryasura (T3721). Alexander Berzin dịch sang Anh ngữ và xuất bản như một phần của *The Mahamudra Eliminating the Darkness of Ignorance* (Đại Ấn Tiệt trừ Bóng tối Vô minh) (Dhramsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1978).

Nghi lễ Cúng dường các Đạo sư Tâm linh của Dòng Giáo huấn Shangpa (*The Ritual of Offering to the Spiritual Masters of the Shangpa Instruction Lineage - 'gro mgon shang pa bka' brgyud kyi bla ma mchod pa'i cho ga yid bzhin nor bu*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 12, trang 357-88.

Nghi thức Trì tụng Tâm yếu của Tantra Hoa Sen (*The Ritual for the Recitation of The Heart of the Lotus Tantra – bla ma'i thugs sgrub bar chad kun sel las rang byung bklag pas grol ba padma'i snying po'i rgyud bklag thabs dang cas pa*) của Jamyang Kyentsay Wangpo. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá, Quyển 42, trang 295-302. Cũng xem: *The Vajrasattva Practice of Liberation Through Hearing* (Thực hành Vajrasattva Nhờ việc Lắng Nghe).

Ngọn Đèn Dầu Mè (*The Sesame Oil Lamp - bka' brgyad bde gshegs 'dus pa bsnyen yig til mar sgron me*) là một luận giảng cho thiền định về Tám Đại Bản Tôn của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 4.

Nguyện Ước của Đức Di Lạc (*The Prayer of the Aspirations of Loving-Kindness - byams pa'i smon lam*) là một đoạn văn nằm trong bốn mươi một chương đầu của *Pinnacle of Jewels Discourse* (Kinh Đỉnh Ngọc - *dkon mchog brtsegs pa chen po chos kyi nam grangs*) (K45).

“Người dẫn đạo của ba cõi” (“*The guide of the three worlds*” - *'jig rten gsum mgon ma*) là một lời cầu nguyện trường thọ cho Jamgon Kongtrul do Jamyang Kyentsay Wangpo biên soạn. Không xác định được bản văn.

Những Đời Quá khứ của Minling Terchen (*The Past Lives of Minling Terchen – chos rgyal gter bdag gling pa'i 'khrung rab kyi gsol 'debs ngo mtshar rgyan gyi me tog*) của Jamgon Kongtrul. Tu viện Palpung xuất bản.

Những Giáo huấn Khẩu truyền của Padmakara: Một Hướng dẫn Thực hành Thần chú (*Padmakara's Oral Instructions: A Guide to Mantra Practice - yang zab dkon mchog spyi 'dus kyi bsnyen yig bklag chog tu bkod pa padma'i zhal lung*) là một bản văn giáo huấn trong việc thực hành Tích tập các Châu báu, của Jamgon Kongtrul. Quyển sách này là một phần của *Collected Works* (Tuyển tập) của ngài nhưng không có mặt trong ấn bản của Kyentsay Rinpoche. Tu viện Palpung xuất bản.

Những Lời Nguyện Mô tả Cuộc Đời Giải thoát của các Đạo sư Tâm linh của Dòng Giáo huấn Shangpa (*Prayers Describing the Lives of Freedom of the Spiritual Masters of the Shangpa Instruction Lineage - dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi ngo mtshar rin chen brgyud pa'i nam thar gsol 'debs u dumba ra'i phreng ba*) của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism* (Kho tàng Giáo huấn Quý báu của Phật giáo Tây Tạng), Quyển 12, trang 389-448.

Những Vòng Mây Đức hạnh Tốt lành (*Billowing Clouds of Auspicious Virtue – rgyun gyi bsangs mchod dge legs sprin phung*) là một món cúng dường cho chúng sinh trong trạng thái giữa sự chết và tái sinh, của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 12, trang 487-504.

Núi Những món Cúng dường được Thiêu đốt (*The Mountain of Burnt Offerings – rig 'dzin srog sgrub las ri bo bsang mchod*) là một bản văn dùng cho những lễ cúng dường để trang trải những món nợ nghiệp, trước tiên được nghe bằng âm thanh của trống tay mà Lhatsun Namka Jikmay đã đánh khi ngài khai mạc một miền đất linh thánh ở Sikkim. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 43, trang 569-72.

Núi Sắt (*The Iron Mountain - padma 'od 'bar tse sgrub lcags kyi ri bo gud du phyas nas bskur tshul bltas chog bsdus te byas pa*), một thực hành trường thọ của Karma Chagmay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 8, trang 81-92. Đây là quán đảnh được nối kết với thực hành này; tôi không tìm được bản văn thực hành này.

Pháp Bảo của sự Giải thoát (*The Jewel Ornament of Liberation – (dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin po che'i rgyan)* của Gampopa. H.V. Guenther dịch sang Anh ngữ (Boston: Shambhala, 1959).

Phổ Hiền Hạnh Nguyện (*The Prayer of Excellent Conduct - bzang po spyod pa'i smon lam*), từ *The Flower Ornament Discourse* (Kinh Hoa Nghiêm). Thomas Cleary dịch trong *The Flower Ornament Scripture* (Kinh Hoa Nghiêm) (Boston: Shambhala, 1987), Quyển 3, trang 387-94.

Rắn Hồ mang Như ý (*The Wish-Fulfilling Cobra - klu gtor gdengs can 'dod 'jo*) là một món cúng dường cho các vị rồng của Gyurmay Dorjay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 28, trang 43-52.

Sách Lời Nguyện Thông thường của Dòng Khẩu truyền của các Karmapa (*The Book of Common Prayer of the Oral Instruction Lineage of the Karmapas – dpal ldan karma bka' brgyud kyi rjes su 'brang ba'i dge 'dun rnam kyi thun mong tshogs su zhal 'don du bya ba'i chos spyod kyi rim pa legs lam rab gsal*) do Chökyi Jungnay, Tai Situpa thứ tám biên soạn. Được xuất bản tại các tu viện Palpung và Rumtek.

Sự Giải thoát Toàn triệt khỏi Ba Cõi (*The Complete Liberation of Three Worlds - rdzogs pa chen po yang zab bla sgrub dkon mchog sphyi 'dus las: rdzogs rim khrid yig khams gsum yongs grol*) gồm những giáo huấn dành cho các thiền định thuộc giai đoạn toàn thiện được kết hợp với Tích tập các Châu báu. Của Jamgon Kongtrul. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 8, trang 281-362.

“Tất cả các Đấng Chiến Thắng trong ba thời” (*All the victors of the three times* – *dus gsum rgyal kun*) là một khấn cầu do Minling Terchen viết cho bản thân.

“Thanh tịnh tự nguyện thủy” (*Pure from the origin* – *gdod nas rnam dag*) là một lời khấn cầu do Payma Nyinjay Wangpo biên soạn cho chính mình.

Thực hành Ngắn gọn Hàng ngày về vị Bảo hộ (*The Brief Daily Practice of the Protector - mgon po'i rgyun khyer bsdus pa*) là một bản văn dùng để cúng dường torma cho các vị bảo hộ Dòng Khẩu Truyền của các vị Karmapa, của Karmapa thứ mười bốn, Tekchok Dorjay.

Thực hành Súc tích Hàng ngày Cúng dường Torma cho các vị Hộ Pháp (*The Concise Daily Practice of Offering Tormas to Guardians of the Doctrine - bla ma dgongs 'dus kyi bka' srung chos srung gter srung gi gtor tshogs rgyun khyer bsdus pa*) cho thực hành Thị Kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh. Của Karma Chakmay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 7, trang 421-40.

Thực hành Vajrasattva Giải thoát Nhờ việc Lắng Nghe (*The Vajrasattva Practice of Liberation Through Hearing - bla ma'i thugs sgrub bar chad kun sel las rigs bdag rdo rje sems dpa'i gsang sngags thos pas grol ba*) của Jamyang Kyentsay Wangpo. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 42, trang 289-302. Bản văn này bao gồm *The Ritual for the Recitation of The Heart of the Lotus Tantra* (Nghỉ thức Trì tụng Cốt lõi của Mật điển Liên Hoa) (trang 295-302).

Tinh túy Bí mật: Tantra Huyền hóa (*The Secret Essence: The Tantra of Illusion - rgyud thams cad kyi rgyal po dpal sgyu 'phrul rtsa ba'i rgyud gsang ba'i snying po*), Tarthang Tulku xuất bản, Berkeley, 1969.

Trang nghiêm Tâm Guru (*The Ornament of the Guru's Mind - rdzogs pa chen po yang zab bla sgrub dkon mchog spyi 'dus kyi khrid yig gu ru'i dgongs rgyan nyin byed snying po*) là một bản văn giáo huấn trong việc thực hành Tích tập các Châu báu của Tsaywang Norbu. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 8, trang 177-280.

Tràng Hoa Tuyệt đẹp (*The Beautiful Garland of Flowers - bla ma dgongs pa 'dus pa las phrin las lam khyer bsdus pa me tog phreng mdzes*) là nghi lễ hoạt động cho Thị Kiến Tinh túy của Đạo sư Tâm linh, do Sang-gyay Lingpa khám phá. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 7, trang 387-416.

Trận Mưa Trí tuệ (*The Rain of Wisdom - mchog gi dngos grub mngon du byed pa'i myur lam bka' brgyud bla ma nams kyi rdo rje'i mgur dbyangs ye shes char 'bebs rang grol lhun grub bde chen rang 'bar nges don rgya mtsho'i snying po*) do Chökyi

Jungnay, Tai Situpa thứ tám biên soạn. Ủy ban Dịch thuật Nalanda dịch sang Anh ngữ (Boulder: Shambhala, 1980).

Trí tuệ Chói ngời (*Radiant Wisdom - rje btsun ras pa chen po la brten pa'i bla ma'i mal 'byor tshogs mchod dang bcas pa ye shes dpal 'bar*) là một thiền định về Milarepa của Jamgon Kongtrul. *Collected Works* (Tuyển tập), Quyển 1, trang 457-72.

Trì tụng Danh hiệu của Sự Tráng lệ Dịu dàng (*Reciting the Names of Gentle Splendor - 'phag pa 'jam dpal gyi mtshan yang dag par brjod pa*) (K360). Alex Wayman dịch sang Anh ngữ là *Chanting the Names of Manjushri* (Hát tụng Danh hiệu của Đức Văn Thù) (Boston: Shambhala, 1985).

“Trước sự hiện diện của chư Phật” (*In the presence of the buddhas*” - *rgyal ba mdun ma*) cũng được gọi là *The Supplication to the Omniscient Father and Spiritual Heirs of the Jonang Lineage* (Sự Khấn cầu Thân phụ Toàn trí và vị Kế thừa Tâm linh của Dòng Jonang - *kun mkhyen jo nang pa chen po chos rje yab sras rnam kyi gsol 'debs byin rlabs can*) của Nya-Ön Kunga.

Từ Tâm (*Loving Mind - sems btse ma*) là một lời cầu nguyện rút ra từ một đoạn văn trong *The Ornament of the Discourses* (Sự Trang nghiêm của Kinh điển) của Bồ Tát Từ-Ái (Di Lặc) (T4020).

Vui hưởng Đại Lạc (*The Enjoyment of Great Bliss - sgrub chen bka' brgyad bde gshegs 'dus pa'i las byang bde ba chen po'i rnam rol*) là nghi lễ hoạt động cho Tập hội các Đấng Hỉ lạc của Tám Đại Bản Tôn. Của Gyurmay Dorjay. *The Treasury of Rediscovered Teachings* (Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá), Quyển 14, trang 185-238.

Phụ lục 3

Những Nhân vật Được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Ananda (*kun dga'o*, A Nan, A-Nan-Đà - “Khánh Hỷ”) là em họ của Đức Phật và là một trong những đệ tử thân thiết nhất của Ngài. Ananda được coi là một trong những hóa thân đời trước của Kongtrul.

Atisha (982-1054) (A-Đề Sa) được nhắc tới trong bản văn này bằng tên riêng Jo-wo (*jo bo*, “Ngài”). Là một Đạo sư Ấn Độ, giáo lý của ngài nổi tiếng như là Dòng Giáo huấn Lời Dạy của Đức Phật ở Tây Tạng.

Berotsana (Vairochana, “Bậc Soi Sáng Hình Tượng” (thế kỷ thứ bảy/thứ tám) là một trong những đệ tử chính của Guru Rinpoche. Ngài được coi là một trong những hóa thân đời trước của Kongtrul.

Chetsun Sengay Wangchuk (*lche btsun seng ge dbang phyug*, “Ngôn ngữ Cao quý, Sư Tử Uy dũng”) (thế kỷ mười một/mười hai) là một nhà khám phá các bản văn kho tàng đã nhận các giáo huấn từ Vimalamitra trong các linh kiến trong nửa tháng khi đang nhập thất. Việc ngài xuất hiện trước Jamyang Kyentsay Wangpo trong một linh kiến là sự kiện đã tạo nên các giáo huấn được gọi là Tinh túy Sáu xa của Vimalamitra.

Chökyi Jungnay (*chos kyi 'byung gnas*, “Nguồn mạch của Giáo huấn Tâm linh”) (1700-1775), Tai Situpa thứ tám, đã thành lập Tu viện Palpung.

Chöwang, cũng được gọi là Guru Chöwang; tên đầy đủ là Guru Chökyi Wangchuk (*gu ru chos kyi dbang phyug*, “Thủ hộ của Đời sống Tâm linh”) (1212-1270). Vị khám phá các bản văn kho tàng bao gồm thực hành tên là Bí mật Cốt tủy.

Dakpo Rinpoche (*dvaks po rin po che*, “Vị Thầy Quý báu xứ Dakpo”) là danh hiệu khác của Gampopa.

Daychen Lingpa (*bde chen gling pa*, “Đại Lạc”), một vị khám phá kho tàng của thế kỷ mười sáu. Được nhắc đến trong bản văn này như Đạo sư chịu trách nhiệm để Lời Khẩn nguyện Guru Rinpoche Bảy Dòng được phổ biến thật rộng rãi.

Dharmashri (“Giáo huấn Tâm linh Vinh quang”) (1654-1718) là anh (em) của Terdak Lingpa và tác giả của nhiều bản văn thiền định của truyền thống Minling.

Dolpopa hay Dolpo Sang-gyay (*dol po sangs rgyas*, “Đức Phật ở Dolpo”) (1292-1361) là một trong những Đạo sư kiệt xuất của Dòng Giáo Huấn Kim Cương Du già.

Drimay Özer (*dri med 'od zer*, “Ánh sáng Toàn hảo”) xem Longchen Rabjam Zangpo.

Düdul Dorjay (*bdud 'dul rdo rje*, “Kim cương Chiến Thắng–Quý ma”) (1733-1797) là Karmapa thứ mười ba.

Gampopa (*sgam po pa*, “Người xứ Gampo”) (1079-1153) là đệ tử chính của Milarepa và là vị Thầy chính của Karmapa đệ nhất.

Garwang Chökyi Wangchuk (*gar dbang chos kyi dbang phyug*, “Đạo sư Vũ điệu, Pháp vương của Đời sống Tâm linh”) (1584-1635) là Sharmapa thứ sáu.

Guru Rinpoche (*gu ru rin po che*, “Đạo sư Cao quý”) là Đạo sư Ấn Độ vào thế kỷ thứ bảy/thứ tám, đã thành công trong việc thiết lập thực hành Phật giáo Mật thừa thật vững chắc ở Tây Tạng.

Humkara (thế kỷ thứ bảy/thứ tám) là một trong tám Đạo sư Ấn Độ vĩ đại đã góp phần khiến cho các giáo huấn trở thành Dòng Giáo huấn Cổ truyền ở Tây Tạng.

Jamgon Lama Payma Garwang (*jam mgon bla ma padma gar dbang*, “Bậc Bảo trợ Cao quý, Đạo sư Hoa Sen Vũ điệu”) (1813-1899) là danh hiệu Kongtrul dùng để ám chỉ bản thân ngài trong bản văn này. Payma Garwang là danh hiệu Mật thừa của ngài.

Jamyang Khyentsay Wangpo (*jam dbyang mkhyen btse dbang po*, “Giai điệu mượt mà, Năng lực Trí tuệ và Từ ái”) (1820-1892) là vị Thầy, nguồn cảm hứng, và bạn của Kongtrul.

Jikten Sumgon (*jig rten gsum mgon*), “Vị Bảo hộ của Ba Cõi”) (1143-1217) là người thành lập hệ thống tu viện của dòng Drikung Kagyu.

Karma Chakmay (*karma chags med* – “Không Vương mắc”) (1613-1678) là một Đạo sư mà rất nhiều tác phẩm đã trở thành một phần của các Dòng Giáo huấn Cổ truyền và Dòng Giáo huấn Khẩu truyền.

Kasyapa (*‘od srung*, “Âm Quang”; Ca Diếp), một đệ tử thân thiết của Đức Phật, đảm đương trách nhiệm lãnh đạo Tăng Đoàn sau thị Đức Phật nhập Niết Bàn.

Kyungpo Naljor (*khyung po nal ‘byor*, “Yogi Garuda, Hành giả Kim Xí Điều”) (978-1127) là người Tây Tạng đã đến Ấn Độ nhiều lần để tìm cầu Phật pháp. Những vị Thầy tâm linh chính yếu của ngài là hai phụ nữ, Niguma và Sukasiddhi; giáo lý của ngài nổi tiếng ở Tây Tạng là Dòng Giáo huấn Shangpa. Ngài được coi là một trong những hóa thân đời trước của Kongtrul.

Longchen Rabjam Zangpo (*klong chen rab ‘byams bzangpo*, “Tuyệt hảo Rộng lớn Vô hạn”, “Bậc Hiền Trí Quảng bác”) (1318-1363), cũng được gọi là Longchenpa, là một học giả và thiền sư kiệt xuất của Dòng Giáo huấn Cổ truyền. Ngài được coi là một trong những hóa thân đời trước của Kongtrul.

Marpa (*marpa*) (1012-1096) là người Tây Tạng đến Ấn Độ để cầu tìm Phật pháp. Giáo lý của ngài nổi tiếng ở Tây Tạng là Dòng Giáo huấn Khẩu truyền của Marpa.

Milarepa (*mi la ras pa*) (1040-1123) là đệ tử chính yếu của Marpa. Ngài sử dụng phần lớn đời mình để thiền định trong các hang động ở miền tây và trung Tây Tạng và miền bắc Nepal.

Namkay Nyungpo (*nam mkha'i snying po*, “Tinh yếu của Pháp giới”) (thế kỷ thứ bảy/thứ tám) là một trong những đệ tử chính của Guru Rinpoche.

Naropa (thế kỷ mười một), một học giả trở thành-hành giả người Ấn Độ, là vị Thầy chính của Marpa.

Niguma (thế kỷ mười một), là em (chị) hay vợ của Naropa, là một vị Thầy chính của Kyungpo Naljor.

Orgyen Laytro Lingpa (*o rgyan las phro gling pa*, “Oddiyana, Bạc được Tiền Định”) (1585-1656) là một nhà khám phá các bản văn kho tàng trong đó có thực hành Tích tập các Châu báu. Cũng được gọi là Jatson Nyingpo (*‘ja’ mtshon snying po*, “Trái Tim của Cầu vòng”)

Orgyen Terdak Lingpa (*o rgyan gter bdag gling pa*, “Vị Thủ lãnh các Kho tàng”), cũng được gọi là Gyurmay Dorjay (*‘gyur med rdo rje*, “Kim Cương Bất biến”) (1646- 1714), là người sáng lập tu viện Mindrol Ling và vị khám phá nhiều bản văn kho tàng. Ngài được coi là một trong những hóa thân trước đây của Kongtrul.

Payma Gyurmay Gyatso (*padma ‘gyur med rgya mtsho*, “Hoa Sen, Biển Bất biến”) (sinh cuối thế kỷ mười bảy) là con trai và đệ tử chính yếu của Orgyen Terdak Lingpa.

Payma Nyinjay Wangpo (*padma nyin byed dbang po*, “Hoa Sen, Mặt Trời Đầy Năng lực”) (1774-1853), Tai Situpa thứ chín, là vị Thầy chính yếu của Kongtrul.

Rangjung Dorjay (*rang ‘byung rdo rje*, “Kim cương Tự-Sinh”) (1284-1339) là Karmapa thứ ba.

Sang-gyay Lingpa (*sangs rgyas gling pa*, “Phật”) (1340-1396) là một vị khám phá các bản văn kho tàng, bao gồm *The Quintessential Vision of Spiritual Master* (Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh).

Sukhasiddhi (“Thành tựu Hỉ lạc”) (thế kỷ mười một), một nữ Đạo sư Ấn Độ, là một trong những vị Thầy chính của Kyungpo Naljor.

Tang Tong Gyalpo (*thang stong rgyal po*), “Vua của Phạm vi Tánh Không” (1385-1510) là một nhân vật quan trọng trong nhiều dòng truyền thừa của giáo huấn thiền định. Trong quyển sách này, ngài được nhắc đến như người sáng lập một kiểu thực hành của Dòng Giáo huấn Shangpa mà ngài nhận từ Niguma.

Taranata (Phạn: *taranatha*; Tây Tạng: *sgrol ba’i mgon po*, “Vị Bảo hộ Giải thoát”) (1575-1634) là một trong những nhân vật quan trọng của Dòng Giáo huấn Shangpa và Dòng Giáo huấn Kim cương Du già. Ngài được coi là một trong những hóa thân đời trước của Kongtrul.

Tekchok Dorjay (*theg mchog rdo rje*, “Kim cương của Con Đường Siêu việt”) (1797-1845), Karmapa thứ mười bốn, là một trong những vị Thầy của Kongtrul.

Terchen Rinpochoy (*gter chen rin po che*, “Vị Khám phá Kho tàng Vĩ đại Cao quý”) là danh hiệu Kongtrul dùng trong việc ám chỉ Chok-gyur Daychen Lingpa (*mchog gyur bde chen gling pa*, “Đại Lạc Siêu việt”) (1829-1870), một trong những vị Thầy và bạn hữu của Kongtrul.

Vimalamitra (*dri med bshes gnyen*, “Thiền tri thức Không Lỗi lầm” thế kỷ thứ bảy/tám), một Đạo sư Ấn Độ, một trong những vị Thầy của Guru Rinpochoy đến Tây Tạng, là một trong tám Đạo sư Ấn Độ vĩ đại đã đóng góp cho các giáo huấn đã trở thành Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Wangchuk Dorjay (*dbang phyug rdo rje*, “Kim cương Uy lực”) (1556-1603) là Karmapa thứ chín.

Yeshay Tsogyal (*ye shes mtsho rgyal*, “Nữ Hoàng Biển Trí tuệ”) (thế kỷ thứ bảy/tám) là một trong những đệ tử chính yếu của Guru Rinpochoy.

Phụ lục 4

Chư Phật, Bồ Tát, Bản Tôn, và các Thực hành Được Đề cập trong Cẩm nang Nhập Thất

Ba Bản Tôn Vàng (Serpo Kor Sum, *ser po skor gsum*) là ba vị trời tài bảo, tất cả đều có màu vàng: Nam tử của Người Nổi tiếng [Vaishravana], Jambhala Vàng, và Thiên nữ Tài bảo Bất tận [Lhamo Nor Gyunma, *lha mo nor rgyun ma*]

Ba Thiền định-trong-Hành động (Lam Kyer Nam Sum, *lam khyer mam gsum*) là thực hành thiền định theo sau Đại Ấn trong Dòng Giáo huấn Shangpa.

Bạch Thánh Nữ (Karachi Trắng; Kachö Karmo, *mkha' spyod dkar mo*) là một *dakini*, thiền định của vị này tạo thành một phần của Dòng Giáo huấn Shangpa.

Bảo hộ Sáu-Tay (Mahakala; Chak Drukpa, *phyag drug pa*) là một vị bảo hộ có những thực hành khởi đầu từ Ấn Độ di chuyển sang những vùng nói tiếng Tây Tạng qua Kyungpo Naljor và Dòng Giáo huấn Shangpa. Từ đó vị này trở thành một trong những bảo hộ được thực hành rộng rãi nhất.

Bảo hộ Hoàn toàn Giác ngộ Hành động-Nhanh chóng (Nyur Dzay Yeshay Kyi Gonpo, *myur mdzad ye shes kyi mgon po*) là tên khác của Bảo hộ Sáu-Tay.

Bạc Mặc Áo choàng Đen Kim Cương (Dorjay Bernak Chen, *rdo rje ber nag can*,) là vị bảo hộ chính của các Karmapa.

Bất tử và Bất-Nhập (hoặc hiện hữu sinh tử hoặc an bình viên mãn) (Chimay Chukmay, *'chi med 'chug med*) là tột đỉnh của các giáo lý thuộc Dòng Giáo huấn Shangpa.

Bí mật Cốt tủy (Sangwa Dupa, *gsang ba 'dus pa*), một giáo lý kho tàng do Guru Chöwang khám phá, được Kongtrul xếp loại trong *Kho tàng Giáo lý được Tái Khám phá* như một thiên định về thân hiển lộ giác ngộ về mặt vật lý thuộc hình tướng an bình của Guru Rinpochey.

Cắt đứt (Chö, *gcod*) là dòng thực hành duy nhất trong tám dòng thực hành nở rộ trong vùng Hy mã Lạp sơn có nguồn gốc ở Tây Tạng. Người phụ nữ đã phát triển pháp thực hành này là Ma Chik Labdron.

Cắt đứt sự Vững chắc của việc Bám chấp (Trek Chö, *kregs chod*) là một trong hai phần chính yếu của thực hành Đại Viên mãn.

Chakrasamvara (Cực Lạc Luân; Korlo Demchok, *'khor lo bde mchog*) là một Bản Tôn của tantra tối thượng trong những tantra thuộc Tân Dịch.

Cổ-Ngựa Đen (Hayagriva Đen; Tamdrin Nakpo, *rta mgrin nag po*) là một thân tướng phần nộ đặc biệt của Cổ-Ngựa, Bản Tôn phần nộ của Liên Hoa bộ trong Tám Đại Bản Tôn.

Cực Lạc Luân (xem Chakrasamvara)

Di Lạc (xem Từ-Ái)

Dakini Đầu-Sư tử (Singhamukha; Sengay Dongma, *seng ge sdong ma*) là một biểu lộ phần nộ có tính cách nữ của sự giác ngộ, ở đây được đề cập đến như một hình tướng của Guru Rinpochey trong thực hành Tích tập các Châu báu.

Đại Ấn (Mahamudra; Chak-gya Chenpo, *phyag rgya chen po*) ám chỉ các thiên định tối thượng và trực tiếp nhất về bản tánh của tâm được truyền dạy trong một số dòng giáo huấn.

Đại Ấn của Hộp Linh phù (Chakchen Gau Ma, phyag chen ga'u ma) là tên của một thực hành Đại Ấn trong Dòng Giáo huấn Shangpa. Nó được gọi như vậy là bởi Kyungpo Naljor, người Tây Tạng đã thọ nhận những giáo huấn từ Niguma, giữ gìn chúng trong một hộp linh phù mà ngài đeo ở cổ.

Đại Viên mãn (Mahamudra; Chak-gya Chenpo, *phyag rgya chen po*) ám chỉ các thiên định tối thượng và trực tiếp nhất về bản tánh của tâm được truyền dạy trong một số dòng giáo huấn.

Đạo sư An bình (Guru Shiwa, *gu ru bzi ba*) là một thân tướng của Guru Rinpoche trong thực hành Tích tập các Châu báu.

Đạo sư Phấn nộ (xem Guru Drakpo)

Đức Phật Bất Động (Akshobya; Mitrukpa, *mi 'khrug pa*) là vị lãnh đạo Kim Cương Bộ.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Shakya Tupa, *shakya thub pa*; “Hiện nhân của thị tộc Shakya”) và Đức Phật lịch sử.

Đức Phật Toàn-Giác (Đại Nhật Như Lai, Tỳ Lô Giá Na - Maha-Vairochana; Kun Rik, *kun rig*) là một Bổn Tôn thuộc cấp độ đầu tiên của Mật điển trong các Mật điển của Cựu Dịch.

Đức Phật Vô Lượng Quang (Amitabha; Öpakmay, *'od dpag med*) là vị lãnh đạo của Liên Hoa Bộ và của Cõi Cực Lạc, nơi các Phật tử thuộc nhiều nền văn hóa, kể cả Tây Tạng, ước nguyện được tái sinh.

Ekajati (xem Nữ Bảo hộ Thần chú)

Giai điệu Diệu dàng (Majugosha; Jampay Yang, *'jam pa'i dbyangs*) là danh hiệu khác của Tráng lệ Diệu dàng (Manjushri – Văn Thù), một trong tám đại Bồ Tát.

Guru Drakpo (Guru Phấn nộ, *gu ru drak po*) là hình tướng bí mật của Guru Rinpoche trong thực hành Tích tập các Châu báu.

Hayagriva Đen (xem Cỗ-Ngựa Đen)

Hắc Thủ hộ Sinh mệnh (Tsaydak Nagpo, *tshe bdag nag po*) là một hình thức của vị Hàng phục Thần Chết (Yamantaka; Shinjay Shay, *gshin rje gshed*), Bổn Tôn phần nộ của Phật bộ, trong Tám Bổn Tôn Vĩ đại.

Hevajra (Hỉ Kim Cương; Gyaypa Dorjay, *dgyes pa rdo rje*) là một Bổn Tôn của tantra tối thượng trong các tantra của Tân Dịch.

Hỉ Kim Cương (xem Hevajra).

Hồng Thánh Nữ (Karachi Đỏ; Kachö Marmo, *mkha' spyod dmar mo*) là một *dakini*, thiên định của vị này tạo thành một phần của Dòng Giáo huấn Shangpa.

Kalachakra (Thời Luân; Dukyi Korlo, *dus kyi 'khor lo*) là Bổn Tôn mà sự thiên định biểu trưng cho các tantra vô thượng của Tân Dịch.

Karachi Đỏ (xem Hồng Thánh Nữ).

Karachi Trắng (xem Bạch Thánh Nữ).

Kim Cương Phổ Ba (Vajra Kilaya; Dorjay Purba, *rdo rje phur ba*) là Bản Tôn phần nộ của nghiệp bộ trong Tám Đại Bản Tôn. Phổ ba (lưỡi dao) mà ngài cầm có ba cạnh.

Kim Cương Thanh Xuân (Dorjay Shunnu, *rdo rje gzhun nu*) là danh hiệu khác của Vajra Kilaya (Kim Cương Phổ Ba).

Kim Cương Trì (xem Vajradhara)

Lokatri (Drangsong Drimay, *drang srong dri med*) là một hình tượng hung nộ của Bồ Tát Kim Cương Thủ (Vajrapani; Chakna Dorjay, *phyag na rdo rje*)

Mamo ở Mộ Địa (Dutrö Mamo, *dud khrod ma mo*) là một nữ bảo hộ của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Nam tử của Người Nổi tiếng (Vaishravana; Namtosay, *rnam thos sras*) là một vị trời tài bảo và bảo vệ của phương bắc.

Năm Bản Tôn Mật thừa (Juday Lha Nga, *rgyud sde lha lnga*), một thực hành thiền định trong Dòng Giáo huấn Shangpa, tập hợp năm Bản Tôn của Mật điển Du già Tối thượng thành một thiền định.

Nữ Bảo hộ Thần chú (Ekajati; Ngag Sungma, *sngag srung ma*) là một trong những nữ bảo hộ chính yếu của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Nữ Hoàng của sự Hiện hữu (Sipa Gyalmo, *srid pa rgyal mo*) là một nữ bảo hộ của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Phổ Hiền (Samantabhadra; Kuntu Zangpo, *kun tu bzang po*) là một danh hiệu của một vị Phật và một Bồ Tát. Trong bản văn này, Kongtrul nhắc đến vị Phật (Đức Phật Phổ Hiền), biểu lộ tối thượng của sự giác ngộ trong hệ thống của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Sáu Giáo lý của Niguma (Nigu Chö Druk, *ni gu chos drug*) là một bộ gồm sáu thiền định mà Niguma đã trực tiếp nhận từ Đức Phật Kim Cương Trì. Những giáo lý này tạo thành cội gốc của Dòng Giáo huấn Shangpa.

Sáu Giáo lý của Sukasiddhi (Suka Chö Druk, *su kha chos drug*) là một bộ gồm sáu thiền định mà Sukasiddhi đã nhận trực tiếp từ Đức Phật Kim Cương Trì. Các giáo lý này tạo thành một phần của Dòng Giáo huấn Shangpa.

Sáu Nhánh Ứng dụng (Jorwa Yenlak Druk, *sbyor ba yan lag drug*) là những thiền định thuộc giai đoạn thành tựu của Dòng Giáo huấn Kim cương Du già.

Sinh Lực Bí mật (Sangtig, *gsang thig*) là một giáo lý kho tàng do Chok-gyur Daychen Lingpa khám phá trong vùng lân cận trung tâm nhập thất của Kongtrul. Ba thực hành chính của chu trình này – Vajrasattva, Yangdak, và Vajra Kilaya (Kim Cương Phổ Ba)

Tara (Drolma, *grol ma*; “Đức Bà Giải thoát”) là một Bồ Tát đã thệ nguyện sẽ luôn luôn sinh làm một nữ nhân và sánh ngang hoạt động giác ngộ của tất cả chư Phật.

Tara Trắng (Drolkar, *grol dkar*) hay Bánh Xe Như ý (Yishin Korlo, *yid bzhin 'khor lo*) là hình tượng của Đức Tara, bậc ban sự trường thọ và trí tuệ.

Tám Đại Bản Tôn (Tám Hình tượng Vĩ đại của các Bản Tôn - Drubpa Ka Jay, *sgrub pa bka' rgyad*) là những thiền định về tám hình tượng của các Bản Tôn phần nội. Những thực hành này là các thiền định chính yếu thuộc giai đoạn phát triển của Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Tâm-Yếu của các Bậc Hộ trì Giác tánh (Rikzin Tuktig, *rig 'dzin thug thig*), giáo lý kho tàng thứ nhất do Orgyen Terdak Lingpa khám phá, được Kongtrul xếp loại trong *Kho tàng Giáo lý được Tái khám phá* như một thiền định về thân giác ngộ được hiển lộ về mặt vật lý của thân tướng an bình của Guru Rinpochay.

Tâm-Yếu của Longchenpa (Longchen Nyingtig, *klong chen snying thig*) là một giáo lý kho tàng do Jigmay Lingpa khám phá qua ba linh kiến mà ngài có về Longchenpa. Kongtrul đặt bản văn này trong tiết mục Ati Yoga trong *Kho tàng Giáo lý được Tái khám phá*.

Tâm-Yếu của Vimalamitra (Vima Nyingtig, *vi ma snying thig*) là một tuyển tập về Đại Viên mãn bắt nguồn từ Vimalamitra, một Đạo sư Ấn Độ đã viếng thăm Tây Tạng trong thời của Guru Rinpochay. Giáo trình này được truyền dạy trong Dòng Giáo huấn Cổ truyền.

Tập hội các Đấng Hỉ lạc của Tám Bản Tôn Vĩ đại (Kajay Daysheg Dupa, *bka' brgyad bde gshegs 'dus pa*), một giáo lý kho tàng do Nyang Ral Nyima Özer khám phá, là một thiền định bao gồm tất cả các Bản Tôn của Tám Bản Tôn Vĩ đại.

Thị kiến Cốt tủy của Đạo sư Tâm linh (Gongdu, *dgongs 'dus*), một giáo lý kho tàng do Sang-gyay Lingpa khám phá, được Kongtrul xếp loại trong *Kho tàng các Giáo lý được Tái khám phá* như một thiền định về thân giác ngộ hiển lộ về mặt vật lý của hình tướng an bình của Guru Rinpochay.

Thị kiến Trực tiếp (Tögal, *thod rgal*) là cấp độ tối thượng của thực hành Đại viên mãn.

Thiên nữ Trường Thọ (Tseringma, *tshe ring ma*) là một trong những vị bảo hộ chính yếu của vùng Hy mã Lạp sơn. Do ảnh hưởng của Guru Rinpochay và Milarepa, bà và bốn thiên nữ trong đoàn tùy tùng đã cam kết bảo vệ Phật giáo.

Thiên nữ Vinh quang (Lhamo Palchenmo, *lha mo dpal chen mo*) có vẻ là một thiên nữ tài bảo.

Thời Luân (xem Kalachakra)

Thực hành Hợp nhất của Bốn Bồn Tôn (Lha Shi Drildrub, *lha bzhi dril sgrub*) một thực hành thiền định của Dòng Giáo huấn Shangpa, tập hợp bốn Bồn Tôn thành một thiền định. Bởi Đạo sư tâm linh là nhân vật chính yếu trong hình tượng, thực hành này được coi là một thực hành của sự hợp nhất với tâm của Đạo sư tâm linh.

Tích tập các Châu báu (Könchog Chidu, *dkon mchog spyi 'dus*), một giáo lý kho tàng do Orgyen Laytro Lingpa khám phá, được Kongtrul phân loại trong *Kho tàng Giáo lý được Tái khám phá* như một thiền định hiển lộ sự giác ngộ về mặt vật lý của thân tướng an bình của Guru Rinpoche.

Tinh Lực của sự Giải thoát (Drol Tig, *grol tig*) là một giáo lý kho tàng do Drodul Lingpa khám phá.

Tinh túy Thâm sâu của Đạo sư Tâm linh (Lama Yangtig, *bla ma yang thig*) là một loạt giáo lý của Longchenpa về Tâm-Yếu của Vimalamitra.

Tinh Yếu Sâu xa của Vimalamitra (Vimalay Zabtig, *vi ma la'i zab thig*) là một giáo lý kho tàng được Jamyang Kyentsay Wangpo nhớ lại vào năm hai mươi bốn tuổi. Chất xúc tác cho việc khám phá là một linh kiến ngài có về Chetsun Sengay Wangchuk. Kongtrul đặt bản văn này trong mục về Ati Yoga trong *Kho tàng Giáo lý được Tái khám phá*.

Tráng lệ Dịu dàng (xem Giai điệu Dịu dàng)

Trokma (*'phrog ma*) là một tinh linh ác hại đã bị Đức Phật buộc phải thệ nguyện. Bởi đã cam kết không làm hại con người, mỗi ngày tinh linh này nhận được một phần ăn từ các tu sĩ.

Tseringma (xem Thiên nữ Trường Thọ).

Từ-Ái (Di Lạc; Maitreya; Jampa, *byams pa*) là một trong tám đại Bồ Tát.

Vaishravana (xem Nam tử của Người Nổi tiếng).

Vajradhara (Kim Cương Trì; Dorjay Chang, *rdo rje 'chang*) là thân tướng mà Đức Phật xuất hiện khi giảng dạy tantra.

Vajra Kilaya (xem Kim cương Phổ ba)

Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa, Dorjay Sempa, *rdo rje sems dpa'*) là một trong những vị Phật chính của Phật giáo Mật thừa.

Văn Thù (xem Giai điệu Dịu dàng).

Vị Vua Xuất chúng của các Mamo (Mamo Ngondzok Gyalpo, *ma mo mngon rdzogs rgyal po*) là một Bồn Tôn phần nộ trong Tám Hình tướng Vĩ đại của các Bồn Tôn (Tám Bồn Tôn Vĩ đại)

Yangdak Heruka (*yang dag he ru ka*) là Bồn Tôn phần nộ của Kim cương Bộ trong Tám Bồn Tôn Vĩ đại.