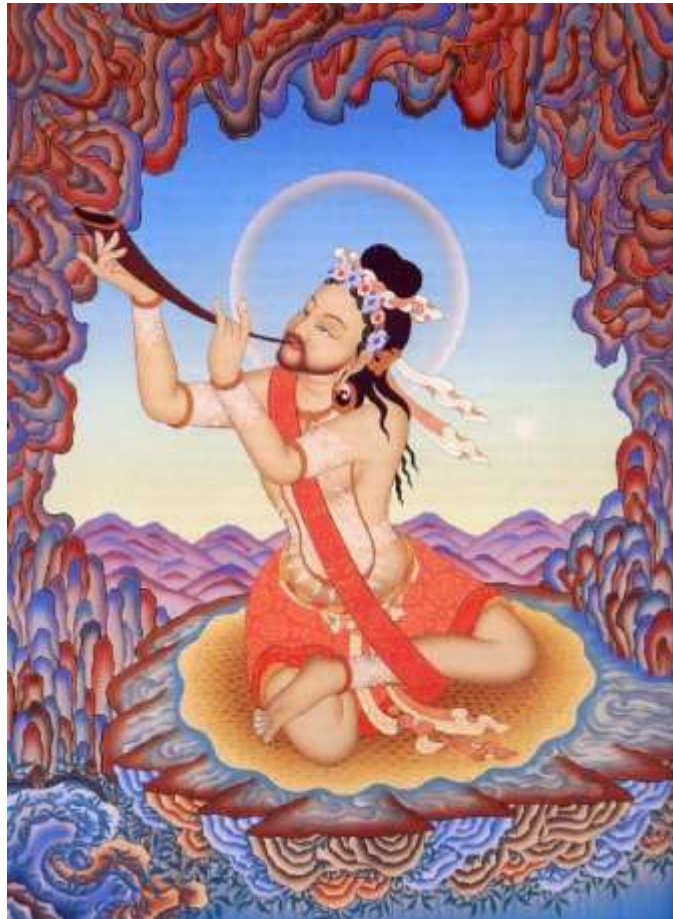


Sáu Pháp Du Già của Naropa

*Garchen Rinpoche bình giảng
gần khu vực Đại Bảo Tháp ở Kathmandu – Nepal
vào tháng 8 năm 2012, sau chuyển nhập thất của Ngài tại Lạp Chi.*



Biên tập tiếng Tạng: Eric Fry-Miller

Dịch Tạng-Anh: Eric Fry-Miller

Dịch Anh-Việt: Konchog Osal Drolma

Hiệu đính: Tâm Bảo Đàn (K. Changchup Drolma)

Việt Nam, tháng 12 năm 2015

Lời Mở Đầu

Nếu so với việc tu tập Sáu Pháp Du Già của Naropa theo đúng hình thức [chuẩn mực], thì thầy mới chỉ đơn thuần thực hành pháp tu nội hòa (tummo) giản đơn dựa trên các hướng dẫn của Đức Jigten Sumgön. Theo truyền thống, ai thực hành Năm Nhánh Đại Thủ Ấn [cũng qua các bước] bao gồm Chakrasamvara, đến Kim Cang Thánh Nữ Du Già (Vajra-



yogini), rồi sau đó mới đến Sáu Pháp Du Già của Naropa. Thầy dự kiến ẩn tu ba năm, nhưng chỉ một năm rưỡi sau khi thầy nhập thất thì quân đội Trung Cộng đã chiếm đóng [Tây tạng] và làm cho việc nhập thất của thầy bị gián đoạn. Do đó, phần lớn thầy chỉ thực hành theo các chỉ dẫn cô đọng thuộc Giáo Pháp Thâm Sâu của Đức Jigten Sumgön, [nghĩa là] chỉ tập trung vào phần rốn. Người thầy chính yếu mà thầy đã nhận khẩu truyền về Sáu Pháp Du Già của Naropa là La-ma Chime Dorje (Chi-Mi Đơ-Ji), mặc dù [trên thực tế thì] thầy đã không được nhận các hướng dẫn sâu rộng [được triển khai từ ngài]. Nói chung, trừ khi một người đã được nhận những hướng dẫn sâu rộng về [pháp tu] Kim Cang Thánh Nữ Du Già thì người đó không được tiếp tục thực hành Sáu Pháp Du Già của Naropa. Sau khi hoàn thành Năm Nhánh Đại Thủ Ấn, một người bắt đầu thực hành Kim Cang Thánh Nữ Du Già. Người đó thậm chí không được xem trước những chỉ dẫn về Sáu Pháp. Các chỉ dẫn này sẽ được cất giấu rất kỹ lưỡng. Tuy nhiên ngày nay, ai ai cũng có thể tìm xem mọi thứ. Các bản văn được in ấn ở khắp mọi nơi. Vào thời trước, con sẽ không được cho phép xem những bản văn này. Nếu chưa thực hành pháp Kim Cang Thánh Nữ Du Già, con sẽ không được phép thực hành Sáu Pháp.

Ngài Chime Dorje, người đã viên tịch vào năm 1959, là một học trò của các đại sư của Tu viện Katsel. Ngài đã thực hành Sáu Pháp Du Già của Naropa trong mười ba năm nhập thất. Ngài là một đại thành tựu giả thực thụ. Ngài có thể để lại dấu chân trên đá cứng. Con có thể nhìn thấy dấu chân của ngài như con có thể nhìn thấy dấu chân của Milarepa. Xung quanh Tu viện Gargön có một số dấu chân này [của ngài]. Thậm chí con ngựa của ngài cũng có thể để lại dấu chân trên đá. Ngài đã tu trì nhập

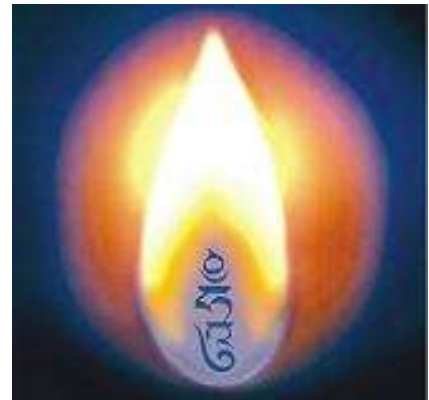


thất mười ba năm dưới sự chỉ dẫn của Garchen Rinpoche đời trước, ngài Trinley Yonkyab. Ngài [La-ma Chime Dorje] không bao giờ mặc áo da hay lông thú. Tất cả những người Tây Tạng khác mặc áo da và áo lông thú trong khi ngài không bao giờ khoác lên mình thứ gì ngoài [vải] cốt tông trong suốt bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Ngài cũng không bao giờ ăn một chút thịt nào, bất kể đó là loại thịt gì. Ngài chỉ trao truyền Sáu Pháp Du Già của Naropa cho một số ít người, hầu hết [trong số họ] là những hành giả tu nhập thất. Đối với hầu hết mọi người khác, ngài sẽ chỉ dạy cho họ tụng chú Mani, thiên định về nhân quả, gieo trồng [và trường dưỡng] Bồ đề tâm. Ngài dạy họ về Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo. Ngài sẽ không dạy Sáu Pháp Du Già của Naropa ở khắp các nơi.

Thầy đã thọ nhận một số giáo huấn trong truyền thống Giáo Pháp Thâm sâu của Đức Jigten Sumgön về cách thiền định về lửa (nội hỏa) tại khu vực rốn. Có một số giáo huấn đặc biệt trong truyền thống của Đức Jigten Sumgön được gọi là Ba Pháp, Mười Pháp, Ba Hướng dẫn, v.v. Thầy cũng thọ nhận một số hướng dẫn đặc biệt từ cha thầy về việc thực hành liên quan đến các tinh chất vi tế. Vị thầy đầu tiên thực sự dạy thầy về các đường kinh mạch và chân khí vi tế chính là cha của thầy. Sau đó thầy thọ nhận một số giáo huấn rất lợi lạc từ La-ma Chime Dorje. Những giáo huấn này chứa đựng tinh túy sâu rộng [đã được triển khai] về lửa tam muội. Khi thầy được nhận quán đảnh Kim Cang Du Già Phật Mẫu

(Vajravarahi), mọi người đã phải nuốt lửa. Đây là pháp gia lực nội hỏa ẩn mật. Khi đến lượt thầy phải nuốt lửa, thầy đã vô cùng sợ hãi. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nuốt lửa [thầy tự hỏi]? Ngày nay, người ta chỉ làm vậy trong một số trường hợp hiếm hoi, và chỉ là một ngọn lửa nhỏ từ cây nến. Người ta cho ngọn lửa nhỏ vào miệng. Và đó được gọi là pháp gia lực lửa tam muội.

Cha của thầy, người đã viên tịch vào khoảng giữa thập niên 60, đã ban cho thầy một số chỉ dẫn về nội hỏa. Tại điểm dưới rốn khoảng bằng chiều rộng của bốn ngón tay, người tu sẽ phải hợp nhất các chân khí vi tế, tâm, cùng với các tinh chất vi tế-- [cả ba phải hợp nhất] thành một. Đây là điểm mấu chốt để kết hợp chân khí và tinh chất vi tế với tâm. Nếu con chỉ thực hành pháp thở bình, nhưng con không hợp nhất tâm với hơi thở thì con sẽ không biết con đang làm gì. Để hợp nhất tâm với các tinh chất vi tế trong cơ thể, hơi thở chính là một người bạn. Nếu con kiểm soát được hơi thở của con, con sẽ kiểm soát được các tinh chất vi tế. Con sẽ nhận thấy rằng tâm con đang được điều phục. Ví dụ, nếu con thiên định về chứng tụ Hum màu trắng, bất kể nơi nào con quán tưởng chứng tụ Hum màu trắng thì tâm sẽ theo [đến nơi đó]. Do đó mà con có thể kiểm soát được năng lượng (hay khí) của con.



Cha của thầy thực hành theo truyền thống Barom Kagyü. Ông thực hành nhập thất rất nhiều năm. Ông đã từng có một người vợ khác. Mẹ của thầy chỉ là tình cờ đã bước vào cuộc đời Ông. Sau này, Ông trở thành người thầy của chính thầy. Thầy của Ông là Ngài Barwai Dorje. Ngài Barwai Dorje đầu tiên cũng là thầy của Garchen Rinpoche đời trước, ngài Trinley Yongkyab. Họ đã có một sự kết nối rất sâu sắc.

Mặc dù trong cuộc đời này, thầy chỉ nhập thất chính thức có một năm rưỡi nhưng bất kể nơi nào thầy đến, tâm thầy cũng ở trong thiền định. Ví dụ, có một đạo thầy đã không đặt lưng nằm ngủ một chút nào trong suốt mười năm. Thầy đã sống mà không [cần phải] ngủ như một người bình thường trong suốt mười năm liên tiếp. Vào



ban ngày, thầy đi đến khắp mọi nơi và làm nhiều việc, nhưng vào ban đêm, thầy chỉ [ngồi] thiền không gián đoạn. Chúng ta đã phí phạm bao nhiêu thời gian vào giấc ngủ hàng đêm? Tất cả những gì thầy mặc [vào lúc ấy] chỉ là một cái áo mỏng, và thầy đã ngồi thẳng lưng với dây đai thiền định của thầy. Sau này, bác sỹ của thầy đã nói với thầy rằng thầy cần phải nằm xuống và ngủ ít nhất năm tiếng một đêm để máu có thể lưu thông một cách bình thường.

Đối với các giáo huấn Sáu Pháp thì thầy đã ban đầy đủ khẩu truyền. Thầy cũng hướng dẫn về thiền nội hòa cho tất cả những người học trò đang nhập thất của thầy. [Mặc dù] các đệ tử của thầy có sự tín tâm khác nhau do bởi họ đến từ các vùng miền khác nhau nhưng khả năng của họ thì đồng như nhau. Có một số học trò đến từ một số quốc gia có nhiều trải nghiệm hơn về những truyền thống [tu tập] khác nhau. Có một số trước đó đã có tu tập, ví dụ, họ thực hành pranayama [luyện khí công], thì họ sẽ thấy những giáo huấn về nội hòa dễ hiểu. Một số khác đã thực hành, ví dụ thiền Zen, thì sẽ tiếp thu về thiền chỉ dễ dàng hơn.

Điều quan trọng nhất đối với học trò là phải có Bồ đề tâm. Để đạt giác ngộ thực sự, con cần phải có rất nhiều Bồ đề tâm. Để đạt được trí tuệ sâu rộng, con cần phải có Bồ đề tâm. Nếu con chỉ cố gắng khai mở trí tuệ mà không có tình yêu thương thì điều đó sẽ chẳng giúp ích gì. Loại trí tuệ đó sẽ không sâu sắc và thâm diệu. Tuy

nhiên, nếu con phát khởi được tình yêu thương, từ bi và Bồ đề tâm, thì trí tuệ sẽ trở thành vô cùng sâu sắc và thâm diệu.

Thiền Định Lửa Tam Muội

Bản tánh của lửa tam muội là hơi ấm. Bản tánh của hơi ấm là hỷ lạc. Bản tánh của hỷ lạc là tự tánh của tâm [tức chân tâm]. Milarepa đã chỉ dạy:

Trong tử cung mẹ, tánh Không an trú.

Trong tánh Không, hỷ lạc an trú.

Trong hỷ lạc, tánh sáng rõ an trú.



Do vậy, đầu tiên [con] sẽ có hỷ lạc. Trong hỷ lạc, con sẽ thấy tánh Không. Khi con trực nhận được tánh Không trong sự hỷ lạc, cũng sẽ có được tánh sáng rõ [hay tánh chiếu soi quang minh]. Tánh sáng rõ hay tánh chiếu soi bên trong này chính là [trạng thái] vô niệm. Trên phương diện này thì sẽ có [đồng lúc] sự hỷ lạc, tánh sáng rõ và [trạng thái] vô niệm.

Thông thường khi chúng ta có hỷ lạc, chúng ta sẽ không nhận ra được bản tánh của sự hỷ lạc đó. Người bình thường nghĩ rằng hỷ lạc đó chỉ đến từ người khác. Đối với các yogi như các thầy, các thầy có hỷ lạc thông qua việc áp dụng các phương tiện thiện xảo. Khi chúng ta làm cho dòng chảy của các niệm tưởng [miên man] trong tâm ngừng dứt thì sẽ có được một sự hỷ lạc tự nhiên. Ví dụ, khi gió thổi tan những đám mây nơi bầu trời, con có thể nhìn thấy bầu trời mở ra [bao la vô tận]. Để có được sự hỷ lạc chân thực, con phải làm cho dòng chảy của các niệm tưởng tham ái ngừng dứt. Khi các niệm dừng lại, bản tâm tự nó là hỷ lạc.

Người bình thường nghĩ rằng sự hỷ lạc [có được là do] đến từ một người khác. Ví dụ người nữ có thể nghĩ rằng sự hỷ lạc đến từ người nam. Còn người nam nghĩ rằng sự hỷ lạc đến từ người nữ. Với suy nghĩ như vậy, tất cả những loại độc như bám chấp và đố kỵ sẽ phát khởi. Khi chúng ta tu tập và buông bỏ những bám chấp vọng tưởng thì chúng ta sẽ nhận ra rằng, tâm – khi đã thoát khỏi các ý niệm tạo tác – thì tự nó là hỷ lạc. Sự hỷ lạc đó tương tự như sự hỷ lạc mà chúng ta nghĩ là đến từ bên ngoài chúng ta. Khi chúng ta trực nhận được điều này, chúng ta sẽ trực nhận được đại hỷ lạc, đại hỷ lạc của chân thân – đây chính là pháp thân. Nơi chân thân tối hậu, khi đã thoát khỏi các ý niệm tạo tác thì tất cả các thực tánh đều sẽ phát khởi như một đại hỷ lạc.

Trong các hướng dẫn về Chakrasamvara có nói rằng thông qua kinh nghiệm hỷ lạc bình thường theo duyên hợp, chúng ta có thể trực nhận sự hỷ lạc vô niệm vượt ngoài duyên hợp. Đại hỷ lạc này không giới hạn ở thân vật lý duyên hợp. Bất kỳ khi nào chúng ta thiên định về bản tâm, chúng ta có thể kinh nghiệm sự hỷ lạc vượt ngoài duyên hợp này. Khi con đạt đến trình độ này, con sẽ có được sự [tự] kiểm soát và sự tự tại đối với hạnh phúc. Đến khi ấy, con sẽ không cần ai khác cả.

Tuy nhiên, việc đầu tiên cần luyện tập là khi con hợp nhất với một người khác, con có thể làm sống dậy kinh nghiệm đại hỷ lạc nơi thân. Kế đó, trong tâm của con, con có thể nhận thấy rằng, “Ồ, những gì mà sự hỷ lạc mạnh mẽ do duyên hợp có thể được cảm nhận là đây.” Rồi khi con nhìn sâu vào bản tánh của sự hỷ lạc đó, con sẽ thấy rằng sự hỷ lạc đó phát khởi đồng thời với tánh Không. Qua đó, việc này có thể thoát chỉ ra cho con hiểu về kinh nghiệm của một sự hỷ lạc vô niệm vượt ngoài duyên hợp. Đó là tất cả những gì pháp giao hợp [với vị phôi ngẫu] muốn nói đến.

Bản chất của thiên định nội hỏa là tập trung vào ngọn lửa bình chាយ. Một người không chỉ thiên định về điều này theo một cách thông thường. Thân thể của chúng

ta đến từ cha và mẹ. Khi chúng ta lớn lên trong tử cung của mẹ, chân khí và sinh lực của mẹ đi vào người chúng ta qua rốn của chúng ta, do vậy mà rốn trở thành một nơi rất đặc biệt. Người ta nói rằng thông qua tinh chất trắng chúng ta nhận từ cha, chúng ta phát khởi cảm xúc ô nhiễm của tâm oán ghét và điều này tạo ra xương của chúng ta. Thông qua tinh chất đỏ chúng ta nhận từ mẹ, chúng ta phát khởi tham ái và điều này tạo ra máu và thịt của chúng ta. Khi chúng ta thiên định về một ngọn lửa trong thân chúng ta, nó cho phép các khí vi tế của thân và tâm tập trung tại đó. Khi chúng ta hợp nhất năng lượng của lửa đến từ tâm của chúng ta với hơi thở đến từ thân thì những năng lượng này sẽ trở nên hòa hợp một cách nhanh chóng. Chính bởi điều này sẽ làm cho hơi ấm nhanh chóng gia tăng. Ví dụ, nếu con có một ngọn lửa nhỏ và con thổi vào nó thì ngọn lửa sẽ bùng lên. Theo cách này, thông qua thiên định về việc hợp nhất giữa ngọn lửa với hơi thở, con có thể khởi tạo hơi ấm rất nhanh và con không cần phải dựa vào bất kỳ nguồn cung cấp nào khác ở bên ngoài để làm thân con ấm lên. Hơi ấm sẽ đến từ bên trong.

Điểm thiên định là tại rốn. Nơi này là một nơi rất thiêng liêng trong cơ thể chúng ta – nơi chúng ta nhận được năng lượng của mẹ chúng ta. Đó là tại sao chúng ta lại thiên định về Kim Cang Du Già Phật Mẫu tại khu vực rốn. Trong pháp tu Đạo sư Du Già của Milarepa, chúng ta thiên định về ngài [Kim Cang Du Già Phật Mẫu] trong hình tướng của một chủng tỳ gốc Hri, bao bọc xung quanh bởi các chủng tỳ của bốn Thiên mẫu, là Ha, Ri, Ni, Sa. Trong pháp tu nội hỏa, chúng ta thiên định về Kim Cang Du Già Phật Mẫu trong hình tướng của một nét A sáng chói tại rốn hoặc dưới rốn. Sự gia trì của mẹ của chúng ta thực sự an trú trong thân người quý hiếm của chúng ta. Con có thể nhìn thấy dấu hiệu của sự gia trì đó qua hình thức của chiếc rốn của con. Khi chúng ta nén giữ hơi thở tại



đó, qua việc sử dụng phương pháp thở bình, hơi thở sẽ hợp nhất với tâm của ta tại nơi này trên thân chúng ta. Hơi ấm sẽ được kích hoạt. Đây là tinh túy của pháp thiền nội hỏa.

Hơi ấm được khởi tạo trong thân. Hơi ấm cần thiết cho sự sống. Nó là một phần của sinh lực của chúng ta. Khi hơi ấm tàn, cuộc sống của chúng ta cũng tàn. Trường thọ chính là hơi ấm. Hơi ấm là ngọn lửa. Sinh lực của chúng ta thực sự là hơi ấm. Khi thức của chúng ta tách khỏi hơi ấm trong thân của chúng ta thì chúng ta sẽ chết. Cái chết trong thân xảy ra khi chúng ta mất đi hơi ấm của năng lượng sống. Bởi vậy, lợi lạc của việc hòa quận thức với hơi ấm trong thân chính là sự trường thọ. Cũng vậy, khi con có hơi ấm, [con] sẽ có hỷ lạc. Khi con có được sự sáng rõ, con sẽ trực nhận được [trạng thái] vô niệm. Nếu một hành giả bình thường chỉ nghĩ về hơi ấm mà không sử dụng hơi ấm để trực nhận ra sự hỷ lạc cùng tánh chiếu soi và vô niệm, thì tất cả những gì họ cảm nhận được sẽ chỉ đơn thuần là một chút ít hơi ấm. Một trong những thành tựu của pháp tu nội hỏa chính là hơi ấm. Đây không chỉ có trong truyền thống đạo Phật. [Những người] trong các truyền thống khác tu tập dựa vào hơi thở và pranayama [luyện khí công] thì họ cũng có những thành tựu như vậy. Họ cũng có thể thành tựu tất cả các loại thân thông như có thể bay trong không khí và tương tự như vậy. Con cũng có thể đạt được những thành tựu như vậy bằng cách thực hành nội hỏa.

Đối với chúng ta, trong truyền thống Kim Cang thừa, chúng ta tìm kiếm thành tựu tối hậu. Do đó, việc đầu tiên là chúng ta phải phát sinh hơi ấm. Việc này cho phép tâm an trú một cách ổn định tại điểm đó [tại rôn] trên thân. Qua đó mà các giọt tinh chất vi tế hay là các chân dục khí sẽ gia tăng. Từ đó, hỷ lạc sẽ sinh khởi. Sau đó, con sẽ nhìn vào bản tánh [đích thực] của sự hỷ lạc đó. Con sẽ thấy ra rằng bản chất của sự hỷ lạc lại là tánh Không. Khi nhìn vào bản chất của tánh Không, con sẽ nhìn thấy tánh sáng rõ hay chiếu soi của tâm. Tánh sáng rõ hay chiếu soi --

đó là tánh giác nguyên sơ vốn có của bản tâm. Tánh chiếu soi này là tự tánh tự-thấy tự-biết. Đây cũng được gọi là trí huệ nguyên sơ của tự tánh.

Đây không thuần túy chỉ là sự sáng rõ hoặc chiếu soi dựa trên khái niệm trong tâm. Thỉnh thoảng chúng ta có cảm nhận thấy tâm chúng ta trong suốt và sáng rõ. Đó không phải là những gì [chúng ta] đang nói tới ở đây. Ở đây, chúng ta đang nói về một tánh sáng rõ hoặc chiếu soi của chính việc tự nhận biết ra bản tâm. Nếu chúng ta không nhận ra được năng lượng nguyên sơ của tánh giác tự-thấy tự-biết ấy, thì chúng ta sẽ không hiểu được rằng nó là bất nhị. Mục đích [của chúng ta] là [đạt được] trí huệ bất nhị nguyên sơ. Chúng ta nghĩ về sự vật như [là các cá thể độc lập giữa] ta và người, nam và nữ. Mặc dù vậy, bản chất rỗng rang tột cùng của tâm mang tánh chiếu soi. Sự chiếu soi này chính là tự tánh rõ biết bất nhị. Khi trực nhận được trí huệ nguyên sơ bất nhị, chúng ta vượt khỏi ý niệm giữa ta và người. Khi con truy tìm bản tánh của sự tỉnh giác, con sẽ thấy rằng nó giống như tánh chất của không gian. Milarepa đã nói:

Trong thân tâm tối hậu, không có sự khác biệt giữa không gian và tâm.

Khi con trực nhận được tâm như không gian và con mở mắt, con sẽ thấy rằng tất cả thực tại đều mở toang như không gian. Ý niệm về một thân vật lý của máu thịt sẽ vỡ tan như bong bóng. Những gì chúng ta nghĩ, cho rằng chúng ta là [thế này hay thế nọ], thực ra chỉ là tâm của chúng ta. Chúng ta nghĩ, “Bạn có tâm của bạn và tôi có tâm của tôi.” Tuy nhiên, chúng ta lại không nhìn thấy được bản tâm của [mỗi người] chúng ta là đồng như nhau. Khi chúng ta trực nhận được rằng tâm của chính chúng ta hết như không gian, và chúng ta cũng trực nhận được rằng tâm của những người khác cũng như



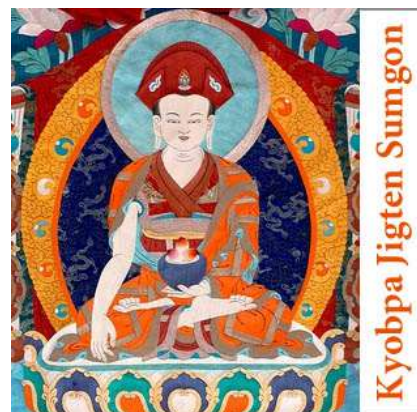
không gian, thì sẽ không còn sự nhị nguyên giữa ta và người. Không gian không mang tánh nhị nguyên.

Ví dụ, chúng ta có thể chia không gian thành không gian bên ngoài và không gian bên trong của một chiếc bình, nhưng rất ráo, không thể tách lìa không gian được. Khi con trực nhận được điều này, con có thể hiểu được trí huệ nguyên sơ bất nhị. [Nhưng] khi con bị cuốn vào những niệm tưởng lan man, con sẽ không thể nhìn thấy được điều này. Khi con an trú trong trí huệ nguyên sơ bất nhị, tất cả các cảm xúc ô nhiễm và những niệm tưởng lan man sẽ trở thành bất khả phân với trí huệ nguyên sơ ấy. Mọi thứ đều trở thành trí huệ nguyên sơ. Khi tất cả trở thành trí huệ nguyên sơ, thì thậm chí nếu chúng ta có một cảm xúc sân hận mạnh mẽ, chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng cảm xúc ấy đang tồn tại ngay chính nơi bản tánh tựa không gian của tâm ta. Chính sự nhận ra được bản tánh [đích thực] của cảm xúc ô nhiễm và của sự giận dữ cũng là sự mở toang của trí huệ nguyên sơ, và do nhận diện được bản tâm, mà cảm xúc ô nhiễm sẽ biến mất. Các cảm xúc ô nhiễm và trí huệ nguyên sơ là bất nhị. Không có sự khác biệt nào [giữa chúng]. Milarepa đã giảng dạy như thế.

Khi chúng ta có những ý niệm về mình và người thì chúng ta sẽ thấy cảm xúc ô nhiễm và trí huệ nguyên sơ như [có sự] tách biệt. [Nhưng] Đức Jigten Sumgön đã dạy rằng trên mặt rất ráo tối hậu thì dòng chảy không gián đoạn của những niệm tưởng lan man cũng chính là một dòng chảy không gián đoạn của trí huệ nguyên sơ. Khi chúng ta trực nhận được trí huệ nguyên sơ bất nhị, thì chúng ta cũng sẽ trực nhận được rằng bản tánh của tất cả các niệm cũng chính là trí huệ nguyên sơ. Như nước với thức ăn. Nước được sử dụng trong tất cả thức ăn của chúng ta. Nếu chúng ta pha trà, trồng rau, làm bánh mì, v.v., thì nước luôn luôn là một phần của việc chế biến thức ăn của chúng ta. Không có một thức ăn nào mà không có một chút liên hệ gì với nước. Do vậy bản tánh của nước-- thứ nước tạo thành một phần của các thức-ăn-niệm-tưởng trong tâm ta--là gì vậy? Nếu nhìn vào tâm

ta, chúng ta sẽ thấy có một ý thức. Khi chúng ta nhận ra được bản tánh đích thực của nó như nó là, thì đó là trí huệ nguyên sơ, tánh giác nguyên sơ. Có nhiều thuật ngữ [được sử dụng để miêu tả] cho điều này. Tâm của tất cả chư Phật chính là sự trực nhận ra được tự tánh không gián đoạn của dòng tâm thức. Chúng sanh không nhận biết ra được dòng chảy này của nước, và họ lầm tưởng mọi hình tướng là thật có.

Đức Jigten Sumgön đã dạy rằng chư Phật chưa từng bao giờ [phải] giải thoát. [Vì] khi con hiểu được trạng thái vốn có của trí huệ nguyên sơ, thì mọi thứ khởi hiện đều [đã vốn] là Phật quả rồi. [Hiểu được như vậy] thì đây chính là thấu hiểu được tinh túy của các giáo pháp của đức Phật. Bất kể thứ gì khởi hiện trong tâm thì rốt ráo [vốn đã] là Phật quả, mà Phật quả này cũng chỉ là tạm thời bị che chướng mà thôi. Mặc dù nước có thể trông như bị ô nhiễm, thậm chí ngay cả khi con tiểu xuống mặt đất thì về mặt tối hậu, vẫn còn có nước tinh khiết ở trong đó.



Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ hiểu được rằng, chỉ là những che chướng tạm thời ngăn che không cho chúng ta nhận ra được bản tánh tối hậu đích thực của chúng ta mà thôi. Những che chướng tạm thời này là những niệm tưởng lan man. Chúng sẽ không bao giờ hết, cho đến tận khi con trực nhận ra được rằng chúng không có thực tánh. Khi con nhận ra được điều này, con sẽ hiểu được rằng, “trong suốt mọi thời gian, những niệm tưởng của tôi về mặt tối hậu đều là tinh túy của pháp thân.” Đây là những gì các Đạo sư dòng Kagyü giảng dạy. Điều này cũng được giải thích trong những giáo huấn Đại Viên Mãn (Dzogchen). Các niệm tưởng lan man chính là pháp thân [hiểu theo bản tánh tối hậu].

Điều này không phải là cái gì có thể đơn thuần nhận ra bằng ngôn từ. Bằng cách nói to lên [về điều này] thì các niệm tưởng lan man vẫn còn nguyên sức mạnh huyền hóa của chúng. Tuy nhiên khi điều này được chứng ngộ từ bên trong thì con sẽ trực nhận ra được rằng các niệm tưởng lan man không có được một nền tảng đích thực nào để khởi sinh. Cũng chỉ vì nếu có một vũng nước tiểu trên mặt đất thì không có nghĩa là nước ấy bị ô uế hoàn toàn. Đức Jigten Sumgon đã dạy rằng dòng chảy không gián đoạn của các niệm tưởng chính là trí huệ nguyên sơ. Một người cần phải trực nhận được rằng ở mức độ rốt ráo tối hậu thì các niệm tưởng đều an trú chính nơi bản tâm. Nếu [hiểu ra] bản tâm chính là pháp thân, thì con sẽ trực nhận ra được rằng các niệm tưởng sẽ không có chỗ nào khác để đi. Một cách rốt ráo, chúng không thể rời khỏi pháp thân.

Nếu con không hiểu được điều này [mà lại] bám chấp vào các hiện tượng như thực có, thì nước tinh khiết của bản tâm sẽ trở thành [đông cứng] như nước đá. Đây là tảng băng của những suy nghĩ, [cho rằng] “Tôi hiện hữu và bạn hiện hữu. Chúng ta là [các cá thể] tách biệt.” Nếu bạn nói điều tử tế với tôi, tôi sẽ nghĩ, “Thật là một lời nói tử tế dễ chịu. Bạn thật là một người tốt bụng.” Nếu bạn nói những điều tệ hại với tôi, tôi sẽ nghĩ, “Làm sao bạn có thể nói lời lẽ thậm tệ như vậy. Bạn bị làm sao vậy.”

Do vậy mà chúng ta trở nên giận dữ, và mọi việc sẽ trở thành là như vậy khi chúng ta bám chấp vào các hiện tượng như là thực có. Bám chấp vào những niệm tưởng lan man, chúng ta kinh nghiệm trạng thái như tảng nước đá đóng băng của luân hồi. Một khi chúng ta hiểu được chân tướng của các hiện tượng như chúng thực sự là, và sau đó thậm chí nếu ai đó có nói những điều tồi tệ với ta, thì ta sẽ nhìn vào người đó và nghĩ rằng, “Người này đang tạm thời bị che chướng nên không trực nhận được chân tướng đích thực, do vậy nên [người đó] đã nói những điều tồi tệ.” Khi chúng ta trực nhận được chân tướng đích thực thì bất kể ai đó có nói hay làm gì thì chúng ta cũng không bị ảnh hưởng. Bất kể dù người khác có bị

đông cứng trong cảm xúc ô nhiễm của họ như thế nào chẳng nữa, thì chúng ta cũng không bao giờ trở thành nước đá [đông cứng]. Khi con đạt đến được trạng thái này, con trở thành một phần của tăng đoàn Bồ tát tôn quý.

Điểm rốt ráo của pháp tu nội hóa là đạt được sự chứng ngộ tối hậu về các hiện tượng như chúng [vốn] là. Đầu tiên con sẽ phát sinh hơi ấm. Hơi ấm dẫn đến hỷ lạc. Nhận ra được bản tánh của hỷ lạc, con sẽ nhận thấy ra tánh Không. Trong tánh Không, con trực nhận tánh chiếu soi rộng rang của bản tâm.

Tánh Sáng Soi của Giác Ngủ Sâu

Đầu tiên, để thiên định trong trạng thái của giấc ngủ sâu, con cần phải có một mục đích rất rõ ràng. Vào ban ngày, con nên tư duy rằng [cuộc đời này] cũng như một giấc mộng. Chúng ta thường nghĩ rằng các hiện tượng vào ban ngày là chắc thật và thực có, trong khi đồng thời chúng ta lại nghĩ rằng các hiện tượng trong mộng chỉ là các huyễn ảo mê lầm. Đây là một [nhận thức] sai lầm. Thực sự thì khi chúng ta chết, chúng ta sẽ rời bỏ cuộc đời này, và nó sẽ tương tự như ta đi từ một giấc mộng này sang một giấc mộng khác. Cuộc đời này và những giấc mộng đều như nhau.



Chúng ta nên tư duy về điều này. Khi chúng ta huân tập đến mức mà chúng ta luôn luôn trực nhận được điều này ngay cả trong lúc đang thức thì khi chúng ta ở trong giấc mộng, chúng ta có thể nhận ra được chúng và sẽ nghĩ rằng, “Ồ, đây chỉ là một giấc mộng.” Khi chúng ta để cho trạng thái [rõ biết] này tan hòa vào với bản tâm, thì đó chính là thực hành tánh sáng soi của giấc ngủ vi tế.

Đối với việc thực hành tánh sáng soi của giấc ngủ sâu, thì ta cần nhìn vào những khoảng thời gian sâu nhất của giấc ngủ. Đó là trạng thái của giấc ngủ [đang lưng chừng] chen giữa những giấc mộng. Nếu con có tỉnh giấc, thì [vào những lúc ấy], con sẽ kinh nghiệm một trạng thái vô niệm như một bầu trời không mây. Để làm được điều này, con phải thức dậy nhiều lần trong suốt giấc ngủ với mục đích là làm thế nào trong trạng thái của giấc ngủ sâu, con có thể an trú được trong trạng thái vô niệm [của sự] trực nhận bản tâm. Cuối cùng qua đó, trong trạng thái giấc ngủ sâu, con sẽ đạt đến một kinh nghiệm có thể được diễn tả như một kinh nghiệm sáng soi. Đó là một kinh nghiệm của tâm, như là một [tâm cảnh] rộng mở bao la như [của bầu trời] không mây.

Một số người kinh nghiệm sự sợ hãi khi ở trong trạng thái này, những người khác thì không như vậy. Trực nhận được sự mở toang bao la vởi vởi của bản tâm mà không bị sợ hãi là điều rất quan trọng. Đối với hầu hết mọi người, giấc ngủ sâu là một khoảng thời gian của vô minh và không tỉnh giác. Nhưng nếu con có tỉnh giác, thì bản tâm trong trạng thái này sẽ không bị che chướng, và sẽ có một tánh rõ biết sáng soi, hoàn toàn vắng bật các niệm tưởng lan man, thậm chí ngay cả một niệm nhỏ nhất [cũng không có]. Con không cần phải làm bất cứ điều gì trong suốt thời gian của giấc ngủ sâu, chỉ đơn giản nghỉ ngơi trong trạng thái vô niệm của sự trực nhận bản tâm sáng soi này.

Để giúp cho quá trình trực nhận này, [con] không nên ăn nhiều vào buổi tối và nên ăn sớm [vào buổi chiều]. Sau đó, rơi vào giấc ngủ trong tư thế như tư thế nằm ngủ của sư tử. Nếu con huân tập đi huân tập lại để trực nhận tự tánh sáng soi của tâm khi nó xuất hiện trong giấc ngủ sâu thì con sẽ dần dần đạt được một số sự thông hiểu nhất định. Điều này sẽ không đến một cách dễ dàng. Cần công phu tu tập rất nhiều để ổn định được sự nhận biết và chứng ngộ này. Nếu con đạt được sự thông hiểu đó trong cuộc đời này, thì kể tới con sẽ được giải thoát ngay nơi bản tâm vào thời điểm chết mà không cần phải trải qua các trạng thái trung ấm khác.

Đó là bởi vì tiến trình của giấc ngủ và tiến trình chết là tuyệt đối như nhau. Chúng hoàn toàn giống nhau. Trong cả hai tiến trình, thức thô lậu tự nó đã thoát khỏi các đặc tính gán đặt, và sẽ xuất hiện như tánh sáng soi trần trụi uyên nguyên.

Đây là trực nhận được lạc thú tư trong bốn lạc, [gọi là] lạc đồng khởi hiện. Đây là sự trực nhận của quán đánh thức tư. Đó là bản tánh tối hậu của bốn trạng thái của giấc ngủ, là thức, ngủ mộng, giấc ngủ sâu và sự hợp nhất [cả bốn trạng thái]. Đây là sự trực nhận của bốn pháp du già của Đại Thủ Ấn gồm nhất tâm, không tạo tác, nhất vị, và phi-thiên định. Trực nhận được pháp du già thức tư của Đại Thủ Ấn – là phi-thiên định thì cũng giống như trực nhận được lạc thú tư của bốn lạc – lạc đồng khởi hiện. Tất cả những hệ thống giáo lý khác nhau này đều đan xen vào nhau. [Nhưng] một số người không thích nghe về những điều trên chỉ bởi vì họ muốn giữ các hệ thống [tư tưởng] cá nhân của họ tách biệt [khỏi những điều ấy].

Jigme Lingpa đã chỉ dạy rằng:

Bốn quán đánh, bốn lạc và bốn giai đoạn của linh kiến trong đại toàn thiện, tất cả là như nhau. Đừng nói điều này cho người khác [kéo họ phát triển tri kiến sai lầm.]

Thực Hành trong Giấc Mộng

Có một cách có thể dễ dàng tiếp cận để thực hành thiền định trong trạng thái mộng là bắt đầu rơi vào giấc ngủ khi đang trì tụng các chủng tự Om Ah Hum theo pháp trì tụng kim cương. Thở vào với Om, giữ [hơi thở] với Ah và thở ra với âm Hum. Ba chủng tự Om Ah Hum tượng trưng cho thân, ngữ và tâm giác ngộ của tất cả chư Phật. Ghi nhớ những chủng tự này làm sự tỉnh giác trở nên sắc bén. Nếu



con có thể đưa được sự trì tụng các chủng tự này vào trong trạng thái của những giấc mộng thì con đang kiến tạo chánh niệm và tỉnh giác trong giấc mộng của con. Sau đó, con sẽ có thể nhận ra con đang nằm mộng. Một số người có những giấc mộng sáng tỏ, [họ] nhận ra rằng họ đang nằm mộng ngay trong giấc mộng mặc dù họ không thiên định. Mặc dù họ có thể nhận ra rằng họ đang mộng, nhưng họ vẫn có những ý niệm [vướng mắc] nào đó về giấc mộng, và có thể kinh nghiệm sự sợ hãi hay những cơn ác mộng. Để thực sự trở thành một bậc thầy [làm chủ] giấc mộng, con cần phải thực hành chuyển hóa giấc mộng và kiến tạo những hiện thân diệu kỳ trong giấc mộng. Ví dụ, ngay trong giấc mộng, khi con nhận ra rằng con đang nằm mộng, hãy nghĩ, “Tôi không sợ. Tôi thậm chí sẽ đi qua lửa.” Qua đó, con có thể đi qua những ngọn lửa vĩ đại mà không chết. Con có thể bay vào bầu trời từ những đỉnh núi, v.v. Loại huân tập này rất cần thiết để có thể làm chủ các cảnh giới khác nhau xuất hiện trong trạng thái trung ấm sau khi chết.



Khi con thực sự đã huân tập Sáu Pháp Du già của Naropa và nhuần nhuyễn pháp tu thân huyễn, thì con có thể đạt đến được một trạng thái mà ở đó con không thể bị hại bởi lửa, thậm chí ngay trong cuộc đời này. Tất cả những gì có thể hại con thì cũng đều được con nhận ra rằng chúng chỉ là huyễn ảo, và vì vậy, chúng sẽ không có được sức mạnh nào đối với thân con. Các hiện tượng khủng khiếp thậm chí sẽ không xuất hiện trong trung ấm đối với một bậc giác ngộ. Nếu không có các cảm xúc ô nhiễm [bên trong], thì sẽ không có những rối loạn bên ngoài ngay trong thực tại. Tuy nhiên, đối với bản thân chúng ta bây giờ thì các sự việc khủng khiếp vẫn xuất hiện. Chúng xuất hiện bởi vì chúng ta có chấp ngã. Nếu chúng ta không có chấp ngã, các kinh nghiệm này sẽ giảm đi. Tập khí, thói quen của chúng ta chính là những gì đã tạo ra những kinh nghiệm của cuộc đời này. Làm chủ tánh sáng soi vi tế của ban đêm, chúng ta có thể chuyển hóa thực tại thành các cảnh giới của các vị

Thiên Nữ (Dakini), v.v. Để thực sự làm chủ tánh sáng soi của giấc ngủ sâu, con thực sự cần một tinh tấn nỗ lực to lớn.

Tuy nhiên, thầy của thầy là ngài Khenpo Münsel đã từng nói rằng đây là một việc rất dễ dàng. Con chỉ cần rơi vào giấc ngủ [trong trạng thái] an trú ngay trong khoảng giữa của những niệm tưởng trong tâm con. Khi ngủ, bằng cách duy trì tỉnh giác, không tạo tác niệm tưởng, con an trú ngay chính trong tánh sáng soi, và sau đó cũng sẽ tỉnh dậy ngay cùng trong một trạng thái của sự tỉnh giác bất nhị. Điều này sẽ tịnh hóa trung ấm đầu tiên của cái chết. Những chỉ dẫn này thực sự có



hiệu quả. Tuy nhiên, việc này thì không giống như việc con dần dần rơi vào giấc ngủ và vừa rơi vào giấc ngủ vừa suy nghĩ “Ồ, đây rồi, tôi đang đi vào giấc ngủ đây. Bây giờ tôi đang ngủ đây, và v.v.” Để có thể thực hiện được những chỉ dẫn của ngài Khenpo Münsel, con phải buông bỏ hoàn toàn tất cả các niệm tưởng.

Thân Huyền

Pháp tu thân huyền rất giống với việc thực hành trong giấc mộng. Trong khi chúng ta nằm mộng và trong khi chúng ta đang tỉnh, chúng ta thực sự nhìn mọi thứ theo cùng một cách giống nhau. Trong giấc mộng, chúng ta nói, “Ồ, có một người đang đứng ở kia trong căn phòng này.” Khi chúng ta đang tỉnh, chúng ta cũng nói điều tương tự, “Nhìn kìa, có một người đang đứng ở kia trong căn phòng này.” Tất cả các hiện tượng của cuộc đời này đều đến từ tâm chúng ta. Chúng ta nghĩ chúng ta phải đi làm và chúng ta làm hết việc này đến việc nọ, nhưng thực sự thì trong tâm trí của riêng chúng ta, chúng ta chỉ đang làm bản thân chúng ta thêm bận rộn mà thôi. Chẳng có gì là thực sự chuyển động. Tất cả các hình tướng chỉ đơn thuần là ở trong tâm của chúng ta. Pháp tu thân huyền là

việc nhận ra được rằng tất cả hiện tượng đều đến từ tâm. Thuật ngữ thân huyễn có nghĩa là mặc dù sự vật có xuất hiện thì các hiện tượng của chúng cũng chỉ là ảo huyễn. Chẳng có gì là thật có về các hiện tượng. Chúng ta cảm nhận rằng các hiện tượng này là thật có, nhưng ngay cả chính cảm nhận đó cũng chỉ là một huyễn ảo.

Thực tại như một bộ phim. Chúng ta nhìn thấy mọi người nói năng, có các cảm xúc, làm việc này việc nọ, nhưng thực tánh của bộ phim là nó không thực sự tồn tại. Chúng ta lấy những ví dụ sau đây [để nói về] sự huyễn ảo, như bóng trăng trong nước, như cầu vồng, v.v. Chúng ta thực sự nhìn thấy sự phản chiếu của mặt trăng trong nước. Chúng ta nhìn thấy cầu vồng và nghĩ, “Ồ, những hiện tượng này thật là đẹp.” Tuy nhiên, những hiện tượng này không phải là cái mà ta có thể nắm giữ được. Đây cũng chính là bản chất của tất cả các giai đoạn trung ấm mà ta đi qua, bao gồm cả cuộc đời này. Chúng chỉ là những giấc mộng. Chẳng có gì để chúng ta nắm giữ được. Đối với người trực nhận được điều này, [họ] sẽ không sợ hãi vào thời điểm chết hoặc trong trung ấm. Khi chúng ta nhận ra được điều này, chúng ta trực nhận rằng tâm ta và thân này của ta là khác nhau. Chúng ta [hay là tâm của chúng ta] chỉ như những khách trọ ở trong một khách sạn [thân] nhất định nào đó trong một thời gian ngắn. Khi chúng ta ở đây trong cuộc đời này, chúng ta có thể tận dụng cơ hội được sinh ra trong thân người quý hiếm này theo một cách có ý nghĩa mà không cần phải bị dính mắc vào vật chất hay thân vật lý của chúng ta.

Một số người nghĩ rằng khi chúng ta nói rằng mọi thứ chỉ là [sản phẩm của] tâm, thì điều này nghĩa là chúng ta đơn thuần chỉ là một tập hợp của những niệm tưởng thế tục của chính mình, là một tập hợp của cái thức bình phàm của chúng ta. Đây không phải là một sự hiểu biết đúng đắn. Bản tánh tối hậu của thức của chúng ta thì vượt ngoài cái đến và đi. Tự nó bao la như không gian. Các niệm tưởng chỉ như những phản chiếu trong một tấm gương soi, như sóng trong đại dương. Chúng xuất hiện và biến mất, cứ liên tục như vậy.

Nếu tâm ta trở nên mê lầm thì ta có thể bị mắc kẹt vào một ý niệm như, “Ồ, tôi phải [thực sự bước chân] đến Ấn độ.” [Sự vướng mắc như vậy] là không đúng đắn. [Vi] tất cả đều ở trong tâm chúng ta. Tâm chúng ta trùm khắp tất cả và do đó cũng bao gồm cả đất nước Ấn độ nữa. Ấn độ ở ngay trong tâm của chúng ta. [Nên] thực sự chẳng có nơi nào khác để phải đi cả. Bất cứ những gì chúng ta nghĩ đến đều xuất hiện trong tâm chúng ta. Ấn độ trong tâm tưởng của chúng ta cũng chính là cái xứ Ấn độ mà ta muốn đặt chân đến đấy. [Vậy nên] không có một du khách nào thực sự đi đến Ấn độ cả.

Bất cứ những gì chúng ta nghĩ đến đều ở trong tâm chúng ta. Đây là một điều mà chúng ta sẽ dần dần trực nhận được. Tất cả chỉ là một huyễn ảnh khởi sinh từ tâm, dựa vào những huân tập tinh thần của chúng ta. Đầu tiên chúng ta phải có các huân tập trong tâm để có thể kinh nghiệm được các hiện tượng bên ngoài như vậy. Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ trong tâm rằng, “Tôi thích nước Mỹ. Tôi muốn đến nước Mỹ.” Dựa vào sức mạnh của sự huân tập này, rồi thì chúng ta cuối cùng cũng trải qua kinh nghiệm đến được nước Mỹ. Điều này đã xảy đến với thầy đấy. Mọi việc bắt đầu với sự huân tập các niệm trong tâm của chúng ta.

Tâm của chúng ta có một cái gọi là trí huệ nguyên sơ như-gương-soi. Bất kể thứ gì ta đặt vào soi trong gương thì nó sẽ đều xuất hiện. Chúng ta trải qua những kinh nghiệm. Chúng ta nhìn thấy các kinh nghiệm này [như đến từ] bên ngoài. [Nhưng] chúng ta nên nhận ra rằng rõ ràng, chúng là sự khởi hiện từ bên trong tâm của chính chúng ta. Khi chúng ta nhìn chúng như đến từ bên ngoài là chúng ta đã phạm sai lầm [qua một sự hiểu biết] mê lầm rồi rắm. Chúng ta đánh mất tâm trí của mình. [Nhưng] nếu con hiểu được trí huệ nguyên



sơ như-gương-soi thì con sẽ hiểu được rằng thực chất của bất kể thứ gì đến từ bên ngoài chúng ta cũng đều là từ ở bên trong tâm của chúng ta [phóng chiếu ra]. Điều này chính là sự hiểu biết [rất rõ] về trí huệ nguyên sơ như-gương-soi. Nếu con nhìn vào một khuôn mặt trong gương, khuôn mặt không đến từ bất kỳ ai khác ngoài con. Tấm gương soi không chứa đựng bất kỳ khuôn mặt nào khác trong nó cả. Khuôn mặt là của con, không phải của tấm gương. Tấm gương làm gì có đây các khuôn mặt khác nhau. Để thực hành thân huyễn, con phải hiểu được trí huệ nguyên sơ như-gương-soi. Tất cả những gì con thấy đều là một huyễn ảnh đến từ bên trong. Chẳng có gì khác đến từ bên ngoài chúng ta mà chúng ta có thể nắm bắt. Ý niệm về ta và người là những huyễn ảo xuất hiện từ bên trong tâm.

Chuyển Di [Thần Thức] và Trung Ấm

Trong pháp tu phowa, hay còn gọi là chuyển di thần thức [hay chuyển di tâm thức], con sẽ chuyển di tâm thức của con ra khỏi cơ thể vào thời điểm chết. Đó là sự làm chủ tiến trình của cái chết. Người ta nói rằng có chín cửa mà từ đó thần thức thoát ra khỏi cơ thể vào thời điểm chết. Nếu con có nhiều sân hận, thần thức thoát ra qua hậu môn. Nếu con có nhiều tham luyến, thần thức thoát ra qua bộ phận sinh dục. Nếu con có nhiều vô minh, thần thức thoát ra qua rốn. Đây là ba cửa của những kinh nghiệm về địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Trong những trường hợp như vậy, con sẽ chẳng thể nào kiểm soát được tiến trình con sẽ đi về đâu vào thời điểm chết. Con sẽ như một chiếc thuyền bị cuốn dạt theo hướng này hay hướng khác giữa một đại dương đầy sóng to gió lớn. Trong pháp tu chuyển di, khi con gieo trồng hạt giống tỉnh giác, con sẽ kiểm soát được nơi mình muốn đến vào thời điểm chết. Pháp tu chuyển di sẽ đem lại sự tự do và sự tự định



đoạt được số phận của chính con. Để làm được điều này, con cần tập trung tâm ở bên trong thân. Ví dụ, có thể thiền định rằng thức của con trong hình tướng của chúng tự Hum và phóng chúng tự này qua đỉnh đầu của con đến cõi tịnh độ vào thời điểm chết. Khi con trực nhận được tánh rỗng rang của tâm, con sẽ trực nhận được rằng con có thể hoàn toàn định đoạt [nơi con muốn đến vào giây khắc là đời].

Khi con không trực nhận được chân tướng của các hiện tượng [như chúng thực sự là] thì các trải nghiệm bên ngoài sẽ chế ngự con. Sức mạnh của các cảm xúc ô nhiễm sẽ kéo phăng con vào các dạng tái sinh khác nhau. Khi con trực nhận được chân tánh thì tâm con trở thành giống như thủy ngân lỏng. Bất kể nơi nào nó đến, thậm chí nơi đất bản, nó cũng không thể trộn lẫn với đất bản. Khi tâm con trở thành giống như thủy ngân lỏng, thông qua việc trực nhận ra chân tướng của thực tại, thì các nhiễm ô của cảm xúc ô nhiễm không thể nào kết dính vào tâm con được.

Đối với những chúng sanh nào không nhìn thấy được chân tướng của các hiện tượng [như chúng thực sự là] thì tâm của họ sẽ như nước [hòa với đất]. Nếu con hòa nước với đất bản, con sẽ có bùn. Khi con nhìn thấy thức ăn ngon và nghĩ, “Tôi cần ăn thức ăn đó,” là con đã đặt tâm con vào trong thức ăn đó rồi. Con đã để thức ăn làm lạc mất tâm trí. Tuy nhiên, nếu sự tỉnh giác của con mạnh mẽ, thì niệm tưởng “thức ăn ngon” có thể thoáng qua tâm nhưng con vẫn giữ được sức mạnh của tâm. Con sẽ không nghiệm thức ăn và sẽ không nghĩ, “Tôi cần phải ăn thức ăn đó nữa, và ăn nữa, và ăn nữa.” Khi con có được sức mạnh của tỉnh giác trong giấc mộng, con sẽ biết rằng tất cả thực tại trong giấc mộng là một giấc mộng. Vào ban ngày, nó cũng như vậy. Sau khi con chết, sẽ không có một sự khác biệt nào giữa cuộc sống này và giấc mộng của thời gian đã qua. Hiểu được điều này đem lại lợi lạc gì? Con cần phải cẩn trọng.

Một số người nói, “Ồ, địa ngục không tồn tại. Các cõi tịnh độ cũng không tồn tại. Nó chỉ đơn giản là tâm. Do các cảm xúc ô nhiễm mà sự đau đớn và tra tấn của địa ngục xuất hiện. Nói đến địa ngục thì chẳng có gì là thực sự tồn tại hoặc đáng để bận tâm.” Tuy nhiên, khi những người này đối mặt với những kinh nghiệm khó khăn dù chỉ nhỏ nhất thì họ đã hoàn toàn mất trí và đau khổ. Đây là một dấu hiệu của một hiểu biết hoàn toàn sai lầm.

Ngay cả bây giờ, mọi thứ cũng không thực sự được thiết lập trong thực tại. Ngay cả bây giờ, mọi thứ chỉ là một giấc mộng. Trong tương lai, giấc mộng của địa ngục và giấc mộng của các cõi tịnh độ là những khả năng thực sự [có thể xảy ra]. Các cõi tịnh độ không thực sự tồn tại, chư Phật và các vị tương tự cũng không thực sự tồn tại. Tuy nhiên, ta cũng có thể nói tương tự như vậy đối với cõi giới này. Thậm chí rất rõ ràng thì không một nguyên tử nào [thực sự] tồn tại và do vậy, chúng ta kinh nghiệm tất cả là như nhau. [Ở mức rất rõ ràng] chúng ta nhận ra được rằng điều đó chỉ là huyền ảo [không thực có], nhưng [điều đó lại] vẫn xuất hiện [ở mức tương đối trong đời thường]—và [qua đó] thì chúng ta sẽ hiểu ra được kinh nghiệm của các cõi tịnh độ và các cõi thấp tồn tại như thế nào. Chúng ta nên nghĩ về các cõi tịnh độ và các cõi thấp như những đích đến huyền ảo, cũng [chẳng khác nào] như các đất nước mà chúng ta đến viếng chơi trong cuộc đời này, và chúng ta hãy mua những tấm vé tương ứng. Khi con hiểu được bản chất của địa ngục và làm thế nào mà kinh nghiệm địa ngục khởi hiện từ các hành động tiêu cực thì con sẽ rất khôn ngoan trong việc tránh những hành động đó. Con có thể nói đi nói lại rằng, “Địa ngục không [thực sự] tồn tại.” Tuy nhiên, liệu con có thể thực sự tin tưởng được vào điều đó không? Nếu con lặp đi lặp lại một sự dối trá, liệu nó có làm cho sự việc diễn ra như những gì con nói không? Thật rất dễ để nói rằng tâm không [thực sự] tồn tại. Rất dễ để nói rằng địa ngục không [thực sự] tồn tại, nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta tức giận? Điều gì sẽ xảy ra khi ai đó cướp mất bạn trai hoặc bạn gái của con? Con có thể nói con không cảm thấy đổ kỵ? Con có thể nói con không

cảm thấy giận dữ? Tự thân của giận dữ và đau đớn là địa ngục. Vậy có phải địa ngục không [thực sự] tồn tại chăng?

Tình yêu thương là cõi tịnh độ. Khi hai người sống với nhau trong tình yêu thương, sẻ chia cùng một mái nhà, ăn cùng một bữa ăn, ngủ cùng nhau và chia sẻ nhiều thứ tương tự khác, liệu đó chẳng phải là một cõi tịnh độ sao? Mặc dù hai người đó không có chút tiền của, họ vẫn có thể kinh nghiệm một cõi tịnh độ của tình yêu thương. [Nhưng] nếu họ không cần trọng, thì mỗi quan hệ có thể biến thành địa ngục một cách nhanh chóng. Giận dữ và đố kỵ là hạt giống của địa ngục. Nếu con hiểu được điều này, con sẽ giữ được sợi dây thừng dắt mũi của con và con luôn luôn có thể dẫn bản thân con đến được các cõi tịnh độ của tình yêu thương, bất kể người khác có làm gì con đi nữa. Rốt ráo thì cả hai là đều huyễn ảo nhưng kinh nghiệm địa ngục và các cõi tịnh độ thì rất thật. Các cõi tịnh độ là sự hóa hiện tự nhiên của chính sự giác ngộ, là báo thân. Chúng là thật.

Thực hành Yoga Trülkhör

Các pháp tu du già trülkhör (gọi tắt, nghĩa là “phương tiện kỳ diệu” hay “vòng tròn kỳ diệu”) thực sự đem lại lợi lạc. Con có thể sử dụng chúng để di chuyển lửa tam muội, gia tăng và làm lan tỏa giọt tinh chất vi tế, v.v. Điểm mấu chốt của pháp tu già này là hợp nhất các phương pháp thực hành cùng với các cảm thọ về hơi ấm và cảm thọ về hỷ lạc, kèm theo sức mạnh của tâm. Một số người chỉ thực hành mà không hợp nhất công phu thực hành với kinh nghiệm về hơi ấm hoặc hỷ lạc. Thực hành như vậy thì không thực sự đúng đắn hay mang lại lợi lạc gì. Ví dụ, một số người thực hành quán tưởng nội hỏa bùng cháy và nhỏ giọt, nhưng không có nhiều kinh nghiệm về hơi ấm hay hỷ lạc. Khi [con] có những kinh nghiệm về hơi ấm và hỷ lạc thì càng cần những pháp tu du già này nhiều hơn. Do đó những pháp tu này thực sự rất lợi lạc.

Nếu con có thể áp dụng đúng đắn những chỉ dẫn quan trọng trong pháp tu du già một cách kỹ lưỡng thì nó sẽ mang lại lợi lạc nhiều như công sức con đã bỏ ra. Tuy nhiên, nếu con không biết làm thế nào để thực sự áp dụng những chỉ dẫn này thì [việc thực hành] cũng không thực sự mang lại nhiều lợi lạc. Điều này liên quan đến nghiệp riêng của cá nhân người đang tu tập. Ví dụ, đôi với một hành giả tu nội hóa, khi hỷ lạc phát sinh thì con nên thực sự áp dụng chỉ dẫn quan trọng về [quán tưởng nội hóa] bừng cháy và nhỏ giọt. Con để hỷ lạc đi xuống và sau đó rút nó trở lên lại. Trong quá trình này, các pháp du già [Trülkhor] có thể rất hữu ích.

Một số người không có nhiều hỷ lạc thuộc về thân. Đôi với vấn đề này thì các kinh mạch của họ có phần nào trống rỗng và đơn độc. Để cải thiện, con nên giữ hơi thở phía dưới rốn. Bằng cách đó, năng lượng vi tế và hơi ấm cuối cùng sẽ tràn khắp tất cả các kinh mạch vi tế ở phía dưới đó [và sau đó sẽ lan tỏa]. Điều rất quan trọng là phải giữ hơi thở khi hít vào chứ không nên giữ hơi thở khi thở ra. Khi thở ra mà giữ hơi thở thì có thể rất nguy hiểm mặc dù nó có thể được xem là một cách nhanh chóng để kinh nghiệm một thứ gì đó. Do vậy mà đôi với một số người, khi họ huân tập hơi thở và quán tưởng các kinh mạch và luân xa, cuối cùng thì cơ thể của họ cũng bắt đầu cảm nhận rất hỷ lạc. Vào thời điểm đó, bằng cách huân tập pháp tu của các giọt tinh chất, cơ thể sẽ nhanh chóng tràn đầy sự hỷ lạc [đến từ] các giọt tinh chất. Đây là một cách đúng đắn để thực hành. Đầu tiên con phải có kinh nghiệm. Sau đó, con có thể tận dụng pháp tu du già [Trülkhor] một cách có hiệu quả để nâng cao công phu thực hành của con.

Cá nhân thầy không mấy thực hành pháp tu du già [Trülkhor] trong thời gian gần đây. Thầy chủ yếu tập trung vào hơi ấm. Nếu sự quán tưởng và hơi thở của con rất thông suốt, và con có tri kiến toàn hảo, thì cũng có thể là các giọt tinh chất sẽ tự nhiên di chuyển theo đúng cách.

Sáu Pháp Du Già của Naropa, Tính Chất Ẩn Mật và Thế Giới Hiện Đại

Sự đa dạng vô tận của những trải nghiệm trong thế giới hiện đại không nhất thiết tạo ra những sao lãng làm giới hạn sự tu tập của chúng ta. Sự bám luyến vào những kinh nghiệm này có thể được khắc phục. Trong quá khứ, cuộc sống có nhiều các khó khăn khác. Còn giờ đây, rất khó để chấp nhận lối suy nghĩ rằng “thế giới hiện đại có quá nhiều thứ gây sao lãng khiến tôi không thể tu tập.” Cách suy nghĩ này là một chướng ngại. Động lực Bồ đề tâm là điều rất cần thiết và quan trọng. Nếu con thực hành với một động lực ích kỷ, công phu tu tập của con sẽ thất bại. Tất cả mọi thực tại là do duyên sinh, do đó, có một động lực đúng đắn là rất quan trọng.

Thầy nghĩ rằng thật là tuyệt vời nếu có nhiều người thành tâm thực hành những giáo huấn này như Sáu Pháp Du già của Naropa. Những đạo sư khác không luôn luôn nói như vậy. Một số đạo sư nói rằng những giáo huấn như vậy nên được giữ bí mật. Tuy nhiên, thực sự thì không thể giữ bí mật những giáo huấn như vậy trong thời đại ngày nay. Kinh nghiệm của những pháp tu này là vô cùng thâm sâu. Quan điểm [ở đây] là không nên ngăn chặn những kinh nghiệm và sự thực chứng thâm sâu của những giáo huấn này. Một số người, là những người cố gắng ngăn chặn sự phổ biến Đại thủ ấn và những giáo huấn như Sáu Pháp này, họ sẽ nói rằng, “Thật là sai trái khi nói rằng những niệm tưởng lan man là pháp thân.” Tuy nhiên, họ đã không nắm bắt được ý nghĩa tối hậu của các giáo huấn này và do đó làm hao mòn [tri kiến và kinh nghiệm của] họ. Theo quan điểm của riêng thầy, thầy nghĩ càng nhiều người có thể thực sự thực hành những giáo huấn thâm sâu này thì càng tốt.

Mặc dù có những lý do để giữ bí mật một số giáo huấn, nhưng ngày nay điều này khó có thể thực hiện được. Mọi thứ được xuất bản bằng tiếng Tạng, cả trên giấy

viết lẫn bằng kỹ thuật số. Các bản dịch có mặt ở khắp mọi nơi. Không nên giữ bí mật các giáo huấn này đối với những hành giả có tâm chí thành. Đồng thời, chúng ta cũng nên cẩn trọng trong việc quảng bá những giáo huấn này nếu chỉ [với mục đích] để thảo luận theo cách trí thức như những tư tưởng triết học đơn thuần. Cuối cùng, nếu những giáo huấn này được lan truyền mọi nơi thì cũng chẳng có lỗi lầm gì cả. Thật là một điều tuyệt vời nếu những giáo huấn này được phổ biến và thực hành.

Một số người nghĩ rằng các bản dịch nên được giữ bí mật. Có những lý do đằng sau những suy nghĩ này. Trong mật điển, có các thứ thuộc ẩn mật bên ngoài, các thứ thuộc ẩn mật bên trong, các câu thần chú, các chất liệu, v.v. Có những lý do để phải giữ bí mật. Ví dụ, đối với những thừa thập, nước tiểu được xem là xấu. [Nhưng] trong mật điển, nó hoàn toàn được xem là một cam lồ. Nếu con đưa nước tiểu của con cho người không thực hành mật điển, họ sẽ nghĩ con là người mất trí. Tuy nhiên họ là những người vô minh. Nước tiểu có thể được sử dụng làm phân bón. Nó có thể là thuốc. Khi được tịnh hóa, nó là nước tinh khiết có thể được dùng theo tất cả các cách thức tuyệt vời khác nhau. Mọi người có đủ loại suy nghĩ khác nhau về cái gì là tinh khiết và cái gì là không tinh khiết. Đó chỉ là những bám chấp của họ.

Do vậy, khi con thực hành mật điển, nhìn chung, việc giữ bí mật về các pháp tu riêng của con, về các câu thần chú, chất liệu, pháp khí, bạn đồng tu, v.v. là rất tốt. Mặt khác, các bản văn có thể được dịch và phổ biến rộng rãi. Tuy nhiên, một điều vô cùng quan trọng là quá trình dịch thuật phải được thực hiện một cách hoàn toàn cẩn trọng. Nếu dịch sai bây giờ thì những lỗi dịch sai đó có thể kéo dài [và gây tổn hại cho] nhiều thế hệ và nhiều thế kỷ. Nếu một từ bị dịch sai, điều này có thể làm thay đổi hoàn toàn ý nghĩa của một vấn đề nào đó và dẫn đến sai lệch trong thực hành. Mặt khác, nếu dịch chính xác thì sẽ mang lại rất nhiều công đức trong đó. Do vậy mà có rất nhiều lợi lạc nhưng đồng thời cũng có nhiều rủi ro.

Nếu mọi người trên thế giới này bao gồm các nhà khoa học, v.v., nghiên cứu các chỉ dẫn này, thì họ sẽ dần dần nhận ra được rằng tinh túy của những giáo lý của đức Phật là để chỉ ra chân tướng thực tại đích thực là như thế nào. Nếu họ càng nhìn vào kinh nghiệm về chân tướng thực tại của chúng ta thì họ sẽ càng thấy rằng rõ ràng, tinh túy của những giáo lý của đức Phật vẫn là để chỉ thẳng vào những hiểu biết sâu sắc hơn về thực tại.

Mặc dù vậy, chúng ta phải cẩn trọng trong việc áp dụng một cách mù quáng các hệ thống tâm linh và niềm tin tôn giáo thuộc [hình thức] bề ngoài. Tôn giáo có thể dễ dàng bị pha trộn với các lễ thói văn hóa mà chả có liên quan gì đến việc giúp đỡ chúng sinh. Tôn giáo có thể thực sự [được dùng] để hỗ trợ những điều khủng khiếp như đàn áp phụ nữ, đối xử với họ và những người khác như tội tó hoặc nô lệ. Tôn giáo có thể biện minh cho việc đối xử với người khác theo cung cách làm cho họ phải trải nghiệm địa ngục. [Nên] chúng ta phải rất thận trọng với các hệ thống đức tin tôn giáo của chúng ta. Chúng ta phải quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Chúng ta phải chăm sóc tất cả mọi người. Chúng ta phải đảm bảo rằng chúng ta chăm sóc phụ nữ và những ai khác đã từng bị đối xử tệ bạc theo truyền thống trong quá khứ. Chúng ta không được lặp lại những sai lầm tương tự.

Trong tương lai, thầy nghĩ các nhà khoa học sẽ có nhiều lợi lạc nếu họ có thể nghiên cứu các phương pháp của Sáu Pháp Du Già của Naropa, bao gồm các pháp thực hành nội hóa vi tế, các kỹ thuật thở và các pháp thực hành du già có cùng liên hệ. Điểm mấu chốt cho những nghiên cứu như thế này là tập trung vào kết quả [chuyển hóa] bên trong chứ không chỉ nhìn vào những dấu hiệu bên ngoài. Khi các nhà khoa học phát triển các phương pháp để phân tích sự luân lưu của năng lượng khắp cơ thể và phân tích dòng chảy của các niệm tưởng trong tâm, thì họ sẽ bắt đầu nhìn thấy một số lợi ích của [phương pháp] thực hành nội hóa, v.v. Thông qua các thực hành như phowa hoặc chuyển di [thần thức], sẽ có thay đổi xảy ra ở mức

độ rất vi tế như các kinh mạch vi tế sẽ mở ra, v.v. Những điều này có thể nhìn thấy được.



Bằng cách phân tích các tác dụng của việc áp dụng các kỹ thuật thở và các quán tưởng liên quan đến nội hỏa cùng những pháp tu tương tự, thì họ sẽ có thể hiểu được là những thực hành này mang lại lợi lạc như thế nào cho tâm trí và cơ thể. Có rất nhiều những ứng dụng có thể mang lại lợi lạc cho nhiều người. Những thực hành này sẽ làm cho mọi người trở thành tử tế và sáng suốt một cách tự nhiên. Khi chúng ta chuyển tuyến đường của các năng lượng, thông thường được lưu chuyển một cách mất cân bằng qua các kinh mạch thô bất tịnh, nay ta chuyển hướng đưa chúng vào đường kinh mạch trung ương thanh tịnh trong cơ thể của chúng ta, thì chúng ta bắt đầu có sức mạnh để kiểm soát được tâm của chúng ta. Khi năng lượng lưu chuyển một cách thiếu cân bằng trong cơ thể chúng ta, thì các cảm xúc ô nhiễm làm chủ chúng ta. Khi chúng ta hướng năng lượng vào đường kinh mạch trung ương thanh tịnh, thì những cảm xúc ô nhiễm có hại như giận dữ sẽ nhanh chóng biến mất. Sẽ thật là tuyệt vời nếu các nhà khoa học nghiên cứu về điều này. Những thực hành này có thể mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người.

Thầy đã chia sẻ những gì thầy biết tại đây. Thầy không nghĩ sẽ có nhiều sai sót đối với những gì thầy đã nói. Thầy không phải là một đại hành giả với thật nhiều kinh nghiệm, nhưng con có thể chia sẻ những điều này với mọi người nếu con muốn. Thầy có tình yêu thương dành cho tất cả mọi người, thậm chí cho cả những người không quý mến thầy. Thầy vẫn yêu thương họ. Tình yêu thương có thể chiến thắng tất cả mọi thứ. Bất kể các cảm xúc ô nhiễm và các vấn đề có nảy sinh nhiều như thế nào trên thế giới thì chúng ta vẫn luôn luôn phải kiên định trong tình yêu thương của chúng ta.

