

Những Kho Tàng Từ Đỉnh

Cây Tùng Xù –

Padmasambhava

DỊCH: ERIK KUNSANG VÀ MARCIA BINDER SCHMIDT



THIỆN TRI THỨC

TREASURES FROM JUNIPER RIDGE

NHÀ XUẤT BẢN:

RANGJUNG YESHE PUBLICATIONS tại BOUDHANATH,

HONG KONG & Esby, 2008

DỊCH: ERIK KUNSANG VÀ MARCIA BINDER SCHMIDT

VIỆT DỊCH: Ban dịch thuật Thiện Tri Thức - 2017

[tttebook@gmail.com](mailto:tttebook@gmail.com)

# MỤC LỤC

Những Lời Dạy Dẫn Nhập .....	5
Lời Khuyên Lâm Tế Nào Thực Hành Những Giáo Huấn Sâu Xa .....	21
Tĩnh Tĩnh Thức Tự Giải Thoát.....	25
Hai Mươi Một Giáo Huấn Trọng Yếu.....	33
Giáo Huấn Chỉ Thẳng Cho Bà Lão.....	49
Đi xuống với cái Thấy từ Trên cao .....	57
Vòng Hoa Pha lê của Thực hành Hàng ngày .....	77
Vòng Hoa Bằng Vàng Quý Báu Của Những Giáo Huấn Thiền Định .....	107
Vòng Pháp Những Điểm Trọng Yếu .....	149
Lời Dạy Về Phối Hợp Giai Đoạn Phát Triển Và Thành Tựu, Những Thực Hành Với Và Không Có Những Khái Niệm.....	169
Giáo huấn cho những Phụ nữ Đạt Giác ngộ mà Không Bỏ những Hoạt động Hàng ngày.....	175
Sự Quán Đảnh Cho Trò Phô Diễn Của Tánh Giác.	191

Những Dấu hiệu và Cấp độ của Tiến bộ .....	201
Chỉ dạy về Đạt được Giác ngộ vào Giây phút Chết	211
Năm Trung Ấm .....	223
Kho tàng của Hang Hoa sen Pha lê .....	241

# Những Lời Dạy Dẫn Nhập

Những giáo huấn cốt lõi của Padmasambhava là cực kỳ quan trọng bởi vì ngài không phải là một gương mặt cổ tích hoặc một huyền thoại xa xưa. Ngài là một người có thật tiếp tục thực hiện những hoạt động tự phát, như biểu lộ là những người phát hiện kho tàng, khiến luôn luôn có một giáo lý mới mẻ không suy giảm mà người ta có thể thực hành. Điều này cũng bảo đảm rằng ảnh hưởng tâm linh và ban phước của Padmasambhava là không ngừng.

Trước khi rời Tây Tạng, ngài đã giấu nhiều giáo lý để về sau có những cá nhân đặc biệt khám phá tức là những *tertön* hay những người khám phá kho tàng đã được che giấu. Bởi vì những đổi thay và biến chuyển trong lịch sử thế giới, Padmasambhava đã giấu những thực hành đặc biệt thích hợp với những thời khác nhau trong tương lai. Những giáo lý được giấu này, những *terma* sẽ được phát hiện về sau bởi tái sanh tương lai của những đại đệ tử mà thường là hóa thân của chính Padmasambhava. Tính cách đặc

biệt của các *terma* là chúng cung cấp một phương pháp để thành tựu thích hợp cho mỗi thế hệ, thời kỳ, và những người gặp chúng. *Những lời dạy kho tàng ngài ban cho trên Đỉnh Tùng Xù* của Ngọc trai Pha lê chứa đựng nghĩa tinh túy của hàng trăm giáo huấn như vậy.

Người kết tập những lời dạy này, Yeshe Tsogyal, là một hóa thân của một vị Phật nữ được biết là một *dakini* trí huệ. Bằng cách làm việc với Padmasambhava như đệ tử chính, bà có thể phụng sự cho nhân loại khi kết tập và hệ thống hóa những lời dạy quý báu này và cất giấu chúng cho những thế hệ tương lai.

Ở Kham có một câu nói, “Nói hết ra, như một cái túi lộn trong ra ngoài.” Cũng thế, trong *Những Kho tàng từ Đỉnh Tùng Xù*, Padmasambhava đã lộn túi của ngài trong ra ngoài – ngài đã trọn vẹn phát lộ mọi sự. Nghĩa tinh túy của hàng trăm giáo lý chứa đựng ở đây; ngài đã bày ra trọn vẹn.

Thế nên, khi học trò của tôi là Erik Pema Kunsang hỏi tôi dịch cái gì trong những câu hỏi và trả lời giữa Padmasambhava và các đệ tử của ngài, tôi nói với anh dịch mọi thứ. Con cần một sưu tập trọn bộ, và chớ loại bỏ những giáo lý về cái thấy, chớ bỏ sót chúng. Nếu con bỏ sót, những giáo lý Padmasambhava sẽ không đầy đủ.

Dù tôi không có thể thêm gì vào tuyển tập này, tôi cũng muốn trình bày một vài điểm như một trùng

hợp tích cực. Trước khi chúng ta đã làm vững chắc cái thấy đúng, ban đầu chúng ta kinh nghiệm những hiện tượng sanh tử, chúng méo mó. Để kinh nghiệm trong cách đúng thật, chúng ta cần dựa vào những lời dạy của một bậc trí huệ và rồi hiện thực hóa nó trong thực hành điều chúng ta đã được dạy.

Đây là viễn cảnh truyền thống về những hiện tượng sanh tử:

Trước hết sự không hiện hữu được dạy, và  
tinh túy trống không được giải thích.

Tiếp theo hiện hữu được dạy và bản tánh  
biết được giải thích.

Cuối cùng nhất thể của hiện hữu và không  
hiện hữu được dạy.

Điều này nghĩa là tinh túy và bản tánh, tính thanh tịnh bản nguyên và hiện diện tự phát, là một nhất thể trong *rigpa*, tánh giác. Thế nên những hiện tượng sanh tử được nói là xuất hiện trong khi không hiện hữu. Về tinh túy của chúng, chúng là không hiện hữu; về bản tánh của chúng, chúng là biểu lộ. Phương diện trống không và hiện tượng bề ngoài của những hiện tượng méo mó thì không thể tách rời. Những hiện tượng thanh tịnh, không méo mó là sự hợp nhất của thanh tịnh bản nguyên và hiện diện tự phát. Chúng siêu vượt những đối tượng của tri giác nhị nguyên, như một cầu vồng xuất hiện trong bầu trời. Nó được thấy nhưng không có tự tánh, không có gì để nắm giữ.

Đây là thí dụ để chỉ cho những hiện tượng thanh tịnh, không méo mó.

Những hiện tượng, theo tri giác chúng sanh, trở nên càng ngày càng thô nặng hơn. Những hiện tượng bắt đầu trước tiên với cõi sanh tử được gọi là Không hiện hữu cũng không vắng mặt Ý niệm (Phi tướng, phi phi tướng xứ). Từ đó chúng ta lạc vào ba cõi sanh tử nơi chúng ta lang thang do bám níu vào phương diện hình tướng bề ngoài. Trước hết bốn tri giác vô biên của các cõi vô sắc xuất hiện, rồi mười bảy thế giới của cõi sắc. Tiếp đó là sáu thế giới của các Vị trời cõi dục, và cuối cùng sáu loại chúng sanh.

Như những đại sư Kagyu diễn tả, “Tinh túy tâm đồng khởi là pháp thân; hiện tướng đồng khởi là ánh sáng của pháp thân.” Ở đây hiện tướng ám chỉ những hiện tượng thanh tịnh, không méo mó. Những hiện tượng méo mó trở nên thô nặng không ngừng. Bốn cõi của tri giác vô biên là vô sắc; sắc trong mười bảy cõi trời là sắc hay một hình thức của ánh sáng. Trở nên thô nặng hơn, sắc thân được làm bằng thịt và máu trong sáu thế giới của cõi dục.

Những hiện tượng méo mó bên ngoài là bốn nguyên tố chính đất, nước, lửa và gió. Ở giữa đó, chúng ta có thịt và máu, xương, thân nhiệt, hơi thở, các hợp uẩn và những nhân tố giác quan. Tuy nhiên, mọi hiện tượng, từ sơ thủy, không có hiện hữu cụ thể. Trong giấc mộng đêm qua chúng ta kinh nghiệm vui và buồn, những xứ và nơi chốn, nhà và lâu đài ...



Chúng ta có thể mộng thấy tất cả mọi vật này, nhưng vừa thức dậy, cái được mộng thấy không hiện hữu nữa. Ngay bây giờ đây mọi hiện tượng chắc hẳn là do năng lực của mê lầm.

Tuy nhiên, khi đạt được sự vững chắc trong *rigpa*, chúng ta không mê lầm nữa; và như vậy, như một dấu hiệu của không hiện hữu từ ban đầu của mọi hiện tượng, chúng ta có thể vượt qua chúng một cách tự do. Nếu mọi hiện tượng vốn thật hiện hữu, chư Phật phải phá huỷ chúng để vượt khỏi chúng nhưng họ không cần phải làm như vậy. Những hiện tượng không có thậm chí một nguyên tử hiện hữu cụ thể, chúng ta cảm nhận chúng là do những cách thức méo mó khi kinh nghiệm. Với một chúng sanh địa ngục có ý tưởng, chẳng hạn, địa ngục có vẻ có hiện hữu vật chất. Khi thoát khỏi những ý tưởng, thì không có địa ngục thật.

Một đạo sư như Padmasambhava có thể tự do vượt xuyên qua đá và núi bởi vì sự an trụ vững chắc trong thanh tịnh bản nguyên, trong tình thức tự hiện hữu. Padmasambhava đã có nhiều thần lực kỳ diệu, như bay qua bầu trời, đi xuyên qua vật chất rắn, và trình bày mọi kinh luận và nghĩa của các tantra một cách vô ngại. Đây là những lý do khác vì sao có những ban phước lớn lao như thế khi tiếp xúc với những giáo huấn và lời khuyên của ngài.

Ở cấp độ nào đó trong tương lai chúng ta sẽ có mọi phẩm tính giác ngộ và sẽ tịnh hóa mọi che ám,

và khi làm như vậy, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ vô thượng. Trước khi ấy, những chúng sanh không kinh nghiệm được lãnh vực của giác ngộ hoàn toàn. Thật diệu kỳ nếu chúng sanh bình thường có thể kinh nghiệm giác ngộ. Có nói rằng khi bạn đạt được thì không có cái gì là không thanh tịnh, không có quang cảnh, âm thanh hay trạng thái của tâm nào – thậm chí một hạt bụi. Một thiền giả thành tựu tri giác mọi sự là sự tương tục của tỉnh thức thanh tịnh; toàn bộ thế giới bên ngoài là một cung điện cõi trời và những người cư ngụ, những chúng sanh, đều có bản tánh của những *daka* và *dakini*.

Tri giác hiện thời của chúng ta chỉ bị méo mó, vặn xoắn. Khi sự méo mó được làm sạch, mọi sự trong kinh nghiệm thân chúng của người ta được thấy là thanh tịnh. Người thường không thể thấy sự thanh tịnh này, nhưng bằng cách tự trở thành một thiền giả thành tựu, bạn sẽ thấy sự thanh tịnh căn bản này. Đây là sự khác biệt giữa tri giác thân chúng và tri giác của những người khác: bạn có thể thấy những người khác là thanh tịnh bởi vì họ vốn đã thanh tịnh; nhưng do những che chướng của họ, tự họ không tri giác được sự thanh tịnh này. Đối với một thiền giả thành tựu, mọi sự ở trong và ở ngoài là sự thanh tịnh của thân, ngữ, tâm, những phẩm tính và những hoạt động giác ngộ, và một thiền giả như vậy tri giác sự bình đẳng vĩ đại của sanh tử và niết bàn.

Giác ngộ thì giống như thức dậy khỏi giấc ngủ. Suy nghĩ khái niệm tạo ra mọi tri giác và hiện tượng của đời sống hàng ngày, cũng như bất kỳ thứ gì bạn kinh nghiệm vào ban đêm được tạo ra khi ngủ. Không có gì của mê lầm hiện tại còn lại khi kinh nghiệm méo mó và mê lầm của ý tưởng khái niệm đã hoàn toàn được dẹp sạch. Những biểu lộ của những hiện tượng chỉ là sự phô diễn của ánh sáng cầu vồng. Khi không có biểu lộ, thì chỉ có không gian của thanh tịnh bản nguyên.

Kinh nghiệm thế gian về những hiện tượng được gọi là tri giác méo mó, tri giác mê lầm của chúng sanh. Trong kinh nghiệm của người có tri giác thanh tịnh, một ngôi nhà sẽ là một cung điện cõi trời. Trong cung điện cõi trời, không có kinh nghiệm về đất, nước, lửa, gió. Mọi sự là ánh sáng cầu vồng. Kỳ diệu biết bao! Những ngôi nhà là những ngôi nhà của ánh sáng cầu vồng. Bạn không thể nói chúng không hiện hữu, bởi vì chúng có những phẩm tính biểu lộ. Bạn không thể nói chúng hiện hữu, bởi vì không có cảm thức về đất nước lửa gió cụ thể. Điều này phát hiện sự vốn không hiện hữu của chúng.

Tánh giác phải trở về không gian bên trong. Đã dấn lạc trong sanh tử, *rigpa* phải nhớ lại những bước chân của nó và trở về thanh tịnh bản nguyên. Những hiện tượng của thế giới và chúng sanh không có thậm chí một mảy tóc hiện hữu cụ thể. Thanh tịnh bản nguyên không có tính cụ thể. Tất cả mọi hiện tượng

của sanh tử và niết bàn biểu lộ từ không gian của thanh tịnh bốn nguyên. Những hiện tượng khác nhau của trạng thái thức đều được tri giác trong khuôn khổ của ý tưởng khái niệm. Khi bạn đặt nền trong cái biết tỉnh thức thoát khỏi những khái niệm, những hiện tượng sanh tử giống như một máy phóng chiếu phim bị rời rã. Bạn có thể sáng tạo Đại chiến Thế giới Thứ ba trong một phim, nhưng khi phim dừng, chiến tranh cũng mất.

Nhiều dấu hiệu khác nhau sẽ xảy ra khi chúng ta áp dụng những giáo lý vào hoàn cảnh riêng của chúng ta, và là tốt khi phân biệt rõ những dấu hiệu thật sự của tiến bộ trong thực hành. Chẳng hạn, đã thiền định về một bản tôn *yidam*, người ta cần có một nhìn thấy vị ấy. Cũng có những dấu hiệu tổng quát của giai đoạn hoàn thiện như thấy những ánh sáng, khói, một ảo ảnh, và vân vân. Chúng ta có thể thực sự tri giác những dấu hiệu ân huệ này với mắt chúng ta.

Rồi cũng có những kinh nghiệm thiền định như *nyam*, nó không thực cũng không như mộng, mà đâu đó ở giữa. Chúng ta có thể có những kinh nghiệm lạc hay tánh Không. Chúng ta có thể nghĩ, “hôm nay tánh giác của tôi thật sự kỳ diệu, trần trụi và bất biến, thoát khỏi nhị nguyên, thoát khỏi bám chấp vào những kinh nghiệm lạc, sáng tỏ, và vô niệm. Tánh giác thật không thể tin được!” Một cảm giác như vậy chỉ là một kinh nghiệm qua đi, nhưng nó là một dấu hiệu của thực hành.

Không phải mọi dấu hiệu thực hành đều tốt; một số tốt và một số xấu. Đôi khi chúng ta thấy không thể thiền định, rất khó ngồi; chúng ta cảm thấy chán nản hay tức giận – những trạng thái như vậy thuộc về những kinh nghiệm không ưa thích. Hai loại kinh nghiệm này, thích và không thích, đều là những dấu hiệu của thực hành. Nhưng bất kể cái gì xảy ra, tất cả những kinh nghiệm này chỉ là những đám mây trong bầu trời của thanh tịnh bản nguyên. Đôi khi trời có mây, đôi khi trời không mây. Dù mặt trời chiếu qua một bầu trời không mây trang hoàng với những cầu vồng, hoặc là mưa, bão, tuyết, chúng đều chỉ là những kinh nghiệm.

Tuy nhiên, giữa những dấu hiệu thực hành, có hai cấp độ: kinh nghiệm và chứng ngộ. Dấu hiệu thật của thực hành là tâm bạn thoát khỏi bám níu, một cách tự nhiên và không khó khăn nào. Dấu hiệu tốt khác, và là một trong những thành tựu quan trọng, là khi tâm bạn cảm thấy thoải mái và nó đầy sùng mộ, đức tin và lòng bi, như bầu trời tràn ngập hơi ấm ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên, sự thành tựu thật thì không ảnh hưởng bởi những kinh nghiệm lạc, sáng tỏ và vô niệm, trong khi thoát khỏi hai chướng ngại cho thiền định: hôn trầm và xao động. Hôn trầm là không thật biết tỉnh giác của bạn có trong sáng hay không; thật vậy, tỉnh giác của bạn bị che tối. Có ba loại hôn trầm: cảm thấy mờ đục, buồn ngủ, hay che tối. Cũng có ba loại xao động: cảm thấy bị phân tán, lay động, hay tâm vắng mặt.

Tóm lại, dù một bám chấp nhỏ nhất cũng có thể làm hại thực hành của chúng ta. Cắt đứt những tư tưởng cần phải tự động, nhưng nếu chúng ta không ghi nhận rằng chúng ta đang bị che tối và thay vì thế trở nên quên lãng, hay nếu chúng ta trở nên xáo động, tâm thấy nó không thể tĩnh lặng và chúng ta cảm thấy chúng ta không thể cắt đứt những tư tưởng. Một khi thoát khỏi sự hôn trầm và xáo động, cái thấy không bị che tối. Tỉnh giác kéo dài bao lâu tùy thuộc vào chúng ta trở nên quen thuộc với nó như thế nào.

Phương pháp hoàn hảo để làm quen nhanh chóng với trạng thái không do tạo tác của tánh giác là có lòng sùng mộ đối với các bậc giác ngộ và lòng bi đối với những chúng sanh chưa giác ngộ. Bây giờ, như có nói, “trong giây phút của tình thương, tinh túy trống không mọc lên trần trụi.”<sup>(1)</sup> Sùng mộ và lòng bi cả hai đều là tình thương. Thân, ngữ, và tâm có thể cảm thấy tràn ngập tình thương, và bây giờ nếu bạn nhìn vào trong, nó giống như một mặt trời không bị mây che. Đây là lý do tại sao những hành giả Kagyü và Nyingma thời quá khứ đạt được giác ngộ mà không cần học. Với cái hiểu lý thuyết ít, các vị có thể có được kinh nghiệm, sự trang hoàng vĩ đại của tánh giác. Kinh nghiệm này cần không có bám chấp nhị nguyên bởi vì kinh nghiệm mà với bám chấp thì không lợi lạc.

---

<sup>(1)</sup> Một câu trích từ *Nguyện vọng Đại Ấn* của Karmapa thứ ba.

Nhanh chóng đạt được giác ngộ dựa vào sự tin cậy và sùng mộ đối với Tam Bảo, và lòng bi đối với những chúng sanh đều là mẹ của chúng ta. Bản tánh Không có thể biểu lộ trần trụi khi chúng ta có những cái ấy. Đây là con đường tối thượng của hợp nhất không có lỗi lầm.

Tính cách đặc biệt của Phật giáo là sự thống nhất không bị hai cực đoan thường và đoan làm ô nhiễm. Một sự rơi vào quan điểm này hay kia là một giới hạn sẽ ngăn chặn tiến bộ trên con đường đúng. Lấy quan điểm thống nhất – tức là bản tánh của tâm vừa là trống không và biết – thì cái biết tịnh trừ cực đoan đoan và tánh Không tịnh trừ cực đoan thường. Cái nhất thể này là cái biết trống không đầy tràn hiểu biết. Không có nhất thể này, một người sẽ nói rằng tâm là vô tận; người khác lại nói nó là không có gì cả. Lạc vào những sai lầm này, quan điểm thường và đoan tạo ra kinh nghiệm nhị nguyên của một người tri giác và một đối tượng tri giác.

Sùng mộ và lòng bi là những kỹ thuật vĩ đại nhất, phương tiện cao trổi nhất. Chúng tốt hơn một trăm lần so với thiền định về những bản tôn và trì tụng những thần chú. Trong những giáo lý Đại Toàn Thiện, chúng ta thường nói rằng chỉ lòng bi và sùng mộ tự nhiên không thi thiết là quan trọng, nhưng chúng ta phải bắt đầu bằng thi thiết sự tin cậy và lòng bi.

Dù cho sùng mộ và lòng bi đã hiện diện trong tánh giác, tinh túy của chúng ta, vào lúc khởi đầu bạn cần tạo ra những cảm nghiệm về sùng mộ và lòng bi bởi vì sùng mộ và lòng bi tự nhiên không do chế tạo không hiển lộ ngay. Tuy nhiên, khi bạn không ngừng an trụ trong tánh giác, bạn sẽ tự nhiên cảm thấy lòng bi với tất cả chúng sanh, nghĩ rằng, “những chúng sanh không biết bản tánh quý báu nhất này, nó như Phật quả trong lòng bàn tay của người ta!”

Sùng mộ đi cùng với những tư tưởng như “Tuyệt vời thay nếu có thể cắt đứt gốc rễ của mê lầm. Không thể tin được, cái toàn thiện này của mọi công đức, sự cạn kiệt mọi lỗi lầm này. Không có gì cao hơn tánh giác này!”. Như vậy bạn có được tin cậy.

Nếu bạn biết cách làm như vậy, bấy giờ chỉ thiền định về tánh Không là hoàn toàn đủ cho chính nó; nhưng nếu bạn không thực sự nhận biết tánh Không đúng đắn, thì chỉ qua lòng bi bạn mới có thể được hướng dẫn đến tánh Không. Để có kết quả tốt nhất bạn cần cả tánh Không và lòng bi, được gọi là tánh Không tràn ngập lòng bi.

Sùng mộ và lòng bi chân thật thì giống như sự ấm áp của mùa hè làm tan băng giá mùa đông. Nhìn vào tinh túy của sùng mộ, bạn gặp tánh giác trần trụi một cách trực tiếp. Đó là tại sao sùng mộ thì quý giá và quan trọng như vậy.



Tánh Không không có lòng bi thì không bao giờ được dạy là con đường chân chánh của giác ngộ. Nước sẽ luôn luôn là ướt. Không thấu hiểu tánh Không, không có một chúng sanh nào đạt giác ngộ. Một khi bạn thực sự chứng ngộ tánh Không, bạn sẽ tự nhiên có lòng bi và nghĩ, “Diệu kỳ biết bao nếu tất cả chúng sanh có thể chứng ngộ cái này!”

*Tulku Ugyen Rinpoche*

*từ những lời dạy miệng được sưu tập của ngài.*



**NHỮNG KHO TÀNG TỪ**  
**ĐỈNH CÂY TỪ XÙ**



# Lời Khuyên Làm Thế Nào Thực Hành Những Giáo Huấn Sâu Xa

Đạo sư cho nhà vua lời khuyên này:

Đức vua, ngài hãy thực hành nghĩa của  
những giáo huấn này.

Không có thoải mái trong những cõi sanh tử;  
Thành thoi được tìm thấy trong trạng thái  
giác ngộ.

Qua nỗ lực trạng thái giác ngộ này không  
bao giờ đạt được;

Nó không thành tựu với nỗ lực, mà bằng  
cách để như vậy mà không hề cố gắng.

Bằng cách từ bỏ, sanh tử không được bỏ lại  
đàng sau;

Nó được giải thoát trong chính nó bằng cách  
để như vậy.

Cố thử chữa những khốn khổ của con không  
đem đến thanh thoi;

Con thanh thoi bằng cách thả lỏng để như  
vậy.

Con không tìm thấy hạnh phúc từ khao khát;

Chỉ khi con buông thả khao khát.

Bám luyện không bị cắt đứt bằng cách cố  
gắng tránh nó;

Chỉ bằng ghê sợ, nó thực sự được dùng.

Những giáo huấn không được tìm thấy bằng  
mong muốn;

Con có thể được chúng khi tìm thấy một vị  
thầy.

Con chẳng bao giờ nhận những ban phước  
chỉ từ cầu xin;

Chúng đến khi con có được lòng sùng mộ.

Đức vua, ngài sẽ tìm thấy hạnh phúc khi  
Pháp là đồng hành thường trực của con.

Hãy bỏ những bận tâm xao lãng và ôm lấy  
bản tánh của cái thấy và thiền định.

Hãy ở trong trạng thái bình đẳng của pháp  
thân vốn vượt khỏi sanh khởi.

Nhà vua rất vui thích, và ông vái chào và đi nhiều  
quanh đạo sư với tin tưởng và tôn kính sâu xa.





# Tĩnh Tĩnh Thức Tự Giải Thoát

NHỮNG GIÁO HUẤN TRỰC TIẾP TRONG  
ĐẠI ÁN

Kính lễ bậc Sanh Nơi Hoa Sen của Uddiyana.

ĐÂY LÀ NHỮNG GIÁO HUẤN NÓI MIỆNG  
TRONG ĐẠI ÁN.

Đạo sư của Uddiyana nói: Hãy nghe, Tsogyal. Khi dạy những giáo huấn trực tiếp của Đại Án, có bốn điểm: Đại Án của cái thấy, Đại Án của thiền định, Đại Án của quả, và Đại Án của tu hành.

Trước hết, về Đại Án của cái thấy, một tantra nói:

Đại Ấn của cái thấy là bản tánh cơ bản của tâm,

Với không có cái gì để chứng minh hay bác bỏ.

Theo cách này, Đại Ấn không có chỗ nương tựa, không có điểm quy chiếu, bản tánh là vô sanh và không chết qua các hoàn cảnh. Trò chơi của nó là không giới hạn và là trạng thái tự nhiên, bản tánh căn bản của tất cả mọi cái có thể được biết.

Hơn nữa, những đức hạnh của nó không cần sản xuất ra và cũng không có khuyết điểm phải loại bỏ, tương tự tin một sợi dây là con rắn. Chính ý niệm con rắn là sai lầm chứ không phải sợi dây; dù ngay cái nhìn đầu tiên nó có vẻ là một con rắn, con chúng ngộ rằng nó chỉ là một sợi dây. Sợi dây không cần được chứng minh mà con rắn cũng không cần được bác bỏ, dù một chút nhỏ. Trong cách ấy, bản tánh căn bản của mọi sự vật chính nó là bản tánh của Đại Ấn. Thế nên không cần tạo ra tính tĩnh thức không có tư tưởng và cũng không có tư tưởng cần loại bỏ. Tĩnh thức không có tư tưởng là trực tiếp hiện diện khi đang tư tưởng, và như vậy – không thuộc về phạm trù như thường hay đoạn, hoặc người tri giác hay cái được tri giác – nó được biết là thanh tịnh bản nguyên và toàn thiện.

Thứ hai, về Đại Ấn thiền định, một tantra nói:

Hãy để cho bản tánh của bạn an trụ không bám níu;

Đó là Đại Ấn của trạng thái thiên định.

Theo cách này, Đại Ấn thiên định là cho phép bản tánh nguyên thủy của con như nó là mà không nắm giữ bất cứ cái gì trong tâm. Như thế, nó không phải là kết quả của tư tưởng, không đòi hỏi, không là cái gì có hay không; nó không xung đột và không làm gì, và không loại bỏ cái gì cả.

Hơn nữa, bằng cách để như vậy trong tính tự nhiên, không cần sửa sang bằng một phương thuốc đối trị, chỉ như đại dương và những làn sóng. Khi một làn sóng chuyển động trên đại dương, nó khởi từ và chìm lại vào đại dương. Làn sóng không khác với đại dương và đại dương không khác làn sóng. Như làn sóng trong đại dương, hãy thanh thản là vị bình đẳng. Giống như thí dụ này, trong Đại Ấn của tinh túy tâm bạn, bản tánh không dính dáng với tư tưởng (vô niệm), hãy ở hoàn toàn trong tính tự nhiên. Chớ giữ gì trong tâm. Bất cứ tư tưởng nào sanh khởi thì ngay khoảnh khắc sanh khởi, không lìa khỏi cái tỉnh thức không dính dáng gì với tư tưởng và không sai lầm. Tư tưởng sanh khởi từ con, xuất hiện với con, và tan biến trong con. Vào lúc ấy, trạng thái tự nhiên không phải là cái gì con có thể nghĩ đến, cũng không thể chỉ ra bằng lời.

Không có nhị nguyên người tri giác và cái được tri giác, nó không phải là cái gì hiện hữu. Bởi vì cái tỉnh thức bất nhị này kinh nghiệm trong mọi cách có thể, nó không phải là cái gì không hiện hữu. Và bởi

vì hai cấp độ này của thực tại không thể phân chia, nó không có xung đột.

Bởi vì mọi hiện tượng bị hiểu lầm được đóng dấu với ấn của nó, nó không loại trừ cái gì. Và như vậy, vốn là tự do, nó được biết như là trạng thái bản nguyên của tự giải thoát.

Thứ ba, về Đại Ấn quả, một tantra nói:

Bản thân nền tảng chín thành quả

Đó là Đại Ấn của quả.

Theo cách này, Đại Ấn quả là khi bản tánh căn bản, trạng thái tự nhiên của mọi sự có thể biết, đã được chín thành chứng ngộ. Nói cách khác, tinh túy của nó, *pháp thân*, là đồng nhất với tánh Không; bản tánh của nó, *báo thân*, được phú cho những phương tiện thiện xảo của tỉnh thức sáng tỏ; và khả năng của nó, *hóa thân*, là sự diễn đạt tự nhiên, không ngăn ngại của nó.

Dùng một thí dụ, khi một hạt giống đã chín thành một bông (như bông lúa), chỉ hạt giống phát triển thành bông hạt. Không có bông hạt lìa khỏi hạt giống, và ngoài bông hạt, không có cái gì do hạt giống chín thành. Như sự tương tự này, quả là tâm bản nguyên của con, trạng thái căn bản, thanh tịnh tự nhiên – sau vô số loại biến điệu tạm thời lại chìm vào chính nó. Nó đơn giản là trạng thái tự nhiên như nó là.

Nó là tinh túy trống không của tâm con, một trạng thái không giới hạn của tính tỉnh thức, đó là pháp thân. Nó là bản tánh sáng tỏ của tâm con, kinh nghiệm không thể diễn tả bằng lời, đó là báo thân. Nó là khả năng diễn đạt của tâm con, sự tự giải thoát của mỗi khoảnh khắc của kinh nghiệm, đó là hóa thân.

Thứ tư, về Đại Ân tu hành, một tantra nói:

Để sanh ra những ban phước liên tiếp,

Có Đại Ân của tu hành.

Con phải thỉnh cầu những giáo huấn bằng miệng từ một vị thầy có sự trao truyền, chứng ngộ, và lòng bi. Từ ngày đó trở đi, con phải khẩn cầu ngài, nhìn ngài không phải như một sắc thân (*rupakaya*) mà chỉ là pháp thân. Không để cho có sự chia cách nào, hãy hòa tan vào ngài với mong mỗi sâu thăm, để cho với những ban phước của thầy sự chứng ngộ Đại Ân sanh khởi tự phát. Cái này – đường tắt đầy đủ phi thường mà không cần dựa vào bất kỳ phương pháp nào khác trong hai cấp độ – được biết là Đại Ân của tu hành.

Để dùng một tương tự, khi mặt trời chiếu sáng và con có một thấu kính không bị dơ hay hư hại, rêu khô sẽ bắt lửa ngay lúc con xếp đặt đúng ba cái. Tương tự, khi những ban phước của vị thầy, sự sùng mộ của chính con, và lòng thành tâm thanh tịnh của con đều trùng hợp, cái tỉnh thức bản nguyên là Đại Ân tự động sanh khởi bằng cách chỉ cầu khẩn với một mong mỗi sâu thăm.

Bây giờ là phương pháp để bảo đảm rằng thân tâm con được tịnh hóa. Sau khi nhận những giáo huấn bằng miệng, ban đầu đi đến một nơi chốn hẻo lánh và ở đó trong đơn độc. Rồi vứt bỏ mọi mục tiêu khác, hoàn toàn quy thuận – tạo thành khuôn khổ này của tâm, lập đi lập lại : “Thật là hoang phí khủng khiếp nếu ta xài phí thân thể tự do và quý báu này, chỉ được một lần này! Không có gì là chắc chắn, ta sẽ làm gì nếu tới nay phải chết hoặc ngay bây giờ ! Tâm ta chưa đạt được an định vững chắc. Và sau khi ta chết, không có gì và không có ai đi cùng ta!”

Bây giờ, quy y và nguyện Bồ đề tâm nhiều lần. Hãy dùng những phương pháp khác nhau để tịnh hóa những che ám của con và gom góp những tích tập. Nhưng đặc biệt, hãy quán tưởng bản sư của con trong trái tim, nghĩ rằng, “Chỉ có ngài là Đại Ân, Phật pháp thân!” Hãy khẩn cầu ngài với thành tâm mạnh mẽ, cho đến khi mệt. Bây giờ ý thức con sẽ trở thành một trạng thái trống không, thoát khỏi tư tưởng (vô niệm), một kinh nghiệm trong sáng không thể tả hay một trạng thái lạc không có bám chấp. Hãy nhận biết, “Chỉ cái này là tâm của guru, tâm của chính ta, Đại Ân của pháp thân!” và hãy để cho nó như vậy trong tự do tự phát của trạng thái của tự nhiên căn bản.

Trước hết, hãy tu hành trong những thời ngắn lặp lại nhiều lần, và qua việc này sự suy nghĩ của con sẽ bay hơi như sương. Rồi kéo dài những thời công phu/thiền và khi làm vậy hãy ở trọn vẹn trong vô

niệm. Cuối cùng, vượt khỏi những thời thiền và những thời sau thiền định, con sẽ trải rộng vào một trạng thái trong đó mọi sự là bản tánh đơn nhất của *dharmata* (pháp tánh).

Trong những thời sau thiền định, hãy tiến hành mọi hoạt động hàng ngày của con trong một trạng thái rộng khắp và liên tục của tính tỉnh thức trong sáng, thoát khỏi những hành động của tâm thức. Nhưng dù trạng thái tự nhiên này bây giờ là một hiện thực với con, hãy tiếp tục trau dồi một lòng bi bao la cho chúng sanh và những nguyện rằng hạnh phúc của những người khác có thể thành tựu tự phát trong cách không hành động.

Đây chỉ là một phần giáo lý “Tính tỉnh giác Tự Giải thoát: những giáo huấn trực tiếp của Đại Ân.”

**SAMAYA ❀ AN, AN, AN. ❀**

*Giáo huấn tối hậu và kỳ diệu này, một terma khám phá lại của Drimey Kunga, được phát hiện như là một phép lạ thành tựu bởi Pema Ösel Do\_Ngak Lingpa ở Phần thắng đứng của Núi đá Đỏ, sau đó được trao cho Orgyen Chimey Tennyi Yungdrung*

*Lingpa. Nguyên nó khiến dòng chân thật của chúng  
ngộ trải rộng và nở hoa như không gian trải khắp.<sup>(1)</sup>*

---

<sup>(1)</sup> Pema Ösel Do\_Ngak Lingpa là tên của Jamyang Khyentse Wangpo và Orgyen Chimey Tennyi Yungdrung Lingpa là tên tertön của Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye.



# Hai Mươi Một Giáo Huấn Trọng Yếu

Đạo sư của Uddiyana có tên là Padmasambhava là một lưu xuất hóa thân của Phật A Di Đà, sanh từ một hoa sen trên một đảo đại dương. Ngài ở trong sắc thân vượt khỏi chuyển di và chết. Lời ngài dạy chín thừa, gồm tất cả những giáo lý nguyên nhân và kết quả. Tâm toàn trí của ngài bao gồm những điểm trọng yếu của mọi pháp.

Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, hỏi đạo sư: Con không hiểu những điểm then chốt của những giáo lý bên ngoài và bên trong, tám vạn bốn ngàn cửa Pháp, và những thừa cao và thấp, thế nên xin ngài ban cho con những giáo huấn trọng yếu.

Đức Bà không chỉ làm vui lòng đạo sư của bà trong tư tưởng, lời nói và hành động mà còn kèm theo lời thỉnh cầu này một cúng dường một mạn đà la bằng

vàng trang hoàng với ngọc lam giống như bảy sở hữu quý báu.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì là điểm trọng yếu chứa đựng mọi cái xuất hiện và hiện hữu?

Đạo sư trả lời: Không gian là điểm trọng yếu chứa đựng tất cả mọi cái xuất hiện và hiện hữu. Bốn nguyên tố đều thay đổi và vô thường; nhưng từ ban sơ, bản tánh của không gian là trống không và bất biến. Bốn nguyên tố đất nước lửa gió có bản chất thoáng qua. Khi chúng xuất hiện, chúng xuất hiện trong sự bao la của không gian; khi chúng ở, chúng ở trong sự bao la của không gian; và khi chúng tan biến, chúng tan biến trong cùng sự bao la ấy. Bởi vì bản tánh của không gian là bất biến suốt cả ba thời, tất cả cái xuất hiện và hiện hữu có thể cô đọng trong không gian.

Khi không gian là thí dụ, nghĩa tức là dharmata, pháp tánh, nó giống như không gian trống không từ sơ thủy. Và dấu hiệu là trong tâm trống không như bầu trời, những khuynh hướng thói quen và phiền não chỉ như những đám mây và sương mù. Khi chúng xuất hiện, chúng xuất hiện trong tâm trống không; khi chúng ở, chúng ở trong sự bao la của tâm; và khi chúng tiêu tan, chúng tiêu tan trong cùng sự bao la của tâm trống không.

Khi con thấu hiểu sự thực này, không bị ô nhiễm bởi những sai sót của những khuynh hướng thói quen để tạo ra nghiệp và những phiền não thì được biết như gom tất cả mọi cái xuất hiện và hiện hữu vào một điểm thiết yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu chứa đựng 84.000 pháp môn (cửa pháp) là gì?

Đạo sư trả lời: Sự thoải mái rảnh rang vĩ đại của pháp tánh là điểm trọng yếu chứa đựng 84.000 pháp môn. Những pháp khác thay đổi và không thường còn. Sự thoải mái rảnh rang vĩ đại của pháp tánh thì hiện diện tự phát từ ban đầu, thoát khỏi nỗ lực chủ tâm, một trạng thái không do bày đặt, một hiện diện tự nhiên tự hiện hữu, và nó luôn luôn là một rộng khắp không do tạo tác.

Khi 84.000 pháp môn của các thừa khác xuất hiện, chúng xuất hiện trong sự bao la thoải mái rảnh rang vĩ đại của pháp tánh; khi chúng ở, chúng ở trong sự bao la thoải mái rảnh rang vĩ đại của pháp tánh; và khi chúng tan biến, chúng tan biến trong sự bao la thoải mái vĩ đại của pháp tánh. Bất kể bao nhiêu pháp đổi thay, bất kể bao nhiêu lời được dùng để diễn tả chúng, và bất kể thế nào người học rộng giải thích về chúng, sự thoải mái rảnh rang của pháp tánh vẫn không thay đổi.

Thế nên, điểm trọng yếu của tất cả các pháp thì an trụ bình an, không nỗ lực, trong thoải mái rảnh rang vĩ đại của pháp tánh. Đó là điểm trọng yếu của 84.000 pháp môn.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi chúng sanh?

Đạo sư trả lời: Tâm giác ngộ là điểm trọng yếu chứa đựng mọi chúng sanh. Mỗi sắc tướng vật lý và trạng thái của tâm thay đổi và vô thường. Những chúng sanh trong bốn cách tái sanh trước hết xuất hiện bởi vì không chứng ngộ tâm của họ; tiếp theo, họ tồn tại do không chứng ngộ tâm của họ; khi họ tiếp tục xoay vòng, chúng sanh quay cuồng trong sanh tử do không chứng ngộ tâm của họ.

Khi họ đơn giản nhận biết cái tâm vốn chẳng bao giờ sanh khởi, một cái biết tự hiện hữu vốn thanh tịnh, họ tìm thấy Bạc Giác Ngộ ở trong chính họ. Khoảnh khắc họ thấu hiểu bản tánh của tâm này và an trụ bình an, không nỗ lực đối với tâm, họ đã giác ngộ trong sự bao la này.

Bởi vì tâm giác ngộ thì vốn không biến đổi trong khắp ba thời, tất cả chúng sanh là trạng thái giác ngộ của một vị Phật. Và bởi vì vị Phật này, tinh túy *sugata*, thì hiện diện theo cách thấm nhập khắp mọi người, chúng ngộ trạng thái giác ngộ này là trọng

yếu. Chúng ngộ nó tức là gom tất cả chúng sanh vào trong một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi loại trí huệ?

Đạo sư trả lời: Tỉnh biết tự hiện hữu là điểm trọng yếu của mọi loại trí huệ. Những trí huệ khác thì đổi thay và không thường hằng. Tỉnh biết tự hiện hữu, hiện diện tự nhiên từ sơ thủy, là bản tánh của pháp tánh, một cái tự biết không giới hạn. Với tỉnh biết tự hiện hữu này không có cái gì ở lại trong chỗ không được biết, không có cái gì còn không được thấy, không có cái gì còn không được chứng ngộ. Bởi vì cái tỉnh biết tự hiện hữu này là tỉnh thức và không đáy trong tinh túy, nó cũng là nền tảng cho mọi pháp và trí huệ. Nó cũng là chỗ trú ngụ của chúng và bởi thế được biết như điểm trọng yếu chứa đựng mọi loại trí huệ.



Đức Bà hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi loại *samadhi*?

Đạo sư trả lời: Samadhi của tánh Như là điểm trọng yếu của mọi samadhi. Những samadhi khác đổi thay và không thường còn. Samadhi của tánh Như là pháp tánh, bản sắc chân thật của con. Nó là bản tánh bản nguyên, không làm lỗi như nó là, bản sắc chân thật không giả tạo. Đơn giản hiện hữu là bản tánh

này, tánh Không của định (samadhi) tánh Như bao gồm mọi loại samadhi khác, không trừ cái gì, vì chúng được chứa đựng trong chính trạng thái này. Mỗi loại pháp có thể và mỗi phương diện của trạng thái tinh thức thì vô số, chúng không trừ cái gì, đều chứa đựng trong trạng thái không nỗ lực của tánh Không bản nguyên như nó là. Thế nên nó được biết là gom tất cả các samadhi lại trong một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi chỗ ở?

Đạo sư trả lời: Pháp giới (*dharmadhatu*) là điểm trọng yếu của mọi chỗ ở. Mọi chỗ ở khác đều diệt hoại. Đối với những chúng sanh không chứng ngộ bản tánh bất biến của pháp tánh, những chỗ ở, thời gian, thọ mạng, hoàn cảnh, hành động, và tư tưởng, tất cả đều biến đổi, trong khi pháp tánh vẫn bất biến dù bất cứ hoàn cảnh hay xúc cảm nào. Khác với những chỗ ở tuyệt diệu của những cõi Phật hay chỗ ở đáng sợ của chúng sanh sanh tử, bản tánh bất biến của pháp tánh thì không thuộc về những quan niệm tốt hay xấu. Nó bất biến bằng cách để như thế, không nhân tạo hay nỗ lực – đó là chỗ ở pháp giới. Chúng ngộ bản tánh của nó tức là gom mọi chỗ ở vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng tất cả mọi con đường?

Đạo sư trả lời: Con đường vượt khỏi hành trình là điểm trọng yếu chứa đựng mọi con đường. Tất cả những con đường khác đổi thay và không thường còn. Con đường của tâm giác ngộ thì vượt khỏi hành trình theo nghĩa tâm tỉnh thức rõ biết là bản tánh chân thật của con, không gian căn bản không lỗi lầm, bản tánh bất nhị của tỉnh biết sáng suốt tự hiện hữu. Thế nên, khi con chứng ngộ làm thế nào bước vào nó, thì không có một con đường để vượt qua cũng không có một hành trình. Khoảng khắc con chứng ngộ bản tánh siêu vượt đến và đi này, không có căn cứ cho một con đường cụ thể để có thể đi bằng một xe (thừa) nào. Và, là không được tạo ra, nó được biết như trạng thái tỉnh thức rõ biết là kim cương bất hoại. Chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom tất cả mọi con đường vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi thân (*kaya*)?

Đạo sư trả lời: Pháp thân (*dharmakaya*) bất biến là điểm trọng yếu của tất cả các thân. Tất cả các thân khác đổi thay và không thường còn. Pháp thân vẫn không bị nhiễm ô bởi những khuyết điểm của chất thể và những thuộc tính. Nó không thay đổi và không biểu lộ nên không thể hoại trong mọi hoàn cảnh.

Những thân được tư tưởng đặt tên, như những báo thân (*sambhogakaya*) và những hóa thân (*nirmanakaya*), đều thay đổi. Pháp thân được định nghĩa là không thể hoại, bởi vì tồn tại không biến đổi bởi bất kỳ hoàn cảnh nào. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom mọi thân vào trong một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi tiếng nói (ngữ)?

Đạo sư trả lời: Tiếng nói của bản tánh không chất thể là điểm trọng yếu chứa tất cả mọi tiếng nói. Những tiếng nói khác thay đổi và không thường còn; những tiếng nói của những chúng sanh xuất hiện trong âm thanh và rồi ngưng dứt. Một khi con chứng ngộ bản tánh không chất thể của Pháp tánh, con hiểu rằng tiếng nói của mọi chúng sanh thì không có chất thể cụ thể cũng như vậy. Những âm thanh là tánh Không có thể nghe được, trống không vô tự tánh. Chúng xảy ra không chướng ngại từ bản tánh trống không bởi vì bản tánh tự hiện hữu này thì không có chất thể. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này được biết là gom mọi tiếng nói vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng tất cả các trạng thái của tâm?



Đạo sư trả lời: Bình đẳng không mê lầm là điểm trọng yếu chứa đựng tất cả các trạng thái của tâm. Những trạng thái khác của tâm thì thay đổi và không thường còn. Tâm của chư Phật thì không mê lầm và không do tạo tác; nó là một tính bình đẳng không giới hạn mà những khuyết điểm của mê lầm đã được trừ sạch và tỉnh biết đã hiển bày. Trạng thái tâm của một chúng sanh thì không tự chứng ngộ và những hiện tượng như huyễn bao hàm trong những pháp môn của những thừa tông quát đều mê lầm. Tâm giác ngộ – không sai lầm và không tạo tác giả đặt, thoát khỏi những giới hạn của cố gắng nỗ lực – chứa đựng mọi trạng thái tâm của chư Phật. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này được biết là gom mọi trạng thái của tâm vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng tất cả *samaya*?

Đạo sư trả lời: Tỏa khắp là điểm trọng yếu chứa đựng tất cả các *samaya* bởi vì nó vượt khỏi giữ gìn và không có thời gian. Những *samaya* khác thay đổi và không thường còn. Tâm giác ngộ hay tỉnh thức rõ biết thì không có những khuyết điểm và che ám, và bởi thế thanh tịnh và trong sáng. Thoát khỏi những đối tượng đạo đức để chấp nhận và những đối tượng sai sót để bác bỏ, tâm giác ngộ không có cái gì để giữ cũng không có hành động giữ gìn. Bởi vì không có lay động trong một bản tánh như vậy, không lìa khỏi

trạng thái chứng ngộ của nó thì được biết như sự tỏa khắp siêu vượt khỏi giữ gìn samaya. Triệu triệu không thể tính đếm những samaya tổng quát có thể bị vi phạm và do đó buộc chặt con vào sự giữ gìn chúng. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom mọi samaya vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi đức hạnh?

Đạo sư trả lời: Một trạng thái cân bằng toàn thể là điểm trọng yếu chứa mọi đức hạnh. Mọi đức hạnh khác thay đổi và không thường còn. Về những đức hạnh của tâm giác ngộ, mọi đức hạnh tâm linh đều mọc ra từ tâm. Khi tâm con mềm dẻo, con có được bất cứ cái gì con muốn. Nó cũng như viên ngọc như ý là nguồn ban mọi ước muốn, nhu cầu. Ngược lại, những đức hạnh nhỏ của cái học méo mó thì không giống sự cân bằng toàn thể và đưa đến hoản hảo. Sự đạt đến và vững chắc của một tâm mềm dẻo cho con sự cân bằng toàn thể trong sự hoàn hảo của những đức hạnh giác ngộ. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom mọi đức hạnh vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi hoạt động?

Đạo sư trả lời: Hoàn thành tự phát vượt khỏi nỗ lực là điểm trọng yếu chứa đựng mọi hoạt động. Tất cả những hoạt động khác thì thay đổi và không thường còn. Từ sơ thủy, tâm tự biết của con là một hiện diện tự phát không do chế tạo; thế nên vì mục tiêu của nó đã hoàn thành, do đó nó không phải là cái gì mà một hoạt động có thể thành tựu với cố gắng và nỗ lực. Người đi vào những giáo lý nguyên nhân và hậu quả tin vào sự hoàn thành một trạng thái giác ngộ xảy ra từ cố gắng và nỗ lực; nhưng hoạt động trọng yếu này thì giống như câu nói “Mọi công hạnh được thành tựu bằng cách ở yên không nỗ lực. Thoát khỏi nỗ lực, pháp thân được đạt đến.” Hiểu và chứng ngộ bản tánh này được biết là gom tất cả những hoạt động vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi phương diện của Mật Chú?

Đạo sư trả lời: Mật Chú của tinh túy tối hậu là điểm trọng yếu chứa đựng mọi phương diện của Mật Chú. Mọi phương diện khác của Chú đều thay đổi và không thường còn. Biết điều này là tinh yếu của Mật Chú. Tuy nhiên, dù bản tánh trống không của cái biết này thì hiện diện trong mỗi người, nó vẫn là một bí mật bởi vì khó chứng ngộ nó. Bản sắc của Mật Chú của tinh túy tối hậu thì không thể diễn tả và không do chế tạo từ sơ thủy, và bởi thế vẫn là một bí mật.

Nó là Mật Chú của tinh túy tối hậu bởi vì tinh túy này, được phát hiện qua giáo huấn tối hậu, là nguyên nhân để đạt Phật quả. Mong muốn đạt Phật quả qua nỗ lực khó nhọc trong việc trau dồi một bản tôn và trì chú là trói buộc Phật bằng sự khao khát. Tin rằng chúng ngộ bản tánh này có thể đạt được bằng cố gắng thì giống như câu nói “Đạt được không thể thành trạng thái Phật, bởi vì người ta bị trói buộc bởi nỗ lực đạt đến”. Thế nên, khi con thấu hiểu nó đang hiện diện tự phát ở trong con, trạng thái giác ngộ của một vị Phật thì không phải là một sự vật đối tượng để hoàn thành. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này được biết là gom tất cả mọi chứng đắc vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng tất cả mọi nguyện vọng?

Đạo sư trả lời: Sự vắng mặt của hy vọng và lo sợ là điểm trọng yếu chứa đựng mọi nguyện vọng. Tất cả những nguyện vọng khác thay đổi và không thường còn. Nói cách khác, đi vào và trú ngụ trong những thừa của những viễn tượng chung là giữ một quan điểm nhị nguyên hy vọng và lo sợ. Nguyện vọng trong thừa kim cương của Mật Chú siêu vượt khỏi hy vọng và lo sợ, như đường bay của một con chim không để lại dấu vết. Điều này giống như câu nói “Con đường toàn thiện được đi vào mà không trải qua con đường năm phần. Con đường Phật (Phật đạo)

được đi qua mà không ước muốn.” Khoảng khắc mà con đơn giản nhận biết trạng thái không sai lầm của tâm giác ngộ, pháp giới vốn hiện diện tự phát, con không hy vọng đạt Phật quả cũng không lo sợ rớt vào sanh tử. Theo cách này, những mong muốn được trừ sạch và những con đường được vượt khỏi một cách căn bản. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom mọi nguyện vọng vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi tu hành thiền định?

Đạo sư trả lời: Dòng không thiền định không giả đặt là điểm trọng yếu chứa đựng mọi tu hành thiền định. Mọi tu hành khác đều thay đổi và không thường còn.

Hãy tu sự không tu trong một trạng thái không tư tưởng.

Hãy để sự tu hành được là như vậy trong hồn nhiên.

Không có duyên cớ nào ở đây để tu hành.

Cũng chẳng có ai là thiền giả.

Điểm trọng yếu của tu hành chân thật

Là chứng ngộ sự vắng mặt toàn thể này.

Thiền định với cố gắng của những thừa tông quát thì ràng buộc với những khái niệm tranh đấu và đạt được cho nên không đưa đến tự do. Thế nên, thấu hiểu sự không thiền định của hiện diện tự nhiên này thì được biết là gom mọi tu hành thiền định vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi loại hạnh?

Đạo sư trả lời: Không hành động là điểm trọng yếu chứa đựng tất cả mọi loại hạnh. Mọi loại hạnh khác thì thay đổi và không thường còn. Hãy để những hành động là thế, thoát khỏi cố gắng; bấy giờ mọi công việc được hoàn thành. Theo đuổi những tư tưởng và khuynh hướng là dẫn thân vào những pháp của nguyên nhân và hậu quả, những thừa tông quát của chúng sanh.

Nào, không hành động nghĩa là gì? Hạnh là không đi vào trong nhị nguyên hy vọng và lo sợ, nghĩa là bất kể pháp nào con làm, bằng cách để cho nó trong sự bình thản của không nỗ lực, con thoát khỏi mong mỏi bám chấp và cố ý. Bằng cách để cho như thế trong bản tánh của bình thản không cố gắng, bất kể cái gì con tri giác hay nghĩ đến nó là hạnh của tất cả chư Phật. Hiểu và chứng ngộ điều này thì được biết là gom tất cả mọi hạnh vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm trọng yếu nào chứa đựng mọi loại quả?

Đạo sư trả lời: Phật quả trọn vẹn và chân thật là điểm trọng yếu chứa đựng mọi loại quả. Mọi kết quả khác thì thay đổi và không thường còn. Phật quả thoát khỏi những giới hạn của thường và đoạn. Siêu vượt mọi loại đối tượng cụ thể, nó bất biến và không sanh không diệt. Siêu vượt những chiều kích, nó giống như câu nói này:

Bản thân Pháp thân là thanh tịnh hoàn hảo,

Một kinh nghiệm cá nhân, bản tánh căn bản  
không phân chia.

Cái biết này, trong lặng như trạng thái của  
pháp tánh,

Quả tối thượng, siêu vượt mọi chứng đắc,

Phát sanh từ con và trong con, được chứng  
đắc.

Ngược lại, ở đây không dạy rằng tự do được đạt đến bằng cách tin, như những thừa tông quát, rằng Phật quả được thành tựu ở chỗ nào khác. Hiểu và chứng ngộ bản tánh này thì được biết là gom mọi loại quả vào một điểm trọng yếu đơn nhất.



Để làm lợi lạc cho những thế hệ tương lai, tôi, Tsogyal, giấu hai mươi một lời dạy trọng yếu cô đọng sự chứng ngộ của tất cả chư Phật này. Nếu người xứng đáng nhiều nghiệp tốt truyền bá rộng rãi chúng ngay sau khi nhận chúng sẽ làm yếu đi sự chứng đắc của y. Thế nên hãy giấu sự kiện chúng là những kho tàng terma, và chỉ truyền bá chúng dần dần. “Hai mươi một Giáo huấn Trọng yếu” đầy đủ ở đây.<sup>1</sup>

**ÁN CỦA KHO TÀNG** ❀

**ÁN CỦA CHE DẤU** ❀

**ÁN CỦA GIAO PHÓ** ❀

---

<sup>(1)</sup> Tiếc là chỉ còn mười tám câu hỏi. Có thể ba câu còn lại hoặc ở trong các bản văn khác, hoặc chúng bị mất mát trải qua những thế kỷ được chép bằng tay.



# Giáo Huấn Chỉ Thẳng Cho Bà Lão

Khi hóa thân, Đạo sư Padmasambhava, được vua Trisong Deutsen mời và ngụ tại Samye Vinh Quang ở Núi Đỏ, Phu nhân của Tön, một người đàn bà sùng mộ phi thường, gửi người hầu là phu nhân của Margong tên là Rinchen Tso dâng cúng một bữa ăn sáng gồm sữa đặc ép với nho.

Về sau, khi đạo sư trên đường đến Samye Chimphu, khi ngài vừa qua cửa, Phu nhân của Tön lễ lạy trên đường và đi nhiễu quanh ngài, chấp tay trước mặt ngài và nói: Xin thưa, đại sư. Ngài sắp đi, và phu nhân già này sắp chết.

Trước hết, khi còn thiếu nữ, con là một tái sanh thấp kém. Bị xao lãng bởi những hoạt động, con quên Pháp. Thứ hai, trí thông minh con yếu kém. Thứ ba, con cảm thấy tối tăm do tuổi già và tâm không sáng.

Xin đại sư ban cho người phụ nữ già này một giáo huấn đòi hỏi ít khó nhọc, đơn giản để nắm giữ, dễ áp dụng và rất hiệu quả. Xin ngài ban cho một giáo huấn cho người phụ nữ già này, người ấy sẽ sớm chết.

Đạo sư trả lời: Phu nhân già lão, bà là ai?

Người phụ nữ già đáp: Con là người đã gửi một tô ăn sáng do người hầu đem đến.

Đạo sư vui vẻ nói: Con chắc chắn là một người có lòng sùng tín lớn hơn cả Trisong Deutsen.

Rồi ngài chỉ dạy phu nhân già và người hầu bằng những lời này:

Hỡi người đàn bà lớn tuổi, hãy xếp chéo chân và giữ lưng cho thẳng. Như vậy chốc lát, hãy đơn giản ở trong chú ý hoàn toàn thư giản.

Đạo sư chỉ ngón tay vào tim phu nhân lớn tuổi và dạy: Người đàn bà lớn tuổi, hãy nghe ta. Nếu bà hỏi sự khác biệt nào giữa tâm của Phật toàn giác và tâm của chúng sanh của ba cõi, thì không gì khác hơn là sự khác biệt giữa chúng ngộ và không chúng ngộ bản tánh của tâm.

Bởi vì chúng sanh không chúng ngộ bản tánh này, mê lầm xảy ra và từ vô minh này vô số loại khổ đau đi đến. Những chúng sanh như vậy lang thang trong sanh tử. Chất liệu căn bản của Phật quả ở trong họ nhưng họ không nhận biết nó.

Trước hết, chất liệu căn bản của Phật quả đang ở trong con. Hơn nữa, nó không nhiều hơn ở đàn ông và ít hơn ở đàn bà. Như thế. Dù con sanh ra làm đàn bà, con không bị ngăn cản gì trong việc đạt Phật quả.

Tám vạn bốn ngàn pháp môn được dạy để nhận biết và chứng ngộ tâm trí huệ của chư Phật, nhưng sự thấu hiểu này chứa đựng trong ba lời chỉ dạy của một vị thầy. Như vậy dù con có trí thông minh kém cỏi, con không bị thiệt thòi gì.

Bây giờ, nghĩa của Pháp, tâm Phật, và ba lời chỉ dạy của đạo sư là thế này: Bằng cách tịnh hóa những đối tượng được tri giác bên ngoài, những tri giác của con được tự do trong chính chúng. Bằng cách tịnh hóa tâm đang tri giác bên trong, tinh giác không bám víu của con được tự do trong chính nó. Khi sự tỉnh thức rõ biết sáng tỏ ở giữa được an vui, con nhận biết tự tánh của con.

Những đối tượng được tri giác bên ngoài được tịnh hóa như thế nào? Tỉnh giác hiện tại này, trạng thái giác ngộ của tâm, thì không bị tư tưởng làm hư hỏng và tri giác như là một sự sáng tỏ tự nhiên. Hãy để nó như vậy, và những đối tượng vẫn được tri giác mà không có bám víu vào. Theo cách này, bất kể hình tướng nào xuất hiện, chúng vốn không thật và không được xem là những sự vật có thật. Như vậy, bất kể cái gì con tri giác, dù là đất hay đá, núi hay vực, cây hay cỏ, nhà hay lâu đài, tài sản hay dụng cụ, bạn hay thù, chồng hay vợ, con trai hay con gái ... con không

thấy là của ta; và như thế, chúng được tri giác nhưng không cho là hiện hữu theo cách ấy. Do thoát khỏi bám víu vào bất cứ cái gì, con được tịnh hóa khỏi những đối tượng được tri giác ở ngoài.

Những đối tượng được tịnh hóa không có nghĩa là con ngừng tri giác. Nó có nghĩa không bám giữ trong khi sáng tỏ và trống không. Giống như thí dụ những phản chiếu trong một tấm gương, chúng xuất hiện nhưng trống không, trong đó không có cái gì để bám vào, và những tri giác của con được biết là *những tri giác xảy ra cho chính con*.

Nhờ tâm đang tri giác bên trong được tịnh hóa, đây là sự chỉ dạy giải thoát tỉnh giác không bám víu trong chính nó: Bất kể cái gì xảy ra trong tâm con – dòng tư tưởng, trí nhớ, hay năm cảm xúc độc hại – khi con không bám trụ vào chúng, thì chuyển động tan biến bởi tự nó; như vậy con không ô nhiễm bởi những lỗi của sự suy nghĩ.

Không có sai sót bên trong không có nghĩa là trở thành một tảng đá vô tri. Nó có nghĩa là tỉnh giác của con tồn tại thoát khỏi những lỗi lầm của sự suy nghĩ, giống như thí dụ đã đi đến một đảo toàn bằng vàng; trên đảo vàng ấy, thậm chí tên “hòn đá” cũng không có. Cũng thế, một khi tư tưởng của con tan vào cái tỉnh thức rõ biết bản nguyên, thậm chí không có cái tên “tư tưởng”.

Khi sự tỉnh thức rõ biết sáng tỏ ở giữa được an vui, đây là sự chỉ dạy nhận biết tự tánh của con: Khi thực hành, thoát khỏi sự không biết, thức của con thì trong sáng, thanh tịnh và tỉnh thức. Khi thực hành, con có kinh nghiệm cái tỉnh thức rõ biết của con không bị hư hỏng bởi ý niệm cũng không bởi bám níu vào lạc, trong sáng, hay không có tư tưởng. Bản thân cái ấy là tâm Phật, con nhận biết tự tánh của con.

Giống như thí dụ không cần tưởng tượng mẹ của con là mẹ của con, con không sợ hãi do nghĩ rằng bà không phải là mẹ của con. Tương tự, khi tỉnh giác của con nhận biết rằng nó là bản tánh vốn có của pháp tánh, con sẽ không tưởng tượng một cách sai lầm nữa rằng những hiện tượng của sanh tử là bản tánh vốn có – dù không biết nó, con cũng không bao giờ lìa khỏi bản tánh vốn có của pháp tánh.

Khi điều này được biết là sự tu hành không tạo tác, bà mẹ pháp tánh là sự kiện rằng tất cả mọi hiện tượng là không có tự tánh; chỗ ở của pháp tánh là sự nhận biết rằng chúng không có tự tánh; và *biết tự tánh của con bởi chính con* được gọi như thế bởi vì con nhận biết rằng tỉnh giác của con là không gian vốn có của pháp giới.

Khi con đã nhận biết điều này, không có sự sanh ra cao cấp hay thấp kém, không có những hoạt động cao hơn hay thấp hơn, không có trí thông minh sắc bén hay yếu ớt, không có học rộng hay hẹp, không có già hay trẻ, không có tâm trong sáng hay mờ tối.

Đây là một giáo huấn ít khổ nhọc nhưng đơn giản để nắm giữ, dễ áp dụng nhưng rất hiệu quả, với nó con sẽ không còn sợ vào lúc chết. Phu nhân lớn tuổi, hãy thực hành nó! Hãy siêng năng, vì cuộc sống không chờ đợi! Con không có phần thưởng nào từ sự làm nô lệ cho chồng và con cái, thế nên chớ trở về tay không, nhưng hãy đem theo những đồ dự trữ của những giáo huấn của đạo sư! Công việc của đời này thì không cùng, thế nên hãy đạt đến hoàn thiện trong thực hành thiền định!

Phu nhân lớn tuổi, hãy giữ lời khuyên này như tùy tùng của con cho sự không sợ hãi lúc chết!

Ngài nói như vậy. Bởi vì đạo sư ban cho giáo huấn này khi chỉ ngón tay vào tim người đàn bà lớn tuổi, nó được biết như là “Giáo huấn Chỉ thẳng cho Phu nhân Lớn tuổi”. Khi nghe lời dạy này, phu nhân lớn tuổi và người hầu cả hai đều được giải thoát và thành tựu.

Đức Bà Tsogyal viết lại cho sự lợi lạc của những thế hệ tương lai. Nó được viết ra trên triền dốc Samye vào ngày mười bảy tháng thứ hai mùa hè năm con Thỏ.

Cất giấu như kho tàng terma cho lợi lạc của  
những thế hệ tương lai,

Nguyện nó gặp một hóa thân xứng đáng!

Nguyện nó dạy chúng sanh theo những cách  
thích hợp!

Qua đây, nguyện cho người đủ duyên giải  
thoát dòng hiện sinh của họ!

ÁN, ÁN, ÁN ❀





# Đi xuống với cái Thấy từ Trên cao

NAMO GURU,

Đạo sư Padmasambhava, mà sự chứng ngộ bình đẳng ngang với Samantabhadra giác ngộ vô thượng và trọn vẹn, bậc có trong tâm tất cả mọi giáo lý về cái thấy và thiền định và không bao giờ lạc khỏi chân nghĩa. Đức Bà Tsogyal của Kharchen hỏi về những điểm then chốt để giải quyết sự đi xuống với cái thấy từ ở trên.

Đức Bà Tsogyal của Kharchen hỏi Đạo sư Liên Hoa: Từ đâu trước tiên sanh khởi tất cả mọi cái xuất hiện và hiện hữu, những hiện tượng của sanh tử và niết bàn?

Đạo sư trả lời: tất cả mọi cái xuất hiện và hiện hữu, những hiện tượng của sanh tử và niết bàn, sanh

khởi từ những khuynh hướng thói quen đã đông cứng của sự gán tên. Có ba loại gán tên: những gán tên thuộc tâm thức, những gán tên thuộc hiểu biết, và những gán tên thuộc ngôn ngữ. Những gán tên thuộc tâm thức làm cho những tư tưởng chuyển động; những gán tên thuộc hiểu biết xây dựng nên những khuynh hướng thói quen; và những gán tên thuộc ngôn ngữ biểu hiện những đối tượng vô số khác biệt. Thế nên tốt hơn hết là con thôi gán tên.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Làm sao người ta thoát khỏi sự bám chấp vào những đặt tên?

Đạo sư trả lời: Khi con thoát khỏi hoạt động tư tưởng của việc đặt tên thuộc tâm thức, con sẽ thoát khỏi những đặt tên thuộc hiểu biết “tốt” và “xấu”. Và khi thoát khỏi đó, con cũng sẽ thoát khỏi bám chấp những tên của sự đặt tên thuộc ngôn ngữ. Do thoát khỏi vô số thói quen như mộng, con thoát khỏi sự đặt tên. Do thoát khỏi đó, con sẽ thoát khỏi sự đặt tên “trung ám”, và thoát khỏi đó, con sẽ thoát khỏi sự đặt tên “sinh và tử”. Do thoát khỏi những cái ấy, con sẽ dừng dòng tái sinh sanh tử.

Tất cả những hiện tượng là những cái tên do tư tưởng đặt tên. Những tên ấy thì không thật nên tốt hơn là thoát khỏi sự đặt tên.



Đức Bà hỏi: Cách nào thoát khỏi sự đặt tên?

Đạo sư trả lời: Những hiện tượng của sanh tử và niết bàn – dù khi được đặt tên và khái niệm hóa, chúng xuất hiện như thích hay ghét; sướng hay khổ; như tôi, bản thân tôi, và những người khác và vân vân – tất cả tiêu tan một cách tự nhiên khi con không biến đổi tên chúng cũng không bám vào những đặt tên mà để chúng trong trạng thái tự nhiên của chúng.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Đâu là điểm gặp gỡ vượt cả chư Phật và chúng sanh?

Đạo sư trả lời: Khi không có chư Phật và chúng sanh, [trạng thái tự nhiên] thì vượt khỏi biết và không biết, vượt khỏi chúng ngộ và không chúng ngộ, vượt khỏi thật và không thật, tốt và xấu, và như thế thoát khỏi mọi loại đặt tên.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Như thế nào chúng sanh mê lầm trong sự đặt tên này?

Đạo sư trả lời: Cái ta sanh khởi từ chỗ nơi không có gì để đặt tên. Khi khuynh hướng thói quen này đối với niềm tin vào cái ta được làm cho cứng đặc, những tên được tạo thành như “cha” và “mẹ”, “con” và “của cải”, “bạn” và “thù”, “những đối tượng của các giác quan” và vân vân. Trong cách này, niềm tin vào cái ta và sự đặt tên làm mê lầm con đi vào trong sáu cõi.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Bảy giờ làm thế nào đạt giác ngộ?

Đạo sư trả lời:

Con không giác ngộ qua các pháp do chế tạo;  
Con cần một pháp vượt khỏi chế tạo.

Con không giác ngộ qua những pháp được  
chỉ thị;  
Con cần một pháp vượt khỏi chỉ thị.

Con không giác ngộ qua những pháp được  
giải thích;  
Con cần một pháp vượt khỏi giải thích.

Con không giác ngộ qua những pháp được  
trau dồi;  
Con cần một pháp vượt khỏi trau dồi.

Chớ làm cái gì. Chớ đi đâu cả.  
Chớ nghĩ. Chớ dựng lập.  
Chớ phán đoán. Chớ chú tâm.

Chớ nương tựa. Chớ có mục tiêu. Chớ bám víu.

Không có cái gì cả, chỉ đơn giản an trụ.

Thậm chí chớ đặt tên cái này là “Phật”.

Pháp thân thì vượt khỏi tư tưởng, lời nói và diễn tả.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái này không phải là bản tánh của không hành động sao?

Đạo sư trả lời:

Trong khi trong bản thân nó không có vật gì cả,

Kinh nghiệm của nó là bất cứ tri giác nào xảy ra.

Trong khi nó không là vật cụ thể nào cả,

Nó phục vụ như căn cứ cho tất cả mọi sự vật.

Trong khi không có thậm chí một nguyên tử để chỉ thị nó,

Nó phục vụ như nguồn gốc của mọi diễn đạt chỉ thị.

Trong khi nó không có dính dấp hay bám víu,

Nó là nền tảng cho mọi sự.

Trong khi nó thoát khỏi mọi sanh và tử,

Nó phục vụ như căn cứ cho bệnh, lão và tử.

Chớ chế tạo nó. Chớ sửa sang nó.

Hãy ở yên thoát khỏi những xây dựng của thức

Như sự mở trống nguyên sơ, trạng thái bản nguyên của con.

Sanh tử và niết bàn tan biến ngay nơi chỗ chúng hiện hữu.

Kẻ thù sâu xa nhất của con, niềm tin vào cái ta, tự nhiên chìm lặng.

Điềm báo của sợ hãi đã biến đổi thành điềm lành.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có phải tâm là căn cứ cho những lỗi lầm?

Đạo sư trả lời:

Thiếu chứng ngộ là căn cứ cho những lỗi lầm.

Hãy chứng ngộ bản tánh của tâm là trống không trong tinh túy.

Trong pháp thân trống không và bao la này,

Không có sự nhiễm ô của những lỗi lầm có thể sống.

Như thế, chư Phật ba thời

Tỉnh thức rõ biết do chứng ngộ bản tánh của tâm.

Hãy quyết chắc rằng những lỗi lầm không có căn cứ cố hữu.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Những sự vật và tâm có phải là hai?

Đạo sư trả lời:

Những sự vật được thấy là sự phô diễn của tâm.

Nhiều sự phô diễn là trò chơi của tâm con.

Và trong khi chúng đều trống không trong tinh túy,

Những sự vật con thấy có thể tiêu tan và không cần bác bỏ.

Hãy quyết chắc rằng những sự vật và tâm không phải hai.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Phật quả có cần được hoàn thành ở chỗ nào khác?

Đạo sư trả lời:

Tất cả chư Phật trong ba thời

Chúng ngộ tự tâm vượt khỏi sanh khởi.

Từ trạng thái không sanh khởi này, các ngài  
thị hiện như ba thân

Và không thể thành tựu nếu lìa khỏi đó.

Hãy quyết chắc điều đó



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì là sự xác quyết  
thoái khỏi sợ hãi về thay đổi và chuyển di?

Đạo sư trả lời: Thay đổi và chuyển di là những  
đặt tên bởi người đời. Khi con đã hoàn thiện năng lực  
tự biết và luôn luôn ở trong trạng thái không biến đổi  
của bình đẳng vĩ đại, con có thể quyết chắc rằng  
không có thay đổi và chuyển di trong nền tảng.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Nơi nào chúng con  
tìm thấy một chỗ ở không có sợ hãi trước cái chết?

Đạo sư trả lời: Khi con chứng ngộ rằng bản tánh  
của tâm con không bao giờ sanh khởi, thì có vẻ như  
con thay đổi các thân, nhưng con không rời khỏi pháp  
thân trong không và sáng rõ, bản tánh của tâm con.  
Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì là vực thẳm  
của sáu loại chúng sanh?



Đạo sư trả lời: Cái xuất hiện như vô số khổ đau của sáu loại chúng sanh thì không tạo ra bởi người nào khác. Nó xảy ra bởi vì con không nhận biết tự tánh của con. Chính tự tâm con làm hại chính nó. Con có thể và nên quyết chắc rằng tánh Không vĩ đại của tự tâm con thì thoát khỏi gốc rễ và nền đất của khổ đau.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Bản tánh của tâm này có thể bị nhiễm ô bởi nghiệp và những khuynh hướng thói quen không?

Đạo sư trả lời: Nghiệp và những khuynh hướng thói quen, cũng như mọi thứ đức hạnh – những tư tưởng tốt, thiên định, và những đối tượng thiên định – đều là tâm. Những tư tưởng xấu và cái tạo ra hạnh bất thiện cũng đều là tâm. Bởi vì tâm này không hề sanh khởi, và trống không, không có chất thể, mở trống không, con có thể quyết chắc rằng nó vượt khỏi sự bị ô nhiễm bởi bất kỳ nghiệp thiện hay bất thiện nào.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có vực thẳm nào mà người ta có thể rớt vào?

Đạo sư trả lời:

Gốc rễ của sự rơi là một tư tưởng của tự con.

Chỗ rơi là một vực thẳm là chính con.

Sợ rơi là tư tưởng nghi ngờ của tâm con.  
Sanh tử là hình thức mê lầm của tâm con.  
Thế nên khi con thấy tâm con là sự bao la của pháp thân,  
Thì những thế giới của sáu loại chúng sanh là những cõi Phật.  
Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái thấy có thể rơi vào thiên kiến?

Đạo sư trả lời:

Cái thấy thoát khỏi những sai trệch  
Bình đẳng như bầu trời.  
Mọi sự là tâm và tự thân tâm thì trống không  
Và thoát khỏi thiên kiến như bầu trời.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái chúng con trau dồi trong thiền định thì thực sự là tối hay sáng?

Đạo sư trả lời:

Hãy là như pháp tánh bất biến

Ở trong tinh túy trống không của tâm con.  
Cái tỉnh thức rõ biết này thì không ngừng và  
không hai,  
Và sáng rõ như quả cầu mặt trời.  
Con có thể quyết chắc rằng nó vốn không tối.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có cái gì trong hạnh  
cần lấy hay bỏ?

Đạo sư trả lời:

Hạnh thì thoát khỏi cái gì phải lấy hay bỏ  
Nó như quả cầu pha lê không vết nứt  
Đặt trên tấm đệm lụa năm màu.  
Tất cả mọi sự con làm đều trống không, bản  
thân tâm sáng rõ  
Chúng không được làm bởi lỗi lầm hay phẩm  
tính.  
Tất cả cái con thấy là tự xảy ra, tự tan biến.  
Con có thể quyết chắc điều này.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có phải một quả hiện  
hữu là được thành tựu từ nơi nào khác?

Đạo sư trả lời:

Hiện diện trong chính con, nó không thể được  
hoàn thành.

Như với viên ngọc như ý quý báu,

Mọi mong muốn được đáp ứng trọn vẹn bởi  
chính con,

Cũng thế, Phật quả với mọi đức hạnh tối  
thượng

Sanh khởi từ chúng ngộ tự tâm con.

Tâm con từ sơ thủy là pháp thân tự hiện diện.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Chúng con có cần  
nhìn những hình tướng bên ngoài là không hoàn hảo?

Đạo sư trả lời:

Chớ tìm thấy lỗi lầm trong các vật bên ngoài;

Như sự phô diễn cá nhân, chúng không có  
chất thể.

Như những bóng phản chiếu trong một tấm  
gương,

Chúng được thấy nhưng không thật sự ở đó.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Chúng con có cần nhìn những tư tưởng của mình là không hoàn hảo?

Đạo sư trả lời:

Chớ nhìn những tư tưởng là lỗi lầm.

Như những sóng trên đại dương,

Bất kỳ tư tưởng nào có thể sanh khởi

Trong tánh Không tịch diệt vốn là tâm con

Chỉ là sự phô diễn của pháp tánh.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Chúng con có nên dựa vào những thiện căn do điều kiện, do duyên?

Đạo sư trả lời:

Những pháp được chế tạo đều là tâm khái niệm,

Thế nên mọi pháp do điều kiện phải diệt vong.

Pháp tánh, tuy nhiên, là tự hiện diện không có thời gian.

Hãy thoát khỏi cố gắng làm những thiện căn vật chất, do điều kiện.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái tỉnh thức rõ biết (tánh giác) bản nguyên là biểu lộ hay biến mất?

Đạo sư trả lời:

Cái tỉnh thức rõ biết xuất hiện trong con  
Bản thân nó là sáng rõ từ sơ thủy,  
Nên bản thể của nó là sáng tỏ tự nhiên, không  
ngoài không trong.  
Cái tỉnh thức này là cái biết tự nhiên, tự hiện  
diện, bao la.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Nhân và quả có thể chia thành hai?

Đạo sư trả lời:

Mọi chúng sanh đều có tinh túy giác ngộ,  
Những vị Phật không thời gian, không phân  
chia thành nhân và quả.  
Không có cái gì mới để tìm thấy hay hoàn  
thành.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Thương và ghét cần từ bỏ?

Đạo sư trả lời:

Năm độc không cần phải từ bỏ,

Cũng như tỉnh thức rõ biết không là một vật gì để thành tựu.

Một kẻ thù không phải là một hình tướng để ghét,

Con cũng không nên tự trói buộc vào bạn bè với thương yêu.

Tâm trống không của con là người làm ra tất cả, thế nên con có thể quyết chắc rằng năm xúc cảm độc hại thì tự tan biến.



Đức bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có phải sanh tử và niết bàn là xấu và tốt?

Đạo sư trả lời:

Bị điều kiện hoá là bản chất của sanh tử.

Bị điều kiện hoá nghĩa là không thật và vô thường.

Bản tánh của vô thường này là tánh Không.

Một cái bao la không có thời gian, trống không vượt khỏi tốt xấu.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Ba thân hiện diện trong chính mình như thế nào?

Đạo sư trả lời: Bản tánh trống không của tâm là pháp thân; sự tỏ biết của nó là báo thân, và phẩm tính không giới hạn của nó là hóa thân. Vốn thoát khỏi ba độc, con có thể quyết chắc rằng ba thân hiện diện trong con một cách bản nguyên.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Bản tánh của pháp tánh có thể được áp dụng trong thực hành?

Đạo sư trả lời:

Khi chứng ngộ tâm, bản tánh trống không của nó,

Con thấy rằng Phật quả không phải là một nơi chốn con phải đi đến.

Cũng không đạt được bằng quy y Tam Bảo bên ngoài.

Nó là vô sanh, không có pháp được làm do cố gắng hay hoàn thành.

Con có thể quyết chắc điều đó.





Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Chúng con có thể rớt vào sanh tử không?

Đạo sư trả lời:

Trong bản tánh trống không của tâm con,  
Con không thể tìm thấy căn cứ cho sanh tử.  
Gốc rễ của sanh tử, một cái thanh tịnh không  
thời gian,  
Là cái tỉnh thức rõ biết không có mê làm  
không thể rơi rớt.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Người thực hành Pháp là gì?

Đạo sư trả lời:

Trong tinh túy của tự - biết, một tánh Không  
bổn nguyên,  
Không có người sở hữu cũng không có một  
thực hành Pháp nào có thể tìm thấy.  
Người làm thập thiện thì vốn trống không.  
Thế nên, không có người thực hành Pháp.

Con có thể quyết chắc điều đó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Chúng con có cần dựa vào những giáo huấn cá nhân?

Đạo sư trả lời:

Tâm Phật chắc hẳn là tự tâm con

Hiện diện không có thời gian trong con,  
không cần tìm kiếm.

Cái biết đơn thuần của con là pháp thân;

Nó không thể được chỉ ra cho con bởi ai khác.

Con có thể quyết chắc nó không cần giáo huấn.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Những hành giả chứng ngộ có còn tái sinh không?

Đạo sư trả lời:

Trong bản tánh của tâm như bầu trời,

Không có lực thúc đẩy của nghiệp được tìm thấy.

Thế nên cửa vào dạ con của sáu loại chúng sanh để trống.

Những gom góp các khuynh hướng và nghiệp kiệt quệ.

Ba cõi sanh tử sụp đổ từ những chiều sâu của chúng.

Khôi cầu đơn nhất là bản tánh của tâm con  
Không có thay đổi và chuyển di, vì chúng vốn  
không hiện hữu.

Sanh và tử dừng dứt từ gốc rễ của chúng.

Nhìn thấy bản tánh không gốc rễ của a lại da

Làm bốc hơi những dòng sanh, già, bệnh,  
chết.

Đương nhiên nó tịnh hóa mọi chín thành của  
nghiệp,

Hủy hoại thành không những nguyên nhân  
cho sáu cõi.

Không từ chối nó, sanh tử tiêu tan vào chính  
nó.

Không hoàn thành nó, niết bàn được thành  
tự.

Hòa lẫn nhau, sanh tử và niết bàn không phải  
là hai trong pháp thân.

Không có căn cứ cho tái sanh khác nữa.

Ngài nói như thế.



Bấy giờ đạo sư nói: Tsogyal, giáo huấn này là con  
đường chư Phật ba thời đi, bởi vì các ngài đều giác  
ngộ trong bản tánh này. Nó là con đường qua đó

chúng sanh ba cõi được giải thoát, bởi vì họ tự do trong bản tánh này. Nó là sự chứng ngộ của ta, Padma, thế nên, Tsogyal, hãy giữ nó trong tim.

Nó sẽ làm cho người thiếu chánh nghiệp sợ hãi, những người có thể rơi vào những trạng thái địa ngục khi nói xấu nó. Nó sẽ là một tấm gương cho những người chánh nghiệp tốt, họ có thể đạt giải thoát khi chỉ được dạy. Thế nên, chớ truyền bá nó bây giờ, mà chôn và đóng dấu nó như một kho tàng quý báu. Ta giao phó nó cho một người sẵn có nghiệp tốt sẽ mở ra cánh cửa kho tàng.

Ngài nói như vậy.



Vòng pháp về quyết chắc này, lời khuyên về đi xuống với cái thấy từ ở trên, Đạo sư Liên Hoa ban cho Đức Bà Tsogyal, rút tinh túy của những giáo huấn bằng miệng của ngài. Bà viết nó ra ở chỗ ẩn cư trên cao của Chimphu vào ngày mười tám tháng thứ hai mùa thu năm con Thỏ.

# Vòng Hoa Pha lê của Thực hành Hàng ngày

LỜI KHUYÊN VỀ THỰC HÀNH HÀNG NGÀY PHỐI HỢP  
NGHĨA VỚI NHỮNG SO SÁNH TỪ “TRÁP BÍ MẬT CỦA  
KHO TÀNG TÂM QUÝ BÁU THUỘC VỀ TÍNH BAO LA  
KHÔNG BIÊN GIỚI”, LIÊN HỆ VỚI ĐẠI ẨN CỦA GIAI ĐOẠN  
THÀNH TỰU TRONG VÒNG PHÁP LAMA GONGDÜ

NAMO GURU DHEVA DAKINI HUNG.

Đảnh lễ cái bao la không biên giới, sự viên  
mãn bản nguyên của ba thân.

Khi tu hành yoga Đại Ẩn Con đường như là một  
thực hành hàng ngày không dứt, trọng yếu là có được  
những giáo huấn hòa trộn nghĩa với những so sánh

tương tự. Bởi vì tinh túy Sugata (thiện thế) – sự đồng nhất của ba thân – vốn ở trong dòng hiện sinh của con, lời dạy này cũng bao gồm ba phần:

1. Giáo huấn làm lắng dịu khi không lắng dịu, như còng một tội phạm.
2. Giáo huấn làm an định khi lắng dịu, như một người mệt mỏi nghỉ ngơi.
3. Giáo huấn làm hoàn thiện sự an định, như một người du hành trở về nhà.

Hơn nữa, hóa thân là khi vô số tư tưởng được tịnh trừ; báo thân là không lìa khỏi trạng thái ấy và nhận biết những trí huệ là trọn vẹn; pháp thân là sự thanh tịnh không có mọi loại tạo tác của tư tưởng.

So sánh tương tự sự kiện ba thân này hiện diện tự nhiên trong một chúng sanh một hoàng tử đi bộ lạc đường. So sánh nhận biết và kinh nghiệm ba thân qua giáo huấn phi thường của một đạo sư là nhận biết rằng hoàng tử là dòng dõi hoàng gia. So sánh thức tỉnh với giác ngộ bằng cách xác nhận nền tảng bản nguyên và chứng ngộ sự đồng nhất của ba thân vốn hiện diện này nhờ tu hành chúng là việc hoàng tử đòi lại vương vị.

Nói chung, chúng sanh, bị trói buộc trong đủ loại ràng buộc, xoay vòng trong ba cõi sáu nẻo và chịu nhiều kinh nghiệm khổ đau không dứt. Tất cả đều do họ đi vào trong 84.000 cảm xúc tiêu cực, chúng bắt rễ từ niềm tin vào một tự ngã. Dù 84.000 pháp môn

được dạy như những phương pháp để thoát khỏi quỹ dữ niềm tin tự ngã này, những điểm then chốt được chứa đựng trong một lời khuyên căn bản và sâu xa của một đạo sư.

Để giải thích, tâm thanh tịnh bốn nguyên chứa gốc rễ của tất cả hiện tượng, và tâm này gồm ba phương diện: tinh túy, bản tánh và những tri giác.

Tinh túy của tâm là pháp thân, một sự thanh tịnh rất ráo và bốn nguyên, thoát khỏi bất kỳ dựng lập cơ cấu nào. Nhưng, không biết cái này là gì, sự không biết này tạo thành căn cứ cho xoay vòng mù quáng trong sanh tử.

Bản tánh của tâm là một cái biết sáng ngời, không bị che ám – rạng rỡ như mặt trời. Nhưng không nhận biết cái này là biểu hiện tự nhiên của tỉnh thức rõ biết – nó vừa biết vừa trống không – thì sự không nhận biết này tạo ra mê lầm, giống như một trẻ nhỏ tin rằng bóng phản chiếu của nó trong nước là một xuất hiện lạ lùng của ai khác.

Những tri giác của tâm, tất cả mọi chuyển động của tư tưởng, đều tự sanh khởi và tự tan biến bởi vì chúng sanh khởi từ trong tâm và tiêu tan trở lại trong tâm. Nhưng, không thấu hiểu nó là tự sanh khởi và tự tan biến, những tư tưởng sản sanh một chuỗi không ngừng những đối tượng và tạo thành vô số những sắc tướng của tâm thức.

Trong cách này, nền tảng căn cứ không có mê lầm, nhưng mê lầm xảy đến vì không biết cái đối trị trong ba trường hợp xảy ra. Nền tảng cơ sở không thể nhiệm ô, nhưng niềm tin nhất thời vào một tự ngã làm che tối. Trạng thái không sáng suốt và méo mó này bấy giờ rơi vào giới hạn của niết bàn (thụ động), và mặc dù niết bàn (chân thật) – trạng thái tỉnh thức rõ biết của một vị Phật – có thể hiện diện trong chính mình, nhưng không nhận biết nó thì không hiệu quả.

Để nhận biết nó, con cần những giáo huấn của một vị thầy cùng với những phương tiện thiện xảo khác nhau. Những tính cách của một vị thầy cần được biết qua bốn nhánh và ngài cần dạy nhờ vào sáu bộ cái thấy và thiền định.

Thứ nhất, với bốn nhánh, vị thầy cần làm như sau:

- Thấu hiểu trạng thái hiện thể của mỗi người là nhánh giải thoát cho người ấy.
- Thấu hiểu và tri giác nhiều loại trí năng như là nhánh nhận giáo huấn.
- Áp dụng mà không mâu thuẫn với hệ thống Pháp tổng quát như là nhánh tin cậy và không mệt mỏi.
- Bổ sung với những lời dạy từ nhiều vị thầy khác như là nhánh nâng cao.

Về sáu bộ cái thấy và thiền định, thứ nhất là sáu cái thấy và thiền định méo mó cần tránh:



- Một cái thấy thiếu xác tín thì như một lông chim bay trong gió.
- Một sự tu hành thiên định mà thiếu phương pháp thì như một chim kên kên gãy cánh.
- Một áp dụng thiếu thực hành thì giống như một người dẫn đường làm lẫn.
- Kinh nghiệm thiếu những dấu hiệu tiến bộ thì giống như vụ mùa thu bị tàn phá bởi băng giá.
- Hạnh nào thiếu vững chắc thì như một người mù lạc trên những bình nguyên phía bắc.
- Một quả thiếu nhận biết thì giống như một trẻ nhỏ được cho một hộp đầy vàng.

Đây là sáu bộ cái thấy và thiên định với xác tín đến với trí huệ:

- Một cái thấy có xác tín trạng thái tự nhiên thì giống như một chim kên kên vút qua những bầu trời.
- Một tu hành thiên định có phương tiện thiện xảo và những điểm trọng yếu thì giống như keo mạnh dính ruồi muỗi.
- Có những phương thuốc từ kinh nghiệm thì giống như một bác sĩ khám bệnh.
- Kinh nghiệm có những dấu hiệu tiến bộ thì giống như một thiếu nữ ném lạc thú.

- Hạnh có sự vững chắc thì giống như một đỉnh thúc ngựa với một con ngựa mạnh, nhanh.
- Một quả thoát khỏi hy vọng và lo sợ thì giống như một người du lịch trở về nhà.

Thứ nhất, cái thấy được so sánh với chim kên kên phải dùng cánh để vươn lên đến khi nó đạt tới bầu trời bao la nhưng khi đến bầu trời mở trống có thể vút bay không cố gắng hay không có cái gì để được. Tương tự, trong trường hợp này, con cần thiết lập sự chắc chắn trong cái thấy nhờ ba điều – những lời của bậc Điều Ngự, trí thông minh của con, và những giáo huấn của một vị thầy cao cả – cho đến khi con đã chứng ngộ trạng thái tự nhiên. Bây giờ con có thể nghỉ ngơi trong chứng ngộ cái thấy tối hậu trạng thái tự nhiên vượt khỏi nỗ lực và có được nó trong thân, ngữ, và tâm.

Hơn nữa, hãy nhận biết rằng những đối tượng được tri giác là chính tâm con, như thấy cái gì trong giấc mộng của mình. Tương tự, hãy nhận biết rằng tâm này là trống không, giống như thấy nó là không gian trống không. Hãy nhận biết rằng tánh Không này là chẳng bao giờ sanh khởi, giống như thấy không gian ấy thì không phải vật chất cũng không có đặc tính nào có thể định nghĩa được, thoát khỏi mọi giới hạn như sanh khởi, chấm dứt, hay ở yên.

Hãy nhận biết rằng cái không sanh khởi này là tự tan biến, như thấy mọi phô diễn – như mây, sương

mù – hiện ra trong khoảng không gian và rồi tự nhiên tan biến trong không gian ấy.

Khi được dạy điều này, học trò xuất sắc sẽ kinh nghiệm cái tỉnh thức rõ biết tự hiện hữu biểu lộ trong y, như mặt trời chiếu sáng trong bầu trời, và được giải thoát ngay trong đời này. Học trò trung bình sẽ an trú nơi kinh nghiệm chứng ngộ tươi mới, vô biên và tự nhiên này, và được giải thoát qua tu hành thiền định. Không có được chứng ngộ trong dòng hiện sinh của mình, học trò kém phải tu hành *shamatha* như phương pháp để có chứng ngộ, và được giải thoát một khi chứng ngộ dần dần sanh khởi trong dòng hiện sinh.

Tiếp theo là tu hành thiền giống như keo mạnh làm dính một con ruồi. Là một thiền giả, con cần dính vào kinh nghiệm thiền định, không dứt. Khi làm như vậy, con cần đảm nhiệm ba điểm then chốt thân, ngữ, và tâm. Khi hiện diện rõ ràng như bốn tôn *yidam*, hãy quán tưởng và cầu khẩn guru ở trên đầu con. Hãy tưởng tượng hàng triệu dakini nhảy múa theo nhiều cách nơi gốc của mỗi sợi lông tóc trên thân con. Rồi gom tâm ở mức trái tim con, và để cho thân tâm không bị trói buộc, hoàn toàn tự do. Hãy dừng mọi chuyển động và biến cố của tâm thức, và rồi chỉ an trú. Hãy cắt đứt trọn vẹn mọi loại tư tưởng – như ý tưởng đang tri giác, trống không, hay kế hoạch – vì chúng đều là sản phẩm của tâm con. Khi áp dụng cái nhìn chăm chú của ba thân, hãy để yên trong tính tự

nhiên không sắp xếp – trong trạng thái liên tục của bản tánh của tâm này, đơn giản như nó là – nó là tỉnh biết, trống không và sống động.

Khi tu hành trong cách này, luôn luôn để cho chú ý của con không xao lãng như một người mẹ mà đưa con duy nhất đang chết, không đứt đoạn như dòng chảy của một con sông, như một vị thầy bắn cung mạnh mẽ buông tên, với một tập trung cân bằng như một người xe chỉ, tự do khỏi hy vọng và lo sợ như một người điên, tự do khỏi bám chấp và điểm quy chiếu như một trẻ nhỏ, vút bay và rộng mở như bầu trời, như một hồ lớn sáng và tràn đầy, tự do khỏi sợ hãi và nhút nhát như một sư tử lảng vảng trên những sườn núi, thoát khỏi những quan niệm nhỏ bé dân thường như một ông vua cai trị đất nước mình. Tóm lại, là một thiền giả, con cần ở trong một sự bằng phẳng bao la, làm kinh nghiệm của con phù hợp với giáo huấn của thầy con, cải thiện nó cho đến khi con có được chắc chắn.

Trong những thời ở giữa hai thời thiền định, hãy nỗ lực tự giải thích những giáo lý nhân quả, và hỗ trợ chúng với những câu nói từ kinh và tantra. Hãy dùng những thí dụ để làm rõ chúng, và đọc lại cuộc đời của những đạo sư thành tựu và những câu chuyện khác, để phát khởi hứng thú và tin tưởng. Hãy dạy những phương pháp điều chỉnh trạng thái thân thể và cư xử như thế nào.

Bởi vì hạnh là quan trọng hàng đầu để làm vững chắc tu hành thiền định, hãy kéo dài thiền định bất cứ khi nào con cảm thấy thoải mái. Khi trạng thái thân thể cảm thấy khó chịu – như đau đầu, thân thể nặng nề, buồn nôn, không thích thiền định, hay tức giận – hãy làm tươi mới trong một cách hào hứng và thư giãn bằng cách để cho thân, ngữ và tâm trong sự tự nhiên. Cử động như con muốn, thiền định trong những thời kỳ ngắn nhưng nhiều lần.

Khi con đã tự làm tươi mới lại, hãy chấm dứt thời thiền khi còn đang thoải mái – chớ vào khi khó chịu. Chớ chấm dứt thời thiền khi không trong sáng hay có những chuyển động của tư tưởng mà vào khi kinh nghiệm trong sáng và không có tư tưởng. Hãy dùng thức ăn và uống hợp với thể chất, và theo chánh hạnh. Khi con giữ những điều này, con sẽ không mệt vì tu hành thiền định. Chấm dứt thời thiền khi đang tốt sẽ khiến người ta vui vẻ thực hành trở lại về sau, và cũng khiến cho những phẩm tính sẽ tiếp tục khai triển trong dòng hiện sinh của con.

Nếu xảy ra chuyện người ta lạc trong khi thực hành thiền định này, đây là điểm thứ ba: những phương thuốc có từ kinh nghiệm, như một bác sĩ khéo léo nhận dạng một căn bệnh. Vào trong mờ đục, xáo động và hôn mê là những lỗi lầm, thế nên trọng yếu là nhận biết chúng tức thì. Bởi thế hãy trừ sạch mờ đục, vươn lên khỏi trạng thái không chánh niệm, tự gom lại khi xao lãng, và làm nhẹ hơi thở khi xáo

động. Tại sao những lỗi lầm xảy ra? Chúng đến từ không ở yên trong yên lặng, từ bám chấp vào nỗ lực, và từ sự giữ những thời thiền quá lâu.

Bốn nguyên nhân bị mờ đục là hoạt động, hoàn cảnh, thức ăn và áo quần. Những phương thuốc là: Nhận biết mờ đục bằng cách nhớ lại những khuyết điểm của nó và gom sự tập trung một cách mạnh mẽ. Hãy nâng cao tinh thần. Làm ấm mắt bằng lòng bàn tay, xoa nhẹ chúng. Đảo mắt nhiều lần và tập trung cái nhìn. Vươn phần thân trên để tự làm tươi mới lại. Hãy dùng những cử động này để tăng sức cho con. Ngồi trong một chỗ lạnh hơn. Chơi chũm chọe, múa, làm những bài tập yoga ... Nếu con làm nhiều quá thì có mỗi nguy là lạc vào một thói quen xấu, thế nên quan trọng là làm tươi mới lại theo một cách cân bằng.

Hôn mê giống như một ngọn đèn bơ với bơ xấu và tim đèn bẩn, ở nơi ít không khí. Vì hôn mê khó chữa, đây là lời dạy để mở rộng năng lực của tâm: Gom chú ý trước hết vào lòng bàn chân, rồi đầu gối, rồi rốn, rồi tim, yết hầu, xương sọ, và cuối cùng đỉnh đầu. Hãy thực hành điều này dần dần cho đến khi con trong sáng. Khi trong sáng, tiếp tục cho đến khi tinh giác của con trải rộng khắp không gian. Rồi hãy tưởng tượng mọi sự là trống không, và tập chú vào một quả cầu bằng hạt đậu – sự hợp nhất của khí và tâm – trong trung tâm trái tim. Hãy tưởng tượng nó lớn lên dần dần và rồi chuyển thành guru của con. Sự

sáng rõ của ngài tan biến hoàn toàn vào thân con và guru tan vào ánh sáng. Rồi để cho chú ý của con an định vững chắc, không trụ vào cái gì cả, trong trạng thái mà ánh sáng này tan biến như một đám mây tan trong bầu trời. Như một thay thế, con có thể ở yên sáng tỏ và trong suốt trong trạng thái mà thân con giống như một cái lều bằng lụa trắng hay một trái bóng tròn.

Trạng thái không chánh niệm đến từ đã gò bó tâm con trong tĩnh lặng; thế nên hãy tưởng tượng con đang ngồi trên truông trên đỉnh một núi tuyết giữa một trận bão tuyết, và giữ chú ý của con không chao động vào đó.

Tiếp đó, hãy tưởng tượng rằng tay chân trở thành một đại dương và con thấy mình trên một sợi dây mũn tàu trên mặt đại dương ấy; hay tưởng tượng con đang treo trên một sợi dây nối hai trái núi.

Trạng thái xao lãng, cũng có bốn nguyên nhân:

- Nhiều hoạt động và công việc
- Khinh thường những địch thủ
- Yêu mến bạn bè
- Xao lãng tự nhiên không có điểm quy chiếu đặc biệt nào

Những lỗi lầm này là do không xác quyết cái thấy. Đây là những phương pháp để chữa chúng:

Chớ cố gắng đè nén những trạng thái này của tâm, vì việc này sẽ không dùng chúng, và chớ theo đuổi bất kỳ ấn tượng giác quan nào. Thay vào đó, hãy tưởng tượng những quả cầu ánh sáng cỡ ngón tay cái cách thân khoảng một cánh tay ở bốn hướng, mỗi quả cầu kết nối chặt chẽ với con như thể những sợi dây cột lều. Hãy giữ chú ý không dao động vào quán tưởng này.

Tiếp đó, hãy giữ chú ý của con không dao động vào trung tâm một bánh xe cỡ gần nửa thước quay trước mặt con. Hay, trong khi tìm tâm, hãy làm công việc tìm kiếm tâm mọi nơi, trong và ngoài, và an trụ trong trạng thái không tìm thấy.

Hay khác nữa, tập chú vào đối tượng của sự xao lãng. Hay khi một tư tưởng thành linh xuất hiện, trước hết hãy nhìn vào chỗ từ đó nó đến, rồi chỗ nó ở, và cuối cùng chỗ nó đi. Bảy giờ an trụ trong sự không tìm thấy.

Hay con có thể tưởng tượng thân thể trần trụi của con bập bênh trên mặt một đại dương phẳng lặng và rồi chìm vào trong nước. Hay con giữ chú ý vào bất cứ cái gì được ném vào một chiếc tàu bập bênh một nửa chìm trong nước. Hay con có thể tưởng tượng con cầm một ngọn đuốc mà ngọn lửa cháy sáng đầy cả vũ trụ. Sau khi làm một tưởng tượng như vậy, hãy áp dụng một trong những cái nhìn ba thân.



Tổng quát, xáo động là cái nhẹ nhất trong những khuyết điểm ấy; nó giống như ngọn lửa của một đèn bơ xáo động trước gió nhẹ. Nó có thể làm cho vững chắc nhờ cột phân dưới thân khi thực hành đại lạc của cửa dưới.

Nếu con còn không trong sáng sau khi thực hành một thực tập này, đó là một dấu hiệu thiếu nghiệp tốt, thế nên hãy nỗ lực gom góp những tích tập.

Mờ đục là một dấu hiệu đã không tôn trọng những sự vật cao cả, thế nên hãy cúng dường một sự làm sạch cho những biểu tượng của thân, ngữ, tâm giác ngộ. Hãy phát sanh sùng mộ, cầu khẩn và tán thán.

Trước thì trong sáng và rồi mờ là một dấu hiệu bị ngăn chướng bởi tính khí hy vọng và lo sợ, thế nên hãy cúng dường *torma* và lễ cúng, và làm những nghi thức hồi phục và sám hối. Hãy thực hiện những phương pháp để làm trong sáng những nhánh và những xâm phạm samaya.

Nếu con còn không thể nắm giữ trạng thái thiền định qua những phương tiện này, bây giờ hãy phóng tâm thức của con vào khoảng không gian ở trên con. Tương tự, con có thể nhắm vào không gian bên trên con và trước sau, khắp cả các hướng. Đôi khi, hãy nhắm mắt và hướng vào cái ở trên đầu con.

Thỉnh thoảng, đi đến một đồng cỏ và nhìn vào không gian, hét một tiếng đỉnh tai, và để sự chú ý tập

trung vững chắc vào một sắc, thanh, hương, vị, xúc, hay hình dáng của người nào thân hay nghịch với con. Khi con cuối cùng mệt mỏi, con sẽ có một kinh nghiệm như một bầu trời trong sáng. Hãy tiếp tục thiền định khi ở trong trạng thái ấy.

Nói chung, một người với ưu thế của khí không nên thiền định trong một chỗ gió nhiều, người với ưu thế của đờm không nên thiền định trong một chỗ râm tối, và người có những rối loạn về mật cần tránh thiền định dưới nắng.

Người với một ưu thế của khí hay người có một bệnh do lạnh cần tu hành những điểm then chốt của *tummo* bao gồm tinh túy và *atung*.<sup>(1)</sup> Thịnh thoảng, hãy quán tưởng lửa và trừ sạch những bệnh về khí và lạnh. Khi hơi ấm đã phát sanh, hãy mở rộng nó như một cái mền mà vẫn duy trì điều độ sức nóng. Ngoài việc trừ sạch một chướng ngại, hơi ấm không cần đưa đến cực độ.

Người với một ưu thế của mật cần tu hành hình tướng trống không<sup>(2)</sup>. Người với một ưu thế hơi nóng cần ở những chỗ bóng mát, tránh thức ăn và thức

---

<sup>(1)</sup> Tinh túy là chữ âm trắng ở đỉnh đầu, còn *atung* ám chỉ ngọn lửa nhỏ của nội nhiệt trong thực hành *tummo*.

<sup>(2)</sup> “Hình tướng trống không” ám chỉ hình tướng không chất thể của một bổn tôn, sự quán tưởng nó chống lại niềm tin vào nhân dạng là một thân thể vật chất cứng đặc.

uống quá bổ dưỡng hay gây nóng. Chớ làm việc gì khiến đổ nhiều mồ hôi, và tránh mọi thứ căng thẳng.

Trong những cách ấy, hãy tránh mọi loại hoạt động của thân khẩu ý làm hại sự tu hành thiền định. Hãy làm mọi thứ giúp cho thiền định hay hiệu quả cho những điểm then chốt của tu hành.

Trong bất cứ trường hợp nào, để có thiền định đích thực, thiết yếu là bỏ đi sự xao lãng nơi thân, khẩu, ý. Samadhi xảy ra tự nhiên khi con thoát khỏi những xao lãng của thân, ngữ, và tâm; bấy giờ những kinh nghiệm thiền định bùng phát và chứng ngộ phi thường sanh ra trong dòng hiện sinh của con. Khó cho người không thoát khỏi những xao lãng của thân, khẩu, ý có thể đạt được trạng thái thiền định đích thực.

Trạng thái thiền định của người không được dạy nhưng thông minh thì phần lớn lạc vào những suy tính, nhưng với loại người tâm vững và sáng thì sẽ được một trạng thái thiền định phù hợp với kinh điển. Trong bất kỳ trường hợp nào, sự hòa trộn của Pháp về giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu với dòng hiện sinh đều phát khởi từ mỗi nối kết nghiệp của những đời trước và từ sự kiên trì trong đời này. Nó không xảy ra cho bất kỳ ai.

Thứ tư, tu hành trong cách này, kinh nghiệm có những dấu hiệu tiến bộ thì giống như một thiếu nữ nếm lạc thú. Ban đầu nó giống như nước rơi xuống

từ dốc núi; tiếp theo nó giống như chảy qua một bờ sông; và cuối cùng nó giống như một đại dương yên tĩnh các bọt tiêu tan. Ban đầu nó giống như một đứa trẻ cười ngựa; tiếp theo nó giống như một thanh niên ham thích cười ngựa; và cuối cùng nó giống như một người lớn điều phục con ngựa của mình và có thể đi khắp nơi, lên đồi xuống đồi. Ban đầu nó giống như mặt trời bị mây che; tiếp theo nó giống như mặt trời giữa những đám mây; và cuối cùng nó giống như mặt trời trong một bầu trời trong sáng không mây. Ban đầu nó giống như nhận biết có một tên trộm; tiếp theo nó giống như khám phá một kẻ trộm; và cuối cùng nó giống như tên trộm bị còng tay.

Những kinh nghiệm của Shamatha gồm cảm nhận rằng:

- Người ta không có một thân thể;
- Thân thể vững chắc và không dao động;
- Thân thể nặng xuống từ bên trên;
- Người ta thoải mái không chút đau đớn;
- Giống như người ta bập bênh giữa không trung và phổi và tim đều mở như không gian;
- Thân thể là một trống không như một thân cầu vòng trống không;
- Không có chuyển động của hơi thở;
- Thức thì trong lặng, rạng rỡ, chiếu sáng;
- Tất cả những tri giác bốc hơi, trong sáng, mở trống;

- Người ta xúc động và không chấm dứt thời thiền;
- Khi ngồi, mọi hình dạng mờ đi;
- Mọi hoạt động tâm thức dừng lại khiến không có tri giác;
- Thức trong sáng như bầu trời;
- Sáng tỏ tự nhiên không có ý niệm hay bám chấp.

Khi những điều này xảy ra, dù ban ngày hay đêm, chúng là kinh nghiệm của sự hoàn hảo trong shamatha.

Những nguyên nhân cho shamatha là:

- Đặt nền với giới thanh tịnh;
- Làm vững chắc nó với giai đoạn phát triển và xây dựng sức mạnh với trì tụng;
- Và, bởi vì bản chất nó là chú ý không xao lãng, nó đánh bại những xúc cảm và tư tưởng.
- Cuối cùng, nó được đạt đến qua sức mạnh của chú ý hoàn hảo.

Nói cách khác, tâm con ở trong shamatha đích thực khi mọi khái niệm của tư tưởng méo mó đứng lại, khi không xao lãng bởi những ý niệm, và khi không dao động khỏi chú tâm đơn nhất.

Những phương pháp này làm yên lặng một tâm không ngừng nghỉ và giam nhốt một tâm tinh nghịch,

như xích một thú hoang hay một tên trộm khiến không thể cử động. Tương tự, giới hạn chú ý bằng những phương tiện khác nhau ngăn ngừa những tư tưởng khỏi lạc vào những đối tượng giác quan và tạo ra sự vững chắc.

Tóm tắt, đây là những giáo huấn của hóa thân về Pháp chân thật để làm sạch vô số tư tưởng từ tâm và làm bình lặng mọi khái niệm do tin vào một thực tại cứng đặc.

### SAMAYA ❁

Giáo huấn để làm vững chắc sự yên tĩnh thì giống như một người mệt mỏi được nghỉ. Do tu hành trong cách diễn tả ở trên, những kinh nghiệm xác định rằng shamatha đã hiển lộ như *vipashyana* bao gồm:

- An trụ không động khỏi bản tánh không sanh khởi;
- Xác tín thật tánh của thực tại;
- Một thanh lọc toàn thể mọi giác quan và tri giác;
- Một sự thoải mái lạc phúc thấm nhuần tất cả mọi phần thân thể đến độ có một cảm giác bật cười;
- Thích thú chân thật trong tâm mọi lúc;
- Không nghi ngờ chút nào rằng sự vật không hiện hữu và tâm không thể bị trói buộc bởi bất cứ cái gì.

Cũng có thể có cảm giác xoay khỏi bám chấp vào những hình tướng, hay cảm giác một người trong

phần đầu đời đứng trên đất gồ ghề bắn một mũi tên trúng đích.

Có thể có những loại khác, như:

- Không hề mệt mỏi thực hành Pháp, giống như không hề bị phản bội bởi một người bạn già, thân thiết;
- Sáu căn tự do không trói buộc, như một trẻ nhỏ hay một người điên;
- Không có tư tưởng nào có thể gây hại, như nhận dạng một tên trộm;
- Xoay khỏi bám luyến và lười biếng, giống như một thiếu nữ ném lạc thú;
- Tâm không còn bám vào những xúc động thế gian; giống như một người khôn ngoan thấy một câu vòng;
- Hay, mỗi tư tưởng (niệm) được nhận biết là không tư tưởng (vô niệm), giống như ở trên một đảo vàng thì không có hòn đá hay đồ dơ nào được tìm thấy.
- Những dấu hiệu khác là:
- Những tư tưởng tan vào pháp tánh, như những bọt nước tan vào nước;
- Thiết tha với những giáo lý sâu xa, như một bà mẹ không được thấy đứa con độc nhất một thời gian dài;
- Khám phá tâm mình, như con là người không có một xu tìm ra sự giàu có;

- Thấu hiểu mọi giáo lý sâu xa cách chính xác như tiếng một con chim kalapinga;
- Lòng bi cho chúng sanh không chúng ngộ (bản tánh của tâm) phun trào tự phát như đục vọng nơi một người trẻ vừa thấy một người đàn bà đẹp;
- Mọi hình tướng có thể thấy được nhưng không có chất thể, như chúng là những phản chiếu trong một tấm gương;
- Mọi sự vật cụ thể – như đất, đá, cây cỏ – tan biến như chúng là một ảo ảnh lung linh;
- Thấy những người khác và chúng sanh giống như những phản chiếu, thế nên không thương ghét ai;
- Cảm thấy như một bầu trời không mây, nước trong, một tấm gương sáng, một pha lê không vết dơ – hoàn toàn sáng trong và không bám víu;
- Cảm thấy thoải mái tiếp tục sau khi đứng lên;
- Có một tin chắc khi con cảm thấy “Cả thân tâm ta đều thông dong quá!”;
- Tâm con say mê mùi vị thiền định, nên không ao ước lạc thú giác quan nào;
- Hay cảm thấy thỏa mãn sâu xa do xác quyết chắc chắn.

Tóm tắt, con kinh nghiệm ba tính chất của thiền định là lạc phúc, trong sáng, và không tư tưởng.



Lạc phúc gồm hai kinh nghiệm lạc thân thể và lạc tâm thức. Lạc thân thể bắt đầu với lạc trộn lẫn với những cảm xúc và rồi lạc không có những cảm xúc – một lạc thấm toàn thân, từ đầu đến ngón chân, ngoài và trong đến cuối cùng thì mỗi loại xúc chạm, hoặc nóng, lạnh hay đau đớn, đều cảm thấy hoàn toàn lạc phúc. Trong cách này, có thể có vô số loại kinh nghiệm lạc phúc. Lạc tâm thức là sự vắng mặt hoàn toàn sự không thoải mái trong tâm và bao gồm vô số loại lạc thú khác nhau.

Kinh nghiệm trong sáng là trong sáng của năm giác quan và trong sáng của ý thức. Sự trong sáng của năm giác quan được kinh nghiệm như:

- Thấy mười dấu hiệu (như khói, ảo ảnh, ngọn lửa, đom đóm, ánh trăng, ánh sáng mặt trời, lập lòe của lửa, những quả cầu đỏ và trắng, cầu vồng và sao nhấp nháy) cho thấy sự giữ được tâm ở bên trong;
- Thấy những loại chúng sanh khác nhau và những hình dạng;
- Nghe âm thanh của trống lớn, hay nghe và hiểu những tiếng nói của những côn trùng nhỏ nhất và nhiều loại chúng sanh khác;
- Ngửi mùi hương của chư thiên, long, dạ xoa ... cũng như kinh nghiệm những loại tri giác siêu giác quan khác nhau qua mùi hương;

- Nếm nhiều loại vị như thể kinh nghiệm đồ ăn thanh tịnh của chư thiên khi ăn uống bình thường;
- Cảm nhận những cảm giác xúc chạm trong cùng cách như những người khác.

Sự trong sáng của tâm thức có thể được kinh nghiệm như:

- Một số nhiều những khái niệm về cái cần tránh với cái chữa trị;
- Những nội quán về mối liên kết giữa thông minh, sự phát sanh nhiều những tư tưởng, và sự liên hệ lẫn nhau của bên trong và bên ngoài;
- Sự sáng tỏ, rõ suốt, và một vắng mặt của nặng đực;
- Hay như cảm giác thấu hiểu mọi sự, cũng như vô số loại nội quán khác.

Ở lúc ban đầu, không tư tưởng (vô niệm) được kinh nghiệm như chú ý ở yên nơi nó được hướng đến, và rồi như sự giảm bớt các tư tưởng cho đến sự chú ý ở yên nơi nó được đặt để. Cuối cùng, có một cảm nhận như thể mọi sự hình thành tư tưởng đã chìm lặng.

Sau khi (ba tính chất thiền định là lạc, trong sáng và vô niệm) đã được nội quán bao trùm, lạc sẽ được kinh nghiệm như là nội quán rằng lạc thú là không chất thể, và như kết quả của điều ấy, sự vắng mặt của

khao khát vị của nó. Trong sáng sẽ được kinh nghiệm là thấu hiểu nhân và quả, cũng như sự vắng mặt của những trạng thái xáo động và phân tán. Không tư tưởng sẽ được kinh nghiệm như sự đạt được một vững chắc không dao động.

Sau khi đã có những kinh nghiệm này, con đến điểm thứ năm: duy trì hạnh sở hữu sự vững chắc, giống như thúc một con ngựa mạnh, nhanh. Có năm loại hạnh: hạnh bao giờ cũng tuyệt hảo, hạnh bí mật, hạnh kỷ luật tỉnh giác, hạnh nhóm, và hạnh của chiến thắng toàn diện.

Trước hết hạnh bao giờ cũng tuyệt hảo là an trụ – không lìa khỏi những kinh nghiệm ở trên trong những hoạt động hàng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi – trong một cách tự nhiên thoát khỏi bám dính suốt khoảng khắc này qua khoảng khắc khác trong sự gặp gỡ với những hình tướng và đối tượng giác quan. Điều này giống như bầu trời vẫn không ô nhiễm dù bị mây che, hay như nước hay một tấm gương vẫn không thay đổi dù có những bóng phản chiếu đi qua chúng. Đôi khi sẽ có một tách lìa thành linh khỏi những kinh nghiệm do trở nên xao lãng, nhưng giống như nhận biết một người con đã từng biết, bây giờ con có thể vẫn không bị xáo trộn trong trạng thái tự nhiên của tâm. Trong cách này, không cần chỉnh sửa những tư tưởng với một đối trị, mỗi tư tưởng sẽ đi hoàn toàn yên lặng hay sẽ tự nhiên tan biến, giống

như những bông tuyết rơi trên một hòn đá nóng hay như những hạt mưa trên một mặt hồ.

Khi điều này đã xảy ra, con cần đi vào hạnh bí mật để nâng cấp. Điều này nghĩa là con đi đến những nơi thường có các thần và quỷ - như nghĩa địa, gốc cây đơn độc ... - với một phối ngẫu thực sự (karmamudra) hoặc do quán tưởng và tu hành những phương pháp để làm mạnh thêm những tinh túy tương đối, chuyển động, như được diễn tả trong những cảm nang hướng dẫn bí mật. Qua điều này con sẽ có được kinh nghiệm lạc lớn lao tồn tại bất cứ nơi nào chú ý được hướng đến, tới mức nó thấm nhuần khắp thân; thêm nữa, những hình tướng được kinh nghiệm như lạc, và con đến chỗ chứng nghiệm chúng giống như sương, những cầu vòng, hay những đống bông gòn. Những tri giác siêu giác quan sẽ sanh khởi trong tâm con, và con sẽ có khả năng làm những pho diễn phép lạ. Khi điều này xảy ra, hãy an trụ, hoàn toàn thoát khỏi hy vọng và lo sợ, khỏi bám chấp vào thực tại cứng đặc hay kiên cố.

Theo cái này, con cần giữ hạnh kỷ luật tinh giác nghĩa là trần tròng và bơi tro từ một nghĩa địa, mặc áo quần nghĩa địa và những trang trí bằng xương, lắc trống *damaru* nhảy múa vòng quanh, hay chạy qua nghĩa địa, thành phố và những chỗ khác để khảo sát trạng thái samadhi trước kia có vững chắc hay không. Hãy thử xem khi những người khác thấy có ảnh hưởng gì định ấy hay không. Hãy hành động một

cách bóc đồng, và trong những cách ấy hãy duy trì kinh nghiệm của con.

Một khi con đã đạt được sự vững chắc trong loại hạnh này, bấy giờ hãy duy trì hạnh nhóm, nghĩa là đi đến nơi đám đông lớn, một chợ đông người, hay đến những nhà cùng đinh. Hãy hát, vui thú, và nhảy múa để mở ra sức mạnh đầy đủ của tỉnh giác, nâng cấp các giác quan, chà đạp sự rụt rè của con, nhận dạng những yếu đuối của con, phơi bày những giới hạn của con, và cắt đứt những ràng buộc và bám víu vào một thực tại cứng đặc. Vào lúc đó, dù nếu những người khác chỉ trích hay đánh đập con ... mọi sự sẽ là một trợ giúp, giống như gió giúp quạt lửa thêm mạnh.

Đã được cải thiện nhờ những phương pháp này, hãy thực hành hạnh của chiến thắng toàn diện, nghĩa là chinh phục giấc ngủ bằng cách tu hành sự tỉnh thức sáng tỏ, chinh phục thức ăn bằng cách chuyển hóa nó thành rượu tiên, và chinh phục khí bên trong (*lung*) bằng cách chuyển hóa chúng thành khí của giác ngộ. Trong cách này, con trở thành người có được sự chiến thắng toàn diện trên mọi sự, vượt khỏi sự thiên vị đối với sinh tử hay niết bàn. Cũng như không gian siêu vượt khô hay ướt, tâm con bây giờ vượt khỏi giúp đỡ hay làm hại, đến độ con vẫn không dính dáng gì ngay cả nếu con phạm một trong năm hành động làm hại đưa đến những hậu quả nặng nề và trực tiếp lúc chết. Khi con không thực hành thậm chí mười điều thiện – phương tiện để cải thiện – khi tâm con thậm chí

không tuân hành lý trí quy ước, và khi con dừng lại tám mỗi quan tâm thế gian, nếu mọi sự được kinh nghiệm như là trò chơi của pháp thân, bấy giờ con đã đến sự chấm dứt của các loại hạnh.

Đây là căn cứ chân thật của nội quán hay cấp độ vững chắc trong an định. Bởi vì tâm con thoát khỏi bám luyến, nó là sự đoạn dứt của nghiệp, xúc cảm, và tư tưởng. Con đã đạt đến quả, sức mạnh của hiểu biết chân thật.

Đây là những giáo huấn báo thân để vững chắc sự an định của samadhi hiện diện tự nhiên, lời khuyên làm tươi mới lại cái bị cạn kiệt, làm tiêu tan hoạt động tư tưởng tin và bám vào một thực tại cứng đặc, và làm sáng tỏ sự tỉnh thức bản nguyên bằng cách không lìa và xao lãng khỏi nó.

### SAMAYA ❀

Tiếp theo là những giáo huấn làm hoàn hảo sự vững chắc, giống như một người du hành trở về nhà mình, nghĩa là quả là sự vững chắc trong chứng ngộ ở trên. Điều này nghĩa là pháp thân xuất hiện từ sự chuyển hóa của trạng thái không tư tưởng nói ở trên như là kết quả của nỗ lực tu hành. Cái này có năm phương diện của hoàn hảo:

- Chỗ hoàn hảo là tạng bao la của Samatabhadri, sự mở rộng bao trùm khắp của pháp giới, vô tận và như đại dương.

- Vị thầy hoàn hảo là Samantabhadra tự hiện hữu, pháp thân vinh quang của đại lạc.
- Tỳ tỳ hoàn hảo là sự tỉnh thức bản nguyên của tự biết.
- Lời dạy hoàn hảo là một lòng bi bao la thấm khắp vượt khỏi quy chiếu khái niệm.
- Thời gian hoàn hảo là khoảng khắc vượt khỏi mọi loại thuộc tính khái niệm.

Những cái ấy là quả hoàn hảo cho sự lợi lạc của chính mình.

Tu hành kinh nghiệm của trạng thái lạc nói ở trên khiến những báo thân xuất hiện từ sự chuyển hóa của nó. Chúng có năm cái tương đương này:

- Chỗ tương đương là cõi Akanishtha.
- Vị thầy tương đương là Vairochana vinh quang, tự do và siêu việt hay một heruka, một báo thân được trang hoàng với nhiều tướng chính và tướng phụ.
- Tỳ tỳ tương đương là những vị nắm giữ hiểu biết và những bồ tát ở các địa.
- Lời dạy tương đương là những giáo lý đặc biệt của những thừa lớn.
- Thời gian tương đương là niên kỷ bản nguyên, thời gian tuyệt hảo

Tu hành kinh nghiệm của trạng thái trong sáng nói ở trên khiến những hóa thân xuất hiện từ sự chuyển hóa của nó. Chúng có năm khác biệt:

- Những chỗ khác nhau gồm vô số hệ thống thế giới.
- Những vị thầy khác nhau được phô diễn theo những hình thức phù hợp với người cần học.
- Những tùy tùng khác nhau là sáu loại chúng sanh.
- Những lời dạy khác nhau là những giáo lý về Pháp xuất hiện qua sự gặp gỡ của những thừa khác nhau.

Tất cả những cái ấy là quả hoàn hảo làm lợi lạc cho những người khác.

Ba thân ấy là tách biệt hay không? Ba cái ấy thật ra không tách biệt trong trạng thái bốn nguyên không tạo tác của tâm, đây là thân tinh túy (*svabhavikakaya*).

Ba thân xuất hiện từ thân tinh túy đơn nhất như thế nào? Pháp thân thoát khỏi mọi loại dựng lập xuất hiện khi giác ngộ và thoát khỏi hai che chướng. Những Bồ tát còn có những ô nhiễm nơi hiểu biết (sở tri chướng) và do đó không thể tri giác nhiều hơn báo thân với ba mươi hai tướng chánh và tám mươi tướng phụ. Những chúng sanh vẫn còn những ô nhiễm về xúc cảm (phiền não chướng) và bởi thế không thể tri giác nhiều hơn những hóa thân, chúng chỉ là một phản chiếu tương đương với trạng thái tâm thức cá nhân của họ.



Hai sắc thân (báo thân và hoá thân) có thể hiện diện cho những người còn trong sanh tử, nhưng chúng không nhiễm bụi của sanh tử. Pháp thân trụ trong một trạng thái đại bình an, nhưng nó không nhiễm bởi giới hạn của niết bàn. Đây là tại sao nó được gọi là thân của đại lạc (*mahasukhakaya*).

Sau chứng ngộ, trạng thái tâm của chư Phật ba thời, tâm của chúng sanh ba cõi, và nội quán của những thiên giả đều là một trong cõi giới chứng ngộ này. Điều này giống như một người du hành, trên đường trở về nhà, thoát khỏi những ý niệm đạt đến hay không đến quê nhà của mình, và khỏi ý niệm sợ hãi có những nguy hiểm sẽ xuất hiện. Tương tự, bây giờ con thoát khỏi sợ hãi sanh tử hay hy vọng niết bàn.

Đây là những giáo huấn của pháp thân trong bản tánh của tâm, thoát khỏi những thuộc tính khái niệm và vượt khỏi mọi loại thiết lập.

### SAMAYA ❀

Trong cách này, con cần tiến hành những thực hành hàng ngày của con khi phối hợp nghĩa với những tương tự.

Nguyện những giáo huấn này, được trao cho đức vua hiện tại và các con của ngài để làm lợi lạc cho những thế hệ tương lai, gặp được những người tín thành với nghiệp tốt.

**SAMAYA. ❀ ÁN, ÁN ÁN. ❀**

**ÁN CỦA CHE GIÁU. ❀**

**ÁN CỦA GIAO PHÓ. ❀**

**ÁN CỦA KHO TÀNG. ❀**

**DHATHIM. ❀ ITHI. ❀**

# Vòng Hoa Bằng Vàng Quý Báu Của Những Giáo Huấn Thiền Định

NAMO GURU,

Thân tướng của đại đạo sư danh hiệu Liên Hoa Sanh thì bất biến giống như mặt trời. Ngữ của ngài không dứt như một dòng suối, và tâm của ngài không ngăn ngại giống như bầu trời. Những phẩm tính của ngài vượt khỏi tăng và giảm như một dòng sông, và hoạt động của ngài không bị ngăn ngại như gió. Sự chứng ngộ của ngài bình đẳng với của chư Phật, và ngài dạy Pháp hợp với sáu loại chúng sanh.

Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, phục vụ hóa thân này, nổi tiếng như mặt trời trên lục địa Diêm phù đề. Khi ngài ngụ ở Đỉnh Cây Tùng Xù của Ngọc trai Pha lê, bà làm vui lòng ngài trong tư tưởng, lời nói và hành vi. Rồi bà thưa hỏi như sau: Đại sư,

cái gì là sự mở đầu cho thực hành thiền định đối với một người sùng tín muốn thiền định?

Đạo sư trả lời: Sự mở đầu cho thực hành thiền định là gom góp những tích tập, nhận những giáo huấn truyền miệng, cắt những dây bám luyến, và dự trữ những cái cần thiết. Dọn dẹp chỗ ở, cần cao và kích cỡ thích hợp. Làm xong như vậy, hãy hình thành thái độ bi mẫn của bồ đề tâm và quyết tâm đặt tất cả chúng sanh trong giác ngộ. Trong chỗ con, hãy sắp xếp một đệm nhồi bông, vải, hay cái tương tự. Rút lui khỏi việc đại, tiêu tiện của thân. Hãy đẩy đờm từ yết hầu, mũi ra ngoài. Rồi ngồi khoanh chân. Hãy đặt hai bàn tay ngang, thân thẳng đứng, đầu không cong không ngẩng, mắt nhìn xuống hướng mũi, răng và lưỡi để bình thường. Tóm lại, tu hành thiền định khi con để cho ba cửa trong trạng thái tự nhiên của chúng.



Đức Bà hỏi đạo sư: Người ta cần giữ tâm suốt thiền định như thế nào?

Đạo sư trả lời: Khi thiền định, hãy để cho thân và tâm thư giãn. Bởi vì không có cái gì cả để được phân tích, dòng tâm nhị nguyên và những trạng thái sanh khởi từ nó được dừng dứt. Con không phải cố ý dừng chúng. Khi không giữ cũng không bỏ bất cứ cái gì, hãy buông thả mọi hoạt động tâm thức. Chớ nghĩ đến cái gì, chớ tưởng tượng cái gì. Bản tánh của con là

tỉnh biết, y như nó là. Không tiến đến cái gì, hãy ở trong trạng thái tự nhiên của con.

Khi an trụ như vậy, người biết và cái được biết không được thấy là tách lìa, thế nên chớ nghĩ đôi vật là ở kia hay người biết là ở đây. Chớ quan niệm có cái gì khác ngoài hai cái vốn không tách lìa này. Bởi vì con không đuổi theo một đối tượng ở kia cũng không cố gắng dừng đứng một tư tưởng ở đây, con có thể cho phép tự tâm thanh tịnh, sáng ngời và tỉnh thức, không cần trụ vào bất cứ cái gì.

Những khuyết điểm ngăn chặn cái này là kích động, buồn ngủ và những niềm tin cảm rễ sâu. Kích động nghĩa là hành vi của tâm chạy đến những đối tượng. Cách để chỉnh điều này là thư giãn thân tâm khi giữ sự chú ý tập trung. An định nó lập đi lập lại. Nếu con còn chạy theo những tư tưởng khác nhau, hãy hướng chú ý trở đi trở lại đến cái tâm nhảy nhót này.

Nếu con không thể làm điều đó và những tư tưởng – tiếp tục chạy đi, hãy thẩm xét chuyển động ra ngoài này, nó giống như một đám mây trong bầu trời – từ nơi nào nó đến, nơi nào nó đi, và nơi nào nó ở? Bằng cách khám phá như vậy, hãy cho phép những chuyển động tư tưởng khởi từ tâm tự lắng xuống lại. Vì những chuyển động tư tưởng này là trống không, không cần siết chặt hay cố ý ngăn ngừa chúng. Đó là giáo huấn làm tan biến kích động và chuyển động của những tư tưởng.

Buồn ngủ thì giống như ở trong một phòng tối hay đôi mắt nhắm lại. Để sửa điều này, hãy tự làm mới lại với những hoạt động như thực hành tâm linh, suy nghĩ ... Làm mới lại nhờ samadhi, hãy quán tưởng mình là không gian, quán tưởng xương sống là một chồng các bánh xe, và tưởng tượng tâm con như bầu trời. Làm tươi mới lại nhờ giáo huấn, thiền định khi quan sát một đối tượng giác quan hay khi chỉ giữ những giác quan mở rộng. Đây là những giáo huấn trừ sạch buồn ngủ.

Nặng đục là khi tâm con trở nên mù mờ hay vắng mặt, như thể bị một hồn ma ảnh hưởng. Nếu điều này xảy ra, hãy để thực hành qua một bên và sau một lúc, trở lại thiền định. Đó là giáo huấn thoát khỏi mất chánh niệm.

Những niềm tin cấm rễ sâu có ba lỗi. Bởi vì tu hành pháp tánh được cho là tự làm quen bằng cách không tập chú và không trụ vào bất cứ cái gì, đây là một lỗi nếu con giữ một niềm tin cứng ngắc – hãy để mặc mọi khái niệm mâu thuẫn nhau, như nó thế này và không phải thế này, thường và đoạn, có và không, những đối trị để chấp nhận hay bác bỏ ... Cũng là một lỗi khi chứa chấp, nuôi dưỡng một đóm nhỏ ý niệm hay niềm tin rằng “mọi sự là những hình tướng không thật!” hay “mọi sự là không thể quan niệm, thế nên tôi cần thiền định về không giữ chúng trong tâm!” Đó là giáo huấn trừ sạch những niềm tin khô cứng.



Đức Bà hỏi đạo sư: Những loại kinh nghiệm chứng ngộ nào sanh khởi từ tu hành thiền định?

Đạo sư trả lời: Bởi vì sanh tử không có chất thể cụ thể, khi tu hành, mọi loại đặt tên khác nhau – như “xuất hiện” hay “biến mất” của những sự vật, hay chúng “không sanh cũng không diệt”, và vân vân – chỉ là những đặt tên tạm thời dùng để chỉ sự kiện ấy.

Thế nên, khi con tu hành trong cách này, con sẽ đến lúc chứng ngộ rằng những cái của chất thể cụ thể không có bản sắc nào cả có thể chứng thực được. Và, bởi vì sanh tử không có chất thể cụ thể, nó không phải là cái gì có thể xa lánh được, niết bàn cũng không phải là cái gì có thể đạt đến được. Con cũng chứng ngộ rằng hai cái ấy chỉ là những đặt tên và, theo nghĩa rất ráo, không có hiện tượng nào của sanh tử và niết bàn là thật chút gì. Và con chứng ngộ điều này một cách thực sự, vượt khỏi lãnh vực những ý tưởng, không chỉ nơi lời nói, mà một cách dứt khoát từ sâu thẳm của tâm con.

Tuy nhiên có những người không chứng ngộ điều này, dùng câu “không từng có vật nào sanh khởi!” và tu hành trong bám chấp ý tưởng “tất cả đây là tánh Không!” Làm như vậy gọi là một tính cách thiền định tạm thời (của lạc, trong sáng và không tư tưởng). Giữ một ý tưởng như vậy trong tâm, con sẽ không có được xác quyết.

Sau khi thấu rõ những sự việc như thế, chớ có tập chú vào chúng theo cách đặc biệt. Những sự vật có thể được kinh nghiệm trong một cách bình thường, nhưng con sẽ không tìm thấy một mảnh tâm cụ thể hay có thể thấy hay giữ như một tiêu điểm. Bởi vì không có cảm tưởng về bản tánh của nó có thể được kinh nghiệm cũng không có cái gì được tri giác bởi một người tri giác, tư tưởng “Bản tánh của nó là như vậy và như vậy” không xảy ra. Tuy nhiên con chưa bỏ được những khuynh hướng suy nghĩ mê lầm.

Ở điểm này, mọi sự được thấy với bản sắc cá thể của chúng, dù thoáng qua và không chất thể như những màu sắc xuất hiện trên mặt nước trước mắt con. Ngoài ra, không có liên hệ với những quan niệm “nó là cái này” hay “nó là cái kia”, và con thấy tâm tinh biết này trong sáng và rõ ràng như bầu trời.

Đây là thời gian khi con mất dấu chính mình, cảm thấy như thể con là chính bầu trời. Hay, con cảm thấy hốt hoảng hay căng thẳng vì thấy người tri giác và cái được tri giác là tách lìa, và con không muốn muốn ở trong trạng thái này nữa. Tự thấy mình chỉ là danh và sắc, con không còn vui với ý tưởng là một chúng sanh thật. Sau khi đứng lên từ trạng thái này, khi thâm xét ngắn ngủi những sự vật trong khi đi vào những hoạt động hàng ngày, con chỉ kinh nghiệm một trạng thái “thấy sự vật không cụ thể” sống động. Con không cảm thấy thực sự đang đi hay đang ăn.



Ở điểm này, khi con thăm xét sự vật, con thấu hiểu rằng không có cái gì để lấy hay bỏ, rằng “những sự vật và tôi không là gì ngoài những ảo tưởng mê lầm, như huyễn”. Bởi vì con thấy mọi sự như không gian, con không thấy con là con và những người khác là những người khác. Khi nhắm mắt lại và để cho tâm nhìn vào trong, mọi đối tượng trở nên hơi mơ hồ, dòng tư tưởng đứt đoạn, và không có những hình tướng, thế nên sự sáng tỏ của tâm có tính chất như không gian. Con không cảm thấy rằng con có một thân thể, cũng không chú ý đến chuyển động của hơi thở. Trạng thái của tâm lúc này giống như sự sáng không chuyển động của một tấm gương hướng về bầu trời lúc bình minh. Nó hoàn toàn sáng sủa, không có tiêu điểm hay khái niệm nào, trong sáng hiển bày với chính nó. Điều này tiếp tục, không đổi, suốt ngày và đêm. Tỉnh thoảng, dòng hiểu biết dần dần chuyển thành cứng đặc hơn, nhưng rồi sự cứng đặc lại tan biến một cách nhẹ nhàng.

Để tốt hơn, chớ bám vào sáng tỏ hay thoải mái, chớ tập chú vào cái gì, chớ bám níu cái gì – chỉ đơn giản để cho trạng thái này tỉnh biết chính nó. Khi con cố gắng thoát khỏi trạng thái này thì không cảm thấy như thể con đang có nó, và cho dù thoát khỏi nó một cách ngăn ngủi, con tự nhiên nhẹ nhàng trở lại.

Do đã giải quyết những sự vật là thế nào khi ngồi, những sự vật được tri giác xuất hiện trong một cách bình thường khi con an định. Con không bám víu

cũng không tập chú vào chúng. Nếu con có thể an trụ trong một cách mà thậm chí con thấy sự khao khát giác ngộ là một ảo tưởng và con không còn giữ sự sợ hãi sanh tử, bấy giờ sự việc ấy được biết như là *thấy những sự vật mà không dao động*.

Để khai triển điều này, hãy vứt bỏ thậm chí một hình thức vi tế của đối tượng và người tư tưởng, gồm cả khái niệm “nó là như vậy và như vậy”. Nói cách khác, trước hết chớ đề nén cái gì, tiếp theo chớ bám giữ sự hiện hữu của nó, và cuối cùng chớ đuổi theo nó. Thay vào đó, hãy cho phép nó khởi lên từ con và chìm tan trở lại vào con. Khả năng an trụ lâu chừng nào như con muốn thì được biết như là *tâm dễ uốn nắn* hay *vắng mặt của làm và cố gắng*<sup>(1)</sup>

Khi bình thản như vậy, con có thể thẩm xét những sự vật mà con kinh nghiệm, hoặc khi đang ngồi thiền hoặc khi ra khỏi ngồi. Tuy nhiên, con thấy rằng không cần chỉnh sửa một nội quán cũng không cố gắng thăm dò đối tượng được tri giác nào. Mọi tư tưởng, bất kể loại gì, đều hiện diện sáng tỏ như là pháp tánh; mọi cảm xúc, bất kể loại gì, đều sanh khởi như là pháp tánh; mọi đau đớn, bất kể loại gì, đều không gây hại; và mọi lạc thú, bất kể loại gì, đều không đem lại lợi ích. Sự chú ý của con không cần cải thiện, bởi vì nó vẫn mở ra một cách tự do. Cho dù

---

<sup>(1)</sup> Bản dịch của Lama Gongdü thêm “... cũng được biết như là *tinh túy không thiết lập tự nhiên của tâm* hay *thấy cái tinh thức rõ biết toàn bộ và sáng tỏ*”

con không thiền định, không có sự tách lìa nào khỏi pháp tánh. Bởi vì không có cái gì cao hơn cái này, con cảm thấy không có nghi ngờ nào cả. Vì con thấy không có đối tượng thiền định, con thấy không cần nỗ lực của tâm thức. Bởi vì chú ý của con đã trở thành bản thân pháp tánh, nó vẫn thường vượt khỏi voi và đầy. Sự bình đẳng này là *chứng ngộ pháp thân*. Một khi con có được vững chắc trong cách hiện hữu này – nó không phải là một trạng thái cụ thể, bình thường – nó được biết như là *kinh nghiệm tự nhiên của tỉnh thức rõ biết thoát khỏi tư tưởng*.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Những dấu hiệu nào chỉ cho biết tu hành thiền định đúng?

Đạo sư trả lời: Khi con tu hành cách ở trên một thời gian dài, những dấu hiệu bên trong và bên ngoài sẽ xuất hiện hết.

Những dấu hiệu bên trong gồm:

- Không chú ý chuyển động vào ra của hơi thở khi ngồi thiền;
- Không cảm thấy có thân vật chất;
- Không cảm thấy nóng, lạnh hay thậm chí đau nhiều;
- Và cảm thấy một cảm thức vui thích tự nhiên không hướng đến cái gì cả.

Ở điểm này, có ít bám níu vào đối tượng giác quan, ít trụ vào “nó là như vậy và như vậy”, và ít rụt rè trong mỗi cái nhìn. Ích kỷ, thích và không thích, lo âu, tám mối quan tâm thế gian, và những loại suy nghĩ khác đều trở nên ít hơn và kém sút. Đến khi những dấu hiệu này biểu lộ, con phải cố gắng hết sức để tương ứng với chúng. Con cũng có thể có một số thần lực loại nhỏ, đọc được tâm người khác và vân vân. Tất cả những cái ấy là những dấu hiệu bên trong.

Những dấu hiệu bên ngoài gồm:

- Thấy ánh sáng chiếu trong thân con, hay thấy những ánh sáng, màu sắc khác nhau, hay những hình dạng giữa không trung;
- Thấy những thân tướng của chư Phật và những bậc thánh;
- Nghe tiếng và thấy cử chỉ của các vị biểu lộ sự kính trọng với con;
- Hay các vị ban cho con những lời dạy, báo trước ...
- Bám vào những sự việc này và tin vào thực tại kéo dài của chúng sẽ kéo theo khuyết điểm trở nên bị đứt đoạn bởi Ma. Khi con không bám chấp cũng không tin vào chúng thì chúng báo hiệu những phẩm tính tốt.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Loại những hoạt động hàng ngày nào người ta cần đảm đương sau khi đứng lên từ ngòai thiền?

Đạo sư trả lời: Sau khi xuất thiền, có hai cách tu hành. Thứ nhất, sự *tu hành tương ứng với nội quán* là tin rằng mọi sự con kinh nghiệm – con, bản thân con, cũng như những sự vật bên ngoài và bên trong – tất cả là những hình tướng xuất hiện như huyền, giống như trong một giấc mộng. Hãy giữ niềm tin này trong tâm suốt bốn loại hoạt động hàng ngày, bất kể cái gì con tham dự vào hay hưởng thụ. Thân thể con cảm thấy cái gì, con không đè nén cảm nhận ấy cũng không giữ nó trong tâm. Trong mọi hoạt động của tư tưởng, lời nói hay hành vi, hãy tu hành không tiêu điểm.

Sự *tu hành tương ứng với phương pháp* (phương tiện) là trau dồi một lòng bi như huyền cho chúng sanh như huyền, và nếu nó không cản trở trạng thái thiền định của con, bấy giờ hãy làm những hành động khác nhau để giúp họ. Hãy phát khởi những nguyện vọng bao la như “Nguyện Hạnh Cao Cả”. Hãy phân biệt giữa tốt và xấu, và làm những thiện nghiệp khác nhau.

Không thuộc về những thừa cao cũng không là trạng thái bình đẳng nếu khi nào con dấn thân vào những hành động đức hạnh mà chấp chúng là thật, thế nên hãy chứng ngộ rằng con và mọi sự đều như huyền. Con cần nỗ lực trong những tích tập và tịnh

hóa những che ám cho đến khi con đạt được sự tin chắc vào bình đẳng trong đó con thấy một tích tập hay che ám cần tịnh hóa là không có chất thể. Trong trạng thái ngòi thiền, thoát khỏi chấp nhận và bác bỏ, và khỏi sợ hãi sanh tử do từ ác nghiệp, cũng như khỏi hy vọng vào niết bàn đến từ những hành động đức hạnh.

Cho dù con đã đạt được xác tín vào bình đẳng như vậy và có thể đi vào những hành động thoát khỏi chấp nhận và bác bỏ, con cần – khi không nắm giữ tiêu điêm khái niệm – tôn trọng đạo đức của những giới nguyện để giúp đỡ những người khác tránh những hành động làm hại và gắn bó với đức hạnh. Đi vào chấp nhận hay bác bỏ, hay tin chúng là thật, là một rào chắn đối với tính bình đẳng, cũng như mây đen hay trắng đều che mặt trời. Nhưng hơn thế, là lỗi lầm ngăn chặn sự thấu hiểu Chân Như nếu con tập chú vào những giới điều giữ được hay bị phá vỡ sau khi con đã đạt được sự xác tín vào tính bình đẳng.

Chớ để cho tư tưởng thành công hay thất bại, tiếng tốt hay xấu, chiếm đoạt con, và chớ trụ vào chúng. Hãy bỏ những khuyết điểm cá nhân, như nói chuyện ngu ngốc, những hoạt động xao lãng, và mất chánh niệm. Tu hành sự hòa nhã trong mọi hoạt động thân, ngữ, tâm. Chớ suy xét những lỗi lầm của những người khác; thay vào đó, hãy nghĩ đến những mặt tốt của họ.

Nếu con trở nên khoe khoang và kiêu ngạo, nghĩ rằng “Tôi có những phẩm tính đặc biệt. Tôi đã chứng ngộ pháp tánh”, thì điều này chỉ cho thấy con chưa chứng ngộ pháp tánh, thế nên hãy vứt bỏ nó. Tóm lại, vì suy nghĩ là sanh tử và không tư tưởng là niết bàn, khi thiền giả ở trong xao lãng và tiêu khiển, đó gọi là sanh tử; khi dù trong một khoảnh khắc ở trong thân nhiên không tiêu điểm, sự kéo dài ấy gọi là niết bàn.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Sau khi thực hành trong cách ấy, người ta nhận ra giác ngộ như thế nào?

Đạo sư trả lời: Khi con đã tu hành bản tánh vô niệm của pháp tánh, những tư tưởng – những nguyên nhân của sanh tử – yếu dần và lặn dần, trong khi tỉnh thức rõ biết không có tư tưởng trở nên hiện diện tự nhiên. Cái tỉnh thức rõ biết này là thanh tịnh; lãnh vực kinh nghiệm của nó là hoàn toàn trong sạch; và ba thân và những phẩm tính giác ngộ khác xuất hiện tự nhiên, như những tia sáng chiếu từ mặt trời.

Một khi con đã thông suốt bản tánh này, thân thể con có thể ở trong thế giới loài người nhưng tâm con trụ ở cấp độ của một vị Phật. Khi con đã thực hành cách này, không nghi ngờ gì con sẽ nhận ra Phật quả trong trung âm. Nói cách khác, trong kinh nghiệm cá nhân như bầu trời của con – pháp thân rốt ráo vô sanh – báo thân như mặt trời và hóa thân sẽ, trong những

tri giác của những người khác, làm việc vì lợi lạc của chúng sanh, như những tia sáng mặt trời.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Một người khả năng trung bình tu hành thiền định như thế nào?

Đạo sư trả lời: Đã quyết chắc rằng mọi sự là tự tâm mình, một người khả năng trung bình cần tập chú trên trạng thái không dứt của pháp tánh mà tư tưởng không thể nắm bắt, và tu hành trạng thái này. Nhờ làm thế, anh ấy hay chị ấy không cần tránh trau dồi hay suy nghĩ, bởi vì chúng ngộ đã được bảo đảm.

Nói cách khác, thấy mọi sự là tâm, không có bất cứ cái gì khác được thấy. Trong bất kỳ trạng thái nào của tâm, tâm được thấy – không có sự tách lìa. Pháp tánh được thấy dù khi thiền định có chủ tâm. Bởi vì biết rằng những chuyển động tư tưởng là bản tánh của tâm, bất kể pháp tánh xuất hiện trong hình thức một tư tưởng như thế nào, bản tánh của tâm là tự thể hiện rõ ràng. Ý niệm tin nó là một cái gì khác không hình thành. Bất kể tâm hiện hữu như thế nào và bất kể cái gì được thấy, bản tánh của nó là tự hiển hiện rõ ràng và không dứt. Nó hiển hiện rõ ràng dù khi không trau dồi, và nó được thấy rõ dù không tu hành nó.

Khi ở trong bản tánh này, bất kể những chi tiết của những đối tượng có thể xảy ra, sẽ không gây hại gì cũng không gây xao lãng. Sự tri giác những thuộc



tính bởi chính chúng là sự hiển nhiên của bản tánh của tâm, bởi vì không có sự sanh khởi của một khuôn khổ khái niệm. Trong cách này, mọi hiện tượng đều phát hiện tâm, và không có sự lìa khỏi trạng thái không dứt này. Thế nên, thoát khỏi nỗ lực, người ta được giải thoát khi không tiến hành bất cứ hoạt động nào. Bất kể những đối tượng giác quan xuất hiện thế nào, chúng được thấy là tâm, và dù có khái niệm hay trạng thái tâm thức nào xảy ra, sự chứng ngộ của người ta không bao giờ lìa khỏi pháp tánh bất cứ lúc nào.

Trong cách này, khi tất cả hiện tượng được thấy là tâm và không có sự trượt vào một trạng thái khái niệm – đây là tỉnh thức rõ biết bản nguyên hay là tánh giác bản nguyên. Với thiền giả mà điều này là một hiện thực, mọi kinh nghiệm giác quan dù như thế nào đều được thấy là pháp tánh và mọi tri giác do đó là một hình thức tu hành. Từ đây mọi hiện tượng không là gì khác hơn tâm, và không có ý niệm nào khác sanh khởi. Khi chúng không sanh khởi, cả những đối tượng và những khái niệm là pháp tánh.

Qua sự chứng ngộ này, mọi sự được kinh nghiệm là tâm. Vì tâm này là không hình tướng, người ta không nhìn những tư tưởng và khái niệm như là khuyết điểm, và người ta tu hành trong suốt chính những tư tưởng. Như vậy, mỗi kinh nghiệm, bất cứ cái gì người ta đang làm hay cảm nhận, không gì khác hơn là tu hành hơn nữa. Điều này chỉ bày nguyên lý

chính yếu là sự cắt đứt đơn nhất của cái thấy và tu hành thiền định.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Người ta nhận biết sự tỉnh thức rõ biết bốn nguyên, hay tánh giác, là pháp tánh như thế nào?

Đạo sư trả lời: Giáo huấn cốt lõi trong việc nhận biết tánh giác bốn nguyên thì giống như một y sĩ chẩn đoán một bệnh nhờ vào hành vi, mạch, hay nước tiểu. Tương tự, thiền giả cần dùng ba cái – những lời Phật, những giáo huấn của guru, và kinh nghiệm riêng của y – để nhận biết tánh giác bốn nguyên có khắp như không gian.

Sự gần gũi trực tiếp của tánh giác thì giống như mặt trời đập vào một mặt gương. Tương tự, thiền giả cần ở trong sự gần gũi trực tiếp của tánh giác, thoát khỏi những hình bóng có vẻ sáng sủa.

Giáo huấn then chốt cho tính tự nhiên của sáu nhập thì giống như một người bị bệnh không còn giữ những khái niệm e thẹn hay bối rối. Tương tự, thiền giả cần an trụ mà không hình thành những khái niệm về những đối tượng được tri giác.

Sự gặp gỡ trực tiếp với tánh giác bốn nguyên thì giống như một người chữa bệnh kỳ diệu có thể dùng mọi thứ y chạm đến như phương tiện chữa lành.

Tương tự, một khi có được cam lộ của cái thấy, thiền giả cần dùng mọi thứ như phương tiện cho tánh giác.

Sự giáo huấn cốt lõi để làm bình lặng tâm thì giống như một con rùa không thể chuyển động khi được bỏ vào một cái chậu. Tương tự, tâm thiền giả không thể chuyển động một khi y nắm giữ tâm với giáo huấn của guru. Tất cả những giáo huấn cốt lõi này là cách để nhận ra tánh giác bản nguyên vốn là pháp tánh.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Phương pháp nào để an định tánh giác tự hiện hữu này?

Đạo sư trả lời: Có ba phương pháp để an định tâm con. *An định như một chim kim xí điều lượn trong bầu trời* nghĩa là kim xí điều lượn khi cánh nó đã mệt; nó lượn mà không cố gắng hay hoàn thành cái gì; nó lượn khi nhìn rõ ràng mặt đất bên dưới; nó lượn khi sở hữu những khả năng của mọi người ở dưới nó; và nó lượn với năng lực cánh phát triển đầy đủ tức khắc khi vừa ra khỏi vỏ trứng. Tương tự, khi an định trong thiền, thiền giả cần an định tâm mệt mỏi của mình, không nỗ lực, khi thấy những nguyên lý của những thừa cao hơn, khi chứa đựng những khả năng của những thừa thấp hơn, và khi sở hữu trạng thái giác ngộ dù còn ở trong sanh tử.

*An định tâm giống như một con chim én vào tổ* nghĩa là làm như thế mà không có cố tâm chủ ý nào.

Cũng thế, thiền giả an định tâm mình mà không có những tư tưởng chủ ý nào.

*An định giống như một người vứt bỏ mọi hoạt động* nghĩa là không chỉnh đốn, sửa sang trạng thái của tâm, dầu nó là thế nào. Tương tự, thiền giả cần không chỉnh đốn, sửa sang hay không làm nhiễm ô trạng thái tâm của nó, bất kể nó là sao.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có bao nhiêu cách để hộ trì tâm ngộ?

Đạo sư trả lời: Có ba cách để hộ trì nó. Hộ trì nó như một con ngựa hoang, nó cần được thuần hóa một cách không xao lãng; tương tự thiền giả cần giữ không xao lãng khỏi bản tánh của cái thấy.

Hộ trì nó như một kho tàng ngọc quý, trừ phi con nỗ lực bảo vệ nó, nếu không trộm cướp sẽ làm tổn hoại. Tương tự, thiền giả cần giữ cho không bị tổn hoại bởi sự nặng đục và xáo động, vì samadhi của nó sẽ lạc lối.

Hộ trì nó như một ông vua với hoàng hậu của mình, không để cho dân chúng có thể làm thương tổn hoàng hậu, bởi vì họ đều là thân dân của bà. Tương tự, thiền giả cần an trụ để cho những tư tưởng không thể gây hại bởi vì y đã chứng ngộ mọi hiện tượng là tâm.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Có bao nhiêu cách để cải thiện tâm ngộ?

Đạo sư trả lời: Có ba cách để cải thiện tâm ngộ. Cải thiện nó như một tên trộm vào một căn nhà trống không – tên trộm bỏ đi vì không có gì để lấy. Tương tự, khi những tư tưởng thô và tế xảy ra, thiền giả cần quan sát chúng và rời chỉ đơn giản ở yên.

Cải thiện nó như một đám mây trong bầu trời. Đám mây thành hình trong bầu trời tự tan biến bởi chính nó. Tương tự, một tư tưởng cần để cho chìm lặng bởi chính nó.

Cải thiện nó như dùng một thần chú để chống lại một thuốc độc. Một người biết bùa chú có thể chống những độc thì có thể không bị hại bởi các thuốc độc. Tương tự, thiền giả có những giáo huấn cốt lõi có thể kinh nghiệm mọi sự như tánh giác bản nguyên khi y ôm lấy nó với cái thấy.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Ba cấp độ tiến bộ trong pháp tánh là gì?

Đạo sư trả lời: Ba cấp độ tiến bộ trong pháp tánh sau đây được dạy:

- Mức độ trong sáng thì giống như ngọn đèn dầu không lay động bởi gió.
- Mức độ không chuyển động thì giống như nước trong những chiều sâu của đại dương.

- Mức độ thanh nhẹ và êm ả thì giống như một mảnh bông.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Ba dấu hiệu tiến bộ là gì?

Đạo sư trả lời: Có ba cái này:

- Dấu hiệu tiến bộ bên ngoài là khi con không chú ý đang có một thân thể.
- Dấu hiệu bên trong là khi những xúc cảm tiêu cực không sanh khởi.
- Dấu hiệu sâu xa nhất là khi con không hướng đến bất kỳ đối tượng nào.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Quả đạt được là thế nào?

Đạo sư trả lời: Thiên giả là sự đồng nhất của ba thân và bốn trí đạt được quả ngay khi y thoát khỏi sự bao bọc của thân.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Người có khả năng cao nhất quyết định cái thấy như thế nào?

Đạo sư trả lời: Người ấy quyết định cái thấy tánh giác bản nguyên nhờ chín sự tương tự này đối với tâm bất nhị trông không bao la:

- Mọi hiện tượng là tâm của trống không bao la, không thiên lệch như một viên ngọc như ý.
- Tâm là trống không bao la không hình tướng, bất biến như kim cương.
- Tâm này là một trống không bao la vượt khỏi những thuộc tính khái niệm, một nhất thể không thể tri giác như khi nhìn vào bóng tối dày đặc.
- Tâm là một trống không bao la trùm khắp, vô biên như bầu trời.
- Không có cái gì khác với tâm trống không bao la này; như những phản chiếu trên một hồ rộng, mọi sự được kinh nghiệm thì không khác với tâm này.
- Tâm này là một trống không bao la của tánh giác bản nguyên, giống như đứa con của đức vua mà không ai cần phải nghi ngờ.
- Tâm này là một trống không bao la từ nó mọi kinh nghiệm có thể có được bày lộ, giống như ngọc indranila có thể được tri giác theo nhiều cách.
- Tâm là một trống không bao la bất biến, giống như vàng ròng, trong đó không có sự chuyển hóa của bản tánh tâm bất kê trạng thái của tâm như thế nào.
- Trống không bao la thứ chín là mọi sự được chứa đựng trong tâm.

Đây là những điều thiên giả quyết định.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì xác định hạnh của thiên giả?

Đạo sư trả lời: Thiên giả xác định hạnh nhờ những tương tự này của hưởng thụ với khéo léo (thiện xảo) không bám dính:

- Giống như hưởng thụ khéo léo những phản chiếu trên mặt một hồ phẳng lặng.
- Giống như hưởng thụ khéo léo những ngôi sao trong bầu trời trong.
- Giống như hưởng thụ khéo léo mọi cái xuất hiện và hiện hữu trong tâm giác ngộ.

Như vậy, không có hại khi hưởng thụ những lạc thú của năm giác quan khi chúng được ôm trùm bởi cái thấy.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Thiên giả an định trong trạng thái chánh định như thế nào?

Đạo sư trả lời: Thiên giả cần an định trong trạng thái chánh định nhờ ba trạng thái vô ngại này của sự bao la vô tận:

- Trạng thái trống không vô ngại là sự bao la vô tận của các giác quan.



- Trạng thái không bám dính, thoát khỏi bám chấp, nó là sự bao la vô tận của pháp tánh không bao giờ sanh khởi.
- Trạng thái không đối tượng là sự bao la vô tận không hề lìa khỏi tỉnh thức tự biết.

Tất cả ba cái này nghĩa là an định vào chánh định khi thấu hiểu sự vắng mặt của tạo tác.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Thiền giả cần có được sự tin chắc vào quả như thế nào?

Đạo sư trả lời: Ở đây ta sẽ dạy, nhờ những so sánh tương tự, rằng không có quả phải tìm kiếm ngoài việc kinh nghiệm bất cứ cái gì sanh khởi là bản tánh của tâm. Tất cả mọi hiện tượng thì giống như những phản chiếu xuất hiện trên một mặt hồ lớn hay những ngôi sao xuất hiện trong bầu trời không ở đâu khác ngoài chính mặt hồ hay bầu trời. Tương tự, chính bản tánh của tâm tự biết của con được kinh nghiệm là quả; nó xuất hiện từ con, và xuất hiện từ ban đầu, nó được kinh nghiệm là sự phô diễn của chính con. Thế nên quả được kinh nghiệm là con, là bản thân con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì cắt đứt gốc rễ của những tư tưởng?

Đạo sư trả lời: Ở đây ta sẽ dạy những tư tưởng có thể tự nhiên tiêu tan như thế nào, nhờ ba cách cải thiện siêu vượt sự cải thiện:

- Những giác quan không cần cải thiện bởi vì chúng nhận thức rõ ràng những đối tượng giác quan.
- Pháp tánh không cần cải thiện bởi vì nó không hề sanh khởi.
- Những tư tưởng không cần cải thiện bởi vì chúng được thấy rõ ràng là tánh giác bản nguyên.

Tại sao thế? Bởi vì cần thấu hiểu rằng mọi sự là tánh giác bản nguyên vì không có gì khác với tâm. Đây là những tư tưởng tiêu tan tự nhiên như thế nào, bởi vì chúng được thấy rõ ràng là pháp tánh.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm then chốt nào giải thích những đối tượng được kinh nghiệm không cần phải bác bỏ như thế nào?

Đạo sư trả lời: Ở đây ta dạy nhờ sáu tương tự từ kinh điển về tâm tự giải thoát, diễn tả không có gì cần phải bác bỏ bởi vì nó được thấy rõ ràng như thế nào:

- Những giác quan không cần phải bác bỏ khi hưởng thụ thưởng thức những đối tượng, bởi vì chúng được thấy rõ ràng là pháp tánh, như một đảo bằng vàng ròng.

- Những tư tưởng không cần phải bác bỏ, bởi vì chúng được thấy rõ ràng là tánh giác bản nguyên, giống như thêm củi vào một ngọn lửa.
- Trong pháp tánh, những sự vật không cần phải bác bỏ, bởi vì chúng được giải thoát mà không bác bỏ, giống như kim xí điều vĩ đại có đôi cánh đã phát triển đầy đủ khi ra khỏi vỏ.
- Không có gì được an định trong trạng thái thiền định vì thiền định và hậu thiền định là không thể phân chia, giống như một con chim bay lượn giữa trời.
- Không có cảm xúc tiêu cực để bác bỏ và không có che ám để tịnh hóa, bởi vì mọi sự không trừ cái gì đều là tâm, cũng như không có bóng tối để làm cho sáng nơi mặt trời.
- Không cần thiết tách biệt tâm và những đối tượng thành hai, bởi vì chúng được thấy rõ ràng là một, như không gian không thể chia thành từng phần.

Nói cách khác, đó là những kinh nghiệm của sáu phương diện mà không cần phải đè nén, bởi vì pháp tánh thì được thấy rõ ràng không phải đè nén và không thể bị đè nén dù có cố gắng làm như vậy.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điềm then chốt nào giải thích làm sao tâm và pháp tánh không thể phân chia?

Đạo sư trả lời: Sáu tương tự không thể phân chia này diễn tả tâm và pháp tánh không thể phân chia như thế nào:

- Nước và tính ướt không thể tách biệt.
- Lửa và sức nóng không thể tách biệt.
- Một vỏ ốc tù và và màu trắng của nó không thể tách biệt.
- Vải thêu và hoa văn thêu không thể tách biệt.
- Sanh tử và niết bàn không thể tách biệt.

Tương tự, mọi sự và mọi chúng sanh không thể tách biệt trong quả cầu đơn nhất vĩ đại. Có và không có không thể tách biệt, nhưng được thấy rõ ràng là tâm và do vậy, là tánh giác bản nguyên. Cũng thế, những sự vật là tâm trong khi tâm là những sự vật, và do vậy không thể phân chia, không khác biệt.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Những tương tự nào minh họa rằng mọi cái xuất hiện và hiện hữu xảy ra từ chính mình?

Đạo sư trả lời: Sáu tương tự áp dụng cho sự vắng mặt của chuỗi sự kiện, minh họa tất cả xuất hiện và hiện hữu là tánh giác bản nguyên như thế nào. Sáu

tương tự đơn giản nêu ra ở trước chỉ ra sự không thể phân chia và một vắng mặt của chuỗi sự kiện. Trong cách này, không có chuỗi sự kiện giữa pháp tánh và mọi sự xuất hiện và hiện hữu (các pháp), bởi vì chúng đều là tánh giác bốn nguyên vĩ đại, tự biết và tự xảy ra từ chính bản thân nó.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì có thể tịnh trừ tám chướng ngại và những lối đi nhỏ hẹp trên con đường của tâm thiền giả?

Đạo sư trả lời: Đây là làm sao tịnh trừ tám che chướng và những lối đi nhỏ hẹp trên con đường của tâm thiền giả:

- Chúng được tịnh trừ bởi chúng ngộ, trong đó trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của tri giác nhị nguyên, thiền giả an trụ trong pháo đài của cái thấy vượt khỏi nhị nguyên.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của những tư tưởng, thiền giả an trụ trong pháo đài của không tư tưởng, vô niệm.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của những quan điểm, thiền giả an trụ trong pháo đài vượt khỏi quan điểm.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của chấp nhận và bác bỏ, thiền giả an trụ trong pháo đài của không có gì để bác bỏ.

- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của một người tri giác và cái gì được tri giác, thiền giả an trụ trong pháo đài của siêu vượt khỏi người tri giác và cái được tri giác.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của hy vọng và lo sợ, thiền giả an trụ trong pháo đài của tâm giác ngộ được thấy rõ ràng trong chính mình.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của bám chấp, thiền giả an trụ trong pháo đài của siêu vượt khỏi bám nắm.
- Trừ sạch lối đi nhỏ hẹp của nỗ lực và hoàn thành, thiền giả an trụ trong pháo đài của toàn thiện tự nhiên.

Như vậy, do an trụ trong tám pháo đài này, mọi sự được đưa vào trong tâm giác ngộ đến độ mọi loại lối đi nhỏ hẹp được trừ sạch mà không chấp nhận hay bác bỏ. Bởi vì y thấy rằng mọi sự là tâm, sự hạn hẹp của hy vọng và lo sợ được xóa tan và cõi trống không rộng mở được đạt đến.



Đức Bà hỏi đạo sư: Người ta nhận rõ những kinh nghiệm xác thực như thế nào?

Đạo sư trả lời: Những kinh nghiệm được cho là xác thực nếu chúng có thể được chứng minh bằng ba biện pháp. Một khi con đã hiểu những điểm trên, chúng được chứng ngộ bằng cách có được sự tin

tưởng vào kinh nghiệm của những câu lời cao cả, những giáo huấn cốt lõi, và bằng chính trí thông minh của con.

Hơn nữa, sau khi có được một tin tưởng sâu xa trong bản thân con, khi con tiếp tục tu hành, kinh nghiệm của con trở nên trong sáng và trong đó thân con cảm thấy nhẹ nhàng, tâm con sáng tỏ, con có thể thấy cái còn được che dấu, con có rất ít tư tưởng và vân vân. Hãy tiếp tục mà không có tự cao, hy vọng, hay lo sợ, đến độ dù khi những dấu hiệu tiến bộ tự nhiên xuất hiện, con sẽ không còn dung chứa bất kỳ sự tự mãn khoe khoang nào.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Thế nào là những lối mòn trệch hướng và những niềm tin cực đoan được loại trừ?

Đạo sư trả lời: Người ta cần không theo những lối mòn của tám và chín loại niềm tin này<sup>(1)</sup>. Chớ theo những đường mòn của chín thừa hay của sáu loại chúng sanh và những quan điểm cực đoan của thường và đoạn. Khi tu hành thiền định, thiền giả không nên nhìn những đối vật và tâm như là tách biệt, đè nén

---

<sup>(1)</sup> Tám loại niềm tin là những niềm tin của sáu loại chúng sanh cộng với hai quan điểm cực đoan là thường và đoạn. Chín là những niềm tin của một cái hiểu trí thức những quan điểm của chín thừa.

những hiện tượng duyên sanh, trau dồi tánh Không, hay trau dồi nhị nguyên nào hay cái gì đại loại.

Không có cái nào trong chín thừa tiệm tiến nên trở thành một lập trường cố định. Sáu loại chúng sanh là những tri giác không được chuyển hóa chỉ là những quan điểm tầm thường. Cực đoan thường và đoan là những tin tưởng méo mó. Thiên giả đơn giản là pháp tánh khi y không theo bất kỳ cái nào trong những niềm tin ấy và thay vào đó y ở trong chỗ không có thiên lệch và thành kiến.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Điểm then chốt nào khiến người ta tự nhiên không bám luyến?

Đạo sư trả lời: Điểm then chốt là những hình tướng xuất hiện là tự phô diễn và tự nhiên tan biến nhờ không bám luyến. Những hình tướng xuất hiện như sự phô diễn của tâm giác ngộ của con. Trong trường hợp này, khi bám luyến và chấp níu, hãy thấy rằng sự bám luyến của con là không có đối tượng thật: Hãy để tư tưởng nở hoa và bám luyến sẽ tự nhiên biến mất. Những hình tướng là tự phô diễn, tánh Không của chúng là một trống không tự nhiên, và bất kỳ bám luyến nào tiêu tan như không khí.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Cái gì định nghĩa sự khác biệt giữa chín thừa?



Đạo sư trả lời: Những khác biệt giữa chín thừa được định nghĩa bởi sự có mặt hay vắng mặt những niềm tin sau đây:

- Vị trí Thanh Văn là tin rằng khi những đối vật và tâm là khác nhau, những đối vật được làm bằng những nguyên tử và những nguyên tử làm bằng chất thể vật chất.
- Bích Chi Phật tin rằng khi những đối vật bên ngoài là những ảo ảnh, những ảo ảnh ấy là không thật bởi vì chúng là duyên sanh tương thuộc, nhưng tâm tri giác chúng thì thật.
- Vị trí Trung Đạo là những hiện tượng duyên sanh tương thuộc là tánh Không và tánh Không thì không có những dựng lập khái niệm.
- Trong cái thứ nhất của ba tantra ngoại của Mật Chú, người ta có được chứng ngộ bằng cách tin rằng mọi sự rốt ráo là tánh Không, trong khi một cách tương đối chúng là thanh tịnh trong ba bộ (ba gia đình Phật).
- Tiếp theo, người ta chứng ngộ qua một cái thấy giống như cái cao hơn và một hạnh giống như cái thấp hơn, trong khi sử dụng những thực hành căn cứ trên cả hai<sup>(1)</sup>

---

<sup>(1)</sup> Ba tantra ngoại của Mật Chú là Kriya, Upa, và Yoga Tantra. Bởi vì Upa không có cái thấy của riêng nó, nó dùng “cái thấy

- Trong cái sau chót, người ta chứng ngộ thân của bốn tôn bằng cách chấp nhận và bác bỏ bốn ấn (ấn Pháp, ấn Samaya, đại ấn, và ấn hành động (karma mudra)) và samadhi.
- Trong ba tantra nội của Mật Chú, Mahayoga chủ trương rằng những hiện tượng rốt ráo là không sanh khởi, trong khi về mặt tương đối chúng là những ảo ảnh như huyễn, tức là bốn cái bình đẳng và ba sự thanh tịnh (2).
- Anu Yoga xem nguyên nhân là bản tánh của không gian thanh tịnh, trong khi hậu quả là mạn đà la trí huệ, và đũa con của đại lạc là khi cái giác chứng ngộ không gian căn bản này, nó trọn vẹn như là mạn đà la của những bốn tôn nam và nữ. Hơn nữa nó được trau dồi như là trọn vẹn không cần phát triển.
- Mọi thừa cho đến và gồm cả Anu Yoga đều chủ trương những vị trí và có những chấp

---

của cái cao hơn là Yoga Tantra, và hạnh của cái thấp hơn là Kriya Tantra

(2) Cái thấy chính yếu của Mahayoga là sự thanh tịnh và bình đẳng vĩ đại của mọi hiện tượng thế giới và chúng sanh. Ba sự thanh tịnh có thể ám chỉ sự kiện rằng các uẩn, nguyên tố và các căn, hay cảnh tượng, âm thanh và cái biết, là thanh tịnh và thiêng liêng trong bản chất. Bốn bình đẳng ám chỉ mọi hiện tượng là tánh Không, hình tướng và tánh Không là một, vượt khỏi tạo tác và bình đẳng cùng một bản tánh.

bám, nhưng Ati Yoga thì không có vị trí cũng không có chấp bám.

- Ati Yoga không có vị trí hay chấp bám nghĩa là gì? Nghĩa là, bởi vì nó được thấy rõ ràng từ ban sơ, trạng thái giác ngộ không được giả định là do chế tạo. Không chấp bám vào sự vật khái niệm nào, nó không có chấp bám.

Con không thấy những cấp độ cao hay thấp trong những thừa trừ phi con nhận rõ những khác biệt này giữa chúng, thế nên đây là sự phân biệt chín thừa như thế nào.



Đây là những giáo huấn cực kỳ bí mật mà đạo sư Padmasambhava đã nói vì lợi lạc cho những người hạng cao nhất mà cánh cổng tâm được Shri Hayagriva bảo vệ:

- Như thế nào kết tập những điểm then chốt lại để giải quyết cái thấy nhờ chín tương tự cho tâm trông không bao la.
- Như thế nào xác định hạnh nhờ hưởng thụ với sự khéo léo không bám luyến.
- Như thế nào an định vào trạng thái chánh định nhờ ba trạng thái vô ngại của bao la vô tận.
- Như thế nào được dạy, nhờ những tương tự, rằng không có quả cần phải tìm kiếm là

ngoài việc kinh nghiệm bất cứ cái gì sanh khởi là bản tánh của tâm.

- Như thế nào những tư tưởng có thể tự nhiên tiêu tan nhờ ba cách cải thiện siêu vượt khỏi cải thiện.
- Như thế nào, nhờ sáu tương tự từ kinh điển về tâm tự giải thoát, không có đối tượng được tri giác nào cần bác bỏ bởi vì mọi sự được thấy rõ ràng.
- Như thế nào sáu tương tự cho sự không thể phân chia giải thích tâm và pháp tánh thì không thể phân chia.
- Như thế nào sáu tương tự cho việc không có chuỗi sự kiện minh họa mọi cái xuất hiện và hiện hữu là tánh giác bốn nguyên.
- Như thế nào trừ sạch tám che chướng và những lối đi nhỏ hẹp trên con đường của tâm thiền giả và làm sao an trụ trong tám pháo đài đưa con đường của thiền giả vào một điểm đơn nhất.
- Như thế nào tin ba mức độ và như vậy sinh ra một cách tự nhiên những kinh nghiệm và dấu hiệu tiến bộ mà không tự phụ khoe khoang.
- Như thế nào tránh theo những lối mòn của tám loại niềm tin.
- Như thế nào những hình tướng là tự phô diễn và tự nhiên tiêu tan qua không bám luyến.

- Và như thế nào những khác biệt giữa chín thừa được định nghĩa bởi sự có mặt hay vắng mặt những tin tưởng.

Ngài giảng giải mọi điều này cho người có khả năng tốt nhất bằng cách để cho những giáo lý này trôi chảy tự phát từ sự chứng ngộ rộng khắp pháp tánh.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa: Con xin ngài ban cho một cách cho bất cứ người nào – dầu khả năng tốt nhất, hay trung bình, hay kém – để an định một cách dứt khoát trạng thái giác ngộ ngay bây giờ.

Đạo sư trả lời: Gốc rễ của mọi hiện tượng được chứa đựng trong tự tâm con. Tâm giác ngộ này hiện diện trong mỗi chúng sanh. Hơn nữa nó là quả cầu đơn nhất của pháp thân và không có hình dạng hay màu sắc. Nó là hiện tiền như một cái biết trống không, bao la, và vô sanh từ sơ thủy. Nhận biết kinh nghiệm này là tự hiện hữu thì được biết như *Samantabhadra của cái thấy* hay *quả cầu đơn nhất của pháp thân*.

Quả cầu đơn nhất này – pháp tánh tức tâm giác ngộ thì không làm bằng cái gì cả – là trống không trong tinh túy và biết trong bản tánh. Chỉ ở trong trạng thái tương tục này thì được biết như là *thiền định hòa hợp sự chứng ngộ của tất cả chư Phật*. Ở trong trạng thái này – trong đó không có gì để trau

dòi hay cái gì để đi lạc – thì được biết như là *hạnh tự hiện hữu vượt khỏi gặp gỡ và chia lìa*.

Trong quả cầu đơn nhất này của pháp thân, không có cái gì không là toàn thiện thanh tịnh; từ những mạn đà la của những bậc chiến thắng ở trên, cho đến những thế giới địa ngục bên dưới – tất cả đều là toàn thiện thanh tịnh. Thế nên không có khác biệt dù trong những trạng thái khổ đau hay trạng thái giác ngộ, giữa chư Phật và chúng sanh.

Hơn nữa, đây không phải là cái gì đã được tạo ra, mà là đã hiện diện tự phát từ sơ thủy, và bởi thế quả pháp thân là tánh giác tự hiện hữu. Nó được thấy ngay bây giờ nhờ giáo huấn của guru của con, và, vì nó không phải là cái gì có thể trau dồi hay hoàn thành, nó là một sự toàn thiện vốn thanh tịnh.

Ta không có gì để dạy ngoài điều này, thế nên hãy giữ nó trong tim con, Phu nhân của Kharchen.



Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, thỉnh cầu từ đạo sư Padmasambhava giáo huấn về thiền định này cho lợi lạc của người cấp cao, cấp trung và cấp kém. Bà ghi lại chúng cho những thế hệ tương lai, và bởi vì chúng không được truyền bá vào thời ấy, bà che giấu chúng như những kho tàng quý báu trong đất. Nguyện chúng gặp thiền giả với định mệnh nghiệp lành.

Trong những thời tương lai, khi các con,  
những người phước đức, gặp những  
giáo lý này,

Chúng ngộ bản tánh của cái thấy của con  
được như một đại dương,

Nhưng vẫn giữ nhân và quả tương đối cho đến  
chi tiết nhỏ nhất.

Con có thể hiểu đại dương bao la của bản tánh  
pháp tánh,

Nhưng vẫn giữ một tu hành không xao lãng  
giống như một trụ bằng vàng.

Con có thể đã chứng ngộ trạng thái tự nhiên  
của tâm mở rộng,

Nhưng vẫn giữ gìn những giới nguyện  
samaya vững bền và không hư hoại.

Con có thể có được một chứng ngộ pháp tánh  
như đại dương,

Nhưng vẫn tôn kính những vị thầy cao cả như  
đỉnh đầu của con.

Tâm từ của con có thể không thiên vị.

Nhưng vẫn làm đầy những ước nguyện của  
các người đồng hành và bạn đạo.

Con có thể thấy bản tánh bình đẳng của chư  
Phật và tất cả chúng sanh,

Nhưng vẫn tránh như thuốc độc mủi hành vi  
bất thiện và những kết quả của chúng.

Con có thể đã chứng ngộ sự kiện rằng Phật là  
tâm con,

Nhưng vẫn nhìn bốn tôn thiêng liêng quý  
trọng như trái tim con.

Con có thể hiểu rằng bản thân khổ đau là đại  
lạc,

Nhưng vẫn tránh tạo ra mọi nguyên nhân,  
hành động và tham gia.

Con có thể đã chuyên hóa những xúc cảm  
thành tánh giác nguyên sơ,

Nhưng vẫn tránh làm cháy xém tâm con với  
những ngọn lửa của ba và năm độc.

Con có thể kinh nghiệm không hành động là  
trạng thái thông dong vĩ đại nhất,

Nhưng vẫn nỗ lực làm tốt với sự chuyên cần  
tột bực.



Các con của những thế hệ tương lai tự nhận là  
những thiên giả,

Nếu con giữ một cái thấy mỏng manh khi  
hạnh của con còn thô lậu,

Con có nguy cơ ở trong sự trói buộc của cái  
thấy của chủ nghĩa khoái lạc.

Nếu con dạy tánh Không khi tin vào hư vô,

Con có nguy cơ lạc vào cực đoan đoan diệt.

Nếu con tu hành bằng cách cầm tù tâm con  
trong sự nặng đực không tư tưởng,

Con có nguy cơ lạc vào sự tịch diệt của Thanh  
Văn.

Nếu con tuyên bố rằng tất cả là tâm trong khi  
hành động phù phiếm,

Con có nguy cơ lạc vào ba cõi thấp.

Nếu con bám vào cái thấy cao nhất trong khi  
nhạo báng những thực hành Pháp khác,

Con có nguy cơ lạc vào những trạng thái địa  
ngục đau đớn không dứt.

Nếu con không nắm giữ được pháo đài của cái  
biết không do chế tạo,

Con có nguy cơ lạc vào sáu cõi sanh tử.

Nếu con thiên định khi tin rằng tâm là thường  
còn,

Con có nguy cơ lạc vào cái thấy cực đoan của  
những nhà chủ trương thường hằng.

Nếu con hành động như thể con đang thiên  
định trong khi con không thấu hiểu tâm,

Con có nguy cơ lạc vào một con đường sai  
lầm khi con chết.

Nếu, sau khi đã vào cửa Pháp, ngọn đèn quý  
báu,

Con không cố gắng đối với sự thành tựu tối  
thượng trong chỉ một đời

Và thay vào đó, tiếp tục những mục tiêu thế  
gian, quá vu vơ và mệt mỏi,

Con có nguy cơ lạc nơi chỗ Pháp và tâm con  
bị tách lìa.

Chớ tự đánh lừa mình với tu hành ngu muội,  
mất cân bằng,

Nhưng hãy tự cung cấp cho mình tất cả sự giàu có của học, chiêm nghiệm, và thiền định chân chánh.

Ngài đã dạy như vậy.

*“Vòng Hoa Vàng Quý Báu của những Giáo huấn Thiền định”* cho sự lợi lạc của những người khả năng cao, trung bình, và thấp được ban cho trong Thung lũng Đá đen ở Núi Đỏ vào ngày tám tháng thứ hai mùa thu năm con Rồng.



# Vòng Pháp Những Điểm Trọng Yếu

Sự chứng ngộ của đạo sư Liên Hoa Sanh xứ Uddiyana thì đồng đẳng với của chư Phật và thân ngài vượt khỏi sống chết. Chính với hóa thân này mà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, đặt câu hỏi: Xin nói cho con, cái gì là đường phân chia giữa chư Phật và chúng sanh?

Đạo sư trả lời: Tsogyal, cái chúng ta gọi là Phật (*sang-gye*) ám chỉ sự hoàn thiện (*gye*) của trí huệ và lòng bi sau khi vô minh (không biết) được xóa tan (*sang*). Một chúng sanh bởi vì không chứng ngộ rằng vô minh là vô minh. Thế nên sự khác biệt nằm ở chỗ biết hay không biết. Khi áp dụng điều này vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào tâm suy nghĩ của con và thấy rằng tâm ấy là trống không và không có bất

kỳ đặc tính tướng trạng nào. Thấy và chứng ngộ rằng tư tưởng là tự phô diễn và tự tiêu tan là điểm trọng yếu để tịnh hóa một cách tự nhiên một chúng sanh thành một vị Phật. Tsogyal, lời dạy quan trọng nhất này, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa: Cái gì là đường phân chia giữa sanh tử và niết bàn?

Đạo sư trả lời: Sanh tử, “xoay vòng”, là quay tròn từ một chỗ đến chỗ khác. Niết bàn là cắt đứt sự xoay vòng này. Khi áp dụng điều này vào dòng hiện sinh của con, hãy thấy rằng trạng thái căn bản của tâm con là một tự hiện hữu không bao giờ sanh khởi<sup>(1)</sup> và không bị ô nhiễm bởi những khuyết điểm của tính vật chất. Khi con thấy điều này, bây giờ không có chỗ nào để xoay vòng. Sanh tử được xóa sạch, thanh tịnh từ ban đầu, được gọi là niết bàn. Đây là điểm trọng yếu của tịnh hóa tự nhiên sanh tử thành niết bàn. Tsogyal, lời dạy quan trọng này, ta ban cho con.



Đức Bà hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa không biết và biết?

Đạo sư trả lời: *Không biết (marigpa)* là không biết bản chất chính yếu của tâm. *Biết (rigpa)* là thấy

---

<sup>(1)</sup> trong bản văn gốc khác, Shri Singha định nghĩa Ati là “tự hiện hữu không sanh khởi”.

bản chất căn bản này của tâm<sup>(2)</sup> . Khi áp dụng điều này cho dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào trạng thái tự nhiên này, bản chất căn bản của tâm con là sáng tỏ, tĩnh lặng, và tỉnh thức sống động. Đơn giản chỉ nhìn thấy tâm trong cách này là điểm trọng yếu để xóa sạch không biết một cách tự nhiên. Tsogyal, lời dạy quan trọng này, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa tâm và tinh túy – tâm?

Đạo sư trả lời: Tâm (*sem*) là suy nghĩ định thành hình tướng. Tinh túy – tâm (*semnyi*) thì thoát khỏi suy nghĩ và việc làm của thức. Khi kinh nghiệm tinh túy này là dòng hiện sinh của con, hãy cắt đứt hoạt động tư tưởng của tâm con và để cho nó như vậy, không thiết kế giả tạo và như nó là một cách tự nhiên. Trạng thái thức tỉnh sống động và tịch lặng này, thoát khỏi mọi việc làm của thức, là điểm thiết yếu để xóa sạch chính cái tâm một cách tự nhiên. Tsogyal, lời dạy quan trọng nhất này, ta ban cho con.



Đức Bà hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa nền tảng tất cả và thức nền tảng tất cả?

---

<sup>(2)</sup> Shri Singha nói: “Biết (*rigpa*) là cái biết sự tỉnh thức bốn nguyên vốn là kinh nghiệm thân chứng”.

Đạo sư trả lời: Trong *nền tảng tất cả (kunzhi)*, *tất cả* ám chỉ những tư tưởng chuyển động và khái niệm hóa, trong khi *nền tảng* là cái biết căn bản hòa trộn với pháp thân và bởi thế là một cái chứa đựng những khuynh hướng thói quen tốt và xấu. *Thực nền tảng tất cả (kunzhi namshey)* là tâm khởi từ nền tảng tất cả và sanh ra như suy nghĩ. Khi áp dụng điều này vào kinh nghiệm của con, hãy để cho trạng thái tự nhiên không thiết kế, bản tánh căn bản và chân thật của con, không bị quấy nhiễu bởi suy nghĩ, mà ở yên lặng, tự do với tư tưởng và tỉnh thức sống động. Hãy nhận ra cái đây là trạng thái tự nhiên trong nền tảng tất cả, thức, và bản tánh căn bản của những sự vật. Thế nên đây là điểm trọng yếu để tiêu tan tự nhiên vào pháp thân. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa tâm và thức tâm?

Đạo sư trả lời: *Tâm (yid)* là căn cứ cho suy nghĩ, trong khi *thức tâm (yidkyi namshey)* là mọi hoạt động tư tưởng có thể có, và khi đặt nó vào chuyển động. Khi áp dụng điều này vào dòng hiện sinh của con một cách thực nghiệm, chớ bị kích động bởi khí đốt cháy cảm xúc, mà hãy để tâm yên không suy nghĩ và không bị vướng mắc vào bất kỳ hình tướng gì, như ngọn lửa của một ngọn đèn sáp không lay động bởi gió. Hãy tỉnh giác mà không tạo ra những khái niệm.



Đây là điểm trọng yếu để làm tiêu tan một cách tự nhiên tâm và thức tâm vào bản tánh sáng rõ của pháp tánh. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa cái tối hậu và cái tương đối?

Đạo sư trả lời: *Cái tối hậu* thì siêu vượt lãnh vực của tâm khái niệm. Cái tương đối là cái kinh nghiệm một cách buông lung, và tính cách của nó là trạng thái mê lầm bất kỳ nào của tâm. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, khi con nhìn vào cái tương đối, con thấy rằng cái tương đối không dựa vào lãnh vực nào của tâm khái niệm, mà hơn nữa, là trống không khi đang kinh nghiệm và không được tạo thành bằng cái gì cả. Đây là điểm trọng yếu để tiêu tan tự nhiên cái tương đối vào cái tuyệt đối. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa bờ bên này và bờ bên kia?

Đạo sư trả lời: Chữ *bờ bên này* ám chỉ những hiện tượng sanh tử, *bờ bên kia* là cái vượt khỏi sanh tử. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào tâm suy nghĩ

binh thường thuộc về bờ bên này, và nơi đó thấy rằng nó hoàn toàn là không chất thể, một cái biết không thể nắm lấy. Đây được gọi là *đến bờ bên kia* (ba la mật) và là điểm trọng yếu để làm tiêu tan bờ này vào ‘đến bờ kia’. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa hôn trầm và tỉnh thức?

Đạo sư trả lời: *Hôn trầm* là không hiểu cái gì cả, bởi vì một tấm màn dày đặc của thức. *Tỉnh thức* là thấy một cách sống động trạng thái tự nhiên, bản nguyên như nó là. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào chính cái tâm không biết, không hiểu này – không hỏi tâm có hiểu hay không – và do đó thấy rằng nó không nhờ vào bất cứ hình tướng, đặc tính nào mà là sáng ngời không che tối. Đây là điểm trọng yếu để làm tiêu tan tự nhiên hôn trầm. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa thương và ghét?

Đạo sư trả lời: Ghét là không thích một vật gì; thương là thích một vật khác. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào đối tượng gây ra ghét và thấy rằng nó

trống không, không có đặc tính vào cả. Hãy nhìn vào đối tượng gây nên lòng bi và thấy rằng nó cũng trống không và không có đặc tính gì hết. Kẻ thù con ghét là tâm, và bạn yêu mến cũng là tâm. Hiểu biết rằng tâm thì trống không và không được tạo thành từ cái gì cả là điểm trọng yếu để tiêu tan tự nhiên thương và ghét. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là sự khác biệt giữa tham muốn và thích thú?

Đạo sư trả lời: Tham muốn là bị dính mắc vào và khao khát vật gì. Thích thú là khi niềm vui được sanh ra trong tâm. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm với dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào tâm cảm thấy tham muốn và thấy rằng thích thú khi nhìn một đối tượng hấp dẫn hay một ít tài sản chỉ là một kinh nghiệm thích thú. Tham muốn và thích thú cả hai đều là tâm. Bởi vì tâm này không làm bằng cái gì cả, đó là điểm trọng yếu để tiêu tan tự nhiên tham muốn và thích thú. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa mình và người khác?

Đạo sư trả lời: Mình là một bóm chấp hiển nhiên; người khác là một phân biệt thiên vị. Khi áp dụng

điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào cái ta và thấy rằng nó không làm bằng một cái ta mà con có thể bám lấy. Hãy nhìn vào người khác và thấy rằng nó không làm bằng một phạm trù một phía mà con có thể bám nắm. Cả ta và người đều là tâm. Phẩm tính trống không này của tâm là điểm then chốt để tiêu tan tự nhiên ta và người mà không có phân chia. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa đau khổ và sung sướng?

Đạo sư trả lời: Đau khổ là sự không thoải mái của tâm, trong khi sung sướng là sự thoải mái của tâm. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào trạng thái đau khổ không thoải mái và thấy rằng nó không làm bằng một chất cụ thể nào mà chỉ là tâm. Tâm là trống không, và phẩm tính trống không này là một trạng thái thoải mái – đây là điều trọng yếu của sự biến đổi đau khổ thành thoải mái. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa hành động tốt và tai hại?

Đạo sư trả lời: Tốt là hành động lành mạnh, trong khi xấu là hành động đem lại quả báo không lành

manh. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, mọi hành động nghiệp và quả báo của chúng là một trong trạng thái giác ngộ của tâm, và tâm này, từ ban sơ, không bị nhiễm ô bởi những đức hạnh của hành động tốt hay những khuyết điểm của hành động xấu. Bởi vì tâm trống không này không tích tập nghiệp báo, đây là điểm trọng yếu để chuyên những hành động tai hại thành tốt đẹp. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa tâm của chư Phật và tâm của chúng sanh?

Đạo sư trả lời: Tâm Phật không bao giờ chuyển lìa khỏi bản tánh tinh túy, trong khi tâm chúng sanh thì chuyển động. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm, hãy để cho tâm chúng sanh này với những chuyển động tư tưởng của nó không thiết kế giả tạo, căn cứ của nó không tạo bằng bản sắc nào hết. Đó là tâm tự nhiên, bản nguyên, trạng thái của tự hiện hữu vĩ đại, và được biết như là an trụ trong tâm Phật. Đây là điểm trọng yếu để tiêu tan tâm một chúng sanh vào tâm Phật. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa chư thiên và ma quỷ?

Đạo sư trả lời: Một vị trời là chúng sanh đã từ bỏ mọi ý xấu; một ma quỷ là chúng sanh còn giữ ý xấu. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, tri giác về chư thiên và ma quỷ là bản thân tâm suy nghĩ của con. Hãy nhìn thẳng vào chính sự suy nghĩ này và thấy rằng nó không có đặc tính cụ thể nào mà rỗng không. Vào khoảnh khắc ấy, ý tưởng về chư thiên và quỷ bị cắt đứt; do đó đây là điểm trọng yếu của sự tan biến tự nhiên chư thiên và ma quỷ. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa một kẻ thù và con của mình?

Đạo sư trả lời: Một kẻ thù là người được thấy là đối nghịch, trong khi một đứa con là người yêu quý. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn bên phải của con và thấy kẻ thù; hãy nhìn bên trái và thấy đứa con của con; hãy nhìn vào tâm con và thấy chính cái tâm này thấy người nào đó như là kẻ thù và cũng chính cái tâm này thấy người nào đó như là con mình. Hãy nhìn vào tri giác nhị nguyên này và thấy rằng nó không có căn cứ nào hay chất thể cụ thể nào. Bản thân tính

không có chất thể là điểm trọng yếu để làm tiêu tan tự nhiên ý niệm kẻ thù. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa giá trị và không giá trị?

Đạo sư trả lời: Giá trị là cái gì được xem với sự cần thiết và bám luyến; không giá trị là không đưa vào đó sự cần thiết và bám luyến. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn bên phải và thấy vàng; nhìn bên trái và thấy phân bản. Sự bám luyến vào vàng và ác cảm với dơ bẩn cả hai đều ở trong tâm con. Vàng và phân đều bình đẳng bởi vì tâm này vốn trống không và không có chất thể cụ thể. Đây là điểm trọng yếu để thấu hiểu vàng và dơ là không khác. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa người tri giác và cái được tri giác?

Đạo sư trả lời: Cái được tri giác là nhìn những đối tượng vật chất bên ngoài là thật; người tri giác là hiểu lầm tâm bên trong là thật. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy nhìn vào những đối tượng được tri giác bên ngoài và thấu hiểu những hình tướng là trống không trong bản

thân chúng. Hãy nhìn vào tâm bên trong đang tri giác và thấy rằng tâm là không sờ nắm được và trống không. Thấu hiểu điều này là điểm trọng yếu để chúng ngộ rằng người tri giác và cái được tri giác thì không thể tách biệt như một xuất hiện trống không. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa chấp nhận và chối bỏ?

Đạo sư trả lời: Chấp nhận là ôm lấy mà không chối bỏ; chối bỏ là xa lánh. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy biết rằng khổ đau của sanh tử là tâm nhị nguyên. Hãy hiểu sự vô nghĩa của nó, và thoát khỏi những thúc dục chạy theo thế gian. Bằng cách xoay tâm con khỏi sanh tử, con được vào chỗ không cần cái gì cả. Như vậy, chúng ngộ sự vắng mặt của cái gì để chấp nhận hay chối bỏ là điểm trọng yếu làm tiêu tan tự nhiên sự chấp nhận hay chối bỏ. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa suy nghĩ và không tư tưởng?

Đạo sư trả lời: Suy nghĩ là ngẫm nghĩ và cân nhắc. Không tư tưởng là sự vắng mặt hoạt động của



tâm thức, an trụ khiến những chuyển động tư tưởng tan biến. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, bất kể loại tư tưởng nào sanh khởi, không chối bỏ cũng không sửa chữa nó. Thay vào đó, hãy để nó trong sáng tự nhiên, không tạo tác. Vì nó không có bản sắc đặc tính nào cụ thể, không dấu vết nào để lại sau. Điều này được gọi là đem suy nghĩ đến điểm trọng yếu của không tư tưởng. Tsogyal, lời dạy này là rất quan trọng, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa tích tập công đức như là nguyên nhân và tích tập trí huệ như là hậu quả?

Đạo sư trả lời: Nguyên nhân – sự tích tập công đức – ám chỉ giai đoạn phát triển, tụng và xướng, lễ bái và cúng dường tormas, bố thí, giữ giới, nhẫn, tinh tấn và vân vân. Hậu quả – sự tích tập trí huệ – ám chỉ những tu hành chỉ và quán trong bản tánh căn bản của tánh Không. Bất kể con tu cái gì, điểm trọng yếu của hoàn thiện công đức như là hậu quả trí huệ là đóng dấu nó với sự vắng mặt hoàn toàn của sự khái niệm hóa người làm và việc làm. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa shamatha và vipashyana (chỉ và quán)?

Đạo sư trả lời: Shamatha là khi hoạt động tư tưởng lắng xuống hoàn toàn và sự chú ý của con ở yên bất động; vipashyana là khi con thấy một cách rõ ràng bản tánh của pháp tánh tất cả một lần. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, sau khi con đã an định vào bản tánh bình đẳng của pháp tánh, con kinh nghiệm rõ ràng tánh Không, bản tánh của những sự vật, trong bất kỳ cái gì con thấy và con nghĩ – đây gọi là điểm trọng yếu chứng ngộ shamatha và vipashyana không hai. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là sự khác biệt giữa phương tiện và trí huệ?

Đạo sư trả lời: Phương tiện thiện xảo là khéo léo và nhận thức rõ ràng, trong khi trí huệ là biết và thấy thực tại. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, bản tánh vô sanh của tâm con – tánh Không không có bất kỳ đặc tính nào – được nhận thức rõ bằng cách dùng những phương tiện thiện xảo, trong khi nó được biết và thấy bằng trí huệ. Đây là điểm trọng yếu để chứng ngộ tánh Không vô sanh và trí huệ biết pháp tánh là không thể phân

chia. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa ngôi thiên và hậu thiên định?

Đạo sư trả lời: Ngôi thiên là an định thân, ngữ, và tâm con trong sự bình lặng, để làm yên tĩnh sự chú ý thường động của con và làm vững chắc sự yên tĩnh này. Hậu thiên định là, sau khi đứng dậy từ ngôi thiên, sử dụng nguyên lý trên và nâng cấp nó. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, trong khi ngôi thiên con tu hành mọi sự thoát khỏi những dựng lập tạo tác giống như không gian. Cho cái hiểu tiếp theo trong bốn loại hoạt động hàng ngày, con tu hành những hình tướng vượt khỏi những dựng lập tạo tác của tư tưởng. Điều này được biết là điểm trọng yếu để chứng ngộ sự không hai của ngôi thiên và hậu thiên định. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa không gian và tánh giác?

Đạo sư trả lời: Không gian là bản tánh của tâm, tinh túy thanh tịnh của pháp tánh được phát hiện trong chiều sâu của nó. Tánh giác là sự biết rằng không gian này ở trong con. Khi áp dụng điều này

một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, bản tánh của tâm – pháp tánh không dựa vào thứ gì vật chất – thì thanh tịnh và không thể dò. Thấy pháp thân này nhờ tánh giác tự biết là pháp tánh phát hiện trong chiều sâu của nó. An trụ trong sự tương tục của nó thì được biết là đưa không gian và tánh giác đến điểm trọng yếu chứng ngộ tính không thể phân chia. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa các pháp và pháp tánh?

Đạo sư trả lời: Các pháp là tất cả những hiện tượng tốt, xấu, và trung tính – mọi sự có thể được diễn tả và chỉ ra theo cách này. Pháp tánh nghĩa là chúng đều trống không trong tinh túy, trống không trong bản tánh, và trống không các tính cách. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, pháp tánh là chứng ngộ rằng mọi hiện tượng sanh khởi từ tâm trống không này. Điều này là điểm trọng yếu để chứng ngộ sự không hai của các pháp và pháp tánh. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa cái thấy và người thấy?

Đạo sư trả lời: Cái thấy là tâm Phật không méo mó; người thấy là tâm của một chúng sanh. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, cái thấy thì không ở đâu khác. Cái thấy là rộng khắp bao la không thiên lệch, không có trung tâm và biên bờ, thế nên hãy để cho tinh tú tâm con không bị tạo lập. Khi tâm con nhìn vào đó, chớ nhìn nó như là khác, mà như vốn hiện diện trong con. Đó là chúng ngộ điểm trọng yếu của tính không hai của cái được thấy và người thấy. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa thiền định và người tham thiền?

Đạo sư trả lời: Thiền định là tự đặt mình vào trạng thái tự nhiên, không tạo lập của pháp tánh vô niệm; người thiền định là tâm thiền giả. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy thư giãn thân tâm vào trạng thái không tạo lập của tinh tú tâm bình thường của con, và hãy ở yên trong trạng thái tự biết, tự hiện hữu không bị hư hỏng bởi những tư tưởng. Bởi vì không có người tu hành tách biệt với trạng thái này, nó được biết là điểm trọng yếu để chúng ngộ người thiền định và thiền định là không thể phân chia. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa hạnh và áp dụng?

Đạo sư trả lời: Hạnh là bất cứ cái gì con làm; áp dụng là dùng mọi hành động của con để thúc đẩy sự thực hành của con. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, hãy bao gồm bất cứ gì con làm – đi, chuyển động, nằm, ngồi và vân vân – với sự canh giữ của chánh niệm. Chớ để bị giam cầm trong thói quen. Hãy bao gồm hạnh của con và sự áp dụng của nó vào pháp tánh. Điều này được biết là điểm trọng yếu để chứng ngộ hạnh và áp dụng là không thể phân chia. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa quả đắc và người đắc?

Đạo sư trả lời: Quả đắc là ba thân; người đắc là tâm nhắm đến chứng ngộ chúng. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, ba thân không ở đâu khác. Bản tánh của tâm và bản tánh của những sự vật là trống không và không thể phân chia là pháp thân. Kinh nghiệm cái này như cái biết không giới hạn là báo thân. Trò chơi của tánh giác biểu lộ trong vô số cách là hóa thân. Hãy nhận biết rằng quả đắc đang hiện diện trong con hơn là cái gì được hoàn thành ở đâu khác. Điều ấy được biết là điểm trọng yếu để chứng ngộ quả như hiện diện trong

con ngay giờ đây và không phải là một đối tượng để đấc. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư Liên Hoa Sanh: Cái gì là đường phân chia giữa những giới nguyện (samaya) cần tuân thủ và sự tuân thủ chúng?

Đạo sư trả lời: Những giới nguyện cần tuân thủ là gốc và những nhánh và vân vân. Sự tuân thủ chúng là giữ cho thân, ngữ, tâm con không hủy hoại chúng. Khi áp dụng điều này một cách thực nghiệm vào dòng hiện sinh của con, những giới nguyện cần tuân thủ và sự tuân thủ chúng – tất cả những gốc thân, ngữ, và tâm, cùng với bốn nhánh chính – không gì khác hơn bản tánh tương tục của tâm con. Nhận biết tâm không không khuyết điểm này thì được biết như là điểm trọng yếu để thành tựu những giới nguyện. Tsogyal, lời dạy này là quan trọng nhất, ta ban cho con.



Khi tôi, cô gái Tsogyal, với một tâm kém cỏi,  
Cầu xin Liên Hoa Sanh, một đạo sư hóa thân,  
Tôn kính với thân, ngữ, và tâm,  
Tôi nhận lời dạy này, sự giải thích những  
điểm trọng yếu.

Cho những người trong tương lai, tôi viết ra thành bản.

Không thích hợp cho sự truyền rộng, tôi giấu chúng trong một kho tàng.

Nguyện chúng gặp người tiền định, có những nối kết nghiệp,

Và tịnh hóa những màn che để người ấy đạt được cấp độ người bảo trì trí huệ.



Đây là lời dạy tinh túy những điểm trọng yếu, vòng pháp được đóng ấn giao phó tôi viết ra trên Đỉnh Cây Tùng Xù của những Ngọc Trai Pha Lê trong năm Con Thỏ ngày hai mươi lăm tháng thứ ba mùa hè.

**ẤN KHO TÀNG ❀**

**ẤN GIẤU KÍN ❀**

**ẤN GIAO PHÓ ❀**



# Lời Dạy Về Phối Hợp Giai Đoạn Phát Triển Và Thành Tựu, Những Thực Hành Với Và Không Có Những Khái Niệm

Vua Lhasey hỏi đạo sư Padmasambhava: Đại sư, con xin ngài ban cho một giáo huấn chỉ thẳng để phối hợp những thực hành với và không có những khái niệm.

Nói xong, ông cúng dường một mạn đà la bằng vàng và một bữa tiệc. Bây giờ đạo sư ban cho những giáo huấn sau.

OM AH HUNG

Đây là giáo huấn để nhận biết rằng ba âm tiết là đại ấn của Thân, Ngữ, và Tâm:

Dầu con ở chỗ nào, đó là nơi ẩn cư, núi của thân con. Đây là nơi tâm con sống, thiên giả ẩn sĩ.

Trước hết, hãy quán tưởng chính con là bồn tôn, trọn vẹn trong một khoảnh khắc nhớ nghĩ. Hãy nhận biết rằng sự hiện diện sống động của thân tướng bồn tôn là báo thân, với những màu sắc, dụng cụ, trang sức và quần áo. Hãy nhận biết rằng thân tướng này là hóa thân, thấy được nhưng không có chất thể.

Khi con quán tưởng điều này, hãy nhận biết rằng tâm con không phải là vô số hình thành của tư tưởng mà là pháp thân và nó rạn vỡ và không có tư tưởng như lửa một ngọn đèn sáp không rung động bởi gió. Hãy nhận biết rằng bồn tôn được quán tưởng này không được tìm thấy ở đâu cả ngoài tâm con, tâm này được thấy là bản sắc của bồn tôn.

Rồi tôn phong bồn tôn này với những ban phước của Thân, Ngữ, Tâm. Hãy nhận biết rằng chữ OM màu trắng, được quán tưởng trên một bánh xe bốn nan hoa ở đỉnh đầu con, là bản sắc của Thân của tất cả chư Phật. Hãy biết rằng chữ AH màu đỏ, được quán tưởng trên một hoa sen bốn cánh trong yết hầu của con, là bản sắc của Ngữ của tất cả chư Phật. Hãy nhận biết rằng chữ HUNG xanh đậm, được quán tưởng trong trung tâm của một chữ thập kim cương

trong trung tâm trái tim con, là bản sắc của Tâm của tất cả chư Phật.

Hãy nhận biết rằng bốn tôn này của Thân, Ngữ, và Tâm, hiện diện sống động như là đại ấn, toàn thiện tự phát từ sơ thủy không cần tìm kiếm, là bản sắc của trạng thái giác ngộ. Hãy biết rằng sau khi biết như vậy thì sự tu hành trau dồi tất cả chư Phật là bằng cách trau dồi chỉ một bốn tôn đơn nhất. Hãy biết rằng thân tướng bốn tôn, khi hiện diện rõ ràng, thì không suy hao hư hoại, vượt khỏi sanh tử. Đây là những giáo huấn chỉ bày đại ấn của Thân.

Bây giờ ta sẽ cho giáo huấn chỉ bày ba âm tiết của Ngữ. Hãy biết rằng chữ OM trắng trên đỉnh đầu con là bản sắc của Thân chư Phật, chữ AH trong yết hầu con là bản sắc của Ngữ các ngài, và chữ HUNG trong tim con là bản sắc của Tâm các ngài. Hãy biết rằng chữ OM tịnh hóa những che chướng thuộc thân của tất cả chúng sanh của ba cõi, chữ AH tịnh hóa những che chướng thuộc ngữ của họ, và HUNG tịnh hóa những cái thuộc tâm họ.

Ba dấu hiệu của phát triển có từ tịnh hóa những che ám của thân, ngữ, và tâm:

- Lạc sanh khởi trong thân con qua thành tựu Thân nhờ OM, thế nên hãy nhận biết cái này như pháp thân lạc phúc.
- Khả năng sanh khởi trong lời nói con qua thành tựu Ngữ nhờ AH, thế nên hãy nhận

biết cái này như âm thanh của pháp tánh của tánh Không nghe được,

- Chúng ngộ sanh khởi trong tâm con qua thành tựu Tâm nhờ HUNG, thế nên hãy nhận biết cái này như sự hiện diện vô niệm của pháp giới.

Một sự không dứt ba phần xảy ra một khi những (dấu hiệu) này hiện diện sống động:

- OM là hơi thở vào và xuất hiện từ đỉnh đầu con
- AH là hơi thở giữ lại ở giữa, nó xuất hiện từ yết hầu
- HUNG là hơi thở ra xuất hiện từ trung tâm trái tim.

Hãy nhận biết ba âm tiết này, không ngừng như hơi thở vào và hơi thở ra, là trì tụng kinh cương. Đây là giáo huấn chỉ bày về ba âm tiết của Ngũ.

Bây giờ ta sẽ cho giáo huấn chỉ bày Thân, Ngũ, và Tâm: Hãy nhận biết rằng OM, bản sắc của hóa thân, là tâm hiện giờ của con với vô số hình thành tư tưởng của nó. Hãy nhận biết rằng AH, bản sắc của báo thân, là tánh giác đang hiện diện tự nhiên của con, rõ biết và không bị giới hạn. Hãy nhận biết rằng HUNG, bản sắc của pháp thân, là tâm không do tạo dựng và không làm bằng cái gì cả của con.

Hơn nữa, bởi vì OM là bản sắc của hóa thân, hãy nhận biết rằng nó là *hạnh* – kinh nghiệm trong mọi

cách có thể đồng thời thoát khỏi bám luyến vào vô số sự vật. Bởi vì AH là bản sắc của báo thân, hãy nhận biết rằng nó là *thiền định* – hiện diện trong khi không bám nắm. Bởi vì HUNG là bản sắc của pháp thân, hãy biết rằng nó là cái thấy – đại lạc vô biên hoàn toàn thoát khỏi khao khát.

Hãy nhận biết rằng OM, bản sắc của hóa thân, là sự sanh khởi của những tư tưởng như là pháp tánh bởi vì những chuyển động của tư tưởng và kỷ niệm tan biến vào chính chúng. Hãy nhận biết rằng AH, bản sắc của báo thân, là thiền định vượt khỏi những thời ngòi thiền và gián đoạn bởi vì bản sắc này biểu lộ như pháp tánh tỉnh biết tự nhiên. Hãy nhận biết rằng HUNG, bản sắc của pháp thân, là cái thấy của pháp tánh không nền tảng, không chỗ trụ. Đây là giáo huấn chỉ bày Thân, Ngữ, và Tâm ba phần.

Để phối hợp những giáo huấn này thành một điểm, hãy nhìn thân con là tánh Không xuất hiện bất nhị, thấy được nhưng không chất thể; ngữ của con là ba âm tiết; và bằng cách biểu hiện rõ ràng chúng trong tâm con, chúng là cái biết trống không bất nhị. Có được ba điểm này là sự phối hợp những thực hành với và không có những khái niệm. Đại vương, chúng sẽ khiến ông đạt đến Phật quả không sai chạy, thế nên hãy dùng chúng như thực hành hàng ngày. Ta thề rằng, ta, Padma, không có giáo huấn nào cao hơn cái này.



Nhận được giáo huấn này, nhà vua rất hoan hỷ.  
Ông lễ lạy và rải rải hạt vàng.

Đây là giáo huấn về phối hợp phát triển và thành tựu.

# Giáo huấn cho những Phụ nữ Đạt Giác ngộ mà Không Bỏ những Hoạt động Hàng ngày

Đại sư được biết là Padmasambhava, không ô nhiễm do nhập thai, đã sanh một cách kỳ diệu từ một hoa sen. Nhà vua hùng cường của Tây Tạng mời ngài đến Xứ Tuyết. Sau khi ngài đã thuần hóa vùng đất để xây chùa Samye, ngài ở Đỉnh Tùng Xù của những Ngọc Trai Pha Lê. Trong dịp này bảy phụ nữ phi thường – Đức bà Tsogyal của Kharchen, Phu nhân Hồ Kim Cương của Shelkar, Phu nhân Tôn Thờ Rực Rỡ của Chokro, Phu nhân Matingma của Dro, Phu nhân Đỉnh Ngọc của Margong, Phu nhân Ánh Sáng Toả Chiếu của Chim, và Phu nhân Mati của Ruyang

– sắp đặt một mạn đà la bằng vàng, cỡ bốn tấc, với những hoa màu lục, như là bảy món sở hữu vương giả.

Sau khi họ làm một bữa tiệc dâng cúng với rượu gạo và nhiều thức ăn tinh tế khác, họ thỉnh cầu như vậy: Đại sư, xin hãy nghe. Xin hãy chia sẻ cho chúng con về sự hiện diện thân thể hoàn hảo, tiếng nói nguyên sơ và tâm, siêu vượt mọi cấu trúc khái niệm của ngài.



Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, thỉnh cầu đạo sư Liên Hoa như vậy: Xin ngài ban cho một giáo huấn để đánh thức giác ngộ ngay trong đời này, khi ở trong một thân thể nữ, vì một phụ nữ giống như con, không thông minh lắm và mờ tối, không có giáo dục, tâm trí nhỏ hẹp. Xin ban cho một giáo huấn dễ hiểu dễ nhớ, đơn giản để nắm lấy và chứng ngộ.

Bây giờ đạo sư dạy bà với những lời sau: Công chúa của Kharchen, hãy nghe đây. Bản tánh chân thật của pháp tánh không phải là một đối vật mà tâm có thể nắm; nó không có chiều kích và không thuộc về phạm trù nào. Bản tánh ấy không thể nhận dạng bằng bất kỳ cách nào và bởi thế không cần được phân tích bằng trí năng. Chỉ đơn giản là biết tâm luôn luôn hiện diện trong con từ sơ thủy, thế nên thông minh là không cần thiết. Hãy quên sự thông thái, và chỉ đơn giản an trụ.



Chân tánh này không ở trong lãnh vực của trí năng. Bởi vì nó là một thanh tịnh tự hiện hữu, không sanh khởi và hiện diện tự nhiên, không cần phải cố tình trau dồi nó. Nó được kinh nghiệm đơn giản là một hiện diện tự nhiên; thế nên không cần được giữ trong tâm, cũng không cần trí sắc bén. Chỉ để cho trí năng với chính nó.

Tâm bình đẳng thì không rộng không hẹp. Tâm Phật và tâm một chúng sanh đều lưu xuất từ một căn cứ đơn nhất, đó là tâm tỉnh thức rõ biết. Nó trở nên giác ngộ bằng cách chứng ngộ nó, và người ta lạc lỏng trong sanh tử khi không chứng ngộ nó. Tâm này thì sáng ngời, một trống không rốt ráo, không do cái gì làm ra, một hiện diện rõ ràng, vô ngại – đó là tâm của đức Phật. Không có cái gì con cần để chứng ngộ mà lìa khỏi nó, thế nên hãy giải quyết vấn đề này bằng cách chứng ngộ nó.

Pháp tánh thì không thể nắm bắt bằng danh hiệu, ngôn ngữ, vượt khỏi những biên giới của những dụng lập khái niệm. Giáo huấn này không có chữ viết hay bản văn. Không có chi tiết để phân biệt. Chừng nào con thấu hiểu cái này, thì không kể gì con tối dạ hay không được học hành – nó không đòi hỏi học rộng.

Đây là sự chứng ngộ mà con nên trụ vào. Đây cũng là dòng đại kinh điển. Cái này sẽ giải quyết toàn bộ phạm vi học và tư duy. Cái này cũng sẽ khiến con thức tỉnh với giác ngộ ngay trong đời này, trước khi con bỏ thân. Thế nên hãy tu hành nó.

Tuy nhiên, phụ nữ các con không hiểu khi nó được giải thích, không thấy khi nó được chỉ ra, không nghe khi nó được nói, và các con không thể giữ những bí mật mà cứ khăng khăng hỏi thêm những lời dạy. Khi pháp không ở trong lòng con, các con lại kiêu căng như thể có pháp. Lời dạy này cho những phụ nữ như các con thì khó thành công, thế nên chớ tự lừa dối, mà hãy thực hành với chú tâm mạnh nhất.



Rồi phu nhân Hồ Kim Cương hỏi: Đại sư, xin nghe con. Đối với một phụ nữ phẩm chất bẩm sinh nghèo nàn như con, không thể chuyên cần thực hành, con xin ngài ban cho một giáo huấn đánh thức giác ngộ với người lười biếng.

Bấy giờ đạo sư dạy bà với những lời sau: Phu nhân của Shelkar, hãy nghe đây. Bản tánh của pháp tánh thì hiện diện tự nhiên trong tâm con, thế nên lười biếng là tốt.

Bản tánh chân thật của pháp tánh nghĩa là gì? Nó là sự tỉnh thức sáng tỏ vô biên hiện diện tự nhiên. Không cần tìm nó ở đâu khác. Khi con nhận biết tâm bình đẳng này, tự hiện hữu và không dứt, thì lười biếng là tốt. Bởi vì mỗi loại tri giác xuất hiện như sự diễn đạt của bản tánh biết của tâm, bất kể chuyển động tư tưởng nào xảy ra, nó sanh khởi và tan biến trở lại vào pháp tánh, thế nên cái tỉnh thức rõ biết bản nguyên là không dứt.

Bản tánh phải chứng ngộ này không phải là cái gì cần traу dòі hay thành tựu, thế nên lười biếng là tốt. Trong pháp tánh như vậy, không có cái gì cả phải traу dòі hay hoàn thành; nó hiện diện như sở hữu tự nhiên của con từ ban đầu. Mọi loại hoạt động hay nỗ lực trói con với sợi dây tham vọng. Không có kết quả tách riêng nào để hoàn thành nhờ cố gắng và nỗ lực. Hãy để tâm bình đẳng của con thư giãn không nâng đỡ trong trạng thái vốn chứng ngộ của pháp tánh.

Nếu con có thể biếng nhác sau khi chứng ngộ bản tánh này, chính nó là trạng thái giác ngộ của một vị Phật. Con sẽ không sợ sanh lại trong sanh tử.

Tuy nhiên, một phụ nữ như con không thể để cho là vậy và không thể an trụ. Con luôn luôn làm ra những kế hoạch chi tiết cho những hoạt động không cần thiết và không nghĩ đến thực hành Pháp là cần thiết dù chỉ một khoảnh khắc. Khi con bắt đầu nhìn vào bản tánh của tâm, con không thể nhìn dù một khoảnh khắc, thay vào đó, con lại không mệt mỏi giữ một con mắt vào những cái nhìn của riêng con, điều ấy là vô ích. Không có được sức mạnh trong thực hành thiền định, con chú trọng vào sự lải nhải vô ích, không dứt như nước dãi từ một con bò già.

Ta không thấy thành công nào trong việc dạy cho những phụ nữ như vậy. Nếu con muốn kiên trì, hãy làm như thế với thực hành Pháp hơn nữa.



Rồi phu nhân Tôn thờ Rực rỡ của Chokro hỏi đạo sư: Đại sư, xin hãy nghe con. Đối với một phụ nữ như con, năm phiền não phiền não độc hại mạnh mẽ, xin hãy ban cho một giáo huấn để thức tỉnh với giác ngộ mà không phải chối bỏ năm độc này.

Bây giờ đạo sư dạy bà với những lời này: Phu nhân của Chokro, hãy nghe đây. Năm phiền não độc hại là một sở hữu tự nhiên trong con từ thuở ban đầu và do đó không thể xa lánh bằng cách chối bỏ chúng. Chúng không thể được chuyển hóa bằng chuyển hóa hay tịnh hóa. Bởi vì năm độc này thuộc về bản tánh của pháp tánh, chúng phải được giải thoát nơi chúng hiện hữu bằng cách tan biến tự nhiên.

Bản chất của giận dữ là trống không. Ngay khoảnh khắc sau khi giận dữ nổ thành một địa ngục, không có cái gì nữa để giận dữ ấy lớn lên, không có cái gì nữa được lớn lên. Đối tượng của giận dữ là trống không, nên không có cái gì lớn lên từ đó. Giận dữ là trống không, không có một bản sắc cá nhân nào và như thế không có hình dạng hay màu sắc, không vật chất hay chất thể, và bởi thế tự tan biến vào chính nó không cần phải chối bỏ. Giận dữ không gây hại khi nó sanh khởi, và không có lợi lạc nếu nó không sanh khởi. Giận dữ tiêu tan tự nhiên vào pháp tánh bao la.

Tương tự như thế với tham, si, kiêu căng và đố kỵ - chúng trống không, không chỗ ở và không nguồn gốc, tiếp theo, chúng không có chỗ trụ và không có

cái nâng đỡ, không chất thể; và cuối cùng, chúng trống không, không có bản sắc, không có màu hay dạng. Năm độc tiêu tan nơi chúng hiện hữu, không để lại dấu vết. Tỉnh thức rõ biết bốn nguyên hiển lộ. Những tư tưởng được giải thoát như là pháp tánh. Sợi dây nhị nguyên được cắt đứt.

Khi con thực hành sau khi đã chứng ngộ điều này, bất cứ cái nào của năm độc sanh khởi đều xuất hiện như pháp tánh. Chúng không cần chối bỏ. Tỉnh thức rõ biết bốn nguyên không cần tạo ra. Đây là giáo huấn để cho năm độc được giải thoát tự nhiên. Khi con thực hành phù hợp với nguyên lý này, con không thể tránh việc chứng đắc Phật quả.

Tuy nhiên, những phụ nữ như con châm lửa tâm thức mình với năm độc. Họ tự tằm ướt trong những khuynh hướng xấu và buông thả trong những dục vọng của họ. Sự khao khát một người đàn ông của họ thì giống như những cơn gió ào ạt của nhị nguyên. Gây bản, họ bám lấy sự chứa giữ bụi. Không nghĩ đến Pháp, mà chỉ đến chính họ, họ chai đá và cứng cõi. Năm độc mang sự nguy hiểm của thú rừng đang chạy, thế nên hãy tự chuyên tâm thực hành.



Rồi phu nhân Matingma của Dro hỏi đạo sư Liên Hoa: Đại sư, xin hãy nghe con. Đối với một phụ nữ như con, có nhiều công việc và nhiều xao lãng, xin

ban cho một giáo huấn đánh thức giác ngộ mà không phải bỏ những hoạt động.

Đạo sư dạy bà bằng những lời này: Phu nhân Matingma của Dro, hãy nghe đây. Pháp tánh biểu lộ trong vô số cách, và mọi sự bởi thế là trạng thái giác ngộ. Hưởng thụ mà không bám dính với bất kỳ lạc thú nào của năm giác quan thì giống như hưởng thụ một mâm thức ăn. Không bám luyến là cách hành động của một vị Phật.

Bởi vì tánh giác tự hiện hữu khai mở từ chính mình, mỗi một nhớ tưởng là tánh giác. Bất cứ cái gì xảy ra trong tâm con, chớ theo nó; hãy để nó tan đi nơi chỗ nó xảy ra – chính nó là trạng thái giác ngộ. Nó như một bọt nước đến từ nước và tiêu tan trở lại thành nước.

Xoay vòng trong sanh tử là vô thường; nó không có chất thể nào cả. Bất kể như thế nào con xoay vòng qua sự hiển lộ không ngừng của sanh, già, bệnh, chết, như những xuất hiện huyền thuật, không có cái nào là có chất thể, bởi vì chúng đều xảy ra từ tâm của riêng con. Hãy hiểu chúng là ảo ảnh huyền thuật; chúng được kinh nghiệm nhưng không thật.

Niềm tin vào một tự ngã là một ảo tưởng, thế nên chớ tin rằng tự ngã hay cái tôi có chất thể gì. Nhà cửa và tài sản, chồng và con, giàu có và các thứ sở hữu đều là những đôi vật trong một giấc mộng; hãy đối

xử với chúng giống như tưởng tượng, bởi vì chúng không thật và như huyễn.

Tất cả mọi hoạt động của thế gian là khổ đau trong bản chất. Giống như dây tơ con tầm nhả ra, chúng phát ra từ con, và rồi chúng trở buộc con. Bất kể con làm gì, hãy cho nó dấu ấn của không khái niệm, và hồi hướng những hành động của con như sự tích tập công đức. Nếu con thực hành trong cách này, mỗi hành động con làm trở thành một pháp dẫn đến Phật quả.

Tuy nhiên, những phụ nữ giả dối như con ít có sự dũng cảm. Có những kẻ thù vật chất, con không thể thực hành Pháp mà bị bắt buộc vào việc hôn nhân. Nghiệp xấu của con đưa con vào vô số công việc, thế nên con không hề nghĩ đến Pháp. Rất ít phụ nữ thành công trong thực hành Pháp, thế nên hãy tự khích lệ mình với kiên trì.



Rồi Phu nhân Đỉnh Ngọc của Margong hỏi đạo sư: Đối với một phụ nữ có nghiệp xấu như con, xin ban cho một giáo huấn để không phải tái sanh làm đàn bà trong tương lai.

Đạo sư trả lời: Phu nhân của Margong, hãy nghe đây. Tâm giác ngộ là một cái biết tự hiện hữu thì không được hình thành trong quá khứ, hiện tại, hay tương lai; nó cũng chẳng phải nam hay nữ hay trung tính và không có khác nhau trong phẩm tính. Sự hiện

diện tự nhiên tự sanh khởi, thoát khỏi cái chết, sự chuyển di, và hoại diệt. Trong nó không có sự sợ hãi biến đổi.

Bởi vì sự bộc lộ của những tư tưởng từ tâm này là tánh giác, nên không cần cố gắng hay trau dồi bồi đắp. Tư tưởng sanh khởi trong nó và tiêu tan trở lại vào nó, như những đám mây trong bầu trời.

Pháp thân thì đang có mặt trong con. Bởi vì nó chưa bao giờ hình thành, sanh tử là thanh tịnh từ sơ thủy. Nó không hóa thân thành một thân thể. Trò chơi của pháp tánh là bản tánh của quán chiếu thông minh, và một khi con hiểu điều này, không có cái gì thấp kém như là một người nữ. Khi không biết bản tánh của pháp tánh, có sanh làm một vị vua hùng mạnh cũng không thể dừng dòng sanh tử.

Trong bất kỳ trường hợp nào, không gì có thể giúp con trừ phi con chứng ngộ pháp tánh vô sanh, cũng như đứa con không thể được sanh từ một người đàn bà vô sinh. Nhưng khi nào con chứng ngộ pháp tánh chưa hề sanh khởi, lúc ấy tái sanh là không cần thiết.

Tuy nhiên, phụ nữ như con không đủ thông minh để thực hành Pháp. Con thiếu áo giáp kiên trì và không thể thực hành. Trí năng rụt rè của con khiến nó khó bày lộ cho con bản tánh của pháp tánh; sức yếu ớt của con ngăn chặn con chứng ngộ nó. Rất ít



phụ nữ thành công trong thực hành Pháp, thế nên hãy cố gắng hết sức để đưa tâm con vào thực hành.



Rồi phu nhân Ánh Sáng Tỏa Chiếu của Chim hỏi đạo sư Liên Hoa: Đối với một phụ nữ ngu muội như con, xin ban cho một giáo huấn đánh thức giác ngộ qua chỉ một câu.

Đạo sư trả lời: Phu nhân của Chim, hãy nghe đây. Từ ban sơ, tâm con là hiện diện tự nhiên tự hiện hữu, không bao giờ sanh khởi và hiện diện một cách bản nguyên trong dòng hiện sinh của con. Nó không phải là cái gì cần hoàn thành trở lại qua nỗ lực. Bởi vì bản tánh của tâm này không phải là một sự vật cụ thể, tu hành nó nghĩa là không trau dồi sửa sang cái gì cả. Nó không phải là một đối tượng để trau dồi, cũng không có ai để trau dồi nó.

Bởi vì tư tưởng suy nghĩ của con là tánh giác bản nguyên, chớ nhìn hôn trầm và xáo động như là những hư hỏng. Bởi vì chúng không có bản sắc hình dạng, những tư tưởng của con tiêu tan tự nhiên và sự hiện diện tự nhiên của pháp tánh nổi bật lên. Hôn trầm tan biến vì nó sanh khởi từ và tiêu tan vào bản tánh này. Xáo động cũng tan biến vào không gian căn bản vì nó sanh khởi từ bản tánh này.

Bởi vì quả không phải là một cái gì được hoàn thành, đơn giản chỉ chứng ngộ tự tâm con là đủ. Bởi vì tâm con không bao giờ chết hay chuyển di, nó là

quả cầu đơn nhất của pháp thân. Một khi con hiểu nghĩa này, sự chứng ngộ của một nhất cắt, rằng chính nó là trạng thái giác ngộ của một vị Phật.

Tuy nhiên, phụ nữ hay thay đổi và nghi ngờ như con thì không thể theo lời dạy của đạo sư con bởi những xúc tình khó sửa và cứng nhắc. Chỉ một ít trong số các con có thể đạt đến chỗ cuối cùng của thực hành Pháp; nhưng nếu con thực hành, những giáo huấn của đạo sư con sẽ quý như vàng. Hãy vui vẻ đương đầu đầu với khó khăn nhỏ.



Rồi phu nhân Mati của Ruyang hỏi đạo sư Liên Hoa: Bởi vì sự chuyên cần của con yếu ớt, xin ban cho một giáo huấn về không hành động.

Đạo sư trả lời: Phu nhân Mati của Ruyang, hãy nghe ta. Bản tánh của pháp tánh không phải là một chất thể cụ thể, và bởi thế nó không phải là một cái gì được sản xuất ra. Bởi vì pháp tánh này hiện diện từ ban sơ, nó không thành tựu bằng lẽ lạy. Pháp tánh là ở trong con, hiện diện và không bị che ám. Một khi con thấu hiểu rằng tâm con thì không có bản sắc, rằng chính nó là trạng thái giác ngộ. Nó không phải là cái gì cần được hoàn thành. Tất cả mọi cố gắng và nỗ lực chỉ trôi con vào sự tham lam khao khát. Hãy để như vậy, không tạo dựng và không thiên định.

Tuy nhiên, những phụ nữ vô cảm như con không hiểu, dù con được dạy bao nhiêu. Dù khi pháp thân

được chỉ ra, con không nhận biết nó. Khi được giới thiệu vào trạng thái giác ngộ, con vẫn không thấy nó. Khi được dạy, con khó mà chứng ngộ một lát cắt của không hành động. Phần lớn các con sẽ làm méo mó lời dạy cho phụ nữ này, thế nên hãy mặc một áo giáp mạnh hơn và thận trọng để khỏi bị ma là việc lấy một ông chồng bất. Chớ sanh những đứa con; thay vào đó hãy thực hành trong đơn độc, cho dù khó khăn.



Một lần nữa, đạo sư Liên Hoa ban cho những phụ nữ lời dạy: Hãy nghe đây, những người nữ thành tín. Là nguồn quy y của các con, cái tối hảo là Tam Bảo, thế nên hãy cố gắng trong những phương pháp quy y. Cuộc đời này sẽ may mắn và ngăn các con khỏi sanh vào các cõi thấp trong tương lai.

Như đối tượng của tin cậy, cái tối hảo là guru của các con, thế nên hãy tôn kính ngài như đỉnh đầu mình. Cuộc đời này sẽ được ban phước, và ngài sẽ hướng dẫn các con trên con đường của những đời tương lai.

Như nơi thờ phụng, cái tối hảo là bổn tôn của các con, thế nên hãy cúng dường những bữa tiệc và bánh torma. Điều này sẽ đáp ứng những mục tiêu của con trong đời này và đưa con đến thịnh vượng trong những đời tới.

Như những đối tượng để tôn vinh, cái tối hảo là cha mẹ các con, thế nên hãy phục vụ và chăm sóc họ.

Nó sẽ đem lợi lạc tức thời đến trong đời này và bảo đảm sự giúp đỡ của họ trong tương lai.

Như một bạn đồng hành, cái tối hảo là chồng các con, thế nên hãy quý trọng họ như chính đôi mắt con. Nó sẽ làm cho đời này có đức hạnh và bảo đảm một tái sinh địa vị tốt đời sau.

Bởi vì phụ nữ có sự kiểm soát cao nhất đối với những hoàn cảnh trước mắt, hãy rộng lượng với những bữa ăn của các con. Điều sẽ bảo đảm cho con những người giúp việc đáng yêu trong đời này và thức ăn dồi dào và thịnh vượng trong những đời tới.

Bởi vì chúng là những chủ nợ về nghiệp từ quá khứ, hãy chắc chắn con cháu tuân thủ Pháp. Điều này sẽ giúp các con trong đời này và giúp chúng trong tương lai.



Đạo sư Liên Hoa bây giờ nói tiếp: Hãy nghe đây, những người nữ. Tâm giác ngộ hiểu biết thì chẳng phải nam chẳng phải nữ. Pháp tánh của tỉnh thức rõ biết tự hiện hữu thì chẳng phải cao quý chẳng phải tầm thường. Pháp thân tự hiện hữu thì không cao không thấp. Bản tánh của khối cầu đơn nhất thì vượt khỏi tăng hay giảm. Tâm Phật vượt khỏi chiều kích. Những sự vật và bản tánh của chúng không phải là hai.

Một khi các con chứng ngộ rằng tâm mình là Phật, Phật không cần được tìm ở đâu khác. Hãy chứng ngộ bản tánh của tâm các con và tu hành cái ấy. Hãy tôn sùng guru và các bậc Tôn Quý và sống phù hợp với Pháp bằng khả năng tốt nhất của các con. Bây giờ, dù sanh làm phụ nữ, các con cũng vừa thông tuệ vừa đẹp đẽ.



Bảy phụ nữ đạt chứng ngộ và thỏa thích trong những lời của đạo sư. Họ đánh lễ ngài, đi nhiều quanh, và cúng dường một bữa tiệc hậu hỹ. Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen, nghĩ đến những người tương lai, viết ra những lời ngài vào lúc ấy, ở Đỉnh Cây Tùng Xù của những Ngọc Trai Pha Lê.

**ÁN, ÁN ÁN. ❀**



# Sự Quán Đảnh Cho Trò Phô Diễn Của Tánh Giác

“Sự giải thích Quán đảnh cho Trò phô diễn của  
tánh Giác” từ Sự chứng ngộ vô ngại của  
Samantabhadra

Đến Samantabhadra và Vajrasattva,

Đến Prahevajra và Manjushrimitra,

Đến Shri Singha và tất cả đạo sư khác,

Đến dòng các đạo sư của Ba Thân, con xin  
đảnh lễ.

Đại sư, mang tên Liên Hoa Sanh, thân thể ngài vô nhiễm bởi những khuyết điểm của sự nhập thai, mà sự biểu lộ rạng rỡ được sanh ra từ một hoa sen tự xuất hiện, là vua chiến thắng những thần phẫn nộ, bậc chinh phục bốn ma, sắc thân ngài như một kim cương, bất biến và bất hoại.

Vị vua oai nghiêm này, người đạt được thành tựu tối thượng kỳ diệu, được lòng bi của chư Phật pháp thân kêu gọi và được tất cả chư Phật báo thân quán đảnh. Rồi khi tất cả chư Phật hóa thân đồng ý, ngài xuất hiện như nhiếp chính của Phật Thích Ca Mâu Ni trên lục địa Diêm phù đề nằm ở mặt nam của núi Tu Di. Ngài dạy những đệ tử ở tám đại nghĩa địa, phục vụ như nhiếp chính trên Ngai Kim cương của Ấn độ, và bằng thần lực của những lời nguyện trước kia, ngài đến Xứ Tuyết Tây Tạng khiến những giáo lý của Phật truyền bá và nở hoa.

Sau đó, trong Động của Samye Chimphu, ngài ban bốn quán đảnh trọn vẹn cho Vua Trisong Deutsen và Đức bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen. Vào lúc ấy đức vua và đức bà thấy những dấu hiệu kỳ diệu và có được sức nóng của sự thực hành, thế nên do đức tin và sùng mộ, họ thỉnh cầu như vậy: Xin nghe, đại sư. Ý nghĩa là thế nào khi vào lúc đầu, người ta được ban quán đảnh với những thuộc tính và đề mục, bao gồm cái bình, trong mạn đà la bột màu?



Đạo sư trả lời: Hãy nghe đây, Vua và Đức bà của Kharchen. Mọi giáo lý của các bậc giác ngộ viên mãn được dạy trong ba cách: nghĩa chưa rõ ràng, ý định được che đậy, và nghĩa rõ ràng. Trong đó, nghĩa chưa rõ ràng có mục đích hướng dẫn một cách phương tiện những chúng sanh với tri giác sai lầm đến những cõi cao hơn. Ý định được che đậy là khi một Bồ tát dùng sự khôn khéo như một phương tiện để giải thoát chúng sanh khỏi khổ đau của sanh tử.

Nghĩa rõ ràng có ba giai đoạn tiệm tiến. Như là quả của mọi giáo lý của các thừa thấp, cái thấy của Trung Đạo thoát khỏi tiêu điểm trụ chấp là an định vào một trạng thái không có những giới hạn. Điều những người theo Kinh điển gọi vắng mặt của khái niệm hóa (vô niệm) là an định vào trạng thái không có người tri giác và cái được tri giác. Đến điểm này không có ban thực sự quán đánh nào khác hơn là chỉ một dấu hiệu hay chỉ bày.

Theo tất cả những tantra của Thần chú Bí mật, người ta được ban quán đánh cái bình. Lấy cái thấy tánh Không như là quả sẽ tịnh hóa che ám của nghiệp, và được ban cho quán đánh cái bình mở cánh cửa cho phần bên trong của Thần chú Bí mật, năm trí huệ được chỉ ra qua lời nói. Như vậy nó là một quán đánh tượng trưng.

Quán đánh cái bình này là quán đánh đầu tiên. Nó cho phép con tịnh hóa che ám của những phiền não (phiền não chướng), mở cửa cho những giáo lý sâu

xa, và là dịp để được cho phép trau dồi bốn tôn và thực hành *Sadhana*. Kết quả của nó là trở nên có thể làm chủ mọi sự thuộc về pháp khí và nội dung của nó.

Ngài đã nói như thế.



Họ lại hỏi: Xin hãy nghe, đại sư. Vào lúc quán đánh bí mật, tại sao người ta cần tu hành những kinh mạch và những khí?

Đạo sư trả lời: Hãy nghe đây, đức Vua và Tsogyal. Trong pháp giới Akanishtha, pháp thân và báo thân và cái chúng ta gọi là mạn đà la của kinh nghiệm trí huệ không dựa vào một thân vật chất, thế nên chúng không có những kinh mạch đặt nên trên thân trí huệ tự hiện hữu mà là một khối cầu năm ánh sáng của sự rực rỡ tự nhiên. Chúng không có các khí nghiệp mà được phú bẩm bốn khí trí huệ. Sắc thân của chúng không biến đổi; ngũ của chúng không dứt; và tâm của chúng an trụ trong trạng thái bình đẳng bất động. Với chúng, không cần quán đánh bí mật, bởi vì phương tiện và trí huệ là không hai.

Trong hóa thân, dù nó có một sắc tướng vật chất nhưng giống như một ảo ảnh huyền thuật, kinh mạch trí huệ có sức mạnh lớn lao, và khí trí huệ nó năng lực lớn. Thế nên hóa thân không có sự nhiễm ô của phiền não. Như vậy nó chuyển thành một thân trí huệ

bằng đơn giản được chỉ bày sự quán đánh bí mật tượng trưng.

Trong chúng sanh, họ có một sắc tướng do vô minh sanh ra, những kinh mạch của phiền não có sức mạnh lớn, khí nghiệp có năng lực lớn, và những kinh mạch và khí trí huệ đòi hỏi khéo léo để tìm thấy; thế nên, rất quan trọng là tu hành những kinh mạch và khí. Khi người ta tu hành, vô minh lắng xuống thành một trạng thái tiềm ẩn và những kinh mạch của phiền não trở nên tinh sạch; và khi các khí nghiệp được tịnh hóa, toàn thân thể trở thành mạn đà la trí huệ. Thế nên, sự tu hành những kinh mạch và khí khi ở trong thân người sẽ chuyển hóa nó thành thân trí huệ.

Trong ba cõi thấp, kinh mạch trí huệ và khí trí huệ tiềm ẩn đến độ không có con đường giải thoát. Những thân thể của hầu hết thú vật hướng xuống dưới, và thế nên chúng có những kinh mạch và khí nặng đục và chậm lặng. Những thân thể của hầu hết quỷ đói đều nằm ngang, thế nên chúng có những kinh mạch và khí cho sự khao khát. Những thân thể của hầu hết chúng sanh địa ngục thì đầu chúc xuống, nên chúng có những kinh mạch và khí cho đau đớn. Bởi thế, những chúng sanh trong ba cõi thấp không phải là những pháp khí thích hợp cho những giáo huấn cốt lõi.

Trong thân người, một phần tư những kinh mạch và khí thuộc về loại trí huệ, thế nên hãy kiên trì tu hành các kinh mạch và khí của các con!

Ngài đã nói như vậy.



Họ lại hỏi: Xin hãy nghe, đại sư. Vào lúc được ban quán đảnh trí huệ - hiểu biết, cái gì là nghĩa của đẩy mạnh những nguyên tố tinh túy thanh tịnh?

Đạo sư trả lời: Hãy nghe đây, đức Vua và Tsogyal. Nghĩa của trí huệ - hiểu biết là những khí nghiệp của những xúc cảm phiền não được tịnh hoá bởi tu hành những kinh mạch và những khí, để cho những khí chuyển động đều đặn trong những kinh mạch trống không, làm sanh ra kinh nghiệm tánh Không. Đó gọi là hiểu biết.

Vào lúc đó, có các phương pháp khác nhau để đẩy mạnh những nguyên tố tinh túy, như dựa vào thức ăn bổ dưỡng, mặc áo quần nhẹ, ấm, dùng những trang sức đẹp, dùng đá quý và bạn đồng tu tuyệt vời. Nhờ những cái ấy, người ta sẽ nỗ lực trong những phương pháp đẩy mạnh những nguyên tố tinh túy thanh tịnh như một con suối chảy đầy trong thung lũng khô.

Không để nó tản mát như nước ở một chỗ gò ghề, người ta cần dẫn những nguyên tố tinh túy thanh tịnh hướng lên. Điều này sẽ đóng những kinh mạch phiền não, đè nén những khí nghiệp và thúc đẩy mọi kinh mạch và khí của trí huệ.

Bindu bất khả hoại của sinh lực trong trung tâm trái tim nâng đỡ mạn đà la trí huệ. Khi dẫn những tinh túy thanh tịnh, nó sẽ đẩy mạnh mọi phẩm tính tốt đẹp đến độ thân con đầy màu sắc và phát sáng, tiếng nói của con sản sinh ra niềm vui, và tâm con trở nên không có tư tưởng và thanh tịnh. Vào lúc đó, nếu con nối kết điều này với những giáo huấn cốt lõi sâu xa, cấp độ ‘không trở lại’ sẽ có được mà không nỗ lực. Dù nếu con cứ để tự nó, khi ra khỏi đời này, con sẽ có một tái sinh trong Cõi Trời thứ Ba Mười Ba.

Trong cách này, con trở nên có thể có những hành động và hoạt động đem đến trí huệ nhờ những bindu. Nếu thiền giả thực hành con đường quán đánh trí huệ và hiểu biết này mà không có quán đánh và thực hành, y sẽ không hoàn thiện được những phẩm tính của những cấp độ.

Ngài đã nói như vậy.



Họ lại hỏi: Xin hãy nghe, đại sư. Xin giải thích trong chi tiết nghĩa chỉ ra rằng bản tánh của tâm mình là pháp thân, khi ban tất cả bốn quán đánh đầy đủ hoàn toàn.

Đạo sư trả lời: Hãy nghe đây, đức Vua và Tsogyal. Nói chung, mọi kinh nghiệm thuộc về sanh tử và niết bàn là sự thống nhất của hình tướng và tánh Không, trong khi tính chất trống không là ưu thế. Toàn bộ thế giới này, khắp tất cả mọi phương hướng,

đều ở trong không gian bao la. Ở giữa, đất đai, núi non, đều chết và cuối cùng trở nên trống không. Những chu kỳ mặt trăng và sự đổi thay của bốn mùa cũng là những dấu hiệu của sự trống không.

Tất cả chúng sanh và những hình thức đời sống cũng sanh ra và chết đi. So sánh với những chúng sanh có một thân vật chất, một số lớn hơn nhiều thì không có. Hơn nữa, đạt niết bàn nghĩa là giải thoát vào không gian pháp giới của tánh Không. Trong cách này, mọi sự trở thành trống không, thế nên mọi cái xuất hiện và hiện hữu là trạng thái của tánh Không. Thế nên, chớ bám dính vào tính nhị nguyên. Không bám nắm cái gì cả, hãy an trụ trong sự tương tục của trạng thái có khắp của chúng ngộ tánh Không không thuộc về phạm trù nào. Hãy ở trong trạng thái thoát khỏi mọi tạo dựng tâm thức.

Hãy chắc chắn rằng tánh Không là tinh túy của hầu hết giáo lý. Từ sơ thủy, đó là phẩm tính của cái thấy được mong ước. Nên các con không thấu hiểu nghĩa của tánh Không, các con sẽ rớt vào sự bám níu những đối tượng được tri giác của sáu nhập và tiếp tục lang thang trong sanh tử. Nếu các con có được sự xác quyết về tánh Không, các con sẽ dừng dứt dòng sanh tử, và mê lầm được tịnh hóa hoàn toàn. Ngược lại, nếu thay vì tánh Không chân thật, các con lạc vào ý niệm về tánh Không, hay không hiểu trạng thái bình đẳng và tản mát trong một trạng thái lười biếng, không có sự làm lạc nào trầm trọng hơn sự hiểu lầm

tánh Không như vậy. Thế nên hãy nương dựa vào một đạo sư để có điểm then chốt của những giáo huấn sâu xa, và kiên trì trong thực hành.

Ngài đã nói như vậy.



Họ lại hỏi: Xin hãy nghe, đại sư. Xin giải thích cho chúng con trong chi tiết nghĩa của cái tối cao nhất trong mọi quán đánh – quán đánh sự phô diễn của tánh giác – cũng như những điểm then chốt của thực hành và nghĩa của có được sự làm chủ tánh giác.

Đạo sư nói: Hãy nghe đây, đức Vua và Tsogyal. Người ta nhận bốn quán đánh nói ở trên một cách tiệt tiến. Người ta đi qua những cấp độ và những con đường lần lượt và không thể ngộ tức thời. Những giáo lý trên con đường thứ lớp được những hóa thân dạy vì lợi lạc của chúng sanh.

Quán đánh trò phô diễn của tánh giác được chư Phật toàn thiện tự nhiên trong bản tánh dạy, và gởi những lưu xuất đại bi từ pháp giới Akanishtha, các ngài dạy sự giác ngộ tức thời cho những người phước huệ cao nhất. Thế nên không thể đạt Phật quả nếu không nhận quán đánh trò phô diễn của tánh giác.

Tất cả chư Phật của quá khứ giác ngộ sau khi nhận quán đánh trò phô diễn của tánh giác. Người nào trong hiện tại đạt giác ngộ cũng sau khi nhận quán đánh trò phô diễn của tánh giác. Và các đức

Phật cũng sẽ đạt giác ngộ trong tương lai sau khi nhận quán đảnh trò phôi diễn của tánh giác. Không thể đạt giác ngộ nếu các con không có quán đảnh ấy.

**SAMAYA. ❀ AN, AN AN. ❀**



# Những Dấu hiệu và Cấp độ của Tiến bộ

TỪ “Nhát cắt đơn nhất vĩ đại của Giải thoát Tròn vẹn” CỦA PADMASAMBHAVA ĐƯỢC RINCHEN LINGPA PHÁT HIỆN.

Kính lễ bốn tôn trí huệ ban phước của tánh giác.

Không có những dấu hiệu và cấp độ tiến bộ  
trên con đường

Chúng chỉ ra một cách chắc chắn khi nào  
những kết quả đạt được,

Trong tự do toàn diện và sâu thẳm nhất của Đại  
Toàn Thiện,

Con không khác gì với một người bình thường  
và thực hành của con uổng phí.

Bởi vì sự chuyên cần của con sút giảm khi  
những dấu hiệu thực hành không xuất  
hiện,

Bản văn này diễn tả chúng thì rất quan trọng.

Con ta, đây là những dấu hiệu của con đường

Cho người tu hành pháp tánh.

Khi một người thực hành với kiên nhẫn, có hai  
loại dấu hiệu của con đường, không xác định và xác  
định, chỉ rằng kết quả sẽ đạt được nhanh chóng. Cái  
không xác định là những dấu hiệu căn bản và xuất  
hiện do sự nối kết nghiệp trước kia, dù không có thực  
hành. Vì chúng là không chắc chắn, ta sẽ không diễn  
tả ở đây.

Những dấu hiệu chắc chắn xuất hiện do thực  
hành, và chúng có hai loại: tạm thời và bất biến.  
Những dấu hiệu tạm thời có thể xuất hiện trong hiện  
thực hay như tâm trạng. Loại thứ nhất xảy ra khi làm  
những sơ bộ và những thực hành tách lìa, và thân con  
cảm thấy ở bờ mép của sụp đổ như những bức tường  
của một ngôi nhà rung rinh, giọng nói con cảm thấy  
mệt lữ, hay con rung chuyển như người bị ám. Những  
cái này chỉ ra rằng con đã tách lìa sanh tử và niết bàn.

Tâm trạng là hết ham mê thân, ngũ, tâm thuộc sanh tử. Chúng chỉ ra đã được tịnh hóa những che ám của ba cõi và tách lìa khỏi sanh tử. Sự vắng mặt của chúng chỉ cho biết chưa có được kinh nghiệm, thế nên hãy lập lại sự thực hành.

Những dấu hiệu thực sự – căn cứ trên sự mệt mỏi của thân, ngũ, tâm – là thân con thì lạc phúc, tiếng nói muốn phát ra; và tâm con kinh nghiệm mọi sự như không gian. Con cảm thấy, “Bây giờ không có cái gì hiện hữu!” cũng như lòng bi đối với chúng sanh không chứng biết như con; và nhiệt tình với Pháp cũng sanh khởi. Như tâm trạng, con quên rằng con có một thân, con không chú ý đến hơi thở, và con không muốn lìa khỏi trạng thái vô niệm, nghĩ rằng, “Nó là đây!” Đây là những dấu hiệu đã vào được loại vững chắc an định của niết bàn. Sự vắng mặt của chúng chỉ ra chưa tu hành tốt, thế nên hãy nỗ lực và tiếp tục.

Tất cả những cái ấy chỉ là những dấu hiệu tạm thời; chúng thay đổi và không chắc chắn.

Tiếp theo là những dấu hiệu thực sự là cảm thấy không ham mê thân, ngũ, tâm, điều này có thể thấy được với con và cả những người khác, và cũng không thích thú những hoạt động của cuộc đời này. Tiếng nói con giống như một người câm. Về tinh thần, con mệt mỏi với những công việc sanh tử; con cảm thấy một sự sùng mộ sâu xa với guru và một lòng bi cho tất cả chúng sanh tràn đầy đến chảy nước mắt. Có sự tin tưởng vào hậu quả của hành động, và con nỗ lực

vứt bỏ việc xấu và thực hành đức hạnh. Những dấu hiệu của tâm trạng là sự nhẹ nhàng của thân thể, đôi lúc quên rằng con có thân, không chú ý đến chuyển động của hơi thở và cảm thấy mọi sự là không có chất thể và thoáng qua. Những dấu hiệu này thay đổi và không kéo dài.

Những dấu hiệu có giá trị kéo dài là như sau. Trong không gian bao la của cái thấy, khi tánh giác hoàn toàn để lộ, không có những biến đổi, và không phóng chiếu kinh nghiệm như là “cái khác”, đó là dấu hiệu đã móc neo vào pháp tánh. Những dấu hiệu tâm trạng khi thấu hiểu điều này là bất kể sự chú ý của con chuyển động đến nơi nào, con chứng ngộ rằng đó là tự tâm của con, con thấy những tư tưởng được phóng chiếu và trở lại như tự phô diễn, và con biết rằng chúng hoàn toàn không có chất thể như không gian. Đây là những dấu hiệu của việc xác định vững chắc, qua cái thấy, rằng những hình tướng là tâm.

Nhận biết điều này thậm chí khi mộng là dấu hiệu đạt đến cấp độ đầy đủ nhất của sự vững chắc. Nếu con duy trì điều này, trong bảy năm con sẽ giác ngộ trạng thái hóa thân với sự tan biến thân vật chất của con. Nếu con không nhận biết khi mộng, con sẽ thức tỉnh vào lúc chết. Thế nên, kiên trì thực hành là hạnh của loại người cao cấp nhất.

Bây giờ đến những dấu hiệu kinh nghiệm trạng thái chứng ngộ trong thực tế. Trong thân, ngữ, và tâm con, những dấu hiệu thực sự là thân con nhẹ nhàng

và đầy sinh lực, giọng con trong và có thể diễn đạt những giáo lý chưa hề nghe, và đôi khi tâm có cấp độ thấu thị nào đó. Con thấy mọi sự sáng như những cầu vồng, đôi khi đầy những sắc thân và vòng tròn, đôi khi trở nên trống không, không có những điểm quy chiếu. Vì sùng mộ đối với guru lớn mạnh và sâu hơn và sự quan tâm đến những hậu quả nghiệp trở nên thư giản hơn, con cảm thấy rằng thân thể con phát ánh sáng, đôi lúc thân vắng mặt, tiếng nói như một âm vang dù không cố ý, và tâm con trong sáng và lạc phúc, không phóng chiếu cái gì; từ giờ trở đi nó chuyển thành trống trải và không hình thành những tư tưởng. Mọi sự kiện này thay đổi và không thể nương dựa vào.

Những dấu hiệu bất biến là như sau. Không còn nữa kinh nghiệm trong đó con bám vào một thực tại cứng đặc; thay vào đó, mọi sự là trò phô diễn hoàn toàn sáng rõ. Mọi sự xuất hiện, nhưng không có điểm quy chiếu cứng đặc hay bám níu. Chứng ngộ điều này là dấu hiệu của xác định vững chắc, qua kinh nghiệm tu hành, rằng bản thân tâm là trống không. Kinh nghiệm điều này thậm chí khi mộng là đã đạt đến cấp độ đầy đủ nhất của vững chắc. Nếu con duy trì điều này, trong ba năm thân thể vật chất sẽ tiêu tan và con sẽ giác ngộ trạng thái thân trí huệ vô hình của báo thân.

Tiếp theo, dấu hiệu là tánh Không này giải thoát trong chính nó một cách tự phát và không nỗ lực. Về

thân, ngữ, tâm, những dấu hiệu trong thực tế là không có bám luyến vào một thân, chẳng hạn không sợ nước. Hơn nữa, những tướng tốt không thấy trước kia có thể được chứng kiên bởi con và những người khác. Tiếng nói của con có thể diễn đạt những giáo pháp chỉ đơn giản bằng hướng thẳng ý muốn của con đến những người khác. Trong tâm con sự thấu thị không bị nhiễm ô sanh khởi.

Những dấu hiệu như những tâm trạng thiền định là con không nhớ hoặc thậm chí không nghĩ đến việc bám nắm thân, ngữ, và tâm; bất cứ cái gì con kinh nghiệm đều trống không và không thực; và con cảm thấy như thể con có thể đi xuyên qua đá, núi...

Những dấu hiệu bất biến là như sau. Bất kể con kinh nghiệm cái gì, không có bất kỳ tiêu điểm khái niệm nào, cũng không có cố gắng chấp nhận hay chối bỏ. Hơn nữa nó được giải thoát khi không cho nó là thật, đến độ, dù ngày hay đêm và không cần nhớ, hình tướng và tánh Không được tự nhiên giải thoát vào bất nhị. Đó là dấu hiệu xác định vững chắc tự giải thoát qua hạnh tự phát.

Khi mê lầm của giấc mộng chấm dứt, con đạt đến cấp độ đầy đủ của sự vững chắc. Nếu con duy trì điều này, trong một năm thân thể vật chất sẽ tan biến và con giác ngộ trạng thái pháp thân không còn tàn dư.

Bây giờ, dấu hiệu sự tự giải thoát này được đưa đến viên mãn, quả của hiện diện tự phát, chỉ xuất hiện

trong tri giác của những người khác, còn trong tri giác cá nhân, mọi loại dấu hiệu và chỉ ra tiến bộ trên con đường đã ngừng dứt. Trạng thái này, được biết là *cái nhìn thấy của cạn kiệt trong pháp tánh*, nghĩa là năng lực chuyển động của những hình tướng đã ngừng dứt, trong khi phẩm tính tĩnh của tánh Không không còn nữa. Như vậy, bản tánh bất nhị của hình tướng và tánh Không không dao động cũng không cách gì biến đổi. Thay vào đó, có một phẩm tính giác ngộ tự nhiên siêu vượt gặp gỡ và chia lìa – một hiện diện không do tạo tác, một vắng mặt không có bất kỳ tháo bỏ nào – nó là một trạng thái trần trụi rớt ráo của tánh Không tự giác không bám nắm. Trong tri giác của những người khác, bởi vì một hiểu biết vô ngại – tánh giác bản nguyên như một khả năng toàn khắp – cũng hiện diện, có một sự khai mở không cố gắng của các sắc thân (*rupakaya*) cho sự lợi lạc của chúng sanh.

Vì lý do đó, vì bản tánh căn bản của sự vật thì toàn khắp, trừ phi những dấu hiệu trên con đường của tỉnh thức rõ biết tự hiện hữu đã đạt đến cấp độ đầy đủ nhất của chúng, không có cái hiểu lúc nào quả hiện diện tự phát xảy đến thì thực hành trở nên tự mãn và lười biếng. Cảm nang về những dấu hiệu và cấp độ tiến bộ này bởi thế là rất quan trọng.



Không có nó, sự bám luyến vào tánh Không của con thì không khác với những thừa tông quát.

Với nó, quả sẽ nhanh chóng được đạt đến để đáp ứng những mục tiêu của con và những người khác.

Qua những ban phước của Vajrasattva, nó sanh khởi trong trái tim của Prahevajra.

Ngài chấp nhận Shri Singha, rồi vị ấy giao phó nó cho ta, Padmasambhava.

Nguyên nó gặp người xứng đáng – với nghiệp lành tiền định.

Hãy che giấu nó với người không xứng đáng có những tà kiến.

Khi một người nhận thích hợp xuất hiện, hãy ban cho dòng truyền thừa rất ráo.

Dòng kinh điển có dấu ấn nghiêm ngặt.

*Ema*, giáo lý cao cả, kỳ diệu này

Tinh túy của terma tâm, được giấu trong vùng đất Ludü,

Được giao phó cho sự giữ gìn của Gönpö Nagpo, Palchen, những dakini,

Và cho những *dharmapala* hung nộ, những hộ pháp và những chúa tể kho tàng.



Hãy giữ gìn nó; hãy chắc chắn rằng các người  
bảo vệ những giáo lý này!

**SAMAYA. ❀ AN, AN AN. ❀**

**SARVA MANGALAM. ❀**



# Chỉ dạy về Đạt được Giác ngộ vào Giây phút Chết

Lại một lần nữa, vào cùng thời gian, nhà vua lễ lạy và đi nhiễu quanh Padmasambhava. Bây giờ ông hỏi đạo sư: Thưa đại sư; con là một ông vua ít đức tin nhưng giàu có và nổi tiếng, và con cùng triều thần xung khắc với Pháp. Con không phải là một người tốt, mà đúng hơn là người xấu. Con ham mê những trò tiêu khiển và hưởng thụ và không tâm linh chút nào. Con chỉ ham thích những sự vật của cuộc đời này và thậm chí không sợ viễn cảnh đi vào những cõi thấp đời sau. Xin hãy thương xót con! Con xin ngài ban cho một giáo huấn để đạt đến giác ngộ vào lúc chết.

Sau khi nói thế, ông lễ lạy với lòng sùng mộ và khóc. Đạo sư nhìn ông và rút ra lời tinh túy nhất, ban cho như sau: *Emaho!* Rất kỳ diệu khi con cảm thấy đức tin tận đáy lòng. Bệ hạ, chớ có sợ hãi khi chết. Ta có một giáo huấn về con đường ngắn của Mật Chú, nhờ đó dù một người nhiều tội lỗi cũng có thể đạt giác ngộ trước những người khác. Nó là một giáo huấn để tránh trung âm, thế nên hãy nghe, bệ hạ.

Trước hết, chúng ta vào tử cung do sự không biết của chúng ta và năng lực của nghiệp. Tiếp theo, chúng ta ở đó một thời gian ngắn trên trái đất này. Cuối cùng, chúng ta sẽ chết và thân thể nằm trên đất khi tâm du hành bởi nghiệp lực. Tâm sẽ nhận một thân khác trong sáu cõi chúng sanh và tiếp tục lang thang trong sanh tử như vậy.

Cho dù chúng ta thành công sống một đời đầy đủ một trăm năm, chúng ta tiêu phí nửa đời để ngủ ban đêm như một xác chết. Khi nằm mộng, chúng ta chịu vô số vui buồn. Thế nên, tốt nhất thì những giờ thức của chúng ta không hơn năm mươi năm.

Trước khi chúng ta sanh ra từ bà mẹ, cái chết đã là sở hữu tự nhiên của chúng ta. Dù vậy người ta không nhớ được cái chết của họ và lao vào những hành động tham lam và hiếu chiến như thể họ là bất tử.

Cái chết không đến vào lúc được báo trước; khi nào nó xảy ra con không biết. Có nhiều loại chết, thế thì ngày ấy sẽ đến khi cái chết thì không thể tránh.

Hãy nghe đây, bệ hạ. Có ba cách chết: cao, trung bình, và thấp

- Chết như một ông vua khi người nào như con chết mà còn bám luyến đất đai và tài sản; đó là cách chết thấp. Khi chết, hãy thoát khỏi bám luyến.
- Chết như một người ăn xin là chết không có một chút bám luyến vào đồ vật tài sản. Đó là cách chết trung bình. Cũng có cách chết giống như một con hươu núi.
- Chết trong đơn độc, hoàn toàn không có thậm chí ý niệm bám luyến hay nắm giữ, là cách chết tốt nhất.

Hãy nghe đây, bệ hạ. Vào lúc chết, có ba cách để đạt giác ngộ:

- Người khả năng thấp có sự tích tập công đức và trí huệ và đạt giác ngộ trong đời sau.
- Người khả năng trung bình đã quen với tu hành và đạt giác ngộ trong trung âm.
- Người khả năng cao đã có được chứng ngộ và thức tỉnh với giác ngộ thì không đi qua trung âm.

Giáo huấn đặc biệt này để đạt giác ngộ không đi qua trung âm; nó là con đường ngắn của Mật Chú. Ta sẽ dạy ông giáo huấn gốc này trong ba điểm:

- Xác quyết gốc rễ của bản sắc của mọi đối tượng được tri giác bên ngoài là bản sắc của không gian. Như vậy con làm trống không sáu thế giới bên ngoài và thoát khỏi gốc rễ tái sinh trong sáu loại chúng sanh.
- Xác quyết gốc rễ của bản sắc của người tri giác bên trong là bản sắc của tâm trống không và nhận biết. Như vậy con làm trống không những cửa tử cung của những nội dung bên trong của chúng sanh và thoát khỏi gốc rễ của mọi loại tái sinh.
- Xác quyết gốc rễ của những hiện tượng bằng cách chúng ngộ rằng vô minh chưa hề sanh khởi. Như vậy con sẽ thoát khỏi gốc rễ của tốt và xấu.

Đây là giáo huấn trong ba điểm.



Đức vua hỏi: Đại sư, con xác quyết gốc rễ của những đối tượng được tri giác bên ngoài như thế nào? Làm sao con thoát khỏi gốc rễ tái sinh trong sáu loại trong thế giới bên ngoài như cái bình chứa?

Đạo sư trả lời: Bệ hạ, hãy nghe đây. “Những đối tượng được tri giác bên ngoài” ám chỉ cái gì? Những hình tướng hiện có gồm mười triệu lần một tỷ thế giới

của Núi Tu di với bốn châu lục. Trong kinh nghiệm của chúng ta, chúng được thấy là đất, đá, núi, cây cối, rừng. Chúng thuộc về tri giác sai lầm của những chúng sanh không chứng ngộ.

*Kinh Hiện thân của Chứng ngộ nói:*

Dù bản sắc độc nhất của một vật

Có thể được thấy trong sáu cách sai lầm và một cách đúng.

Lầm lẫn là cả hai loại

Lấy thí dụ về nước: chư thiên thấy nó là cam lồ, a tu la là vũ khí, người là nước, thú vật là đồ uống, quỷ đói là mũ máu hôi tanh, và chúng sanh địa ngục là đồng nấu lỏng. Thật ra nó không là cái nào trong sáu cái ấy, như vậy có sáu cái thấy sai lầm.

Hai viễn cảnh được nhìn là lầm lẫn. Người cực đoan thường tuyên bố rằng nguyên nhân và hậu quả đều thường, thế nên một người chết thì tái sanh làm một người, một con lừa lại làm một con lừa, và vân vân. Cực đoan chấp đoạn cho rằng thân thể được đồng hóa với bốn nguyên tố và tâm với không gian, rằng những sự cố hiện tại thì không có chuỗi nhân quả, và không có tái sanh sau khi chết. Cả hai đều là những quan niệm sai lầm.

Vậy thì, vấn đề thực sự là gì ? Những hiện tượng không là gì cả và hoàn toàn thoát khỏi cái được giữ trong tâm. Về những hình tướng hiện diện như đá và

núi, rừng và cây ..., chớ tin chúng là cái gì cả, và chớ khẳng định chúng là cái gì cả. Hình tướng xuất hiện của chúng là một hình tướng tự nhiên, và tánh Không của chúng là một tánh Không tự nhiên. Như bản sắc của không gian, hãy để bản sắc của chúng là trống không tự nhiên, và để cho hình tướng của chúng không có một tự tánh.

Khi con không nắm lấy hình tướng của những vật này, con không nảy sinh bám luyến. Như vậy con cắt đứt gốc rễ của thế giới bên ngoài như bình chứa. Thoát khỏi tái sinh trong sáu loại chúng sanh, con đã trống không sáu nguyên nhân. Tại sao thế? Bởi vì kinh nghiệm về sáu loại chúng sanh là một mê lầm như huyễn. Thoát khỏi mê lầm như huyễn này, hình tướng xuất hiện của những đối tượng của chúng sẽ không còn được thấy ở đâu cả.



Đức vua hỏi : Như sao là xác quyết gốc rễ của tâm tri giác bên trong là cái biết trống không?

Đạo sư trả lời: Bệ hạ, hãy nghe đây. Xác quyết rằng gốc rễ của tâm tri giác bên trong là cái biết trống không và làm trống không cửa tử cung cho tâm bên trong thì được biết là thoát khỏi gốc rễ tái sanh.

“Tâm tri giác bên trong” nghĩa là gì? Nó gồm (tâm bên trong), cha mẹ và người cùng ở, anh chị em và con cháu, kẻ thù và bạn hữu. Vậy thì, cái gì là bản thân người tri giác? Đó là tâm với những xúc cảm.



Khi xác quyết nó là gì, tâm này không thể được chứng minh là cái gì cả, cũng không phải là hoàn toàn không có gì.

Khi không được thấu hiểu, cái tâm làm tất cả này gây cho con tai họa. Khi tâm này – người suy nghĩ của những tư tưởng rối loạn – được chứng ngộ và xác quyết, nó là một cái biết không bị giới hạn. Điều này được biết là chứng ngộ tinh túy tâm. Cái không thể được chứng minh là cái gì thì được biết là pháp giới, không gian căn bản của mọi sự. Dù biết, nó là một cái biết không có biên giới. Dù tri giác, nó là một tánh Không không thể được chứng minh là cái gì cả.

Khi con không nắm lấy những đối tượng được tri giác như là cha hay mẹ, con làm cạn kiệt sự bám chấp và ái luyến. Như vậy con không có sợ hãi tái sanh qua những cửa tử cung của sáu loại chúng sanh.



Đức vua hỏi: Cần thiết phải chứng ngộ sự không sanh khởi của vô minh. Cái gì nghĩa là “không sanh”?

Đạo sư trả lời: Biết rằng tinh túy tâm không thể được chứng minh là có bản sắc hình dạng gì cả và hoàn toàn thoát khỏi những thuộc tính được tạo dựng thì gọi là *biết sanh khởi như là trí huệ*. Điều này cũng được gọi là *biết chính mình bởi chính mình*. Điều này cũng được gọi là *chứng ngộ chân lý của vô sanh*. Đó là sự xác quyết về tinh túy thực sự của con. Như vậy, con thoát khỏi những hiện tượng nghiệp của xấu và

tốt. Bất kể con đã tạo việc tốt nhiều bao nhiêu, con thoát khỏi hy vọng cho Phật quả, và bất kể con đã làm việc xấu nhiều bao nhiêu, con thoát khỏi sợ hãi vì các cõi thấp và địa ngục. Trong đó, không có nghiệp cũng không có sự chín thành của nghiệp.

Đây không phải là một tướng tượng viển vông, một niềm tin, hay một sáng tạo; nó được xác nhận trong mọi tuyên bố cao cả, như trong *Đại Bát nhã ba la mật*: “Trong bản tánh trống không ấy của mọi hiện tượng, không có nghiệp cũng không có sự chín thành của nghiệp.” Hơn nữa, *Một Trăm Năm Mười Cách thức* nói:

Cũng như hoa sen đỏ tươi sáng  
Không nhiễm ô bởi bất kỳ dơ bẩn nào,  
Bản tánh trống không của mọi vật  
Vẫn không nhiễm ô bởi những khuyết tật  
của nghiệp.

*Pháp giới Vĩ đại* nói:

Nếu nó duyên theo nghiệp  
Nó không phải là trí huệ tự hiện hữu.

*Lâu đài Meru Kim cương* nói:

Tự ngã là không có tự ngã. Cái khác là không có cái khác. “Cả hai” là không có “cả hai”. “Không phải cả hai” cũng không phải là

“không phải cả hai.” Cái “không phải” này không có tính vô biên. Đây là tại sao chúng không thật và được chế tạo bởi thức.

*Kinh Thỉnh hỏi bởi Đại Dương Trí Huệ* nói:

Những kinh Đại thừa này không giống với những đường lối của thế gian. Tại sao thế? Bởi vì tất cả chúng sanh không có sự tương tục kéo dài.

Như vậy, khi con nhận biết rằng mọi sự là mê làm của tâm con, con đã xác quyết bản tánh của các sự vật và thoát khỏi gốc rễ của tốt và xấu.



Đức vua hỏi: Đại sư, làm thế nào con thức tỉnh với giác ngộ vào lúc chết mà không đi qua trung âm?

Đạo sư trả lời: Bệ hạ, hãy nghe đây. Thiền giả có tâm thức nhạy bén nhất không nắm lấy những đối tượng được tri giác ở bên ngoài; thế nên, y cắt đứt những tà kiến về những hình tướng, và, để cho những hình tướng tự tan biến vào chính chúng, y không kinh nghiệm những đối tượng được tri giác trong trung âm. Như thế, một thế giới bên ngoài như một đồ chứa không sanh khởi.

Khi tâm tri giác bên trong không có thể chứng minh được là có bản sắc trong bất kỳ cách nào, sanh tử tự tan biến vào chính nó. Không có thân thức trong trong trung âm, những cửa tử cung đưa đến sáu loại

chúng sanh thành trống không. Thoát khỏi những nguyên nhân cho tái sanh, pháp tánh tan biến vào chính nó.

Khi thiền giả này bỏ thân, y gặp gỡ không gian của tánh giác. Với y, sức mạnh thúc đẩy của những hành động tốt và xấu đã cạn kiệt.



Đức vua hỏi: Đại sư, quả của ba thân biểu lộ như thế nào cho vị thiền giả như vậy?

Đạo sư trả lời: Bởi vì nền tảng của pháp tánh vượt khỏi lãnh vực của lời nói và diễn tả, sự tương tục như không gian không có cái gì cả được gọi là quả của pháp thân. Từ sự tương tục như không gian là pháp thân này, những báo thân như mây xuất hiện được trang nghiêm bằng những tướng chánh và phụ trong kinh nghiệm của những bồ tát hàng thập địa. Như mưa, những hóa thân làm lợi lạc cho những ai cần được gây cảm hứng trong cách nào cần thiết nhờ vô biên những lưu xuất. *Tantra Tinh túy Giấu kín* nói như vậy:

Trong sự tương tục của bầu trời trống  
không,

Chúng thành hình, như những đám mây.

Bằng cách rưới xuống như mưa,

Chúng nuôi dưỡng cỏ cây, rừng núi.

Cũng thế, từ pháp thân không thể quan  
niệm,

Lãnh vực được chứng ngộ bởi ba yoga,

Xuất hiện những báo thân,

Lãnh vực của những bồ tát Đại thừa.

Từ đây xuất hiện những hóa thân,

Lãnh vực của mọi chúng sanh tốt phước.

Đây là cách quả của ba thân biểu lộ.



Đạo sư kết luận cho vua với giáo huấn này: Bệ hạ, hãy hiểu điều này. Không có thì giờ để hoang phí! Hãy tu và kinh nghiệm bản tánh sâu xa này của pháp tánh! Cho dù con hiểu nghĩa sâu xa, chớ đừng hoàn thiện những thiện nghiệp có điều kiện (trương đối). Hãy ban cho bất cứ cái gì con làm dấu ấn của không khái niệm.

Nếu con phát lộ giáo lý này cho những người khác, nó sẽ trở thành một cơ sở cho những tà kiến hiểu lầm, thế nên chớ truyền bá nó mà che giấu nó như một terma. Vào cuối thời đại này, nhà vua sẽ lại gặp nó.



Như thế Padmasambhava niêm ấn nó với lệnh miêng. Đức vua rất vui mừng, và vào ngay lúc ấy,

tánh giác của ông được giải thoát vào trạng thái tự nhiên của nó. Ông tràn ngập sự biết ơn đối với đạo sư.

Đây là con đường ngắn của Mật Chú, giáo huấn cho một người tội lỗi lớn lao thức tỉnh với giác ngộ trước những người khác.

# Năm Trung Ấm

NAMO GURU.

Đại sư được biết là Liên Hoa Sanh không sanh ra từ bụng mẹ mà từ một hoa sen. Thoát khỏi những hải hùng của cái chết và chuyển di, ngài đã cắt đứt dòng sanh tử. Sự chứng ngộ của ngài ngang bằng với Samantabhadra vinh quang.

Chính vị đạo sư này mà Đức Bà Tsogyal, Công chúa của Kharchen theo hầu làm thị giả. Một lần, ở Đỉnh Cây Tùng Xù của những Ngọc Trai Pha Lê, bà hỏi đạo sư: Đại sư, chúng sanh bị bắt vào bốn dòng sông lớn sanh, già, bệnh, chết bởi vì không vượt qua được những trạng thái trung ấm. Có bao nhiêu loại trạng thái trung ấm?

Đạo sư ban cho giáo huấn này: Tsogyal, chúng sanh ba cõi sanh tử không cắt đứt được những trạng

thái trung âm, thế nên họ tái sinh và đi lòng vòng khắp ba cõi.

Trải qua năm loại trạng thái trung âm, con cần:

- Nhận biết lãnh vực tối hậu khi trải qua trung âm của cuộc đời này, như một đứa con đi lạc hợp nhất lại với mẹ nó.
- Làm sáng tỏ cái chưa sáng tỏ bằng cách nhận biết bản tánh của con trải qua trung âm của samadhi, như một cô gái kiêu hãnh nhìn vào một tấm gương.
- Nối kết những khuynh hướng thói quen (với samadhi) trải qua trung âm của giấc mộng, như dòng chảy của một con sông.
- Tiếp tục kinh nghiệm trải qua trung âm của sanh và chết, như nối kết lại một ống nước vỡ.
- Nối kết với nghiệp còn lại trải qua trung âm của trở thành, như thắp một ngọn đèn trong một phòng tối.

Trừ phi con cắt đứt năm trung âm này, còn không con sẽ không tìm thấy cơ may để cắt gốc sanh tử.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Trải qua trung âm của cuộc đời này, làm sao người ta chắc chắn nhận biết lãnh vực tối hậu, giống như đứa con đi lạc hợp nhất lại với mẹ nó?



Đạo sư trả lời: Nhận biết lãnh vực tối hậu trải qua trung âm của cuộc đời này thì giống như khi một đứa con đi lạc hợp nhất với mẹ nó và nó nhận biết bà là mẹ của nó. Trong cùng cách hãy nhận biết bản tánh của chính con là pháp thân.

Có ba phương cách để chắc chắn điều này:

- Thứ nhất, hãy xác lập pháp thân là trạng thái tự nhiên suốt qua tinh túy trống không bất biến.
- Thứ hai, hãy xác lập cái tỉnh thức rõ biết là trạng thái biểu lộ suốt qua kinh nghiệm cá nhân không thiên vị.
- Thứ ba, hãy xác lập cái tỉnh thức rõ biết bản nguyên (tánh giác) là tính bất nhị của chúng suốt qua đại lạc của không hành động.

Thứ nhất, (để xác lập pháp thân là trạng thái tự nhiên suốt qua tinh túy trống không bất biến), có bảy phẩm tính. Để bắt đầu, nó không được sản sanh bởi những nguyên nhân. Tiếp theo, nó không chết qua những điều kiện, mà tự hiện hữu. Không tạo ra bởi những cái khác, nó không có chất thể. Không phải là một sự kiện tạm thời, nó vượt khỏi thường còn và đoạn diệt.

Thứ hai, tỉnh thức như trạng thái biểu lộ, có hai phương diện: những biểu lộ bên ngoài của ảo giác và những biểu lộ bên trong của tỉnh thức.

Những biểu lộ bên ngoài của ảo giác sanh khởi như thế nào? Từ trạng thái tự biết của tâm giác ngộ – trạng thái tự nhiên không do chế tạo giống như bầu trời – xuất hiện những đám mây của khát khao và bám nắm do vô minh. Có điều này, người ta đi vào một tử cung và ở trong một thân của các uẩn, từ đó năm uẩn xuất hiện và do đây sanh khởi năm xúc cảm độc hại. Từ năm độc biểu lộ năm loại bệnh và rồi gây ra cái chết. Do cái chết, người ta đi vòng trong sáu loại chúng sanh.

Những biểu lộ bên trong của tỉnh thức xuất hiện như thế nào? Chúng xuất hiện như tự giải thoát, không trói buộc vào tâm, không có chất thể và không bám níu; từ đây vô minh mọc lên như tánh giác, năm độc sanh khởi như năm trí huệ, và năm nguyên tố được cân bằng. Do cắt đứt những tà kiến về năm đối tượng giác quan, con ngăn cản sự bám níu vào năm trung âm, nhận biết bệnh và khổ đau lắng xuống, chuyên năm năng lực xấu thành những người giúp đỡ, đóng lại những cánh cửa đưa đến các địa ngục, và vượt qua vực thẳm của sáu loại chúng sanh, tất cả cùng một lúc.

Điểm thứ ba là xác lập tánh giác bốn nguyên (tánh giác) là bất nhị qua đại lạc của không làm. Con có thể tự hỏi chư Phật và chúng sanh, niết bàn và sanh tử, hình tướng và tánh Không, có trở nên tách biệt hay không. Chư Phật và chúng sanh không hai về thời gian, như trước và sau. Sanh tử và niết bàn không hai

về bản sắc như tốt hay xấu. Hình tướng và tánh Không không hai trong bản tánh, bởi vì chúng không thể phân chia. Thế nên chúng là đại lạc của không làm, vô tác.

Ở điểm này, quan trọng là được giải thoát bởi giáo huấn cốt lõi về bốn giải thoát khỏi bám níu:

- Kinh nghiệm trực tiếp không thiên vị giải thoát con khỏi bám níu vào sự chê bai tánh Không.
- Tinh túy trống không bất biến giải thoát con khỏi bám níu vào sự thường hằng của thường kiến.
- Nhất thể không thể phân chia giải thoát con khỏi bám níu vào chân và giả thay thế nhau.
- Nền tảng không thiên vị của chúng giải thoát con khỏi sự bám níu khiến bất ngờ rơi vào biên kiến một chiều.

Đây là giáo huấn thực hành qua nhận biết có sáu phần:

- Nhận biết những hình tướng là tâm.
- Nhận biết tâm là trống không.
- Nhận biết hình tướng và tánh Không vượt khỏi nhị nguyên.
- Nhận biết bất nhị này là đại lạc.
- Nhận biết đại lạc là vô niệm.
- Nhận biết vô niệm là pháp thân.

Bây giờ, đây là giáo huấn gặp gỡ với pháp tánh mẹ qua sự đóng ấn có sáu phần:

- Cho những hình tướng dấu ấn của tánh Không.
- Đóng ấn tánh Không với những hình tướng.
- Đóng ấn cả hai với sự bất nhị của hình tướng và tánh Không.
- Đóng ấn sự bất nhị này với đại lạc.
- Đóng ấn đại lạc với vô niệm.
- Cho vô niệm dấu ấn của pháp tánh bất biến.

Đây là làm thế nào xác quyết qua giáo huấn của quyết định có năm phần:

- Quyết định rằng pháp thân là hiện diện một cách bản nguyên trong chính con và bởi thế không phải là cái gì phải tìm kiếm hay hoàn thành.
- Quyết định rằng sướng và khổ là pháp thân và bởi thế không phải là cái gì phải chối bỏ hay chấp nhận.
- Quyết định rằng pháp thân không sanh không diệt và bởi thế vượt khỏi nhân và quả.
- Quyết định rằng nó vượt khỏi những điểm quy chiếu của “là” và “chẳng phải là” và bởi thế không thuộc về tăng hay giảm.

- Quyết định rằng nó là vô sanh và hiện diện tương tục và bởi thế không phải là cái gì do tư tưởng sản xuất ra.

Bây giờ, những phẩm tính của chứng ngộ cái thấy là như sau:

- Con lấy lại chỗ ở tự nhiên của trí huệ và gặp pháp tánh mẹ.
- Những khái niệm của con tiêu tan tự nhiên nhờ nhận biết lạc của hành động được thấy thấu suốt.
- Con đạt được sự toàn thiện tự nhiên của hiểu biết.
- Cái thấy của con thoát khỏi những giới hạn.

Bằng cách lấy lại chỗ ở tự nhiên của trí huệ, bất kể giáo lý con nghe nhiều bao nhiêu, con hiểu rằng không có sự nâng cấp nào nữa hơn sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không. Nhận biết và thấu hiểu điều này không là gì khác hơn chính con, con biết được điều này không là gì khác hơn chính kinh nghiệm của con. Bằng cách nhận biết cái đang là như nó là, con gặp gỡ pháp tánh mẹ.

Khi những đối tượng cho mắt con xuất hiện như những sắc tướng thị giác, khoảnh khắc con kinh nghiệm chúng thoát khỏi bám níu dù có được thấy, những khái niệm của con tự nhiên tiêu tan. Khoảnh khắc con kinh nghiệm sự vật theo cách này, sự tỉnh

thức bốn nguyên, pháp tánh, và lạc đều được tìm thấy từ bên trong, và con hiểu được *lạc của hành động được chứng ngộ*.

Giáo huấn này về cái thấy của đức tin vĩ đại cũng được biết là cái thấy của con cái bất biến của các bậc chiến thắng, là căn cứ để nhận diện quỷ ma và kẻ trộm, là giáo huấn để xác chứng sự bắt đầu và chấm dứt của sanh tử, và là giáo huấn để nhận biết bản tánh của tâm con là pháp tánh.

Tất cả những giáo huấn này trong cái thấy giống như thí dụ đứa con độc nhất của một người mẹ bị đi lạc lang thang. Sau cái chết của cha đứa con, bà mẹ có người chồng khác. Về sau, khi đứa con tái hợp với mẹ nó, bà mẹ nhận biết con và con nhận biết mẹ. Tương tự, vào lúc chứng ngộ bản tánh của pháp tánh, con nhận biết rằng chư Phật và chúng sanh, sanh tử và niết bàn, cũng như hình tướng và tánh Không, cả hai đều không thể phân chia từ sơ thủy như là quả cầu độc nhất của pháp tánh. Giải quyết dứt khoát điều này trong trung âm của đời sống này là giáo huấn cho đứa con bị lạc tái hợp với mẹ nó.

Ngài đã nói như vậy.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Trong trung âm của samadhi, làm sao người ta làm sáng tỏ cái tâm chưa sáng tỏ?

Đạo sư trả lời: Làm sáng tỏ tâm chưa sáng tỏ thì giống như một cô gái kiêu hãnh nhìn vào một tấm gương là giáo huấn trong thiền định. Chẳng hạn, giống như một cô gái xem kỹ tấm gương lúc sáng, trưa, và tối, thiền giả cần nhìn vào tâm mình và tu hành suốt ba thời.

Về điều này có hai điểm: điều thân như thế nào và đặt sự chú ý như thế nào.

Thứ nhất, khi tu tập, hãy giữ thân con thẳng đứng, tư thế thiền định bình thản. Đầu hơi cong về phía trước. Hạ thấp cái nhìn xuống đầu mũi. Lưỡi chạm vào vòm miệng. Tay đặt trên đầu gối. Trong hoạt động hàng ngày, hãy phối hợp (lời dạy sau) với đi, đứng, nằm, ngồi.

Thứ hai, cách đặt tâm con thì lớn lao hơn, vượt khỏi chỗ đặt để. Trong sự tương tục của việc thực hiện cái thấy, hãy thả lỏng các giác quan. Để cho thân và tâm tự nhiên, không giả tạo; cái biết không bám níu. Hãy nhận biết pháp thân, nhưng không chấp giữ nó là pháp thân. Hãy tu hành không làm lần. Tu hành một lúc lâu. Tu hành không gián đoạn. Tu hành vui vẻ.

“Không làm lần” nghĩa là, trong sự tương tục thực hiện cái thấy, tu hành biết cái đang là mà không khởi lên chấp giữ nó như là thế. Nếu được như vậy, đây là trạng thái thiền bình đẳng không dao động.

Chấp nhận cái đang là nghĩa là biết có lạc, tỉnh thức, tánh giác vô niệm, và trò chơi của tỉnh thức, trong khi không chấp giữ có lạc, tỉnh thức, tánh giác vô niệm và trò chơi của tỉnh thức. Như vậy, thoát khỏi bám nắm, tánh giác không bám giữ cái gì hiện hữu sẽ tự nhiên hiện ra.

Có sáu kẻ thù của loại tu hành thiền định này: hôn trầm và xáo động, (bốn loại đi lạc), thường kiến và đoạn kiến. Nếu hôn trầm xảy ra, hoàn toàn không bám giữ nó trong tâm thì được biết là giáo huấn (làm tan biến) hôn trầm và uể oải vào pháp thân. Nếu nó không xảy ra, bây giờ hãy tiếp tục tu hành với nghị lực.

Xáo động ẩn chứa sự sợ hãi bị xáo động, ý nghĩ “tôi phải kiểm soát loạn động này”, “tôi phải ở yên không bị quấy nhiễu” ... Một khi con nhận biết rằng xáo động là chính tâm con, điều này được biết như đóng ấn xáo động trong pháp tánh.

Không thấy cái gì xáo động, cái gì phải dừng lại, giữ gìn, hay tịnh hóa, và nhận biết cái này là chính con thì được biết như là đưa những tư tưởng vào pháp tánh. Đó là như thế nào vượt thắng những tư tưởng.

Nếu con không thể làm như thế, đây là giáo huấn gom lại trạng thái tản mát: đơn giản tu hành đặt tâm con trong sự tương tục của tinh túy không giả tạo của nó.

Hơn nữa, khi tu hành, bốn loại đi lạc này xảy ra:



- Lạc vào sự bằng phẳng vô ký nghĩa là tâm con lạc vào tình trạng bị quên.
- Lạc vào shamatha không có chánh niệm nghĩa là tâm con trệ động đến độ con không tỉnh biết pháp tánh.
- Lạc vào một khuôn khổ ngưng đọng của tâm nghĩa là con muốn duy trì trạng thái không tư tưởng.
- Lạc vào những ý niệm kích thích nghĩa là tâm con xáo trộn và rút lui.

Đây là bốn loại lạc lối. Để làm sạch những lỗi này, chớ hướng tâm con vào những lối đi lạc này.

Tính túy của con thì không thường hằng, bởi vì nó được đóng dấu với tánh Không. Nó không phải là không có gì cả, bởi vì nó tỉnh thức và không bị giới hạn. Nó không phải là cái gì trở nên giác ngộ, bởi vì nó vẫn là bản thân pháp thân. Không có sợ hãi sanh tử, bởi vì sanh tử được giải thoát vào pháp thân. Một khi những tư tưởng được dùng như tánh giác và khổ đau mọc lên như trí huệ, không có gì cần phải tịnh hóa.

Khi con biết làm sao thực hành trong cách này, con không lầm lối. Hãy tu hành kéo dài sự việc này. Không đứt đoạn, hãy tu hành một cách thích thú. Một khi con đã tu hành trong cách này, những khuynh hướng bám giữ trước kia của con giảm bớt. Do sức mạnh của sự tu tập này, trong sáng, lạc, và cảm giác không có thân sẽ xảy ra.

Không có sự tu tập này, con sẽ không cắt đứt ý nghĩ mê lầm thoáng chốc, và con sẽ không đoạn dứt những khuynh hướng bám giữ trước kia. Thế nên, hãy tu hành chu đáo không bao giờ tách lia tâm con khỏi pháp tánh, như một ngọn cờ lớn không bị làm rối bởi gió.

Hơn nữa, giống như một cô gái kiêu hãnh nhìn vào gương để xem có gì hỏng trên mặt cô ta không, hãy luôn luôn tu hành, nhờ samadhi, thẩm xét có khuyết điểm của hôn trầm hay xao động gì trong cái thấy và hạnh của con. Đây là giáo huấn để tu hành trong trung âm của samadhi.

Ngài đã nói như thế.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Trong trung âm của giấc mộng, làm sao người ta kết nối những khuynh hướng thói quen (với samadhi), như dòng chảy của một con sông?

Đạo sư trả lời: Đây là giáo huấn trong hạnh. Giống như thí dụ một dòng sông không ngừng, nó là giáo huấn hòa lẫn tâm vào lúc mộng vào trạng thái samadhi hiện tại của con.

Về điều này, có ba điểm:

- Hòa lẫn bằng giáo huấn,
- Hòa lẫn bằng những hoạt động,
- Và hòa lẫn bằng những nguyên tố.

Thứ nhất, để hòa lẫn bằng giáo huấn, hãy tu hành kinh nghiệm giác ngộ là lạc và tánh Không không thể phân chia. Điều này cũng có ba điểm:

- Tập trung tinh giác bằng cách rút nó vào trong<sup>(1)</sup>
- Tập trung thân bằng cách uốn cong chân tay.
- Tập trung cả hai, khi trải qua đám khuynh hướng thói quen, bằng cách không tách lìa sự mê mờ của những giác mộng khỏi kinh nghiệm tánh Không lạc phúc. Khi không tham dự vào những khuynh hướng thói quen, chớ bao giờ tách lìa kinh nghiệm đang ngủ khỏi kinh nghiệm đang tu thiền định.

Khi như vậy, con đã làm chủ trung ấm này.

Với việc hòa lẫn bằng những nguyên tố, khi trước hết con tiếp cận giác ngộ, sự hòa tan này là đất hòa tan vào nước. Khi ý thức bắt đầu chìm xuống, đó là nước hòa tan vào lửa. Trong thời gian này, hãy tu hành tánh Không lạc phúc.

Khi ý thức đã trở nên mờ nhạt, đó là lửa hòa tan vào gió. Cũng vào lúc ấy, hãy tu hành lạc không thể phân chia khỏi tánh Không.

---

<sup>(1)</sup> Thường thường lời khuyên là tập trung vào một trong những luân xa.

Khi giấc ngủ hoàn toàn chiếm lĩnh, gió hòa tan vào ý thức. Vào lúc ấy, hãy tu trạng thái không phân chia của lạc và tánh Không.

Khi có sự yên tĩnh không có giấc mộng, đó là ý thức hòa tan vào tỉnh thức sáng tỏ. Đó là lúc con ở trong tánh Không lạc phúc, như trạng thái vô sanh không có tư tưởng. Khi như vậy, con làm chủ trung âm này.

Về hòa lẫn bằng những hoạt động, tập chú mãnh liệt vào ý định “tôi sẽ nhận biết khi mộng là giấc mộng!” Khi thực hành lúc ban ngày, hãy giữ ý niệm mọi sự thì giống như giấc mộng. Hãy chấp nhận rằng mọi hiện tượng là những giấc mộng và mọi sướng khổ là như huyễn. Hãy đem đến cho tâm kinh nghiệm thiền định trước kia.

Bây giờ, khi sự tu hành của con đã phát triển đến điểm không có khác biệt giữa mộng và thức, bây giờ, bởi vì mộng tương tự với trung âm, con sẽ có thể cắt đứt những trạng thái trung âm do đã tu hành nghĩa ở trên.

Hơn nữa, giống như dòng chảy của một con sông là không đứt, hãy tiếp tục tu hành không gián đoạn suốt ban ngày, qua những giấc mộng, và mọi lúc khác. Điều này là giáo huấn về hạnh trong trung âm của giấc mộng.

Ngài đã nói như thế.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Trong trung âm của sanh và chết, người ta tiếp tục nghiệp còn lại của mình như nổi lại một ống nước bị vỡ như thế nào?

Đạo sư trả lời: Giáo huấn tiếp tục nghiệp còn lại của mình trong trung âm của sanh và chết giống như nổi lại một ống nước bị vỡ có hai phần – nhớ lại bởi sự kiện khác và người chúng ngộ tự nhớ lại.

Cái trước là vị thầy hay những bạn pháp của mình cho sự nhắc nhớ như sau:

Tính túy tâm không sanh không chết; nó chính là tâm con. Khi đất hòa tan, thân con không thể dựa vào chính nó và cảm thấy nặng nề. Khi đất hòa tan vào nước, hơi thở ra của con kéo dài và hơi thở vào rút ngắn. Khi nước hòa tan vào lửa, miệng và mũi con khô. Cả thở ra và thở vào đều ngắn. Khi lửa hòa tan vào gió, ý thức con trở nên mờ. Khi gió hòa tan vào ý thức, hơi thở con dừng lại. Đây là lúc con cần tự nhắc nhớ để nâng đỡ sự chú ý của mình. Như vậy, hãy tập trung cả thân và tâm để không bị những hoàn cảnh phủ trùm.

Cái được gọi là chết là ý tưởng của chính con. Dù con được phú cho thân thể máu thịt, tâm không là cái gì mà con có thể lìa khỏi. Hãy tự nhớ lại nghĩa của cái thấy và thiên định trước kia.

Đây là lúc, như nổi lại một ống nước bị vỡ, sau khoảnh khắc trước đã qua, năng lực sự tu hành của con sẽ nối kết trở lại con với khoảnh khắc sau.

Đó là giáo huấn về kinh nghiệm để tiếp tục sự làm quen với thực hành trong trung âm của sanh và chết.

Ngài đã nói như thế.



Đức Bà Tsogyal hỏi đạo sư: Trong trung âm của trở thành, cái gì là giáo huấn nối kết với nghiệp còn lại giống như thấp một ngọn đèn trong một phòng tối?

Đạo sư trả lời: Về điều này, nếu con là người đã tu hành một bản tôn của Mật Chú, con sẽ xuất hiện trong sắc tướng của bản tôn trong suốt trung âm và nhờ đó đạt đến cấp độ của một vị nắm giữ hiểu biết Đại Ấn. Nếu con là người đã tu hành bản tánh của pháp tánh không lỗi lầm, con sẽ nhận biết trạng thái không tư tưởng là pháp thân và do đó đạt đến pháp thân cho chính con và những người khác bằng cách biểu lộ như báo thân và hóa thân để làm lợi lạc cho chúng sanh.

Hơn nữa, trung âm của trở thành thì tương tự với giấc mộng sau khi rơi vào giấc ngủ; khi hơi thở của con dừng lại, ý thức của con tức thời vào trung âm. Trong trường hợp này, không thay đổi trạng thái

trung âm, những khuynh hướng trước kia của con khiến con nghĩ rằng con có một thân thể, thể nên – trừ phi đến một chúng ngộ tối hậu – con rơi vào vực thẳm của sáu loại chúng sanh.

Nếu con làm gián đoạn trung âm, hoặc con đưa một bồn tôn hay pháp tách đến tâm nhờ năng lực tu hành của con, con sẽ đóng cửa những thành phố của sáu loại chúng sanh. Khi con không có những cảm thức về thân thể máu thịt, con sẽ trở thành bất cứ cái gì được đưa đến tâm và như vậy phá vỡ sanh tử.

Giống như thí dụ tắt một ngọn đèn trong một phòng tối, khi nào tâm của thiền giả ra khỏi thân, nó sẽ không còn ở trong sắc thân của đời trước, nhưng thay vào đó, ngay khoảnh khắc tâm con tách lìa khỏi thân, nó đạt đến pháp thân, cái này được biết là giác ngộ Phật quả trong trung âm.

Hơn nữa, sáu siêu hiểu biết xuất hiện; năm phiền não được bỏ lại và năm trí huệ hiện lên; 84.000 pháp môn đồng thời biểu lộ; và con hành động cho lợi lạc của chúng sanh qua báo thân và hóa thân. Giống như tắt một ngọn đèn trong một phòng tối, con sẽ giác ngộ Phật quả trong chỉ một đời, điều này được gọi là *quả toàn thiện tự phát*.



Đây là giáo huấn về năm trung âm được đạo sư Padmasambhava ban cho Đức Bà Tsogyal. Nguyên nó gặp người tiên định với nối kết nghiệp lành.

Được viết ra ở Đỉnh Cây Tùng Xù của những Ngọc Trai Pha Lê, vào ngày thứ hai của tháng cuối cùng mùa thu năm Con Rắn.

**DẤU ẤN CỦA KHO TÀNG ❁**

**DẤU ẤN CHE GIẤU ❁**

**DẤU ẤN GIAO PHÓ ❁**



# Kho tàng của Hang Hoa sen Pha lê

NHỮNG GIÁO HUẤN TRỰC TIẾP CỦA SHRI  
SINGHA

Khi tôi, Guru Padma của Uddiyana,

Vào năm tám tuổi, đức tin thức tỉnh.

Tôi đến trước Guru Shri Singha,

Cúng dường phẩm vật, và thỉnh hỏi giáo lý.

Guru của tôi nói, “Hãy tu tâm con trong Ba Tạng.” Thế nên, về phương đông của Tòa Kim cương, tôi nghiên cứu Kinh; về phương nam, tôi

ngiên cứu Luật; về phương tây, tôi nghiên cứu Luận; và về phương bắc tôi nghiên cứu các ba la mật. Rồi tôi đến trước Shri Singha, cúng dường phẩm vật, và nghiên cứu toàn bộ Ba Tạng.

Tôi thỉnh cầu ngài chấp nhận tôi. Guru của tôi trả lời, “Con ạ, trước hết con phải tu hành tâm theo những giáo lý của Mật Chú.”

Như vậy, trong xứ sở Uddiyana, tôi đã nghiên cứu ba yoga; trong xứ Sahor, tôi nghiên cứu Mahayoga tantra và Phần Tâm của Đại Toàn Thiện; trong xứ Nairanjara, tôi nghiên cứu Kilaya; trong xứ Singha, tôi nghiên cứu Padma Maheshvara; trong xứ Vasudhara, tôi nghiên cứu Kriya; trong xứ Nepal, tôi nghiên cứu Yamantaka, trong xứ Merutse, tôi nghiên cứu Mamo; ở Tòa Kim cương, tôi nghiên cứu tám sadhana heruka; và trong xứ Lantsha, tôi nghiên cứu Guhya Samaja, gồm bốn phần của tantra cha và tantra mẹ.

Đã chứng ngộ mọi hiện tượng chỉ là như mộng, như huyễn, không thật, hư giả, tôi đến trước guru, ngài đang trình bày Pháp cho một nhóm 5.500 người, gồm một số nhà vua. Khi tôi đến, Guru Shri Singha nói, “Người muốn gì, kẻ tập sự?”

Tôi trả lời, “Con đã học rộng rãi những giáo lý của Mật Chú. Bây giờ con muốn nhận giáo lý từ ngài.”

Guru Shri Singha nói, “Con là một người học rộng, trước hết nghiên cứu Ba Tạng và thứ hai, nghiên cứu Mật Chú. Bây giờ hãy để cho sự tích tập ấy giải tán đi.”

Rồi ngài nói tiếp, “Con hiểu rằng mọi hiện tượng đều hư giả, nhưng điều này chẳng lợi ích. Cái hiểu này – rằng mọi sự là như mộng, như huyễn, không thật, hư giả – cần được đồng hóa vào trong hiện thể của con. Không đem nó vào lòng, nó trở nên tẻ nhạt. Điều này không đưa đến giác ngộ.”

Tôi nói, “Nếu như vậy, xin ban cho con một giáo lý để đem nó vào lòng.”

Guru trả lời, “Trước hết, hãy làm một mạn đà la để cúng dường!”

Tôi làm một mạn đà la bằng bột vàng và cúng dường ngài.

Shri Singha nói, “Bây giờ, hãy ở yên trước mặt ta. Tư thế khoanh chân, tay trong ấn thiền định, xương sống thẳng. Đây là điểm then chốt của thân.

“Hãy hướng cặp mắt con đến khoảng không của bầu trời. Đây là điểm then chốt của các kinh mạch.

“Hãy siết chặt khí ở phần dưới và ép nén khí ở phần trên. Đây là điểm then chốt của khí.

“Hãy quán tưởng một chữ E từ một bindu đỏ trong luân xa *nirmanā* ở trung tâm rốn. Hãy quán

tưởng một bindu trắng từ một chữ BAM trong luân xa *mahasukha* của trung tâm đỉnh đầu. Đây là điểm then chốt của bindu.

“Hãy chú tâm vào BAM tan chảy bởi ngọn lửa hùng từ E, sau đó bindu trắng và đỏ hòa lẫn trong luân xa *dharma* ở trung tâm trái tim. Đây là điểm then chốt của tâm.

“Hãy để cho bindu trắng và đỏ trở nên càng lúc càng nhỏ, và cuối cùng, chớ giữ trong tâm cái gì cả. Đây là điểm then chốt của giác ngộ trọn vẹn.”

Tôi thực hành theo cách này, và một số kinh nghiệm sanh khởi, như không có cảm giác về thân, không có cảm giác hơi thở vào và hơi thở ra, cảm giác có thể chuyển động vô ngại qua những hình tướng, và cảm giác tôi là bất tử. Khi những kinh nghiệm này xảy ra, tôi cảm thấy tự phụ và kể lại cho guru.

Guru nói, “Tự phụ là cực kỳ ngu ngốc khi được những ban phước của một vị thầy chạm đến và cho đó là đủ. Bây giờ hãy đi đến một nơi chốn cô tịch, và chớ làm ra những chế tạo tâm thức nào cả.”

Tôi đến một chỗ vắng vẻ và trong một năm cố gắng không tạo ra bất kỳ chế tạo nào của tâm thức. Một số kinh nghiệm sanh khởi, như cảm giác “tánh Không là hình tướng! Hình tướng là tánh Không! Hình tướng và tánh Không là không thể phân chia! Không có nhị nguyên giữa chư Phật và chúng sanh!

Sẽ không có phạm vào hành vi xấu nào dù tôi dán thân vào những hành động bất thiện! Sẽ không có lợi lạc nào dù tôi dán thân vào mười nghiệp thiện!”

Xem những điều ấy là thỏa mãn, tôi kể lại cho guru. Ngài nói, “Ngu muội khi thỏa mãn với những kinh nghiệm thiền định.

“Nếu con nghĩ rằng hình tướng và tánh Không là không thể phân chia, con sẽ không dính dáng đến những hình tướng. Con là gì?

“Nếu con nghĩ rằng chư Phật và chúng sanh là không thể phân chia, con sẽ tôn vinh và phục vụ chúng sanh cùng một mức độ như con làm với chư Phật. Con có làm thế?

“Nếu con nghĩ, ‘Ta sẽ không có nghiệp báo dù ta dán thân vào mười hành vi bất thiện’, con sẽ có thể chấp nhận mười hành vi bất thiện của những người khác hướng đến con – cho dù điều đó đưa đến cái chết của con. Con có thể làm thế?

“Nếu con nghĩ, ‘Dù nếu ta dán thân vào mười thiện nghiệp, cũng không có lợi lạc gì’, con sẽ không có cảm giác vui vẻ khi con được những người khác làm lợi lạc bằng sự thực hành mười thiện nghiệp của họ - cho dù cuộc đời con được cứu sống. Con có như thế?

“Bây giờ hãy đi trở lại một nơi cô tịch, và để cho thân thể con ở yên như một xác chết, để cho lời của

con ở yên như một người câm, và để cho tâm con ở yên như bầu trời.”

Bấy giờ tôi đến một nơi vắng vẻ và thực hành theo cách ấy, nhờ đó tám kinh nghiệm sanh khởi:

- Một kinh nghiệm về trong sáng, hoàn toàn rạng rỡ không có trong hay ngoài, biểu lộ là tánh giác và tánh Không không có khác biệt, dù mở hay nhắm mắt.
- Một kinh nghiệm về tánh Không, hoàn toàn mở rộng và trống không và không bám dính vào trong hay ngoài và tâm không trụ vào đâu cả.
- Một kinh nghiệm về lạc, như bơ chảy lỏng và hoàn toàn tự do và thơ thới, không có tư tưởng có thân hay tâm.
- Một trạng thái không bám níu những tri giác giác quan khác nhau, nhưng còn có thất niệm.
- Một trạng thái tỉnh thức như mặt trời chiếu trong bầu trời.
- Một kinh nghiệm về thân giống như sương, không có vật và thể chất của hành động vật lý.
- Một cảm nhận không nhận biết mình và người
- Một cảm nhận rằng tất cả mọi chúng sanh phải biết nghĩa của tinh túy tâm cùng một mức độ như tôi.

Vui sướng vì những kinh nghiệm này, tôi thuật lại với guru. Ngài nói, “Có ba sự kiện trong Đại Toàn Thiện: sự kiện của hiện diện tự phát, sự kiện của không thể quan niệm, và sự kiện của đại lạc. Trong ba cái này, những kinh nghiệm của con là sự kiện của hiện diện tự phát. Sau khi đã an trụ trong sự tươi mới, sự không thể quan niệm và đại lạc sẽ biểu lộ.

“Sanh tử thì quyên rũ lừa dối và tâm thì cả tin! Chớ bám vào kinh nghiệm thiên định, mà hãy trải rộng tâm con.”

“Người ta được cho là trải rộng tâm mình như thế nào?” Tôi hỏi.

Guru Shri Singha trả lời, “Không có sự khác biệt giữa chư Phật và chúng sanh ngoài phạm vi của tâm họ. Cái được gọi là tâm, thức hay tánh giác, chỉ là một thực thể đồng nhất. Tâm của một chúng sanh thì giới hạn; tâm của một vị Phật thì toàn khắp. Thế nên hãy khai triển lãnh vực của tâm giống như không gian không giới hạn ở các phương đông, tây, nam, bắc.”

Rồi tôi đến một chỗ vắng vẻ và khai triển phạm vi của tâm cho đến như không gian, nhờ đó những đức tin sau đây sanh khởi:

- Tâm này không có sự phóng chiếu hay tan biến của những tư tưởng, vẫn an trụ y như nó là, tức là hợp nhất của tỉnh thức rõ biết và tánh Không. Điều này chính xác là cái được gọi là “nhất tâm”

- Tâm này vắng mặt hoàn toàn sự bám nắm vật – một mở rộng hoàn toàn với tâm vô trụ. Điều này chính xác là cái được gọi là “đơn giản”.
- Một cảm nhận, “Có cái gì khác đâu? Bất cứ cái gì tôi nhìn đều là như nhau! Không có cái gì để từ bỏ hay hoàn thành! Cái này chính xác được gọi là “một vị”.
- Một cảm nhận, “Có cái gì khác để tìm kiếm nữa? Nó là như vậy dù người ta có thiền định hay không! Không có cái gì nữa để thực hành! Không có cái gì để trau dồi với thiền định! Đây chính xác là cái được gọi là “không thiền định”.

Bấy giờ tôi có những kinh nghiệm mạnh mẽ về cái hiểu:

- Không thể có cái gì vượt khỏi cái này!
- Hai sắc thân (rupakaya) phát sanh từ pháp thân, thế nên những biểu lộ nhiều thứ bằng hình sắc và âm thanh giống như ngọn lửa và ánh sáng của nó!
- Không có sự thúc đẩy từ trước cho hơi thở vào và hơi thở ra!
- Không sáng tạo cái gì, nhiều thứ hiển bày vẫn biểu lộ!
- Cái này thì bất biến như tinh túy của không gian!



- Không xảy ra dù một chút tâm nhị nguyên nhỏ nhất!
- Đây đúng là nó!

Tôi đã có những kinh nghiệm cảm thấy sáng tỏ sống động, thanh tịnh toàn bộ, và khuếch tán trọn vẹn. Kinh nghiệm sáng tỏ như mặt trời mọc lên trong bầu trời; kinh nghiệm tánh Không giống như không gian; và kinh nghiệm lạc giống như một đại dương. Tôi có một loạt những kinh nghiệm giống như những làn sóng trên đại dương hay những đám mây trong bầu trời.

Khi những điều này xảy ra, tôi kể lại cho guru. Guru Shri Singha nói, “Thể trạng tự nhiên của sự vật thì không có cái gì để kinh nghiệm. Vậy thì con đang kinh nghiệm cái gì? Cái gì đang kinh nghiệm? Con rất phân chấn về cái gì thế? Ta thì chẳng kinh nghiệm cái gì cả. Con đã thành tựu cái gì cao hơn thế chẳng?”

“Những kinh nghiệm của con là một thành tựu khác với cái của chư Phật ba thời. An định vào việc có một kinh nghiệm cần được nhận biết là bị Ma quyến rũ.

“Tất cả những kinh nghiệm của con là được thiết kế và đến từ chế tạo. Chúng sẽ vẫn đến và đi. Chúng sẽ không cho phép con đối diện với những khó khăn. Chúng chỉ là một cái mền đắp của những quan niệm tốt đẹp; con chưa mở nút thắt của tư tưởng khái niệm. Đó giống như có một bệnh tiềm ẩn bên trong. Con có

thể lạc phúc lúc này, nhưng nó sẽ không ích lợi. Bởi vì con chưa thâm nhập đến cốt lõi, xác ướp của mê lầm vẫn còn rảo chung quanh.

“Nếu con xem kinh nghiệm thiền định là đỉnh cao, con không thể xác quyết cái thấy khi còn chìm trong những khái niệm. Nếu con cho phép mình bị thôi miên bởi một phần của samadhi – nghĩ rằng không có gì cao hơn – và xem nó như sự hoàn thiện của samadhi, con sẽ không cắt đứt hoạt động của tư tưởng khái niệm. Con sẽ không làm cạn kiệt những lớp của kinh nghiệm thiền định, và chất dơ của vô minh sẽ không được tịnh hóa.

“Đôi với mỗi kinh nghiệm thiền định, có một mê say tạm thời. Tri giác chúng như là chân lý duy nhất, con đã bị che tối. Khi che tối thực tại vốn không có bám dính và chuyển đổi, sự bám dính và chuyển đổi đã biến những kết quả lạc phúc này của con thành đi lạc.

Nếu con bám vào trong sáng và xem nó như cái cao nhất, con sẽ hoàn thành trạng thái cao nhất trong cõi sắc. Nếu con bám vào kinh nghiệm tánh Không của vô niệm và xem nó là cao nhất, con sẽ hoàn thành trạng thái cao nhất trong cõi vô sắc. Nếu con bám vào lạc và xem nó là cao nhất, con sẽ đạt đến không gì khác hơn là trạng thái cao nhất trong cõi dục. Tuy nhiên, không có cái nào đưa đến giác ngộ không gì sánh, *siddhi* (thành tựu) tối thượng của Đại Ân.

“Nếu như vậy, con sẽ tu hành như thế nào?”, tôi hỏi.

“Hãy làm lộ tâm bản nguyên của con, và rồi trở lại gặp ta!” ngài trả lời.

“Vâng, con phải đặt nỗ lực vào cái gì?” tôi hỏi.

“Tất cả nỗ lực của con cần đặt chính xác vào không nỗ lực!” ngài trả lời.

“Con cần thực hành samadhi không nỗ lực như thế nào?” tôi hỏi.

“Thiền nam tử, chớ cho những kinh nghiệm tạm thời là cao nhất; chớ bám vào chúng. Chớ quan sát những đối vật, và chớ quan sát tâm. Chớ đi vào sự vật, và chớ sanh tham muốn. Chớ chứa chấp những hy vọng và chớ áp ủ thất vọng. Hãy để cho tâm con đúng như nó là. Hãy để cho tâm con an nghỉ như trung tâm của không gian”, ngài nói.

Rồi tôi đi đến một chỗ hoang vắng và thực hành y như ngài dạy. Những kinh nghiệm trước kia của tôi trở thành không gì khác hơn là những lớp của khái niệm và hoàn toàn tắt mắt. Tôi chứng ngộ tâm tự nhiên, hoàn toàn không bị che tối bởi bất kỳ khuyết điểm hay đức hạnh nào – hoàn toàn thoát khỏi một căn cứ của cái gì được thiền định hay cái gì gây ra mê lầm. Tôi chứng ngộ rằng nếu tâm tự nhiên này được trau dồi, thì không có cái gì sẽ được sản sanh; và nếu không trau dồi, cũng vẫn không có mê lầm. Tôi

chúng ngộ nó là tâm tự nhiên không có khuyết điểm nào – cái tỉnh thức rõ biết sống động và tràn trụi. Chúng ngộ cái mở trống rỗng này, hoàn toàn tươi mới, vị đồng nhất của tất cả hiện tượng sanh tử và niết bàn, tôi thuật lại cho guru.

Guru nói, “Bản tánh bốn nguyên, pháp thân không hợp tạo, chính là tâm tự nhiên tràn trụi và thanh tịnh này, không có cái gì để trau dồi hay cái gì gây mê lầm. Bây giờ, chớ tự làm mờ tối với tham muốn thêm nữa! Hãy đem người khát khao già lão đến trạng thái không tham muốn!

“Bằng cách duy trì trạng thái được biết là không bao giờ trau dồi và không bao giờ lìa khỏi, không bao giờ tách lìa khỏi bản tánh vốn vượt khỏi trau dồi, con sẽ đạt được những thành tựu (siddhi) tối thượng và bình thường. Bây giờ, có cái gì khác quấy rầy con nữa?”

“Không có cái gì quấy rầy con khi con không có những lỗi lầm hay tiếc nuối liên hệ đến samaya của con”, tôi trả lời.

“Con không bằng lòng ư?” ngài hỏi.

“Con chỉ không bằng lòng một chút”, tôi trả lời.

“Nếu con không bằng lòng, con có hy vọng. Nếu con bằng lòng, con có lo sợ. Nếu con có hy vọng và lo sợ, con có bám dính nhị nguyên. Điều đó sẽ che đậy trí huệ bất nhị của đại lạc, quả không nhiễm ô.

Không suy nghĩ cái này là một lỗi lầm hay đức hạnh, hãy kiên trì thực hành tính bất nhị. Từ giờ trở đi, chỉ liên tục mà không cần trở lại gặp ta!”

Rồi tôi thực hành trong tỉnh Uddiyana và không có ý tưởng nhỏ nhất nào về việc hỏi những giáo lý, về cúng dường kinh nghiệm của tôi, về đức hạnh hay không đức hạnh, hay về tốt hay xấu. Tôi chỉ đi nơi nào tôi đi và ngồi chỗ nào tôi ngồi. Tôi trở thành như một xác chết.

Rồi guru đến và nói, “Con không lẽ lạy ta sao? Con không trình bày sự chứng ngộ của con cho ta sao?”

“Cái này không phải là không lẽ lạy, và con không có thậm chí một cái hiểu nhỏ bằng đầu sợi tóc để cúng dường ngài. Bây giờ giống như dấu vết một con chim bay qua bầu trời”, tôi trả lời.

Guru nói, “Sự chứng ngộ ấy không thể biến đổi, chớ lìa bỏ nó! Không tách lìa với chứng ngộ ấy, hãy đi nơi nào con muốn. Hãy giữ hạnh con tương hợp với Ba Tạng. Hãy giữ thiền định của con tương hợp với Mật Chú. Giữ cái thấy của con tương hợp với Đại Toàn Thiện. Hãy đáp ứng những mục tiêu của chúng sanh giống như một viên ngọc như ý. Hãy giữ gìn đong đúc các đệ tử xứng đáng. Dù con không có những mong muốn, hãy luôn luôn cúng dường cho những guru, bôn tôn và dakini. Con sẽ trở thành một

người mà tám loại thiên long phục vụ như người hầu”. Nói rồi, ngài ra đi.

Sau đó, tôi để trong lòng sự kiện rằng mọi sự là như mộng và như huyễn và bản thân tâm thì vượt khỏi sống chết. Tôi có những thị kiến những bồn tôn của tám sadhana Heruka, tám loại thiên long trở thành những người hầu hạ tôi, và tôi đi lang thang qua nhiều vùng Ấn Độ làm lợi lạc cho chúng sanh.

Về sau, khi (vua Trisong Deutsen) xây chùa Samye, tám loại thiên long gây ra những trở ngại. Tôi bảo họ, “Không tốt khi gây ra những trở ngại, vì ý định của vua thì tuyệt hảo như vàng!”

Những thiên long bắt bẻ, “Tại sao chính ngài không đến đây, đạo sư?”

Thế nên tôi đích thân đến Xứ Tuyết, và trên đường tôi gặp những sứ giả.

Tôi, Padma của Uddiyana,

Theo Guru Shri Singha.

Đây, giáo huấn cuối cùng của ngài,

Đã giải thoát cho tôi, Padma.

Dù không được giải thoát bởi Ba Tạng hay Mật  
Chú,

Tôi được giải thoát bởi giáo lý bí mật này.

Nguyện tất cả những người xứng đáng cũng được  
giải thoát qua nó.

Nguyện giáo huấn trực tiếp và cuối cùng này  
Của Guru Shri Singha

Gặp một người xứng đáng có tu hành trước kia!

Cái này được giấu trong Hang Hoa Sen Pha Lê.

Ta giao phó cho con, Shampo,

Khi có người không xứng đáng đến.

Không có giáo huấn như thế này trong thế gian.

**SAMAYA. ❀**

**ÁN, ÁN ÁN. ❀**

**ÁN GIAO PHÓ. ❀**

**ÁN BÍ MẬT. ❀**

**ITHI. ❀**





# CÁC ĐẦU SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN

## THIỆN TRI THỨC

1. Những Khai Thị Từ Đức Liên Hoa Sanh về Con Đường Đại Toàn Thiện – *Padmasambhava - 1998*
2. Trí Huệ Và Đại Bi – *Dalai Lama Thứ 14 - 1998*
3. Một Tia Sấm Chớp Sáng Trong Đêm Tối – *Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
4. Kho Tàng Tâm Của Các Bậc Giác Ngộ – *Dilgo Khyentse - 1999*
5. Đại Toàn Thiện Tự Nhiên – *Khenpo Nyoshul - 1999*
6. Con Đường Đến Tự Do Vô Thượng – *Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
7. Con Đường Kim Cương Thừa về Sự Tịnh Hóa – *Lama Yeshe - 1999*
8. Cuộc Đời Siêu Việt Của 16 Vị Tổ Karmapa Tây Tạng – *Karma Thinley - 1999*
9. Mật Thừa Tây Tạng – *Tsong Khapa và Dalai Lama Thứ 14 - 1999*
10. Những Yoga Tây Tạng về Giấc Mộng Và Giấc Ngủ – *Tenzin Wangyal Rinpoche - 2000*
11. Những Giáo Huấn Của Gampopa – *Lama Yeshe Gyamtso và Evans Wentz - 2000*
12. Tu Hành Tâm Linh Liên Hệ Với Trung Ấm – *Tulku Pema Wangyal - 2000*
13. Năng Lực Chữa Lành Của Tâm – *Tulku Thondup - 2000*
14. Phật Tâm – *Longchen Rabjam - 2000*

15. Milarepa – *Lobsang P.Lhalungpa - 2000*
16. Con Đường Căn Bản Đến Giác Ngộ – *Chögyam Trungpa – 2001*
17. Tử Thư Tây Tạng – *Chögyam Trungpa và Francesca Fremantle - 2001*
18. Nghệ Thuật Để Sống Trọn Vẹn Ý Nghĩa Cuộc Đời – *Akong Tulku Rinpoche - 2001*
19. Đại Ấn – *Karmapa Thứ Chín Wangchug Dorje - 2001*
20. Sông Lửa Sông Nước – *Taitetsu Unno – 2001*
21. Vài Chú Giải Về Thiền Đốn Ngộ – *Nguyễn Giác Phan Tấn Hải – 2001*
22. Một Kho Tàng Các Giáo Huấn Siêu Việt – *H. H. Orgyen Kusum Lingpa-2002*
23. Bát Nhã Tâm Kinh Thiền Giải – *ĐươngĐạo - 2002*
24. Những Chữ Vàng – *Garab Dorje – 2002*
25. Bức Thư Bờ Tát Long Thọ Gửi Cho Vua Gautamiputra – *Sakya Trizin - 2002*
26. Yoga Giấc Mơng Và Sự Thực Hành Ánh Sáng Tự Nhiên – *Namkhai Norbu - 2002*
27. Tịnh Độ Tư Tưởng Luận – *Các đại sư Tịnh Độ Trung Hoa - 2002*
28. Uống Dòng Suối Núi – *Milarepa - 2002*
29. Đức Đạt Lai Lạt Ma Nói về Chúa Jesus – *Dalai Lama Thứ14 - 2003*
30. Mười Tư Tưởng Pháp Hoa Trong Đời Sống Hàng Ngày – *Đương Đạo - 2003*
31. Tánh Giác Lộ Toàn Thân – *Karma Chagmé -2003*
32. Chánh Pháp Nhân Tạng – *Thiền sư ĐạoNguyên - 2003*
33. Sống Trong Tham Thiền Chu Kỳ Ngày Và Đêm–*Namkhai*

*Norbu-2003*

34. Thực Tại Thiền – *ĐươngĐạo - 2003*
35. Sáu Yoga Của Naropa – *Garma C.C.Chang và Glenn H. Mullin-2003*
36. Xã Hội Giác Ngộ – *Chögyam Trungpa - 2003*
37. Đánh Thức Trí Thông Minh – *Krisnamurti - 2004*
38. Viên Ngọc Như Ý – *Dilgo Khyentse - 2004*
39. Chú Giải về P’howa – *Chagdud Khadro - 2004*
40. Những Lối Vào Thực Tại Tối Hậu – *Dudjom Lingpa - 2004*
41. Ngũ Lục Bồ Đề Đạt Ma – *Nguyễn Hảo dịch - 2004*
42. Yên Tĩnh Và Trong Sáng – *Lama Mipham - 2004*
43. Thấy Thẳng Nhất Tâm – *Thiền sư Nhật Bản Bát Đội (1327-1387) -2005*
44. Thiền Tập – *Cư sĩ Nguyễn Giác biên dịch - 2005*
45. Sự Nhảy Múa Ảo Diệu – *Thinley Norbu - 2005*
46. Kinh Duy Ma Cát Chú Giải – *Đại sư Tăng Triệu - 2007*
47. Đại Toàn Thiện – *những giáo lý Đại Toàn Thiện giảng ở Tây phương – Dalai Lama Thứ 14 - 2007*
48. Sự Tu Hành Kalachakra – *Glenn H.Mullin - 2009*
49. Lòng Rộng Mở, Tâm Trong Sáng – *Thubten Chödrön – 2009*
50. Đi Vào Kim Cương Thừa – *Thinley Norbu – 2009*
51. Những Giáo Lý Thiết Yếu Của Đại Thừa–*Dalai Lama Thứ14–2010*
52. Ngồi không – *Jonh Daido Loori – 2010*
53. Hành Trình Vô Trụ Xứ - *Chögyam Trumpa – 2011*
54. Thực Hành Con Đường Bồ Tát Qua Kinh Duy Ma Cát – *Đương Đạo – 2011*
55. Tự Giải Thoát Qua Thấy Với Tánh Giác Trần Trụi –

*Padmasambhava – 2012*

56. Tràng Ngọc Giải Thoát – *GAMPOPA – 2013*
57. Những Điểm Thiết Yếu Của Đại Ấn: Nhìn Thẳng Tâm - *Khenchen Thrangu Ringpoche – 2014*
58. Vòng Hoa Báu Bốn Pháp - Một Dẫn Nhập Vào Đại Toàn Thiện – *Longchen Rabjampa – 2014*
59. Bạn Là Đôi Mắt Của Thế Giới – *Longchenpa – 2015*
60. Thực Hành Kinh Kim Cương Bát Nhã – *ĐươngĐạo – 2015*
61. Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm – *Nguyễn Thế Đăng – 2015*
62. Kinh Viên Giác Lược Giảng – *ĐươngĐạo – 2015*
63. Kinh Lăng Nghiêm Hành Giải – *Đương Đạo – 2016*
64. Lục Tổ Pháp Bảo Đàn Kinh Giảng Giải – *Đương Đạo – 2016*
65. Hiện Quán Trang Nghiêm Luận – *Phật Di Lặc – Thrangu Rinpoche – 2016*
66. Einstein Và Đức Phật – Những Lời Nói Tương Tự – *Biên tập: Thomas J.McFarlane – 2016*
67. Gương Thiền – *Tây Sơn Đại Sư – Thị Giới – 2016*
68. Kinh Nhập Lăng Già – *Dịch và Giảng Đương Đạo - 2016*
69. Đạo Phật Và Đời Sống – *Nguyễn Thế Đăng – 2017*
70. Những Kho Tàng Từ Đỉnh Cây Tùng Xù – *Padmasambhava – 2017*
71. Con Người Toàn Diện Và Tự Do – *Nguyễn Thế Đăng – 2017*
72. Tìm Thấy Nhà Nhã Và Thông Dong Trong An Vui – *Longchenpa – 2017*
73. Những Bài Ca chứng ngộ của tông phái thực hành – *Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche - 2018*
74. Nguồn Tối Thượng - *Chögyal Namkhai Norbu - 2018*

75. Đại Toàn Thiện: Khám Phá Tánh Giác – *Dalai Lama* - 2018
76. Lâm Tế Ngữ Lục – *Ban Dịch Thuật Thiện Tri Thức* - 2018
77. Đời Sống Hoan Hỷ - *Nguyễn Thế Đăng* – 2018
78. Trái Tim Đại Toàn Thiện – *Dudjom Lingpa* – 2019
79. Phật Pháp Bồ Tái – *Chogyam Trungpa* – 2019
80. Ngay Tại Đây - *Nuden Dorje* - 2019