

Garma C. C. Chang sưu tập  
Đỗ Đình Đồng dịch

**DU-GIÀ TÂY TẠNG**  
**GIÁO LÝ & TU TẬP**  
(ĐẠI THỦ ẤN & SÁU YOGA CỦA  
NAROPA)



**Du-Già Tây Tạng**  
**(Giáo Lý & Tu Tập)**  
**Teaching of Tibetan Yoga**

Nguyên tác: *Tạng Ngữ*

Tác giả: Tilopa, Garmapa Rangjang Dorje, Lạt-ma Kong  
Ka và Lạt-ma Drashi Namjhal

Sưu tập và dịch qua Anh ngữ: *Garma C. C. Chang*

Nhà xuất bản: *Carol Publishing Group, 1993, New  
York, USA*

Dịch giả Việt ngữ: *Đỗ Đình Đồng*

Hiệu đính và trình bày: *Vô Huệ Nguyên*

© 2014 Viet Nalanda Foundation (Bản Việt ngữ)

ISBN 978-1-937175-07-8

(Hình bìa trích từ “Foundations of Tibetan Mysticism”  
của Lama Anagarika Govinda)



Chủng Tự HUM Dài

(Hình trích từ “Tibetan Yoga and Secret Doctrines”  
của T.s. W. Y. Evans-Wentz)

# Cùng Người Dịch

## ***Đã dịch:***

Góp Nhặt Cát Đá

Ba Trụ Thiên

Vô Tâm Thiên

Đạo Bước Vườn Thiên

Tiếng Sáo Thép

Milarepa, Con Người Siêu Việt

Gửi Lại Trần Gian

Đạo Ca Milarepa

Du-già Tây tạng, Giáo Lý & Tu Tập

Sáng Tô Tâm Bình Thường

Namgyal

Trung Luận

Thiền sư Muju

Philip Kapleau

Daisetz T. Suzuki

Đỗ Đình Đồng

Thiền Khi Như

Huyền

Rechung

Jetsun Milarepa

Jetsun Milarepa

Kong Ka & Drashi

Namjhal

DakpoTashi

Bồ-tát Long Thọ

## ***Đang dịch:***

Luận Phật Tánh

Di Lạc và Vô Trước

# Mục Lục

Lời Người Dịch	6
Lời Nói Đầu của Garma C. C. Chang	9
PHẦN I.	GIÁO LÝ ĐẠI THỦ ÁN
Bài Ca Đại Thủ Án của Tilopa	17
Lời Nguyện Đại Thủ Án của Garmapa Rangjang Dorje	23
Những Điều Cốt Yếu của Pháp Tu Đại Thủ Án của Lạt-ma Kong Ka	32
PHẦN II.	TÓM LƯỢC NHẬP MÔN SÁU YOGA CỦA NAROPA
Tóm Lược Nhập Môn Con Đường Thâm Thâm Sáu Yoga của Naropa, của Lạt-ma Drashi Namjhal	48
Thuật Ngữ	142

## Lời Người Dịch

Tập sách nhỏ “Du-già Tây Tạng, Giáo Lý và Tu Tập” này được dịch từ bản văn tiếng Anh có nhan đề là “*Teachings of Tibetan Yoga*” do Giáo sư Garma C. C. Chang – giảng sư của Tu viện Kong Ka ở miền Đông Tây Tạng khoảng trước năm 1950 – biên dịch từ Hoa ngữ, do nhà xuất bản Carol Publishing Group ấn hành năm 1993 tại New York, Hoa Kỳ. Tuyên tập này vốn từ các nguyên tác của Phật giáo Mật tông Tây Tạng theo Truyền thừa Kagyu (Khâu truyền). Sách gồm những pháp môn mà Milarepa, Đại Hành Giả Du-già Tây Tạng, đã được mật truyền từ Đạo sư của Ngài, Dịch giả Marpa, tu tập nhiều năm trong cô tịch, thành tựu viên mãn, và cứu độ gia trì rất nhiều chúng sinh. Những pháp môn đó là Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và Sáu Yoga của Naropa, phát nguồn từ các Tổ sư Mật giáo Ấn độ là Tilopa và Naropa. Ngày nay, hai pháp môn này được các Đạo sư Tây Tạng hành trì, chỉ dạy nhiều người học và tu tập, cũng như nhiều học giả và hành giả phương Tây nghiên cứu, tu tập, truyền bá nhiều nơi trên thế giới, tiêu biểu là Ấn độ, Anh quốc và Hoa kỳ, v.v...

Những gì được ghi lại trong tập sách nhỏ này là những *chỉ dẫn cốt lõi* để thực hành nên rất trực tiếp, rõ ràng và cô đọng cho những ai muốn có một kiến thức căn bản vững chắc, một cảm nung để tu tập từng bước một theo trình tự cần thiết như những chỉ dẫn ban cho. Tuy nhiên, như chính các tác giả của các chỉ dẫn trong sách này đã nói rõ, những ai muốn theo đó tu tập, trước

hết, cần phải có một Đạo sư đầy đủ đạo hạnh khai thị và hướng dẫn. Điều này cực kỳ quan trọng vì nếu không có Đạo sư đích thực hướng dẫn, chắc chắn hành giả sơ cơ rất dễ bị lạc đường và nhất là có thể bị “tẩu hỏa nhập ma,” tức là khi chưa kiểm soát được luồng “hỏa hầu” trong khi luyện tập Yoga Dumo [Tumo] hay Yoga Nội Nhiệt – Yoga quan trọng nhất trong Sáu Yoga của Naropa. Đây là điều tối nguy hiểm nếu không có Đạo sư đủ tài năng và phẩm hạnh đi kèm. Ngay cả pháp môn Đại Thủ Ấn không hàm chứa nguy cơ như Sáu Yoga của Naropa, nhưng hành giả sơ cơ cũng rất cần có Đạo sư đầy đủ phẩm hạnh chỉ điểm và hướng dẫn, vì trong pháp môn này, hành giả bước đầu, ít nhất, phải thoáng thấy được Tâm-Yếu của mình để làm căn bản khởi tu và để tránh những sai lạc có thể xảy ra trên đường tu sau này. Vì vậy, nói chung, một Đạo sư đầy đủ phẩm hạnh là điều kiện tiên quyết trong tu tập Phật giáo Mật tông Tây Tạng.

Ở đây người dịch tiếng Việt của tập sách này hoàn toàn đồng ý với Giáo sư Garma C. C. Chang, dịch giả của bản tiếng Anh, khi ông viết những lời sau đây trong “Lời Nói Đầu” của ông cho tập sách này:

*“Dịch giả từ chối tất cả mọi trách nhiệm đối với những độc giả có thể liễu lĩnh thực nghiệm Sáu Yoga này. Chỉ đọc các bản văn này không bao giờ có thể thay thế một vị Đạo sư sống thực mà từ ông một người cầu tìm Bồ-đề trước tiên phải nhận sự khai thị và chỉ dẫn trước khi họ có thể bắt đầu tu tập thực sự. Đối với những học viên nghiêm túc, tập sách này phục vụ không*

ĐỖ ĐÌNH ĐỒNG

*gì khác hơn là một nguồn tài liệu tham khảo, một dấu hiệu chỉ hướng đến đường Đạo.”*

Đặc biệt cảm ơn dịch giả Vô Huệ Nguyên đã bỏ thời giờ, công sức và trí tuệ vào việc làm khó nhọc hiệu đính bản dịch này.

Dù đã cố gắng nhiều nhưng chắc vẫn còn sai sót, mong các bậc cao minh rộng lượng, chỉ bảo cho.

Đa tạ.

Đỗ Đình Đồng

*Frederick, Xuân 2014*



## Lời Nói Đầu

Nếu chủ nghĩa thần bí được định nghĩa, một cách rộng rãi, là “Chủ nghĩa chủ trương rằng tri thức trực tiếp về ‘Thượng đế’ hay chân lý tâm linh có thể đạt được qua trực giác tức thời,” thì Mật giáo Tây Tạng cũng được xem là một hình thức của chủ nghĩa thần bí. Dĩ nhiên, vấn đề ở đây là hiểu các hạn từ “tri thức,” “Thượng đế,” “chân lý tâm linh,” và “trực giác” theo nghĩa nào. Một phân tích cẩn thận về cách dùng những từ ngữ này sẽ lập tức mở ra những khái niệm phức tạp và phân rẽ nằm ở phía sau chúng, và dường như không có sẵn một sự hiểu biết đồng ý chung nào. Bất chấp sự tương tự bề ngoài của nhiều hình thức khác nhau của chủ nghĩa thần bí, vẫn có những dị biệt to lớn thực sự hiện hữu giữa những hình thức khác biệt đó. Nhưng để nêu ra những dị biệt một cách chi tiết, cần phải có một kiến thức toàn triệt về tất cả các hệ thống, cùng với kinh nghiệm cá nhân về mỗi hệ thống đó được nhiều nhà huyền học chứng thực. Những đòi hỏi này quả thực quá khó, nếu không nói là không thể đạt được, cho bất cứ cá nhân nào hoàn thành hôm nay. Do đó, mục đích của tác giả không phải là làm một cuộc nghiên cứu có tính cách phê bình Mật giáo Tây Tạng *so với* những hình thức khác của chủ nghĩa thần bí, mà là để giới thiệu với độc giả phổ thông một số những bản văn quan trọng cho đến bây giờ vẫn chưa khả dụng trong các ngôn ngữ phương Tây.

Một vài lời về giáo pháp căn bản của Mật giáo Tây Tạng và nguyên lý nền tảng nằm bên dưới sự hành trì của nó có thể là hữu dụng. Điều này có thể tóm lược trong những lời sau đây: “Sự huyền diệu của Phật Quả thì phổ hiện, nhưng con đường ngắn nhất để chứng ngộ chân lý này là khám phá nó ở bên trong phức-thể thân-tâm của chính mình.” Bằng những bài luyện tập tâm linh và sự áp dụng những kỹ thuật Mật giáo – như Sáu Yoga chẳng hạn – một người có thể sớm nhận ra rằng thân, tâm, và “thế giới khách quan” tất cả đều là hiện tượng của Phật Quả thần diệu ấy. Sinh tử là Niết bàn, người là “thần,” những đam mê dục vọng “bất tịnh” chính là những biểu hiện của Năm Vị Phật Bản Nhiên,<sup>1</sup> Giác Ngộ hay Giải Thoát đạt được không phải bằng cách nhổ rễ những dục vọng phiền não của con người mà bằng cách đồng nhất chúng với Trí Huệ Siêu Việt. Giáo pháp căn bản của Mật giáo Tây Tạng như thế có thể gọi là giáo pháp thấy phức-thể thân-tâm là tương ứng với, nếu không phải là đồng nhất với, giáo pháp về Phật. Tinh thần và sự hành trì của tất cả các Yoga Mật giáo cũng đều hướng đến sự khai mở nguyên lý căn nguyên này.

Bây giờ chúng ta hãy lấy hai trụ cột của tu tập Mật giáo, Yoga Phát Sinh và Yoga Hoàn Thiện [Thành Tựu] làm minh họa cho giáo pháp này. Trong pháp tu Yoga Phát Sinh, hành giả yoga được dạy quán tưởng và như thế đồng nhất thế giới bên ngoài như là những Mạn đà la; thân của hành giả như là Thân của vị Hộ Phật; hệ thống thần kinh của hành giả như là Ba Kênh Mạch [chính] và các kênh của bốn Xa luân (Cakras); các Giọt Tinh Chất (Bindus) của hành giả như là các phân tiết của

các nguyên tố tích cực và tiêu cực; nguyện vọng và năng lực của hành giả như là Trí Tuệ-Khí (Wisdom Prana) và “Ánh Sáng”... Trong phép tu Yoga Hoàn Thiện, trước tiên hành giả được dạy hòa tan Tâm-Khí<sup>2</sup> trong Ánh Sáng Bẩm Sinh – Pháp Thân – cho đến giờ hãy còn ẩn tàng “ở trong” Trung khu Xa luân Tim, và từ đó lại phóng ra Sắc Thân (Rupakaya), và như thế kích hoạt vô số hành động của Phật Quả.

Một lý thuyết quan trọng nằm ngầm bên dưới của sự tu tập các Yoga Tây Tạng gọi là tính “Đồng nhất của Khí và Tâm”<sup>3</sup> cũng nên đề cập ở đây. Mật giáo nhìn thế giới như là sự kết hợp liên tục của tương quan tương phản, những nguyên tố tương khắc và những mối quan hệ tương sinh: bản thể và hiện tượng, tiềm tàng và hiển hiện, lý do và ảnh hưởng, Niết bàn và Luân hồi... *Khí và Tâm*. Mỗi cặp nhị nguyên này, dù có tính cách đối chọi bên ngoài, nhưng trong thực tại, lại là một nhất thể không thể phân chia. Nếu một người có thể hiểu và làm chủ trọn vẹn một thành tố của cặp nhị nguyên ấy, một cách tự động, họ có thể hiểu và làm chủ thành tố kia. Như thế, ai nhận ra yếu tánh của tâm như là Trí Huệ Siêu Việt thì đồng thời sẽ nhận ra yếu tánh của Khí như là lực sống vô tận và là hành động của Phật Quả. Không cần thiết phải quảng diễn ở đây tất cả nhiều hình thái của giáo pháp này, nhưng một hình thái có tầm quan trọng nhiều hơn trong những hình thái đó nên được chú ý đến, tức là, “tính chất hỗ tương của tâm và khí.” Điều này có nghĩa là một loại *tâm*, hay một hoạt động tâm trí nào đó, đều được một *khí* có tính chất tương ứng, hoặc siêu việt hoặc thế tục, đi kèm một cách không biến đổi. Chẳng

hạn, một tâm thái, một cảm giác, hay một ý nghĩ đặc biệt luôn luôn có một khí tương ứng đi kèm và một nhịp điệu phản ảnh trong hiện tượng thở. Như vậy, khi tức giận sinh khởi không những là một ý-nghĩ-tình-cảm bốc lửa mà còn sản xuất những cái “thô” khó nghe, nổi bật của hơi thở. Mặt khác, khi có sự tập trung bình tĩnh vào một vấn đề trí thức, thì ý nghĩ và hơi thở biểu thị một sự bình tĩnh tương tự. Khi tập trung sâu xa, như trong khi nỗ lực giải quyết một vấn đề tế nhị, thì một cách vô thức hơi thở ngưng lại. Khi một người ở trong tâm thái giận dữ, kiêu hãnh, ganh tị, xấu hổ, kiêu căng, yêu đương, ham muốn, v. v..., thì ngay lúc đó có thể cảm thấy tức thời “khí” hay “hơi” này bên trong y. Trong Định (Samadhi) sâu không có niệm tưởng dấy lên, cũng không có hơi thở có thể nhận thức được. Tại giây phút khởi đầu của Giác ngộ, khi ý thức bình thường được chuyển hóa, thì lập tức khí thay đổi vòng quay. Theo đó, mọi tâm thái, tư tưởng, và tình cảm – dù đơn giản, vi tế, hay phức tạp – đều có khí tương ứng hay hỗ tương đi kèm. Ở giai đoạn cao của Thiên, sự tuần hoàn của máu hạ thấp hầu như ngừng lại, hơi thở có thể nhận thức được cũng dừng lại, và hành giả yoga kinh nghiệm sự chiếu sáng ở một độ nào đó trong tâm thái không có ý nghĩ. Lúc ấy không những xảy ra sự thay đổi của ý thức mà còn có sự thay đổi trong sự vận hành sinh lý của thân.

Đặt căn bản trên nguyên lý này, Mật giáo Tây Tạng công hiến hai con Đường, hay hai loại Yoga, cả hai đều đưa đến cùng một mục đích siêu thế tục. Một được gọi là Con Đường Giải Thoát, hay “Yoga Tâm,” và một là Con Đường Thiện Xảo hay là “Yoga Năng Lượng”

[Khí]. Con đường trước giống Phật giáo Thiền (Hán: Ch'an; Nhật: Zen) trong nhiều cách, bởi vì nó nhấn mạnh sự quán sát và tu dưỡng Tâm Bản Nhiên, và chỉ đòi hỏi ở mức tối thiểu những chuẩn bị nghi thức và các yoga. Con đường sau là một loạt những phương pháp tu tập Yoga kịch liệt và phức tạp được biết như là Yoga Phát Sinh và Yoga Hoàn Thiện. Ba trích yếu nói về Đại Thủ Ấn trong phần thứ nhất của tập sách này thuộc về nhóm trước, mà độc giả có thể sớm khám phá thấy nó tương tự với Phật giáo Thiền ở giai đoạn đầu một cách đáng kinh ngạc. Sáu Yoga của Naropa thuộc về nhóm sau – là một tổng hợp của các Yoga Phát Sinh và Hoàn Thiện.

Theo quan điểm Yoga, trong nhóm Sáu Yoga thì các Yoga Nội Nhiệt và Yoga Thân Huyền là chủ yếu, còn bốn Yoga kia: Yoga Giác Mộng, Yoga Ánh Sáng, Yoga Cõi Trung Âm, và Yoga Chuyển Di [thần thức], là các chi nhánh của hai Yoga chính. Tuy nhiên, đối với những ai thích thú nghiên cứu các trạng thái “vô thức” hay “siêu thức,” thì Yoga Giác Mộng và Yoga Ánh Sáng có thể quan trọng hơn, bởi vì hai Yoga này cung cấp tin tức cốt yếu về chủ đề. Một tóm lược Nhập Môn của Lạt ma Drashi Namjhal – một bản văn đơn giản nhưng rõ ràng – được dịch ở đây để cung cấp cho độc giả một kiến thức phổ thông về Sáu Yoga. Bởi vì vào thời gian này, dịch giả không có điều kiện tiếp xúc trực tiếp với các bản văn nguyên tác Tây Tạng, các phần trích yếu và Sáu Yoga của Drashi Namjhal được dịch từ bản Hoa ngữ mà gần đây được các nguồn tài liệu Phật giáo bảo trì ở Hồng Kông và Đài Loan bảo vệ.<sup>4</sup> Tất cả những dấu nhấn giọng

## ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG

của những chữ Tây Tạng và Phạn ngữ (Sanskrit) đã La tinh hóa nên đã được lược bỏ trong bản văn. Nhưng trong các Chú thích và bản Thuật ngữ các dấu nhấn giọng này được giữ lại để dễ nhận diện các thuật ngữ quan trọng. Những định nghĩa và giải thích một số những thuật ngữ thông thường nhất xuất hiện trong bản văn, được công hiến trong bản Thuật Ngữ để trợ giúp những độc giả mới.

Dịch giả từ chối tất cả mọi trách nhiệm đối với những độc giả nào có thể liễu lĩnh thực nghiệm Sáu Yoga này. Chỉ đọc các bản văn này thì không bao giờ có thể thay thế một vị Đạo sư sống thực mà từ ông một người cầu tìm Bồ-đề đầu tiên phải nhận sự khai thị và chỉ dẫn trước khi họ có thể bắt đầu tu tập thực sự. Đối với những học viên nghiêm túc, tập sách này phục vụ không gì khác hơn là một nguồn tài liệu tham khảo, một dấu hiệu chỉ hướng đến đường Đạo.

Dịch giả e rằng những giáo lý quan trọng này bị mất ở đất mẹ của chúng dưới sự bạo ngược của chính trị ngoại xâm, đã phá truyền thống bằng cách tiết lộ ở đây qua lời dịch Anh ngữ những tài liệu đã được “bảo vệ bí mật,” với hy vọng rằng chúng có thể chứng tỏ hữu dụng đối với những người tìm chân lý.

Garma C. C. Chang

*Madison, Wisconsin  
Tháng 12, năm 1962*

## Chú Thích

1. Năm Vị Phật Bản Nhiên: Đại Nhật hay Tỳ-lô-giá-na (Vairochana), Bất Động hay A-Súc-Bệ (Aksobhya), Bảo Sanh (Ratnasam-bhava), Vô Lượng Quang hay A-Di-Đà (Amitābha), Bất Không Thành Tựu (Amoghasiddhi). Năm Vị Phật này tiêu biểu cho sự thăng hoa của vô minh, oán giận, kiêu hãnh, ái dục và ganh tị. Năm Vị Phật này cũng bị gọi nhầm là “Năm Vị Thiền Phật” – vì các Ngài xuất hiện ở năm hướng trong một Mạn đà la tượng trưng cho Phật tánh bẩm sinh bên trong.
2. Khí-Tâm (Prāṇa-Mind, T.T.: Rlun.Sems.): Theo Mật giáo Tây Tạng, Khí (Prāṇa) – là cái tác hành, tức năng lực, – và Tâm (Mind) – là cái biết, tức là thức, – đây là hai hình thái của một thực thể, bất khả phân ly và tương tùy.
3. Những giải thích ở đây là những lời dẫn đã được thay đổi chút ít từ “Yogic Commentary,” (Luận về Yoga) của dịch giả in trong quyển “Tibetan Yoga and Secret Doctrines” của Dr. Evans-Wentz, 2<sup>nd</sup> edition, Oxford University Press, 1958.
4. Bản dịch tiếng Trung hoa của Mang Kung về *Sáu Yoga* (Six Yoga) của Drashi Namjhal; của Fa Tsun về *Bài Ca Đại Thủ Ấn* (The Song of Mahāmudrā); của Garma C. C. Chang về *Lời Nguyện Đại Thủ Ấn* (The Vow of Mahāmudrā); và *Những Điều Cốt Yếu của Đại Thủ Ấn* (The Essentials of Mahāmudrā) của Lạt-ma Kong Ka, Đạo sư của Garma C. C. Chang.

*Phần I*

**GIÁO LÝ ĐẠI THỦ ẤN**



## **Bài Ca Đại Thủ Ấn<sup>1</sup>**

**của  
Tilopa**

Đại Thủ Ấn ở bên kia ngôn từ  
Và biểu tượng, nhưng vì con, Naropa,  
Nhiệt thành và trung hậu, nên phải nói.

Tánh Không chẳng cần nương tựa,  
Đại Thủ Ấn tự tại nơi không.  
Không dụng công,  
Mà thư giản và tự nhiên,  
Một người phá bỏ được cái ách  
Như thế được Giải Thoát.

Nếu một người thấy không gì cả khi nhìn không  
gian,  
Nếu với tâm ấy mà quán sát tâm,  
Họ phá tan phân biệt  
Và đạt đến Phật Quả.

Những đám mây lang thang qua bầu trời  
Không gốc rễ, không quê hương; cũng như vậy  
Những ý nghĩ phân biệt trôi nổi qua tâm.  
Một khi thấy Tự-tâm,  
Phân biệt ngừng lại.

Trong không gian hình sắc thành hình,

Nhưng không gian không bị vấy màu đen hay trắng.

Từ Tự-tâm tất cả sự vật hiện ra, nhưng Tâm không bị nhiễm đức hạnh hay ác hạnh.

Sự u tối của các thời đại không thể che giấu  
Mặt trời sáng chói; những kiếp dài  
Của Luân hồi không bao giờ có thể che khuất  
Ánh sáng rạng ngời của Tâm.

Mặc dù nói để giải thích Không,  
Nhưng chẳng bao giờ có thể diễn đạt được  
Không.

Mặc dù nói, “tâm là ánh sáng sáng ngời,”  
Nó ở bên kia tất cả ngôn từ và biểu tượng.  
Dù trong yếu tánh tâm là không,  
Nó hàm chứa tất cả các pháp.

Chớ làm gì với thân mà chỉ thư giãn,  
Hãy ngậm chặt miệng lại và im lặng,  
Hãy để tâm trống và không nghĩ gì.  
Giống như cây trúc rỗng ruột  
Hãy yên nghĩ bình dị thân con.  
Không cho cũng không nhận,  
Hãy để tâm con yên nghĩ.  
Đại Thủ Ấn giống như tâm không chấp trước.  
Tu tập như thế, theo thời gian con sẽ đạt Phật Quả.

Hành trì Chân Ngôn và Ba-la-mật,  
Lời Chỉ Dạy trong các Kinh và Luật,

Và giáo lý của các Môn phái cùng Thánh thư  
sẽ không đem đến  
Chúng ngộ Chân Lý Bản Nhiên.  
Vì nếu tâm khi đầy dục vọng  
Sẽ tìm kiếm mục đích, tâm đó chỉ che đi Ánh  
sáng.

Ai giữ Giới luật Mật giáo  
Mà phân biệt, là họ phản lại  
Tinh thần Mật Nguyên.<sup>2</sup>  
Hãy ngừng tất cả vọng động,  
Hãy buông bỏ tất cả dục vọng,  
Hãy để những tư tưởng dâng lên và đổ xuống  
Như những làn sóng trên đại dương.  
Ai không bao giờ làm hại Vô trụ  
Hay Nguyên lý Vô-phân-biệt,  
Là đang hành trì Giới luật Mật giáo.

Ai buông bỏ dục vọng  
Không bám giữ cái này hay cái kia,  
Là đang nhận ra chân nghĩa  
Đã ban cho trong các Thánh thư.

Trong Đại Thủ Ấn tất cả tội lỗi của một người bị  
thiêu hủy;  
Trong Đại Thủ Ấn con người được giải thoát  
Khỏi ngục tù của thế gian này.  
Đây là đấng Pháp tối thượng.  
Những ai không tin nó  
Là những kẻ ngu si mãi mãi chìm sâu trong  
Khốn khổ, ưu sầu.

Cố gắng vì Giải thoát  
Nên nương tựa Đạo sư.  
Khi tâm con thọ nhận sự gia trì của Đạo sư  
Là Giải thoát ở ngay trong tay.

Ôi, tất cả sự vật trong thế gian này đều vô nghĩa,  
Chúng chỉ là những hạt giống ưu sầu.  
Những giáo lý nhỏ bé dẫn đến vọng động;  
Chỉ nên theo  
Giáo lý nào vĩ đại.

Siêu vượt nhị nguyên  
Là cái Thấy của Pháp Vương;  
Chiến thắng sự phân tán là  
Cái Tu Vương giả;  
Con đường Không-tu-tập  
Là Đường của chư Phật;  
Ai bước lên Đường ấy  
Sẽ đạt đến Phật Quả.

Vô thường là thế gian này  
Nhu ảo ảnh và như mộng,  
Không bản thể.  
Hãy từ bỏ thế gian và quyền thuộc,  
Cắt đứt những sợi dây ái dục, oán hờn,  
Hãy thiền định trong rừng núi.  
Nếu con không dụng công mà  
Giả dối trong “trạng thái tự nhiên,”  
Con sẽ sớm nhận ra Đại Thủ Ấn  
Và đạt đến Vô-sở-đắc.

Cắt rễ của cây  
Lá nó sẽ héo tàn;  
Cắt rễ tâm của con  
Luân hồi sẽ ngã đổ.

Ánh sáng của ngọn đèn  
Chỉ đánh tan trong chốc lát  
Bóng tối của những kiếp dài;  
Hào quang của tâm  
Trong chớp nhoáng sẽ thiêu hủy  
Tám màn vô minh.

Kẻ nào bám vào tâm thì không thấy  
Chân lý của những gì ở Bên kia tâm.  
Kẻ nào *cố sức* tu tập Pháp  
Thì *không* thấy được chân lý ở Bên-kia-tu-tập.  
Đề biết những gì Bên kia tâm mà tu tập,  
Nên cắt sạch gốc rễ của tâm,  
Và nhìn thẳng hiển nhiên trần trụi. Như vậy nên  
xa lìa  
Tất cả phân biệt mà an trụ thanh thoi.

Không nên cho hay lấy  
Mà hãy giữ tự nhiên,  
Vi Đại Thủ Ấn ở bên kia  
Tất cả chấp nhận và khước từ.  
Vi A-lại-da thức<sup>3</sup> (thì) bất sinh,  
Không ai có thể cản ngăn hay làm bản nó;  
Ở trong cõi “Bất sinh”  
Tất cả hiện tượng sẽ hòa tan

Vào Pháp tánh,<sup>4</sup> tất cả chấp ngã  
Và kiêu hãnh sẽ tan biến thành không.

Tri kiến tối thượng siêu việt  
Tất cả đây và kia. Hành động tối thượng  
Bao trùm phương tiện thiện xảo vĩ đại  
Mà không dính mắc. Thành tựu  
Tối thượng là chứng ngộ  
Tự tại không hy vọng.

Ban đầu, hành giả cảm thấy tâm mình  
Đổ xuống như thác nước;  
Ở đoạn giữa, giống như sông Hằng  
Chảy chậm và hiền hòa;  
Cuối cùng, nó là đại dương mênh mông,  
Nơi Ánh Sáng Mẹ và Con<sup>5</sup> hòa thành một.

# Lời Nguyện Đại Thủ Ấn<sup>1</sup>

của  
**Garmapa Rangjang Dorje**

(1)

Trong Mạn đà la con thấy Đạo sư, Bản tôn và  
các Thánh,  
Trong mọi thời và mọi phương con thấy chư  
Phật và Bồ-tát,  
Với lòng thành sâu xa con khẩn nguyện các  
Ngài;  
Gia trì thiện nguyện của con tới Thành tựu!

(2)

Những thiện hạnh của thân và tâm  
Và đức hạnh của tất cả chúng sinh  
Là những dòng suối tinh khiết từ Núi Tuyết.  
Nguyện chúng tự do chảy vào biển  
Trong Bốn Thân của Phật Quả.<sup>2</sup>

(3)

Suốt tất cả những đời con trong vị lai

Nguyện không nghe hay thấy những tiếng như  
“Đau đớn” và “tội lỗi.” Nguyện luôn luôn  
Chia sẻ niềm vui và điều tốt  
Trong biển Pháp mênh mông.

(4)

Nguyện con luôn được thanh thoi, có lòng tin,  
tinh tấn và trí tuệ,  
Gặp Đạo sư tốt và nhận được những Chỉ Dẫn  
Cốt Tủy.  
Trong tu tập, nguyện không bao giờ gặp  
Chướng ngại, nhưng bao giờ cũng hưởng được  
Pháp trong những đời vị lai.

(5)

Nguyện những Phán quyết Hợp lý và Thánh  
thiền<sup>3</sup>  
Giải thoát con khỏi vô minh; nguyện  
Những Chỉ Dẫn Cốt Tủy phá hết tất cả nghi ngờ  
Và bóng tối. Qua ánh sáng thiền định  
Nguyện thấy được Chân lý hiển nhiên sống  
động,  
Và thấp lên Ánh sáng của Ba Trí tuệ!

(6)

Nguyên lý là Hai Đế<sup>4</sup> ở bên kia



Những cái thấy tích cực và tiêu cực;  
Con Đường là sự chuẩn bị tinh thần  
Vượt qua cả tăng và giảm;  
Thành tựu là Hai Lợi Ích<sup>5</sup>  
Siêu việt cả Luân hồi và Niết bàn.  
Nguyện luôn luôn gặp được  
Chánh Giáo trong suốt những đời vị lai!

(7)

Tâm-Yếu là trống không và sáng láng –  
Nguồn chân thực của Hai-trong-Một.  
Dao cắt bằng kim cương là Đại Thủ Ấn  
Thanh tịnh. Những cái được thanh tịnh  
Là vô minh và ác hạnh –  
Những nhàm lẫn nhất thời.  
Nguyện đạt thành Pháp Thân không tì vết –  
[Là] Quả thanh tịnh.

(8)

Cái Thấy của Đại Thủ Ấn [là] không thêm gì  
Vào bản tánh của Tâm. Chánh niệm  
Trong cái Thấy này, không phân tán, là  
Yếu tánh của Tu tập. Trong tất cả [các] pháp tu,  
Đây là pháp tu tối thượng. Nguyện đạt thành  
Giáo lý Thấy và Tu.

(9)

Tất cả hình tướng là biểu hiện của tâm;

Tâm tức vô-tâm, là trống không trong bản tánh.  
Dù trống không, nhưng không đoạn diệt,  
Mà hóa hiện tất cả hình tướng.  
Nguyên luôn luôn quán Chân lý này  
Mà đạt cái Thấy quyết định.

(10)

Mê lầm, những tự-hóa-hiện vốn trống không,  
Mà cho đối tượng là thật và ở bên ngoài;  
Chúng ta cho rằng tự-thức  
Là chân Ngã của mình.  
Bởi vì Hai Cháp Trước<sup>6</sup> này,  
Mà lang thang trong Sinh tử Luân hồi.  
Ôi, con nguyên cắt đứt  
Vô minh này!

(11)

“Không gì thực sự có!” Vì ngay cả  
Phật cũng không thấy hiện diện.  
“Tất cả chẳng phải là không!” Vì Niết-bàn  
Và Luân hồi đều hiện hữu.  
Trung Đạo Thần diệu Hai-trong-Một này  
Chẳng hòa hợp cũng không mâu thuẫn.  
Ôi, con nguyên chứng ngộ  
Tự tâm thoát khỏi mọi phân biệt.

(12)

Không ai có thể diễn tả *Đó* bằng cách nói “Nó là cái này!”

Không ai có thể phủ định *Đó* bằng cách nói “Nó không phải cái này!”

Cái vô hữu này của chân Pháp

Siêu việt Ý thức giới –

Con nguyện hiểu nó

Với niềm tin quyết.

(13)

Không thấy *Đây*, người lang thang trong Luân hồi;

Thấy *Đây*, không có Phật nào khác.

Trong Chân lý tối hậu, không đây cũng không kia.

Nguyện chứng ngộ Pháp tánh –

Ý nghĩa và Căn nguyên của tất cả!

(14)

Hiện tướng là tâm;

Tánh Không cũng là tâm.

Giác ngộ là tâm;

Vô minh cũng là tâm.

Sinh diệt của vạn pháp

Cũng chỉ ở trong tâm.

Con nguyện hiểu rằng mọi pháp

Chỉ là tâm.

(15)

Không bị ô nhiễm bởi chủ tâm và cố gắng tu tập,  
Lìa xa ảnh hưởng thế gian và tán loạn,  
Nguyên an trụ thoải mái trong tâm thái tự nhiên  
Và học biết giáo lý vi diệu về Tâm-tu-tập.

(16)

Mạnh và yếu, sáng và mờ,  
Những làn sóng của dòng niệm tưởng lắng  
xuống.  
Không quấy rầy, dòng sông tâm chảy êm đềm.  
Cách xa bùn hôn trầm và trạo cử,  
Nguyên vào đại dương Chánh định vững vàng!

(17)

Con thường quán cái Tâm không thể quán,  
Con nhận thức rõ ràng Chân lý không thể nhận  
thức.  
Nguyên vĩnh viễn đoạn trừ các nghi ngờ “Có” và  
“Không”  
Nguyên chắc chắn thấy được Bản Lai Diện Mục!

(18)

Quán sát sự vật bên ngoài, con chỉ thấy tâm con;  
Quán sát tâm con, con chỉ thấy Rỗng lặng;  
Quán sát cả tâm và vật,

Con thanh thoát khỏi cả Hai Chấp Trước.  
Nguyện chứng ngộ Tự Tánh của tâm chiếu sáng!

(19)

Bởi vì *Đó* siêu việt tâm,  
Nên gọi là Đại Thủ Ấn;  
Bởi vì *Đó* thoát khỏi các cực đoan,  
Nên gọi là Đại Trung Đạo;  
Bởi vì *Đó* ôm trùm tất cả,  
Nên gọi là Đại Hoàn Thiện;  
Nguyện luôn hiểu rằng biết một là biết tất cả.

(20)

Vì không vướng mắc,  
Đại Cực Lạc liên tục phát sinh.  
Không bám chấp,  
Ánh sáng rạng ngời chiếu soi chướng ngại và  
hình bóng.  
Nguyện tu tập không ngừng sự Tu-tập-không-  
dụng-công này  
Tự do, ở bên kia niệm tưởng, và tự duy trì.

(21)

Khao khát nhập định và kinh nghiệm tốt tự  
chúng sẽ tiêu tan;  
Vọng niệm và ác niệm tự thanh tịnh trong Pháp  
giới;  
*Tâm bình thường*<sup>7</sup> không có lấy, bỏ, được, mất;

Nguyện luôn chứng ngộ chân lý Pháp tánh –  
Vốn ở bên kia tất cả những trò chơi chữ.

(22)

Không biết Tự Tánh của mình  
Đồng nhất với Tự Tánh của Phật,  
Chúng sinh mãi lang thang trong Sinh tử.  
Hương về tất cả chúng sinh bị phiền não buộc  
ràng  
Những kẻ đau khổ vô cùng tận  
Con nguyện luôn có lòng thương xót chân thành,  
Vì đại bi, không thể chịu nổi.

(23)

Khi bi tâm này dâng lên, Tánh Không vĩ đại  
Cũng trở nên sáng rực hiển bày.  
Con Đường sáng tỏ tối thượng Hai-trong-Một  
này,  
Ngày đêm con nguyện mãi mãi đi theo.

(24)

Con nguyện dùng thiên nhãn và các Thần thông  
tương tự  
Đạt được qua thiền định,  
Thuần hóa chúng sinh,  
Phụng sự tất cả chư Phật và cõi Phật.  
Nguyện hoàn thành đại nguyện của các Bạc Giác  
ngộ;

Và chóng thành Phật Quả tối thượng cùng viên mãn.

(25)

Vĩ đại thay năng lực của tất cả đức hạnh trong  
Vũ trụ,  
Vĩ đại thay năng lực đại bi của Phật và chư Bồ-  
tát .  
Với sức gia trì của đại hùng lực này,  
Và sự dẫn dắt của Ánh Sáng Pháp  
Nguyện tất cả thiện nguyện của con được hoàn  
thành  
Sẵn sàng, cùng những thiện nguyện của người  
khác.

## **Những Điều Cốt Yếu của Pháp Tu Đại Thủ Ấn**

**như đã được  
Đức Lạt-ma Kong Ka ban cho**

Lạt-ma Kong Ka nói:

“Tu tập thiền định Đại Thủ Ấn này, trước hết nên được một Đạo sư đức hạnh đầy đủ khai thị cho. Mục đích của sự khai thị Đại Thủ Ấn là làm cho người đệ tử nhận ra Tính Giác Rỗng Lặng Tịch Chiếu của Tự Tâm mình. Chỉ sau khi nhận ra ‘tính giác không có gì bên trong’ bản sinh này, người đệ tử mới có thể tu tập đúng Đại Thủ Ấn. Cho đến khi đã làm được như vậy, họ sẽ thấy khó thoát khỏi sự ràng buộc chủ-khách và đưa tâm họ lên đến cảnh giới không phân biệt và không dính mắc. Để phát triển thâm sâu Tính Giác Rỗng Lặng Tịch Chiếu này, họ nên thường tu tập những chỉ dẫn cốt yếu công hiến dưới đây.

“Ai có thể an trụ tâm mình trong Tự-tĩnh-thức thanh tịnh này mà không bị phân tán thì có thể làm được bất cứ điều gì. Tu tập Đại Thủ Ấn, nên ngừng phân biệt, buông bỏ những suy nghĩ do thói quen ‘chấp nhận cái này’ và ‘từ chối cái kia,’ và cố gắng đạt cảnh giới mà



Chánh Định (Samadhi) và các hoạt động trở thành một. Cho đến khi làm được như thế, trước hết nên đặt nặng sự thiền định tĩnh lặng, và rồi áp dụng Tinh thức Đại Thủ Ấn như một luyện tập phụ cho những sinh hoạt hàng ngày.”

\* \* \*

“Có ba điều cốt yếu trong tu tập Đại Thủ Ấn: *quân bình, buông xả, và tự nhiên.*

“ ‘Quân bình’ có nghĩa cân bằng thân, khẩu và ý. Cách cân bằng ý là không bám hay nương tựa vào bất cứ cái gì.

“Đây là cách tối thượng để thuần hóa thân, hơi thở [khí], và tâm.

“ ‘Buông xả’ có nghĩa là thư giãn tâm, để mọi sự vật đi, cõi bỏ tất cả ý niệm, suy nghĩ. Khi toàn thể thân và tâm trở nên thư giãn, người ta có thể ở trong trạng thái tự nhiên, không gắng sức, tự nhiên không phân biệt mà không phân tán.

“ ‘Tự nhiên’ có nghĩa là không ‘lấy’ hay ‘bỏ’ bất cứ thứ gì: trong lời nói, hành giả không tạo ra một nỗ lực dù mong manh nhất thuộc bất cứ loại nào. Họ để cho các giác thức và tâm tự chúng ngừng lại hay trôi đi, không trợ giúp cũng không hạn chế. Tu tập tự nhiên này là không dụng công mà tự phát.

“Những điều nói trên có thể tóm lược như vậy:

Cốt tủy của quân binh là không bám.  
Cốt tủy của buồng xả là không giữ.  
Cốt tủy của tự nhiên là không dụng công.”

### NĂM THÍ DỤ VỀ KINH NGHIỆM ĐẠI THỦ ÁN

“Có năm thí dụ diễn tả kinh nghiệm đúng về Đại Thủ Án:

Một tinh cầu như hư không mênh mông vô tận.  
Tĩnh Giác phổ hiện như trái đất rộng lớn.  
Tâm vững vàng như núi.  
Tĩnh Giác tự ngộ trong sáng như ngọn đèn.  
Thức thanh tịnh, trong như pha lê và rỗng lặng  
không có ý nghĩ phân biệt.

“Kinh nghiệm Đại Thủ Án cũng có thể diễn tả như sau:

Như bầu trời không mây, tinh cầu rộng lớn và  
không chướng ngại.  
Như đại dương không sóng, tâm vững vàng  
không ý nghĩ phân biệt.  
Như ngọn đèn sáng trong đêm không gió, tĩnh  
giác trong sáng, vững vàng.

\* \* \*

“Tu tập Đại Thủ Ấn, hãy giữ thân và tâm thư giãn và nhẹ nhàng, không gắng sức; hãy thôi nghỉ ngơi, lo âu và giữ thẳng bằng.

“Trong tu tập Đại Thủ Ấn, hãy đồng nhất tất cả những gì mình gặp với ‘Tánh Không Bất Sinh’, ở lại trong tự nhiên và thư giãn.

\* \* \*

“Giữ thân thư giãn và nhẹ nhàng không ám chỉ sự từ bỏ tất cả mọi sinh hoạt, mà là nên thực hiện những hoạt động này một cách suông sẻ, thư thả, và tự phát.

“Giữ tâm thư giãn và nhẹ nhàng không ám chỉ làm tâm ngu si hay vô cảm, mà nên cố gắng làm cho tỉnh-thức sáng láng của nó trở nên sắc bén hơn.

“Đồng nhất mọi sự vật với Tánh Không Bất-Sinh có nghĩa là ai đã chứng ngộ Tự Tỉnh giác và có thể duy trì nó, nên cố gắng để mọi sự vật mình gặp và kinh nghiệm tự chúng giải thoát trong Tánh Không.”

## NĂM CÁCH LẠC MẮT ĐẠI THỦ ẤN

“ (1) Một người sẽ tri giải sai lầm Tánh Không như là sự đoạn diệt của cả những đức hạnh và ác hạnh nếu họ không biết rằng hiện hữu và Tánh Không, trong bản tánh, là đồng nhất, và điều này bao gồm tất cả sự thật và

luật lệ luân lý. Sự hiểu lầm này làm lạc mất cái Thấy của Đại Thủ Ấn. Mặt khác, nếu một người chỉ có một loại tri kiến nào đó về chân lý này, nhưng không thể kinh nghiệm nó một cách thân thiết, người đó được coi như lạc mất sự chứng ngộ Đại Thủ Ấn.

“ (2) Nếu một người không biết rằng sự tu tập Đại Thủ Ấn [Con Đường], trong bản tánh, không khác với sự thành tựu Đại Thủ Ấn [Quả] và rằng tất cả những công đức kỳ diệu đều chứa trong sự tu tập, thì họ có thể nghĩ rằng tu tập đi trước và Chứng ngộ đến sau, như vậy Giác ngộ là sản phẩm của tu tập. Điều này có lẽ đúng ở bình diện hàng ngày, nhưng chừng nào còn quan tâm đến cái Thấy, chừng ấy có thể nói là họ đã đi lạc đường.

“ (3) Nếu một người có thể tạo nỗ lực chân thật trong tu tập Đại Thủ Ấn, mà không có niềm tin vững chắc không thay đổi nơi giáo lý, thì chắc hẳn họ đang ấp ủ ‘che dấu’ một hy vọng rằng một ngày nào đó họ có thể có được một giáo lý cao hơn cả Đại Thủ Ấn. Đây cũng là một dấu hiệu lạc mất Đại Thủ Ấn.

“ (4) Kẻ nào không biết rằng cái chữa trị và cái được chữa trị, trong bản tánh, là một giống nhau, vì bám vào ý niệm cho rằng tu tập Pháp [cái chữa trị] và dục-vọng-phiền-não [cái được chữa trị hay cái phải được chữa trị], là hai đối tượng tuyệt đối khác nhau. Đây cũng là lạc mất cái Thấy của Đại Thủ Ấn.

“ (5) Trong tu tập Đại Thủ Ấn, về phần của hành giả yoga, luôn luôn có khuynh hướng cải chính nhiều lỗi. Ai

thấy mình luôn luôn sửa các lỗi thì hầu như đã đi lạc Đường.”

### **BA KINH NGHIỆM CHÍNH CỦA ĐẠI THỦ ÁN**

“Trong tiến trình tu tập thiền định, hành giả sẽ gặp ba kinh nghiệm chính. Đó là: Cực Lạc, Chiếu Sáng, và Không-phân-biệt.

“ (1) Trong kinh nghiệm Cực Lạc, một vài người cảm thấy một cảm giác sung sướng to lớn bao trùm toàn thân và nó không suy giảm ngay cả trong nghịch cảnh, chẳng hạn như trong thời tiết cực lạnh hay cực nóng. Một vài người cảm thấy cả thân và tâm đều biến mất, họ cực kỳ hân hoan – và thường bật cười. Một vài người có thể cảm thấy đầy hứng khởi và nhiệt tình, hoặc cực kỳ bình an, bằng lòng và hạnh phúc. Sự ngây ngất xuất thân có thể trở thành rất to lớn và kịch liệt đến độ họ có thể trở nên không ý thức về ngày và đêm.

“ (2) Trong kinh nghiệm Không-phân-biệt, một vài người có thể cảm thấy tất cả sự vật trở thành trống rỗng, hay có thể thấy sự trống rỗng của thế giới; những người khác kinh nghiệm tất cả sự vật là không có tự thể, hay thân và tâm đều không hiện hữu; trong khi những người khác nữa thực sự hiểu chân lý Tánh Không [Sunyata].” \*

---

\* Trong nguyên văn tiếng Anh, không thấy diễn tả kinh nghiệm Chiếu sáng. ND.

“Không nên xem một kinh nghiệm nào trong những kinh nghiệm trên là hoàn hảo và đầy đủ, cũng không nên bám vào bất cứ kinh nghiệm nào. Trong các kinh nghiệm đó, kinh nghiệm Không-phân-biệt là quan trọng nhất và không có lỗi. Một vài kinh nghiệm về Chiếu Sáng và Cực Lạc *có thể* có tính cách dẫn dắt rất sai lầm và còn nguy hiểm nữa.

\* \* \*

“Chỉ dẫn sâu xa nhất trong tất cả những chỉ dẫn khẩu truyền của Đại Thủ Ấn là chỉ dẫn này:

*Hãy ném đi toàn bộ chấp trước và bản tánh sẽ lập tức hiện ra.*

“Cốt lõi của tu tập Đại Thủ Ấn gồm hai điều: không dụng công và không sửa sai. Tuy nhiên, nên biết không sửa sai có nghĩa là gì. Jetsun Milarepa giải thích điểm này rất rõ ràng: ‘Về tu tập không sửa sai, nên hiểu ba điều: Nếu không sửa sai các tạp niệm và đam mê dục vọng, người ta sẽ rơi vào các cõi thấp hơn. Nếu không sửa sai Cực Lạc, Chiếu Sáng, và Không-phân-biệt, người ta sẽ rơi vào Ba Cõi Sinh tử Luân hồi.<sup>1</sup> Chỉ Tự Tâm nội tại là không cần sửa sai.’”

\* \* \*

“Bất cứ lúc nào trong ngày, trong khi thiền hay sau khi thiền định, nên cố gắng không để mất ‘bản tánh.’ Nói cách khác, nên cố gắng mang kinh nghiệm thiền định vào các sinh hoạt hàng ngày.

“Hoàn toàn có thể hiểu rằng một người có thể bị phân tán trong công việc làm hàng ngày, như vậy là quên mất ‘bản tánh,’ nhưng họ nên luôn luôn cố gắng mang lại tỉnh-thức, và nếu thành công, ‘bản tánh’ sẽ lập tức hiện ra trở lại.

“Nên cố gắng không để mất Tự-tỉnh-thức dù ngày hay đêm. Tu tập Đại Thủ Ấn trong khi ngủ và trong mộng cũng cực kỳ quan trọng. Ai không thể làm được như vậy một cách đúng đắn, nên tránh tất cả những sinh hoạt và tu tập thiền định Đại Thủ Ấn một cách không gián đoạn trong năm hay sáu ngày, rồi nghỉ một ngày trước khi tiếp tục trở lại. Không nên thất vọng nếu không thể giữ Tỉnh-thức sống động cả ngày. Nỗ lực liên tục và kiên trì là chính yếu. Ai có thể làm như vậy chắc chắn sẽ mở rộng Tỉnh thức và sự Chứng ngộ của mình.”

### LÀM SAO TU DƯỠNG ĐẠI THỦ ẤN QUA NGHỊCH CẢNH

“Sau khi nhận ra ‘Bản tánh,’ nên tiến hành tu tập cái gọi là những ‘bài tập ứng dụng.’ Tức là nói một người nên ứng dụng một vài hoàn cảnh đặc biệt để làm tăng thêm sự Chứng ngộ.

“ (1) *Dùng phân tán và những tư tưởng phân biệt để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Đây không có nghĩa là quán xét bản tánh của những tư tưởng phân biệt, cũng không thiên định về Tánh Không, cũng không phải ‘chú tâm’ đến sự phân tán, mà ám chỉ giữ ‘Tĩnh-thức trong sáng’ – bản tánh của những tư tưởng phân biệt – sống động. Sự Tĩnh thức này trong trạng thái tự nhiên của nó là Đại Thủ Ấn. Nếu bạn đâu có những khó khăn lớn, nên cố gắng vượt qua chúng và hòa hợp những tư tưởng phân biệt vào đường Đạo.

“ (2) *Dùng những phiền-não-dục-vọng để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Đôi khi bạn nên vì mục đích mà khởi động những phiền-não-dục-vọng, chẳng hạn như ái dục, oán hận, ganh tị ...v. v..., và quan sát chúng một cách sâu xa. Bạn không nên theo, bỏ, hay sửa sai chúng, mà một cách rõ ràng và ‘tĩnh thức’ ở lại trong trạng thái thư giãn và tự nhiên. Trong lúc ngủ ngon, bạn nên cố gắng hòa hợp Tĩnh thức với vô thức mà không gắng sức. Đây là cách tốt nhất để biến vô thức thành ‘ánh sáng.’

“ (3) *Dùng sự xuất hiện của ma quỷ để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Bất cứ khi nào có ma quỷ đáng sợ xuất hiện, bạn nên dùng thiên định Đại Thủ Ấn về sợ hãi. Đừng cố xua đuổi sợ hãi mà ở lại trên đó một cách rõ ràng và thư giãn. Trong khi làm như thế, nếu ma biến mất, bạn nên



thử một lần nữa triệu gọi ngay cả những con ma đáng kinh sợ hơn và lại dùng Đại Thủ Ấn với chúng.

“ (4) *Dùng bi mẫn và buồn phiền để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Vì phân tích đến kỳ cùng, sự sống và luân hồi ám chỉ đau khổ, một Phật tử nên có tâm đại bi vì tất cả chúng sinh. Khi chiêm nghiệm sự đau khổ của con người, tâm đại bi sẽ khởi dậy, nên thực hành thiền định Đại Thủ Ấn về nó. Khi làm thế, cả Trí và Bi sẽ phát triển.

“ (5) *Dùng bệnh tật để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Bất cứ khi nào bị bệnh, bạn nên thực hành thiền định Đại Thủ Ấn về bệnh ấy. Bạn cũng nên quan sát thâm nhập bản tánh của bệnh nhân và chứng bệnh, như thể loại trừ sự nhị nguyên của chủ và đối tượng.

“ (6) *Dùng cái chết để tăng thêm Chứng ngộ:*

“Ai có thể tu tập Đại Thủ Ấn như đã được chỉ dẫn sẽ không bị bối rối hay sợ hãi khi chết xảy ra. Rồi họ sẽ có thể đồng nhất, không sợ hãi, tất cả những thị kiến và kinh nghiệm xảy ra trong quá trình chết. Thoát khỏi bám chấp và những ước mong, lúc bấy giờ họ có thể hợp nhất Ánh Sáng Mẹ và Con<sup>2</sup> thành một toàn thể vĩ đại.”

**NHỮNG SAI LÂM TRONG  
TU TẬP ĐẠI THỦ ÁN**

“ (1) Nếu sự tu tập Đại Thủ Án của một người chỉ khép kín trong nỗ lực định tâm thì những hoạt động của tất cả sáu thức sẽ bị ngừng lại, hay lu mờ. Đây gọi là tu tập kiểu “đóng băng,” và là một khuynh hướng rất nguy hại trong thiền định Đại Thủ Án, cần phải tránh.

“ (2) Ai xao lãng ‘Tỉnh thức’ trong sáng mà chỉ trụ trong Vô-phân-biệt sẽ không nghe hay không thấy gì khi chạm trán với sắc, thanh, hương và vị... Đây là lỗi lầm vì đã trở nên trì độn.

“ (3) Khi niệm cuối đã qua, niệm kế chưa đến, khoảnh khắc hiện tại, lúc này, rất là kỳ diệu nếu có thể ở lại trong đó; *nhưng* nếu làm như thế mà không có tỉnh thức trong sáng, sẽ rơi vào lỗi trì độn.

“ (4) Ai có thể giữ Tỉnh thức trong sáng nhưng lại nghĩ không có gì hơn nữa trong Đại Thủ Án thì cũng rơi vào lầm lỗi.

“ (5) Nếu chỉ tu dưỡng ‘Cực Lạc,’ ‘Chiếu Sáng,’ và ‘Không-phân-biệt’ mà không tu tập ‘soi quán tâm,’ thì không thể coi là tu tập đúng Đại Thủ Án.

“ (6) Ai phát triển sự ghét bỏ những hiện tượng thì coi như đã đi lạc.

“ (7) Ai tập trung vào sự Tỉnh-thức của mình và tu dưỡng Tự Tâm rỗng-lặng-tịch-chiều là họ tu tập Đại

Thủ Ấn đúng. Tuy nhiên, sự ‘dụng công tập trung’ này có khuynh hướng cản trở tính tự phát và tự do của tâm linh, không có sự tự phát và tự do thì khó khai mở Tâm bao la, Tâm giải thoát. Vì thế, không bao giờ nên quên tu tập ‘buông xả,’ ‘bao la’ và ‘tự phát.’”

\* \* \*

“Vậy thì, thế nào là tu tập Đại Thủ Ấn đúng?”

“[Đáp:] *Tâm bình thường* [T.T.:Thal.Ma.Ces.Pa.] chính là tu tập đúng. Tức là, để cho tâm bình thường ở trong trạng thái tự nhiên của nó. Nếu thêm hay bớt bất cứ cái gì cho tâm này, thì nó không phải là tâm bình thường mà gọi là ‘tâm-vật’ [T.T.: Yul.]. Không có chút ý định hay dụng công dù là mong manh nhất để tu tập, nhưng cũng không bị phân tán phút giây nào, là tu tập tâm tự nhiên đúng. Vì thế, bao lâu còn có thể giữ được Tỉnh thức của mình, thì dù làm gì, bạn vẫn đang tu tập Đại Thủ Ấn.”

## CHÚ THÍCH

### Bài Ca Đại Thủ Ấn

1. *Bài Ca Đại Thủ Ấn*, được biết như là “Phyg.Chen.Ganga. Ma.” trong ngôn ngữ Tây Tạng, là một bản văn quan trọng của Đại Thủ Ấn (Mahāmudrā), do Tilopa sáng tác khi ngài truyền giáo lý này cho Nāropa trên bờ sông Hằng.
2. Samaya ở đây ám chỉ các Giới luật Samaya [Mật nguyện], như các Mật nguyện của một hành giả yoga phải tuân giữ trong khi tu tập. Chúng gồm có mười bốn Điều Răn căn bản và tám mươi Điều Luật phụ.
3. Thức A-lay-a (Ph.: Ālaya): Hàm tàng thức hay A Lại Da thức [Tàng thức]. (Xem định nghĩa ở bản Thuật ngữ).
4. Pháp tánh (Ph.: Dharmatā): yếu tánh hay bản tánh của Pháp; bản tánh nằm bên dưới [căn bản của] mọi sự vật, thực tại, và v. v. . . .
5. Ánh sáng Mẹ và (Ánh sáng) Con (T.T.: Mahi.Hod.Zer. và Bui.Hod.Zer.): Ánh sáng Mẹ, Ánh sáng bẩm sinh hay Pháp Thân (Dharmakāya), hiện hữu bên trong chính mình ở tất cả mọi thời, nhưng những người không được khai thị không thể nhận ra nó. Ánh sáng Con không phải là một ánh sáng khác ở bên ngoài Ánh sáng Mẹ, mà là *sự nhận ra* Ánh sáng Mẹ trên đường Đạo. Lý do có biểu danh “Ánh sáng Con” là vì (1) không có Ánh sáng Mẹ bẩm sinh, Chúng ngộ sẽ là bất khả hữu, vì không có mẹ thì sẽ không có con, và (2) Ánh sáng Mẹ thì luôn luôn viên mãn, toàn hảo, và bất biến, trong khi Ánh sáng Con có thể bị biến đổi nhiều lần trên đường Đạo.

## Lời Nguyện Đại Thủ Ấn

1. Bản văn của *Lời Nguyện Đại Thủ Ấn* (T.T.: Phya.g.Chen.sMon.Lam.) được các Lạt-ma phái Ghagyupa (Khẩu Truyền) dùng để nguyện tụng hàng ngày. Do Garmapa Ran.Byun,rDor.rJe (1284-1339) viết.
2. Bốn Thân Phật: Hóa Thân (T.T.: sPrul.sKu.), Báo Thân (T.T.: Lons.sPyod.rDsogs.Pahi.sKu.), Pháp Thân (T.T.: Chos.sKu.), Đại Yếu Tánh Thân (T.T.: Chos.dByins.No.Bo. Nid.Gyi.sKu.).
3. Những Phán quyết Thánh thiện và Hợp lý (T.T.: Lun. [và] Rigs.Pa.): hai cách chắc chắn tìm ra Chân lý, tức là, tùy theo Thánh thư và thích hợp luận lý và đúng.
4. Hai Đế hay Hai Chân lý: Chân lý Thế tục hay Tục Đế (T.T.: Kun.rDsob. bDen.Pa.), và Chân lý Siêu việt hay Thánh Đế [Chân đế] (T.T.: Don.Dam.bDen.Pa.).
5. Hai Lợi Ích (T.T.: Don.gNis.): cách hành xử tạo nên lợi ích cho mình hay cho người khác.
6. Hai Chấp (T.T.: hDsin.gNis.): sự bám chấp vào cái ta bên trong và sự bám vào sự vật bên ngoài.

Những Điều Cốt Yếu của Pháp Tu  
Đại Thủ Ấn

1. Ba Cõi: Cõi Dục (T.T.: hDod.Khams.), Cõi Sắc (T.T.: gZugs.Khams.), và Cõi Vô Sắc (T.T.: gZugs.Med.Khams.). Những Cõi này gồm cả ba loại chúng sinh chính trong Ba Cõi Luân hồi. Chúng sinh trong Cõi Dục tất cả đều có những phiền não dục vọng (klesas) mạnh; trong Cõi Sắc họ có ít phiền não dục vọng hơn; và trong Cõi Vô Sắc thì ít hơn nữa. Những Cõi Sắc và Vô Sắc gồm những cái gọi là Hai mươi bốn Trời. Để được sinh ra ở đó, một người phải đạt được những Thiên-na và Định khác nhau; nhưng tất cả những Trời và Thiên-na này, theo Phật giáo, vẫn còn trong Luân hồi, và một mình họ không thể đưa một chúng sinh đến Giải thoát. Theo Đại Thủ Ấn, những chúng sinh nào bám vào Cực Lạc của Định sẽ sinh ở Trời Dục; những chúng sinh bám vào Chiếu Sáng sẽ sinh ở Trời Sắc; và những chúng sinh bám vào Không-Phân-Biệt sẽ sinh ở Trời Vô Sắc.

2. Xem Chú thích 5 của *Bài Ca Đại Thủ Ấn*.

*Phần II*

**TÓM LƯỢC NHẬP MÔN  
SÁU YOGA CỦA NAROPA**

**Tóm Lược Nhập Môn  
Con Đường Thâm Thâm  
Sáu Yoga của Naropa**

**của  
Lạt-ma Drashi Namjhal**

*Kính Lễ Đạo Sư Dorje-Chang* [Kim Cương Trì]

Tính đồng nhất của thể và tướng  
Là thực tánh của Pháp.  
Nhất thể của Phương tiện và Trí tuệ  
Là Con Đường của Tánh Không-Cực Lạc.  
Tánh nhất như của Sắc và Không  
Là Quả của Ba Thân.<sup>1</sup>  
Trước Kim Cương Trì<sup>2</sup> bày tỏ  
Con Đường, con kính lạy.

Điều hợp thân, khẩu và ý  
Ngài làm chủ ba Yoga,<sup>3</sup>  
Đạt Thành tựu Tối thượng,<sup>4</sup>  
Trước đức Gambopa,<sup>5</sup> Đạo sư vô song,  
Con chân thành kính lễ.

Tánh Không cực lạc của Nội Nhiệt Dumo<sup>6</sup>  
Là bản tánh của trò chơi huyền thuật.  
Các Yoga Thân Huyền



Và Giác Mộng là bản tánh của Ánh sáng.

Trong cõi Trung Âm,<sup>7</sup> để đạt Ba Thân  
Thăng sinh về Cõi Phật.  
Trước các Đại sư trong Dòng phái  
Đã làm chủ tất cả những Yoga này,  
Con chân thành kính lễ.

Những Chi Dẫn Cốt Tủy<sup>8</sup> về Sáu Yoga<sup>9</sup> này  
Được đưa ra ở đây để giúp người có căn cơ.  
Ôi, Hồi Đấng của những Bí mật<sup>10</sup> và của các Đa-ki-  
ni,<sup>11</sup>  
Con nguyện xin Ngài hướng dẫn chúng con bằng lực  
gia trì của Ngài.

Giáo lý này được ban cho những ai từ bỏ thế gian, và  
nguyện đạt Phật Quả ngay trong đời này. Chính vì để trợ  
giúp những người sùng mộ có khả năng về Hai Yoga<sup>12</sup>  
nhanh chóng thành đạt Ba Thân của Phật Quả mà sự  
giảng dạy Giáo lý Con Đường Thâm Thâm được viết  
ra.

Trước hết, chúng tôi sẽ ôn lại tóm tắt những nguyên  
lý nằm bên dưới sự tu tập [sáu Yoga]; rồi chúng tôi sẽ  
thảo luận chi tiết những pháp tu khác ; và cuối cùng  
chúng tôi sẽ có lời bình luận vắn tắt về kết quả, hay sự  
Thành Tựu.

## Những Nguyên Tắc Căn Bản của Tu Tập Mật Giáo

Những nguyên tắc căn bản của sự tu tập [Mật giáo] này nằm trong sự hiểu biết về [sự tương ứng giữa thân người và Thân của Phật Quả]. Vì thế, chúng ta nên hiểu bản tánh của năng lực khí (Prāṇa), các kênh (Nāḍīs), các giọt tinh chất (bindus) và toàn bộ các chức năng của thân vật lý. Nói chung, hành giả yoga nên hiểu sự cấu tạo của Thân Kim Cương (Vajra), được tạo nên bằng Sáu Nguyên tố<sup>13</sup> – sự tạo thành, hiện hữu, và hư hoại của chúng. Nhất là, hành giả nên biết các kênh, khí, và tinh chất vận hành như thế nào, và hiểu thấu bản tánh của tâm cùng những hình tướng mà nó có thể tiếp nhận, biến hiện. Hành giả cũng nên biết tất cả những sự vật do A lại da<sup>14</sup> thức phóng chiếu ra trong những hóa hiện thô, tế, và siêu vi tế. Hóa hiện thô ám chỉ tổng thể của Bảy Thức,<sup>15</sup> những hóa hiện vi tế biểu hiện tám mươi loại tư tưởng phân tán, loạn động,<sup>16</sup> và những siêu vi tế chỉ các giai đoạn “Khải Thị,” “Tăng Trưởng,” và “Thành Tựu.”<sup>17</sup> Hành giả cũng nên làm quen với lý thuyết thể nào và tại sao ba hiện tượng này xảy ra và biến mất. Hơn nữa, hành giả cũng nên làm quen với các nguyên tắc căn bản của Nền Tảng, Con Đường và sự Thành Tựu của Mật giáo.<sup>18</sup> những dục-vọng-phiên- não phải được chuyển hóa, Con Đường phải theo, và đại Trí Tuệ phải đạt. Nên nghiên cứu tất cả những điểm này một cách cẩn thận qua những Thánh thư khác nhau, và chiêm nghiệm sâu xa.

## TU TẬP SÁU YOGA

Trước khi bước vào sự tu tập chính Sáu Yoga, cần phải có một vài dự bị sơ bộ. Những dự bị sơ bộ này gồm những phép thiền định căn bản về tính vô thường của cuộc đời, về những đau khổ của luân hồi, về sự khó khăn được sinh nơi thích hợp để tu tập Pháp, về sự từ bỏ đời này, về lòng từ bi đối với tất cả mọi người và về Tâm Bồ-đề vô biên – là cái Thấy bao la và ước nguyện mang tất cả chúng sinh vào cảnh giới Phật Quả. Chỉ qua những pháp tu này thì nền móng của Pháp mới có thể thành lập. Rồi hành giả yoga mới tiến hành tu tập những dự bị sơ bộ của Mật giáo như sau:

Để thanh tẩy những chấp trước và đặt nền móng tốt cho sự tu tập cao cấp Sáu Yoga, người đệ tử trước hết nên có được đầy đủ bốn Khai Thị DemChog,<sup>19</sup> và tu tập Yoga Phát Sinh<sup>20</sup> cho đến khi hành giả đạt đến một giai đoạn khá ổn định. Để khắc phục ù lì và lười biếng, hành giả nên thiền định nhiều về cái chết; để vượt qua các chướng ngại, hành giả nên khẩn nguyện chư Phật và phát Tâm Bồ-đề; để chuẩn bị đủ lương thực cho Đạo Pháp, hành giả nên bố thí và cúng dường Mạn đà la; để tự thanh tẩy những tội lỗi và vi phạm của mình, hành giả nên sám hối và niệm Chú Vajrasattva (Kim Cương Tát-đỏa); để được năng lực Gia trì, hành giả nên tu tập Yoga Đạo sư. Mỗi sự tu tập dự bị này có thể được tiến hành

trong năm bảy ngày liên tiếp. Những chỉ dẫn và nghi thức có thể tìm thấy ở những nguồn khác.

Pháp tu chính của Sáu Yoga như sau:

1. Những Chỉ dẫn về Yoga Nội Nhiệt hay Dumo – Nền móng của Con Đường.
2. Những Chỉ dẫn về Yoga Thân Huyền – Chỗ Nương tựa của Con Đường.
3. Những Chỉ dẫn về Yoga Giác Mộng – Tiêu chuẩn so sánh của Con Đường.
4. Những Chỉ dẫn về Yoga Ánh Sáng – Bản tánh của Con Đường.
5. Những Chỉ dẫn về Yoga Trung Âm – Những gì gặp trên Con Đường.
6. Những Chỉ dẫn về Yoga Chuyển Di – Cốt lõi của Con Đường.

# 1. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA NỘI NHIỆT HAY DUMO

## A. Tu Tập Sơ Cấp

Tu tập sơ cấp Yoga Nội Nhiệt có năm bước kế tiếp nhau:

- (1) Quán tưởng Tánh Không, hay sự Trống rỗng của Thân.
- (2) Quán tưởng các Kênh Chính, hay Nāḍīs.
- (3) Những Bài Luyện Thở [Cái Bình].
- (4) Điều hành các Giọt Tinh Chất (Bindus).
- (5) Thể dục Thân thể.

*(1) Quán tưởng Tánh Không, hay sự Trống rỗng của Thân*

Đầu tiên hành giả yoga nên khấn nguyện với Đạo sư của mình cho sự phát triển vững vàng của Nội Nhiệt Dumo. Hành giả nên ngồi trong “Tư thế Hoa sen Bảy cánh của Phật Đại Nhật (Vairocana)”: Xếp chéo chân trong Tư thế Hoa Sen; đặt hai bàn tay, bàn tay này trên bàn tay kia, ở dưới rốn; xương sống thẳng như một mũi tên; cúi nhẹ cổ để ép vào cổ họng; đặt đầu lưỡi chạm vào vòm trên của miệng; tập trung mắt vào chót mũi. Rồi hành giả quán tưởng thân thể của mình là thân của

vị Phật Hộ trì (Bổn tôn) – nhưng bên trong trống rỗng như một quả bóng. Từ đỉnh đầu đến đầu các ngón chân hoàn toàn trống không. Nếu hành giả không thể thấy toàn thân trống rỗng, hành giả nên thử quán tưởng từ từ mỗi lần một phần. Chẳng hạn, hành giả có thể quán tưởng sự trống rỗng của cái đầu, của cái cổ, của các cánh tay, của ngực, và vân vân, cho đến khi sự trống rỗng hoàn toàn trở nên trong suốt. Rồi hành giả nên quán tưởng thân mình ở nhiều cỡ khác nhau – nhỏ như hạt cải, hay lớn như cả Vũ trụ, nhưng tất cả trống rỗng bên trong. Hành giả nên tu tập pháp này với sự chuyên cần sâu xa cho đến khi thị kiến thân mình trống rỗng cực kỳ trong suốt.

*(2) Quán tưởng các Kênh Chính, hay Nāḍīs*

Khi thị kiến sự trống rỗng của thân đã trở nên rõ ràng, hành giả nên quán tưởng Kênh Trung Ương ở chính giữa thân. Đầu trên của nó đục đỉnh đầu, rồi vòng xuống đến điểm giữa hai lông mày; đầu dưới của nó chạy đến một điểm khoảng bốn ngón tay ở dưới rốn; bề ngang của nó khoảng bằng sợi dây thừng bện; màu của nó trắng ở bên ngoài và đỏ ở bên trong. Hành giả cũng nên quán tưởng hai Kênh kia, tức là, Kênh Phải và Kênh Trái [Roma và Junma]. Bề ngang của chúng bằng thân mũi tên; màu của Kênh Phải đỏ phớt trắng, và ngược lại, màu của Kênh Trái trắng phớt đỏ. Hai Kênh này chạy song song nhau, nhưng mỗi kênh cách Kênh Giữa khoảng 1.27 cm (1/2 inch). Đầu trên của chúng đục đỉnh đầu và rồi vòng xuống đến hai lỗ mũi. Tất cả

ba Kênh đều rộng, thẳng, rõ, và trong suốt. Một vài chỉ dẫn nói rằng Kênh Giữa dày bằng thân mũi tên và hai Kênh kia dày bằng cọng [lúa mì]; rằng nên quán tưởng các kênh Phải và Trái như ruột của một con dê – già lông bạc; rằng nên quán tưởng Kênh Giữa có màu xanh, kênh Phải màu đỏ, và kênh Trái màu trắng; những chỉ dẫn khác nói rằng tất cả ba Kênh đều trắng bên ngoài và đỏ bên trong. Mặc dù những chỉ dẫn này khác nhau nhiều cách nhưng người ta có thể chọn bất cứ cách nào trong số đó để tu tập.

Một vài chỉ dẫn thêm rằng đầu trên của Kênh Giữa đụng đến Cửa Thanh Tịnh<sup>21</sup> và đầu dưới xuống đến tận chỗ mở của cơ quan kín. Nhưng tôi nghĩ tốt hơn nên theo những chỉ dẫn trên kia.

Khi thấy ba Kênh<sup>22</sup> này đã rõ ràng, hành giả nên quán tưởng Bốn Xa luân (Cakras)<sup>23</sup> ở đầu, cổ họng, ngực, và rốn, theo thứ tự. Xa luân Rốn cũng được gọi là Trung khu Chuyển hóa, và có sáu mươi bốn kênh (Nāḍīs) mở lên phía trên giống như những cái gọng của một cái dù lật ngược; Xa luân Tim được gọi là Trung khu Pháp (Dharma), với tám kênh mở xuống giống như những cái gọng của một cái dù; Xa luân Cổ họng được gọi là Trung khu Hưởng thụ, với mười sáu kênh mở hướng lên trên; và Xa luân Đầu, Trung khu Đại lạc, có ba mươi hai kênh mở hướng xuống. Tất cả bốn Xa luân được nối kết với, hay “mọc ra” từ Kênh Giữa, giống như những cái nan gọng của cây dù. Từ đầu của mỗi kênh có nhiều giây “thần kinh” mỏng tỏa ra bao khắp tất cả các phần của thân thể – tạo thành vô số hệ thống hay mạng

lưới. Tất cả những kênh này có màu đỏ bên trong, màu trắng bên ngoài và mỗi kênh đều trống rỗng bên trong. Một vài chỉ dẫn nói rằng chúng có màu đỏ hay vàng, một vài chỉ dẫn nói rằng các Trung khu Cổ họng và Rốn đều đỏ, Trung khu Tim trắng, và Trung khu Đầu xanh lá cây. Tuy nhiên, người ta có thể tu tập theo cách nào cũng được. Nếu không thể quán tưởng tất cả chúng một cách rõ ràng một lần thì quán tưởng mỗi lần một phần. Nhưng điểm quan trọng là làm cho thị kiến cực kỳ rõ, [nhất là thị kiến về ba kênh chính, hay các Kênh và bốn Xa luân]. Một vài chỉ dẫn nói, ngoài bốn Xa luân này, nên thêm vào Xa luân Đỉnh đầu và Xa luân Vùng kín, như thế tạo thành tổng số là sáu; một vài chỉ dẫn nói có thể quán tưởng tất cả 72000 kênh trong toàn thân. Nhưng tôi nghĩ rằng có thể tu tập với các Xa luân và kênh có thêm vào hay không cũng được.

### *(3) Những Bài Luyện Thở [Cái Bình]*

Thời gian tốt nhất để tu tập Thở Cái Bình là khi hơi thở lưu chuyển bằng nhau qua các lỗ mũi. Nếu thấy rằng không khí chạy qua một lỗ nhiều hơn lỗ kia, nên nằm xuống bên đó và dùng ngón tay cái bịt lỗ đó, buộc không khí ra ở lỗ kia. Sau một số hơi thở, sẽ thấy không khí chạy đều qua hai lỗ mũi.

Bây giờ hãy ngồi dậy, dùng một ngón tay bịt lỗ mũi bên trái, và thở ra một hơi dài qua lỗ bên phải. Rồi, [sau khi hít vào] hãy thở ra một hơi ngắn, rồi một hơi dài và nhẹ. Hãy thực tập cách này ba lần, rồi hãy làm giống



như vậy với lỗ mũi bên trái, và cuối cùng với cả hai lỗ mũi.

Khi thở ra, hành giả nên nghĩ rằng tất cả những chương ngại, tội lỗi, và bệnh tật trong thân được tống hết ra ngoài. Những ai chưa bao giờ thực hành bài luyện tập này, trước nên dùng ngón tay trở ép lỗ mũi cùng bên, và ép một bên ngực bằng cánh tay và nắm tay đối diện khi thở ra. Hành giả nên đặt các nắm tay lên hai đầu gối khi thở qua cả hai lỗ mũi. Sau mỗi hơi thở ra, hành giả nên hít sâu vào, hơi cúi cổ một chút trước khi thở ra trở lại. Đây gọi là phép “Thở Chín Thở,” và chỉ nên làm một hay hai lần vào lúc bắt đầu thiền định. Nếu thực hành phép thở này quá nhiều, hành giả sẽ bị nhức đầu và có vấn đề về thở. Nhưng đôi khi, giữa lúc thiền định, hành giả có thể thực hành những bài luyện tập này một cách rất nhẹ nhàng khi cần.

Bây giờ, phương pháp thực hành chính của bài luyện Thở Cái Bình:

Hãy ngồi như đã chỉ dẫn trước, xương sống thẳng. Hãy đặt một cái gối hay một cái mền dày khoảng 7 phân rưỡi (3 inches) dưới mông. Rồi hít vào một hơi dài, hơi thở nhẹ, ép không khí xuống dưới rốn, và nuốt nước miếng với không khí. Bây giờ hãy nhẹ nhàng thả cơ vòng nơi hậu môn lại, và giữ không khí ở Xa-luân Rốn.

Khi hành giả đã thành thạo trong việc ép không khí xuống, hành giả có thể thả cơ vòng nơi hậu môn mạnh hơn trước mà không cử động bụng. Phép tu tập này – ép không khí ở trên xuống dưới, đẩy không khí ở dưới lên,

và hòa tan chúng ở Trung khu Rốn làm bụng dưới nở ra có hình cái bình hay cái chậu – vì lý do này, nó được gọi là “Phép Thở Cái Bình.”

Khi hành giả không thể giữ hơi thở lâu hơn, hành giả nên thở một hơi ngắn để giảm bớt sự căng thẳng, hãy xoay bắp thịt bụng ba lần, và cố gắng giữ hơi thở một lần nữa bao lâu mình có thể giữ được. Khi hành giả không thể giữ lâu hơn nữa, hành giả nên ngẩng đầu lên một tí và thả không khí ra ngoài càng chậm càng tốt. Bốn tiến trình này gọi là *hít vào, làm đầy, hòa tan, và phóng ra*.

Nên thực hành một vài quán tưởng trong khi thực tập Phép Thở Cái Bình. Khi *hít vào*, hãy quán tưởng các khí (Prāṇa) của Năm Đại (nguyên tố), trong năm màu khác nhau, hít vào các lỗ mũi từ khoảng cách độ hai tấc rưỡi (10 inches); khi *làm đầy*, hãy quán tưởng không khí đi xuống qua hai Kênh tựa như làm căng bộ ruột của một con dê, xuyên qua điểm giao hội, đi vào Kênh Giữa, và ở lại đó; khi *hòa tan*, hãy quán tưởng không khí tuần hoàn [bên trong] Kênh Giữa; khi *phóng ra*, hãy quán tưởng Giọt Tinh Chất (Tig Le)<sup>24</sup> biểu tượng Bản tánh của Tâm-Khí,<sup>25</sup> phóng lên qua Kênh Giữa và thoát ra ở Trung khu Đầu. Tuy nhiên, chỉ nên thực hiện sự quán chiếu *phóng ra* này một lần lúc khởi sự thiền định; làm như vậy quá thường xuyên sẽ dẫn đến rắc rối.

Theo một vài Đạo sư, trong quá trình phóng ra, nên tưởng tượng khí rời khỏi thân qua điểm giữa hai lông mày. Theo một chỉ dẫn khác, nên quán tưởng các khí

của Năm Đại (nguyên tố) như là những tia sáng Năm màu phóng ra từ nhiều kim cương chùy [dorjes] nhỏ có hình tam giác. Những kim cương chùy này vào, ra, và ở lại trong thân theo tiến trình *hít vào, thở ra, và ngưng lại*. Một vài chỉ dẫn nói rằng trong tiến trình *hòa tan*, trước hết nên quán tưởng khí như tràn đầy Kênh Giữa, rồi bốn Xa luân, và cuối cùng tất cả các kênh của toàn thân; nhưng điều này bị những chỉ dẫn khác phê bình như là một phương pháp không tốt và sẽ làm khí rò rỉ ra khỏi thân.

Không bao giờ nên khuyên người ta khởi đầu bằng kiểu thở Cái Bình mãnh liệt này, bởi vì người thực hành có thể đạt được một vài kinh nghiệm nhất thời, nhưng sẽ không được lợi ích nhiều về lâu về dài; vả lại, họ sẽ gặp vô số khó khăn khác. Do đó, không nên khuyên người mới bắt đầu thực hành kiểu Thở Cái Bình mãnh liệt này; thay vì thế, nên thực hành phép Thở Cái Bình kiểu nhẹ nhàng, nó sẽ cho hành giả một thế giới tốt với ít hoặc không có chướng ngại nào cả. Cũng không nên giới thiệu với hành giả thực hành bất cứ kiểu Thở Cái Bình mãnh liệt nào trước khi họ trở nên thành thạo với một kiểu thở nhẹ nhàng. Kiểu Thở Cái Bình nhẹ nhàng là giữ khí trong một thời gian ngắn, thả nó ra trước khi có bất cứ sự căng thẳng nào, rồi lập tức hít một hơi thở khác và giữ nó lại. Nên lặp lại kiểu thở này tám đến mười lần, tạo thành một vòng đầy đủ. Rồi hành giả có thể nghỉ một thời gian ngắn trước khi lặp lại. Nên cố gắng kéo dài thời gian ngưng lại một cách từ từ và nhẹ nhàng; không bao giờ nên thở bằng miệng, và tránh bất

cứ chỗ nào không khí bị khói hay xấu khi thực hành bài tập này.

Nếu có thể giữ hơi thở không căng thẳng trong hai phút, thì được xem là đã hoàn thành yêu cầu tối thiểu trong việc làm chủ khí [Prāṇa]; được bốn phút là trung bình; nếu được sáu phút hay hơn nữa là yêu cầu cao nhất.

Ở đây nên nói một vài lời về dấu hiệu [sơ khởi] của các khí đi vào Kênh Chính. Điều này xảy ra khi, bất cứ lúc nào trong thiền định, hơi thở bắt đầu chạy một cách suông sẻ và bằng nhau qua cả hai lỗ mũi, rồi trở nên cực kỳ nhẹ nhàng, và cuối cùng hoàn toàn ngừng hẳn. Tuy nhiên hiện tượng này cũng có thể xảy ra khi các khí bị chìm đi hay thất thoát [?]. Nếu bị chìm, hành giả cảm thấy tâm mình trở nên lơ mơ hay trì trệ; nếu là trường hợp sau, hành giả không thể quán tưởng một cách rõ ràng. Nhưng những hiện tượng này không xảy ra trong trường hợp các khí đi vào Kênh Giữa. Nên nhớ sự khác nhau to lớn này trong tâm.

#### (4) Điều Hành các Giọt Tinh Chất (Bindus)

Hành giả yoga nên quán tưởng một giọt trắng nhỏ giống

như giọt sương, cỡ bằng một hạt đậu nhỏ, lấp lánh nhưng trong suốt, ở điểm giữa hai lông mày. Hành giả nên nghĩ rằng giọt này [Tig Le hay Bindu] là hiện thân

của tâm mình, và quán tưởng nó cho đến khi nó trở nên cực kỳ rõ ràng. Rồi, trong khi thở như trên, hành giả nên quán tưởng Tig Le đi lên từ giữa hai lông mày đến đầu trên cùng của Kênh Giữa; và trong tiến trình *ngừng*, hành giả nên tập trung vào đó. Trong khi thở ra, hành giả nên tưởng tượng Tig Le chạy xuống trở lại đến điểm giữa hai lông mày. Hành giả nên làm như vậy nhiều lần. Rồi hít một hơi dài và đẩy khí xuống đến Trung khu Rốn. Đồng thời hành giả nên tưởng tượng Tig Le nhỏ giọt xuống Trung khu Rốn qua Kênh Giữa giống như một viên sắt nhỏ rơi qua ống tròn kêu leng keng; rồi trong khi ngừng hơi thở, hành giả nên tập trung vào Tig Le ở Trung khu Rốn. Khi thở ra, Tig Le lại trở về Trung khu Đầu qua Kênh Giữa.

[Để cải thiện vững chắc phép thiền định này] trước tiên hành giả yoga nên quán tưởng Tig Le chỉ nhỏ giọt xuống đến Trung khu Cô hống cho đến khi không gắng sức mà thị kiến trở nên cực kỳ rõ ràng. Cuối cùng, hành giả nên quán tưởng Tig Le nhỏ giọt xuống, trước đến Trung khu Tim, rồi đến Trung khu Rốn.

Sau khi làm chủ được pháp tu này, hành giả nên tập trung vào Tig Le ở một Xa-luân đã nói [nhất là Xa luân Rốn] và đồng thời thực hành phép Thở Cái Bình năm đến bảy lần. Ở đây điều nên chú ý là trong khi hít vào, Tig Le nhỏ giọt xuống các Xa luân thấp hơn; khi hơi thở được giữ lại, nó ở lại nơi trung tâm của Xa luân; và trong khi thở ra, nó trở lại điểm giữa hai lông mày. Vào lúc chấm dứt mỗi thời thiền định, nên tập trung vào Trung khu này.

(5) *Thế Dục Thân Thế*

Nhờ những bài tập thể dục, nhiều nút trong các kênh được mở ra. Chúng cải thiện sự lưu thông của các khí (Prāṇa) và Tig Le trong các kênh; chúng cũng làm tươi trẻ lại các khí, kênh, và Tig Le bị suy yếu. Do đó, nên học và tập các bài tập thể dục khác nhau đã được nêu ra trong các bản văn Mật điển; điều này cực kỳ quan trọng. Nên đặc biệt chú ý luyện tập Sáu Bài Tập Thể Dục Luân Chuyển của Naropa (The Six Rotation Excercises of Naropa) – một bài tập thể dục căn bản của Yoga Nội Nhiệt – vào lúc bắt đầu và chấm dứt thiền định. Vì những mục đích đặc biệt, cũng nên tập những bài tập thể dục khác có thể tìm thấy trong một tập sách khác của tôi, *The Red Book of Heat Yoga*. [*Hiện tại tập sách này không có bằng tiếng Tây Tạng hoặc bản dịch tiếng Anh. DG*].

Bây giờ, hãy thiết lập một nền tảng vững chắc cho Yoga Nội Nhiệt, những phương thức thực hành sau đây nên được nhấn mạnh:

Hãy ngồi trên sàn nhà, xếp chéo chân, đặt một chiếc gối cao dưới mông, và dùng một sợi đai vải buộc eo và hai đầu gối làm cho thân vững trong lúc thiền định.

Ngồi theo Tư Thế Thất Tọa của Đức Đại Nhật Như Lai (Seven-fold Seated Posture of Vairocana) như đã được chỉ dẫn trước, hành giả yoga bây giờ có thể thực hành bài tập Thở Cái Bình, nhưng không nên tập phép thở này khi mình quá no hay quá đói, giữa trưa hay nửa

đêm. Thời gian tốt nhất là khi hơi thở lưu chuyển bằng nhau qua hai lỗ mũi. Do đó, nên bắt đầu thực hành khi hơi thở sắp chuyển từ lỗ mũi này qua lỗ mũi kia, vì lúc đó hơi thở cân bằng ở hai lỗ mũi.<sup>26</sup> Khi quán tưởng, điều này không làm thay đổi sự chú tâm vào các kênh, mà nhấn mạnh nhiều hơn trên sự thấy Nội Nhiệt Dumo [ngọn lửa] ở điểm giao hội của Ba Kênh ở dưới rốn. Lửa Dumo này có hình giống như mẫu tự A [A] nhỏ trong tiếng Tây Tạng [hay như một ngọn lửa có hình quả trứng hay hình hạt hạnh nhân với một cái lưỡi bén và hẹp uốn cong như một cái móc hay cái mở nút chai]. Có màu nâu hơi đỏ, rất nóng, và dạn sóng, nó có thể tạo ra nhiệt và cực lạc trong tất cả các kênh khắp thân thể.

Khi *hít vào* và *làm đầy*, hành giả yoga nên tưởng tượng khí chạy xuống các Kênh Phải và Trái, và, giống như gió của những ống bễ, quạt lửa Dumo đến độ nóng mãnh liệt; khi *hòa tan*, hành giả nên nghĩ đến tất cả các khí trong thân như tụ lại và bốc hơi thành lửa Dumo này. Trong khi [*“phóng ra”* hay] thở ra, lửa Dumo dâng lên qua Kênh Giữa.

Lửa Dumo là nền tảng của Yoga Nội Nhiệt; do đó, nó nên được quán tưởng rất rõ ràng để thực sự có thể sản xuất ra nhiệt. Phải thiết lập một quán tưởng vững chắc và rõ rệt về lửa Dumo [trước khi người ta có thể hy vọng thực sự tiến bộ]. Lúc bắt đầu, không nên quán tưởng lưỡi lửa Dumo cao hơn bề ngang của một ngón tay; rồi dần dần tăng nó lên đến bề ngang của hai, ba, và bốn ngón tay. Lưỡi lửa Dumo này mỏng và dài, có hình giống như mũi kim xoắn hay cọng lông dài của một con

heo; nó cũng có tất cả bốn đặc tính của Bốn Đại (nguyên tố) – cứng của đất, ướt của nước, ấm của lửa, và di động của không khí; nhưng phẩm chất nổi bật của nó vẫn nằm trong sức nóng vĩ đại của nó – có thể làm các khí (Prāna) bốc hơi và sinh ra Cự Lạc.

Hành giả yoga theo những chỉ dẫn trên là có thể đặt được một nền móng tốt cho Yoga Nội Nhiệt Dumo, sản sinh ra Nhiệt và Cự Lạc.

Một số người nói rằng trong tu luyện Yoga Nội Nhiệt người ta cũng nên quán tưởng bốn chủng tự (bija)<sup>27</sup> trong Bốn Xa luân. Điều này được miêu tả trong các *Mật điển Hevajra* và *Demchog*, nhưng không có trong đa số các bản văn về Sáu Yoga.

## B. Sự Tu Tập Cao Hơn

Tất cả những chỉ dẫn ở trên đều hướng về sự tu tập sơ đẳng hay căn bản. Bây giờ chúng tôi sẽ nói về sự tu tập cao hơn, đặc biệt nhấn mạnh đến:

- (1) Làm sao gia tăng Dumo, hay Nội Nhiệt
- (2) Làm sao gia tăng Cự Lạc
- (3) Làm sao gia tăng Không-Phân-Biệt
- (4) Làm sao cải tiến Định Chân Không-Cự Lạc
- (5) Làm sao khắc phục các chướng ngại trong sự tu tập Nội Nhiệt Dumo



*(1) Làm sao gia tăng Dumo, hay Nội Nhiệt*

Để gia tăng Nội Nhiệt, hành giả yoga có thể làm cho lưỡi của ngọn Lửa Dumo dài bằng bề ngang của tám ngón tay, nhưng vẫn tập trung chủ yếu trên chính Dumo – cái nguồn phát ra lưỡi lửa. Rồi hành giả có thể quán tưởng lưỡi lửa đi lên đến các Trung khu Tim, Cổ họng, hay ngay cả Trung khu Đầu. Một số người nói không nên quán tưởng Dumo ở bên trên Trung khu Cổ họng, nhưng những gì chúng ta quan tâm ở đây là sự sản sinh ra nhiều nhiệt hơn, nên làm như vậy là đúng. Hành giả yoga cũng có thể nghĩ lửa Dumo tỏa ra trong tất cả các kênh – lớn hay nhỏ, dài hay ngắn – suốt toàn thân. Như vậy toàn thân trở thành một quả cầu sáng rực. Vào lúc chấm dứt thiền định, nên thu tất cả lửa về Nội Nhiệt Dumo chính.

Theo cách luyện tập này, nếu hành giả vẫn không thể sản sinh được Nhiệt, hay chỉ có thể sản sinh được ở một phần cơ thể thì hành giả có thể thử cách luyện tập sau đây:

Hãy ngồi xếp chéo chân và hai tay vòng quanh hai đầu gối; rồi giữ phép Thở Cái Bình, trong khi xoay vòng phần bụng dưới theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ nhiều lần; đưa bụng ra và thót bụng vào nhiều lần; chà xát thân thể, nhất là ở những phần lạnh hơn; ... và cũng thực hành những bài tập thể dục khác để gia tăng Nhiệt. Nên làm tất cả những động tác này trong lúc đang ngưng thở. Quán tưởng một ngọn lửa lớn mạnh tràn lan khắp thân cũng sẽ giúp tăng thêm Nhiệt,

nhưng điều quan trọng nhất vẫn là nghĩ ngọn lửa Dumo đang cháy sáng bên trong Kênh Giữa...

Dù cho những bài luyện tập mãnh liệt, như là phép Thở Cái Bình, vận động thân thể, v.v..., có thể sản sinh nhiệt nhanh chóng, nhưng nhiệt sản xuất như thế không vững chắc, và không thể tồn tại lâu. Do đó, lợi ích rất nhỏ. Nhưng người ta cũng có thể sản sinh Nhiệt Dumo từ từ và vững chắc, Nhiệt đó sẽ không giảm đi, và sẽ có lợi ích không thể lường được.

Ngay cả khi trời lạnh buốt, hành giả yoga không mặc quần áo lông; và khi trời rất nóng hành giả cũng không bao giờ đi trần truồng. Hành giả không nên đến gần lửa, phơi mình ra với mặt trời nóng, thổi kèn lớn, hay thở bằng miệng. Lúc nào hành giả cũng nên thực hành “Phép Thở Cái Bình Luôn Luôn Ổn Định,”<sup>28</sup> ăn thức ăn tốt, có dưỡng chất và cẩn thận canh giữ Tig Le của mình.


Nếu trong một phần nào đó của thân thể sinh ra sức nóng mãnh liệt, khắp cả phần đó, hay giữa thịt và da, hành giả nên biết rằng đây là triệu chứng của sự đột phát của Hỏa khí. Nhưng vì nhiệt này không ổn định và sẽ biến mất sớm, không nên chú ý đến nó mà hãy tập trung vào Dumo ở Trung khu Rốn, và cố gắng dẫn khí vào Kênh Giữa.

Nếu hành giả cảm thấy hơi nóng cục lạc hay “ngậy ngát xuất thân” ở Trung khu Rốn, trong khi nó từ từ gia tăng và bắt đầu tỏa ra khắp thân, nên biết rằng đây là

nhật Dumo chân thật [Tam-muội Chân hóa - ND] gia tăng rất nhiều sự sản xuất các Tig Le đỏ và trắng.

Nếu hành giả yoga theo những chỉ dẫn này nhưng vẫn không thể sản sinh được Dumo, nên tập thể dục nhiều hơn, như “Sáu Cách Vận Động Thân của Naropa,” và v.v..., như đã cho ở chỗ khác. [Xem các trang 65, 66 trong sách này, không dẫn giải thêm nữa].

## (2) *Làm sao gia tăng Cực Lạc*

Hãy ngồi trên mặt đất, với gót chân trái [ép vào háng] sát vào bắp thịt của hậu môn [để tránh sự thất thoát của Tig Le – Giọt Tinh Chất – ]. Rồi quán tưởng Tig Le trắng biểu hiện trong chủng tự *Ham Tây Tạng* lật ngược [  ] – cỡ bằng hạt đậu, có màu trắng tuyệt, hình tròn, lấp lánh hào quang, và ở tại Trung khu Đầu. Cũng quán tưởng lửa Dumo ở Trung khu Rốn – đầu trên của nó mỏng như cây kim nhưng rất nóng – nó bắt đầu phát ra nhiệt xuyên thấu bên trong Kênh Giữa; kết quả, Tig Le trắng ở Trung khu Đầu tan ra và thấm xuống. Do Tig Le tan, một đại Cực Lạc sinh ra. Trong sự tu tập sinh ra cực lạc này, hành giả yoga nên hít không khí để quạt Nội Nhiệt Dumo bên dưới Rốn, đến lượt nó tiếp tục làm tan Tig Le trắng ở Trung khu Đầu, làm nó nhỏ giọt không ngừng [và không hết] xuống Trung khu Cổ họng rồi từ đó lan ra khắp cả các kênh. Như thế phát sinh cực lạc và hơi nóng, thấm khắp toàn thân. Rồi dòng lưu chuyển nhỏ giọt Tig Le lan xuống đến Trung khu Rốn, đến lượt nó sinh ra cực lạc lớn hơn...

Nếu cách quán tưởng này chỉ sản sinh được một cực lạc nhỏ, nên theo phương pháp này:

Hãy nghĩ rằng Lửa Dumo, mỏng như cây kim, chạy dài từ Trung khu Rốn lên Trung khu Đầu, chạm vào Tig Le trắng, làm nó tan, và lan ra qua các kênh của Trung khu Đầu; đồng thời hãy tưởng tượng rằng nó còn tạo ra cực lạc hơn nữa; nên tập trung vào kinh nghiệm này một lúc. Theo cách này, hành giả yoga nên quán tưởng Tig Le nhỏ giọt xuống và lan ra qua tất cả Bốn Xa-luân.

Sau đó, nên áp dụng “cách luyện đảo ngược” bằng cách quán tưởng Tig Le trắng đi trở lại Trung khu Đầu. Nên thường xuyên luyện tập cả hai cách cho Tig Le đi xuống và đi lên. Thêm nữa, hành giả yoga nên quán tưởng Tig Le trắng và Dumo như hòa thành một rồi tỏa ra khắp toàn thân qua vô số kênh, như thể sẽ sản sinh ra đại cực lạc. Khi Tig Le trắng nhỏ giọt xuống trên Lửa Dumo, thì Lửa Dumo thu lại cỡ nguyên thủy của nó; và khi Tig Le trắng đi lên, Lửa Dumo cũng theo lên đến Trung khu Đầu.

Trong quá trình *hòa tan*, và thở ra, nên giữ cột xương sống thẳng đứng và nên làm Tig Le hòa tan lan khắp toàn thân bằng những cử động thân thích hợp.

Nếu đã thực tập như thế mà vẫn không thể tạo ra được Cực Lạc, hành giả yoga nên quán tưởng phần dưới của Kênh Giữa – dài xuống đến cơ quan kín – và hãy thiền định về Xa-luân Đại Cực Lạc và ba mươi hai kênh của nó. Kế đó hãy quán tưởng Tig Le trắng tiếp tục nhỏ giọt xuống cơ quan ấy và lan ra qua các kênh của nó, kết

quả là sinh ra đại Cực Lạc. Rồi nên áp dụng thêm cách luyện tập đảo ngược để kéo Tig Le lên đến các Xa-luân cao hơn...

Nếu các phương thức này vẫn thất bại, không sản sinh ra Đại Cực Lạc, có thể áp dụng *Án-Mẹ-Trí-Tuệ* bằng cách quán tưởng hành động tình dục với một Đa-ki-ni, trong khi dùng hơi thở kích thích Nhiệt Dumo, làm tan Tig Le trắng, và v.v... Trong thực hành bình thường, dùng Bốn Xa luân; chỉ khi làm tăng Cực Lạc mới dùng thêm Xa luân Đại Cực Lạc [Trung khu Kín] và áp dụng *Án-Mẹ-Trí-Tuệ*. Nếu làm như vậy mà hành giả yoga không thể giữ được Tig Le thì nên kéo mạnh các khí thấp hơn lên, co thắt bắp thịt cơ vòng ở hậu môn lại, quán tưởng Tig Le đi lên đến Trung khu Đầu... và làm các bước đảo ngược... Sau đó, hành giả nên lập tức tập những bài thể dục thích hợp một vài phút để làm Tig Le lan khắp cơ thể, và rồi thiền định về Tâm-Yếu-Chiếu-Sáng trong một thời gian.

Bây giờ cần nói một vài nhận xét về kinh nghiệm Cực Lạc.

Nói chung, kinh nghiệm Cực Lạc có thể chia thành bốn phạm trù:

- (a) Nếu hành giả cảm thấy toàn thân mình mềm và mịn, và kinh nghiệm một cảm thức khoan khoái và dễ chịu khi chạm đến bất cứ vật gì, điều này chứng tỏ rằng hành giả đã “thuần hóa” nhiều kênh trong thân mình. Do đó, loại cực lạc này được gọi là Cực Lạc Kênh.

- (b) Nếu là một cảm thức khoái lạc dịu dàng ở một phần nào đó của cơ thể – như khi gãi một chỗ đang ngứa – nhưng cảm thức ấy chỉ là nhất thời và sớm biến mất, là hành giả đã có kinh nghiệm Cực Lạc Khí.
- (c) Nếu một cảm giác ảm áp và ngầy ngật đồng thời xuất hiện khắp toàn thân, hay ở một phần nào đó của thân, đây là cực lạc sinh ra do sự gia tăng Tig Le đỏ.
- (d) Nếu cảm thức cực lạc “thèm muốn ái dục” như hành động tình dục – mãnh liệt và thấm khắp toàn thân – ấy là cực lạc do Lửa Dumo sinh ra làm tan Tig Le và tùy theo độ mạnh của nó, có thể chia thành ba nhóm:
- (i) Nếu cực lạc và ham muốn mãnh liệt và khó chịu đựng đến nỗi thấy khó duy trì Tig Le, thì gọi là “Cực lạc Dương.”
  - (ii) Nếu cực lạc và ham muốn đều mãnh liệt, nhưng không quá mạnh như ở trên, và hành giả thấy hơi dễ kiểm soát Tig Le, thì xem nó là “Cực lạc Âm.”
  - (iii) Nếu cực lạc không mạnh như ở trên, và hành giả thấy rất dễ kiểm soát Tig Le, thì gọi là “Cực lạc Trung Tính.”

Nên nhớ rằng mặc dù những cực lạc này tất cả là do Lửa Dumo làm tan Tig Le, chúng không phải là Đại Cực Lạc sinh ra khi các khí đi vào và hòa tan trong Kênh Giữa, mà chúng ta sẽ thảo luận chi tiết sau.

Vì sự duy trì Tig Le trong lúc kinh nghiệm ngây ngất xuất thần có tầm quan trọng thiết yếu, nên có một vài nhận xét ở đây. Nói chung, đa số người ta thường có thể duy trì Tig Le nếu họ có thể quán tưởng một cách rõ ràng Ba Kênh và Bốn Xa-luân với sự trợ giúp của một vài phương pháp thể dục như Sáu Vận Động của Naropa, và v.v... Nhưng có những cá nhân mà Tig Le của họ rất dễ biến đổi và khó kiểm soát, vì thế khi thực hành những bài luyện tập tăng cường cực lạc họ thấy khó duy trì sự lưu chuyển của Tig Le. Trong trường hợp này, một vài phương pháp luyện tập để kiểm soát nó, nên thực hành, như là “Những Cử Động Thân của Cọp,” “Voi,” “Rùa,” và “Sư Tử,” vì đây là những phương pháp luyện tập qua đó có thể giữ, kéo lại, và làm Tig Le tỏa ra...

### *(3) Làm sao gia tăng Không-phân-biệt*

Theo các Đạo sư, để tăng thêm kinh nghiệm Không-phân-biệt, hành giả yoga nên quan sát thật kỹ bản tánh của Cực Lạc do Nội Nhiệt Dumo sinh ra, và cũng quan sát bản tánh của tâm và những hiện tượng của nó. Hành giả nên cố gắng thấy tánh không của tất cả sự vật và ở lại trong trạng thái nguyên thủy càng lâu càng tốt. Trong tu tập Yoga Cực Lạc, hành giả nên cố gắng hòa hợp Cực

Lạc với Tánh Không (Sunyata). Đây là nguyên tắc tổng quát của tu tập Không-phân-biệt. Đối với những ai đã nhận ra Tánh Không và Bản Tánh của Tâm, những lời nói này hoàn toàn đầy đủ, nhưng đối với những ai chưa làm được như thế, thì xin thêm vài lời dưới đây:

Để được thêm nội kiến trong Không-phân-biệt, hành giả yoga nên dành một nửa hay hai phần ba thời gian thiền định cho việc này. Hành giả không nên quán tưởng các kênh hay Tig Le, không tập Thở Cái Bình hay những cái tương tự, mà tập trung vào quán Tánh Không. Nếu đã được một sự ổn định nào đó trong Định, hành giả nên áp dụng sức mạnh của Định lực để tăng thêm sự quán Tánh Không; nếu không, hành giả trước tiên nên cố gắng đạt được Định qua *pranayama* [phép kiểm soát hơi thở], hoặc những phương thức khác; bởi vì trừ phi Định của hành giả ổn định, hành giả sẽ không thể quán Tự Tâm một cách hiệu quả và đạt đến cảnh giới Không-phân-biệt. Sau đó, hành giả nên áp dụng phương pháp “đột nhiên thả lỏng và đột nhiên cảnh giác” để đạt được Định ở bên kia hình tướng, và nhờ đó quán sát sâu hơn trước bản tánh và trò chơi của tâm. Rồi hành giả sẽ nhận ra Bản Tánh của Tâm bất khả tri là Toàn Không Chiếu Diệu, siêu việt tất cả mọi khái niệm hóa, tất cả mọi hiện tượng và ý nghĩ chao đảo mà *chính chúng* là trống không, và giải thoát hành giả vĩnh viễn khỏi tất cả những nghi ngờ và sợ hãi. Hành giả yoga cũng nên quán sát tâm phát sinh, tồn tại, và đi qua như thế nào, và cố gắng *cảm thấy* những quá trình này một cách thân thiết nhất. Tu tập đồng nhất Không với âm thanh, với hiện tượng, và với Chiếu Sáng cũng sẽ cực kỳ hữu ích.



Nên hiến một phần ba thời gian thiền định cho tu tập “kiểu nhẹ nhàng” của phép Thở Cái Bình, và Đại Thủ Ấn (Maha-mudra). Sau khi thiền định, nên cố gắng giữ Tỉnh thức sống động, và đồng nhất tất cả mọi kinh nghiệm với Con Đường. Về chi tiết của pháp môn tu tập này, xin xem *Comprehensive Survey of Mahamudra Meditation*<sup>29</sup> (*Tổng Quát về Thiền Định Đại Thủ Ấn*) của tôi.

#### (4) Làm sao cải tiến Định Cực Lạc-Không

Bây giờ tôi sẽ bình giải vắn tắt về làm thế nào cải tiến Định Cực Lạc-Không:

Tu tập Định này của Yoga Hoàn Thiện là hòa hợp sự chứng ngộ về Tánh Không của mình với Bốn Cực Lạc do Nội Nhiệt Dumo tạo ra. Tu tập với các khí [Prāṇa,] kênh [Nāḍīs,] và Giọt Tinh Chất [Tig Le,] trong khi thấm nhập tâm mình trong kinh nghiệm Cực Lạc-Không, là cách nhanh nhất đạt đến Giải Thoát và Giác Ngộ. Nhưng trước tiên phải cảm nhận một Cực Lạc ổn định để nếm, để quan sát, và đồng nhất Cực Lạc với Tánh Không theo cách thân thiết nhất. Ví dụ, khi Tig Le tỏa lan ra qua Xa luân Đầu, Cực Lạc Thứ nhất sẽ phát sinh. Ngay lúc này hành giả nên nhập tâm mình vào Cực Lạc này – hòa hợp Cực Lạc với Tánh Không tự chiếu, hay gọi là “Kinh nghiệm Cực Lạc-Không Hai-trong-Một Đại Thủ Ấn,” không chút phân tán nào cả. Tu tập như thế, đa số các hình thức *thô* của những ý nghĩ phân tán sẽ lắng xuống. Khi Tig Le nhỏ giọt xuống Trung khu Cổ

họng và lan ra, Cực Lạc Tối Thượng sẽ xuất hiện; và nếu lúc ấy hành giả tập trung vào Trung khu Cổ họng trong khi thâm nhập trong Định Cực Lạc-Không, thì đa số các ý nghĩ phân tán *vi tế* sẽ lắng xuống. Khi Tig Le đi xuống Trung khu Tim và lan ra, Cực Lạc Thứ ba hay Cực Lạc ở Bên Kia sẽ phát sinh; lúc ấy hành giả nên tập trung vào Trung khu Tim trong Định Cực Lạc-Không, và như thế những ý nghĩ phân tán sẽ lắng xuống. Khi Tig Le nhỏ giọt xuống Xa-luân Rón... Cực Lạc Bẩm Sinh sẽ phát sinh...

Quá trình trên được gọi là quá trình Đi-xuống [hay hạ xuống], mà nó là sự đảo ngược của quá trình trước... Từ Rón, Tig Le đi lên các Trung khu Tim, Cổ họng, Đầu, và lúc ấy Đại Cực Lạc Bẩm Sinh sẽ phát sinh...

Vào lúc chấm dứt thời thiền định này, hành giả dừng nên quan tâm đến tất cả các kênh và Xa-luân, và thực hành kiểu Thở Cái Bình nhẹ nhàng một số lần, tập trung vào Đại Thủ Ấn và Nội Nhiệt Dumo. Trong các hoạt động hàng ngày, hành giả cũng nên cố gắng duy trì một cảm thức nào đó về kinh nghiệm Cực Lạc-Không và nên lợi dụng tất cả những gì gặp phải để tiến thêm đến mục đích này.

Nếu tập trung vào một Xa luân, các khí sẽ tự động tụ hội ở đó. Nếu có thể tập trung các khí trong các Xa luân, Tig Le cũng sẽ trở nên ổn định, và Bốn Cực Lạc-Trí Tuệ<sup>30</sup> sẽ xuất hiện.

Một điểm cực kỳ quan trọng cần nói rõ ràng ở đây. Những Cực Lạc này được sinh ra khi Tig Le tỏa lan bởi

Nội Nhiệt Dumo, đây chỉ là sự kích thích “Tương ứng,” không phải là Bốn Cực Lạc-Trí Tuệ “Đích thực.” Nhưng hành giả nào qua sự tu tập liên tục để duy trì và ổn định các kinh nghiệm Cực Lạc- Không này tất nhiên sẽ dẫn các khí vào Kênh Giữa... và rồi Bốn Cực Lạc-Trí Tuệ “Đích thực” sẽ xuất hiện. Nếu hành giả có thể nhận ra chúng, và đồng nhất chúng với Bản tánh của Tâm Tịch Chiếu, thì Bốn Cực Lạc-Trí Tuệ sẽ phát sinh.

Trí Tuệ “Tương ứng,” vẫn còn nhiễm những ý niệm chủ-khách, hay nhị nguyên, là cái khai mở giai đoạn khởi đầu của quán Tánh Không. Trí Tuệ “Đích thực” là Trí Tuệ chân chính thoát khỏi mọi nhị nguyên...

Bốn Cực Lạc do tu tập Yoga Nội Nhiệt Dumo sinh ra rất bao la, rộng lớn và mãnh liệt, không có lời nào có thể diễn tả được. Khi đạt đến cảnh giới này có thể nói là đã đạt được Định Cực Lạc-Không. Do đó, Nội Nhiệt Dumo là nền tảng của tất cả những pháp tu tập Mật giáo. Chữ “Dumo” (T.T.: gTum.Mo.) có nghĩa là “người đàn bà hung dữ hủy diệt tất cả dục vọng và phiền não”; cũng có thể hiểu nó theo nghĩa “cái có thể sản sinh Trí-Tuệ-Quang-Minh.” Do đó, Nội Nhiệt Dumo là Lửa Trí-Tuệ-Siêu-Việt thiêu hủy tất cả vô minh và cái xấu.

Hành giả Yoga cũng nên biết bốn loại Dumo khác nhau:

- (a) *Dumo Bên ngoài*: Dumo của Yoga Phát Sinh, có thể hủy diệt tất cả những cái xấu ác và chướng ngại.

- (b) *Dumo Bên trong*: Dumo của Sinh-Khí, có thể chữa được bốn trăm lẻ bốn loại bệnh.
- (c) *Dumo Bí mật*: Dumo của tan ra và đi xuống, có thể tiêu diệt tất cả dục vọng-phiền não.
- (d) *Dumo Siêu việt*: Dumo của Không-phân-biệt, có thể đem đến Trí Bản Nhiên.

(5) *Làm sao khắc phục các chướng ngại trong tu tập Dumo*

Những chướng ngại chính đối với sự tu tập Yoga Dumo là bốn chướng ngại mà tất cả các hành giả yoga và tín đồ sùng mộ chia xê – bệnh tật, sự gián đoạn, dục vọng-phiền não, và cái chết. Nhưng hành giả không nên hàng phục chúng, mà nên chiến đấu với chúng bằng sự can đảm và kiên trì to lớn. Những chướng ngại đặc biệt gặp phải trong tu tập Dumo như sau:

Trong giai đoạn khởi đầu, khi các kênh trong thân chưa thuần thục, hành giả yoga sẽ có nhiều khó khăn về *thân xác*. Hành giả sẽ bị nhiều chứng bệnh và đau đớn khác nhau, mất sức hay cảm thấy yếu đuối, gây phiền phức. Nếu hành giả có chứng bệnh kinh niên hay “chứng bệnh cũ” nào đó, nó sẽ phát triển lúc này. Bởi vì các khí chưa được thuần thục ở giai đoạn đầu, người ta có thể gặp phải những “suy yếu” khác, và những khó khăn trong việc ngưng hơi thở. Bởi vì các Tig Le chưa tỏa khắp toàn thân, tâm không thể vận hành rõ ràng, và

vì thể kinh nghiệm của hành giả sẽ nghèo nàn. Bởi vì sự tập trung chưa ổn định, nhiều ý nghĩ phân tán sẽ dấy lên, và kết quả, người ta trở nên bối rối về tu tập đúng và suy nghĩ đúng. Hơn nữa, nếu không biết cách tu tập đúng, thì các chướng ngại to lớn về khí, kênh, và giọt tinh chất (bindu) sẽ xảy ra. Tất cả những phiền phức này sẽ cản trở sự tu tập Dumo của hành giả yoga. Phương thức chữa trị thì đơn giản: can đảm và kiên trì. Vào lúc ấy, hành giả nên thiền định về những đau khổ của sinh tử luân hồi, sự vô thường của cuộc đời, v.v..., để khơi dậy tinh thần khước từ sâu xa. Hành giả nên làm mới lại, tươi mát lại nguyện vọng thành đạt Thân Kim Cương Hai-trong-Một của Phật Quả, quyết tâm chịu đựng tất cả những đau đớn và thử thách mà không một ý nghĩ rút lui. Hành giả cũng nên đọc tiểu sử của các bậc Đạo sư và Hiền giả đã thành tựu để tăng cường can đảm và kiên trì của mình. Hành giả nên tin tưởng rằng can đảm và kiên trì có thể chinh phục được tất cả mọi khó khăn trên đường Đạo.

Mặt khác, nếu hành giả sống quá khổ hạnh thì sẽ không có sức mạnh để duy trì tu tập Dumo. Kết quả, hành giả sẽ lưỡng lự tu tập xa hơn nữa, và sẽ ngừng giữa đường. Nếu đây là trường hợp như vậy, hành giả nên nghỉ ngơi hoàn toàn, ăn thức ăn tốt và có chất dinh dưỡng để lấy lại sức mạnh và sức khỏe.

Trong khi tu tập Dumo, nếu hành giả đã thuần hóa được các khí và kênh, hành giả sẽ cảm thấy toàn thân trở nên rất trơn tru và mềm mại; một sự ảm áp to lớn sẽ phát ra từ Trung khu Rốn, và Tig Le sẽ trở nên nhẹ nhàng

liên tục... Tất cả những điều này sẽ khiến hành giả cảm thấy rất hoan hỷ, an lạc và mạnh mẽ. Nhưng kết quả là Tig Le sẽ gia tăng, và tham ái cũng phát triển tương xứng. Ở thời điểm quyết định này, nên cực kỳ thận trọng và chuyên cần trong việc bảo trì Tig Le của mình. Nếu chệnh mảng hay buông lơi nỗ lực, hành giả sẽ đặt mình vào mối nguy hiểm mất Tig Le – điều này có thể xảy ra trong các giấc mộng, thiền định và ngay cả trong khi tỉnh thức. Mất Tig Le là một sự vô cùng nguy hiểm đối với Yoga Nội Nhiệt Dumo; do đó, nên cực kỳ cẩn mẫn, thận trọng trong việc bảo trì Tig Le. Hành giả cũng nên tuân giữ nghiêm túc các giới luật và thiền định về những cái bất tịnh của thân thể con người, và v.v... để lắng dịu tham dục. Quán sát thấu suốt bản tánh của ái dục cũng sẽ giúp hành giả chinh phục, chiến thắng nó.

Nói chung, sự mất Tig Le sẽ làm hại tất cả những tu tập thiền định, nhưng Tig Le luôn luôn cần thiết, tối quan trọng đối với Yoga Nội Nhiệt Dumo. Nếu một người mất Tig Le của mình thì không thể có được bất cứ lợi ích nào từ bất cứ hình thức thiền định nào. Do đó, nên tạo tất cả mọi nỗ lực để bảo trì sinh lực trọng yếu này, kể cả áp dụng những phương pháp luyện tập đặc biệt đã được thiết kế để duy trì và ổn định nó.

Khi một hành giả yoga đã tạo được một tiến bộ nào đó trong tu tập Dumo và có được một số kinh nghiệm tốt về Cực Lạc, Chiếu Sáng, và Không-Phân-Biệt, cũng như những công đức khác, [hành giả sẽ có sự thôi thúc mạnh mẽ] kể ra các kinh nghiệm của mình với những người khác; nhưng nếu làm thế, hành giả có thể mất tất cả các

công đức và kinh nghiệm và sẽ khó khăn đạt trở lại. Hơn nữa, nếu một người vi phạm Giới luật Samaya, [Mật nguyện], họ cũng sẽ mất hết những kinh nghiệm và những gì họ có được trong sùng mộ. Nếu điều này xảy ra, họ nên nghĩ rằng tất cả những kinh nghiệm, kể cả những kinh nghiệm công đức, đều là hư huyền – không có tự tánh, giống như cầu vồng – và không nên bám lấy chúng, mà hãy chiêm nghiệm chân lý Tánh Không. Hành giả nên sám hối cái lỗi không giữ bí mật các kinh nghiệm bên trong của mình, và nên quyết tâm không nói cho bất cứ ai về chúng trừ vị Đạo sư của hành giả trong tương lai. Nếu hành giả phạm một vài giới luật trong các Giới luật Samaya, hành giả nên sám hối và niệm Chú Vajrasattva [Kim Cương Tát-đỏa] để phục hồi, và cũng xin Đạo sư ban cho sự khai thị mới, hay khẩn nguyện vị Hộ Phật khai thị cho một lần nữa. Hành giả nên thực sự khước từ tất cả vinh quang thế gian, kiêu hãnh, chấp trước và quyết tâm phát triển thiền định của mình như một hành giả yoga thật sự chân chính.

Nếu một người theo những lời dạy căn bản của Pháp, và tu tập phù hợp với những chỉ dẫn này, họ sẽ không gặp nhiều chướng ngại. Tuy nhiên, đối với những người có căn cơ thấp và những người tu tập quá kịch liệt thì nhiều chướng ngại về khí, kênh, và giọt tinh chất (bindu), sẽ phát sinh. Để vượt qua những chướng ngại đó, có thể tham khảo một tập sách khác của tôi, *Sách Đỏ về Yoga Nội Nhiệt (The Red Book of Heat Yoga.)* [Xem Chú thích trg. 65].

Những người lấy Yoga Nội Nhiệt Dumo làm pháp môn tu tập bình thường và liên tục nên giữ một vài qui luật đặc biệt. Để bảo trì hơi ấm, hành giả yoga, trong bất cứ thời gian thiền định nào, nên thực hành những bài tập thở ít nhất một vài lần, và luôn luôn quán tưởng Lửa Dumo. Hành giả không nên sợ nóng hay lạnh; ngay cả trong thời tiết lạnh buốt, hành giả không bao giờ nên mặc quần áo lông hay rất dày, và không bao giờ nên đi trần truồng ngay cả trong thời tiết nóng. Hành giả không nên thổi tắt đèn cây hay lửa, không uống rượu hay ăn đồ ăn cực lạnh.

Để bảo trì sự an lạc, hành giả yoga nỗ lực duy trì Tig Le của mình; không bao giờ nên để mắt nó trong bất cứ hoàn cảnh nào. Hành giả cũng không nên ăn gừng, ớt, tiêu, tỏi, cá hay thịt hư, hay bất cứ loại thức ăn nào cực kỳ chua, mặn, hay giàu sang. Hành giả không nên ở quá gần lửa hay phơi mình dưới mặt trời nóng; cũng không nên ngồi trên nền đất mà không có bồ đoàn lót ở dưới, đi chân trần, ngủ ngày, hay đắm mình trong bất cứ hoạt động nào khiến đồ nhiều mồ hôi.

Để duy trì chiêm nghiệm sâu xa, hành giả nên sống trong cô tịch và khước từ tất cả những hoạt động vô nghĩa.



## Những Kinh Nghiệm và Công Đức của Tu Tập Yoga Nội Nhiệt Dumo

Bởi vì căn cơ và Nghiệp khác nhau rất nhiều từ người này đến người khác, khó mà tổng quát hóa những kinh nghiệm và công đức do Yoga Nội Nhiệt Dumo tạo ra. Một cá nhân có thể đạt được rất nhiều “công đức,” nhưng vẫn không có nhiều kinh nghiệm; với một người khác điều này có thể ngược lại. Cũng khó tiên đoán trình tự nhất định của những kinh nghiệm khác nhau mà một hành giả yoga sẽ trải qua. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta sẽ thảo luận vắn tắt một vài kết quả quan trọng hơn của Yoga Nội Nhiệt Dumo. Trong những trang trước, chúng tôi đã thảo luận các dấu hiệu, hay kinh nghiệm về việc thuần hóa khí và sự cháy của Ngọn Lửa Dumo; bây giờ chúng tôi sẽ thảo luận một đề mục khác, là *những kinh nghiệm mà một hành giả yoga sẽ trải qua khi Tâm-Khí tập trung ở các Xa luân khác nhau.*

[Theo Giáo pháp của Mật điển], những kênh của mỗi Xa luân trong Năm Xa luân mang những hình dáng khác nhau của các chủng tự [Bīja] chủ yếu đặc biệt của mỗi Xa luân. Năm chủng tự chủ yếu, hay chính xác hơn, năm hình dáng khác nhau mà các kênh mang chúng, là những biểu tượng hay “biểu hiện” của năm dục vọng-phiền não chính của con người, tức là *tham muốn, sân hận, vô minh, kiêu hãnh, và ganh ghét.* Như vậy, trong tiến trình tu tập Nội Nhiệt Dumo, khi hành giả tập trung vào các

Xa luân này, Tâm-Khí của hành giả cũng tụ hội ở đó. Sự tập trung Tâm-Khí vào những chủng tự chủ yếu này sẽ tự nhiên khuấy động các dục vọng-phiền não mà các chủng tự tiêu biểu. Kết quả, hành giả sẽ cảm thấy tất cả những phiền não lớn, như *tham muốn, sân hận, nghi ngờ, kiêu hãnh, v.v.... phát sinh tự do mà không phải hành giả tự ý muốn như vậy*. Tất cả các loại ý nghĩ phân tán, phiền não và những bệnh tật sẽ phát sinh, như vậy sẽ cản trở sự sùng mộ của hành giả. Bởi vì Tâm-Khí tập trung ở các Xa luân, hành giả cũng sẽ có nhiều loại thị kiến hư huyền khác nhau trong giấc mộng, trong thiền định, hay trong trạng thái thức. Đây là lúc hành giả nên khẩn nguyện, sám hối, tu dưỡng Tâm Bồ-đề, tăng cường tinh thần từ bỏ của mình và quán Tánh Không để khắc phục những chướng ngại này. Hành giả cũng nên tập những bài thể dục để mở những nút thắt kênh mạch trong các Xa-luân khác nhau. Hành giả cũng nên biết rằng tất cả những chướng ngại này thực sự là những trợ lực, những dấu hiệu tốt trong sự sùng mộ của mình, cho thấy mình đang tạo được những tiến bộ trên đường Đạo. Như vậy, hành giả nên tự chúc mừng mình và vui vẻ chấp nhận thách thức.

Khi đã thuần hóa được các khí và kênh, nếu hành giả yoga có thể giữ và tập hợp được các khí của Năm Đại (nguyên tố) từ các địa bàn thông thường của chúng và dẫn vào Kênh Giữa, Năm Dấu Hiệu của Đêm Tối – khói, bóng nước, ánh đom đóm, ánh đèn, và ánh sáng của Tánh Không Bất Sinh – sẽ xuất hiện; rồi, khi hành giả tiếp tục giữ Năm Khí, những Dấu Hiệu của Ban Ngày – ánh sáng mặt trăng, ánh sáng mặt trời, “ánh sáng

của sấm chớp,” ánh sáng cầu vồng, và ánh sáng của mặt trăng và mặt trời hợp nhau – sẽ lần lượt xuất hiện. Trong một vài trường hợp, nhiều đốm nhỏ hay vi trần ánh sáng sẽ xuất hiện. Tất cả những cái này cùng nhau tạo thành cái gọi là “Mười Dấu Hiệu.”

Nếu yếu tánh thuần tịnh của các khí, kênh [?], và giọt tinh chất (bindu) có thể tụ hội trong Năm Xa luân thì các Phật Quốc (Buddha Lands) trắng, đỏ, xanh dương, vàng, và xanh lá cây sẽ xuất hiện. Cũng vậy, nếu Tâm-Khí có thể tụ hội được trong các kênh huyền bí [?], hai mươi bốn thánh địa bí mật,<sup>31</sup> và các Yi-đam (Bôn tôn), Đa-ki-ni (Không Hành nữ), và Thần Hộ Trì<sup>32</sup> cũng sẽ xuất hiện...

Người nào có thể làm chủ trọn vẹn Năm Khí, hay giữ chúng trong các Xa luân tương ứng, sẽ được những công đức sau:

Thân thể sẽ trở nên cường tráng, da mịn màng, mặt sáng ngời và tráng kiện, và người lúc nào cũng đầy năng lực; ngay cả bức tường cao, dày cũng không cản trở được họ.

Người nào có thể kết hợp lại và giữ được các Tig Le đỏ và trắng trong Kênh Giữa, sẽ được các lợi ích sau:

- (1) Có thể phát hào quang từ thân, và cũng có thể đứng dưới ánh sáng [mặt trời] mà không có bóng;
- (2) Làm thân biến mất [tàng hình];
- (3) Làm nhiều loại phép lạ khác nhau.

Người nào có thể đưa Tâm-Khí và Yếu Tánh thuần tịnh của Năm Đại (nguyên tố) vào trong Kênh Giữa, có thể:

- (1) Biến đá thành vàng;
- (2) Bước đi trên nước mà không chìm;
- (3) Vào trong lửa mà không bị cháy;
- (4) Làm tan núi tuyết bằng Nhiệt Dumo;
- (5) Du hành đến vũ trụ xa xôi trong vài giây;
- (6) Bay trên bầu trời và đi xuyên qua đá và núi...

Phạm vi và độ sâu của các công đức khác nhau rất nhiều tùy theo mức thông thạo trong sự làm chủ Tâm-Khí. Mức độ kéo dài của các năng lực thần thông [?] cũng khác nhau rất lớn; nếu hành giả yoga không thể giữ được Tâm-Khí, những công đức này cũng sẽ biến mất.

Bởi vì các kênh và Tig Le đã thanh tịnh, hành giả có thể thi triển tất cả các loại phép lạ; bởi vì Tig Le đã được ổn định và đưa lên [đến các Xa luân trên], hành giả yoga có thể làm ngừng được con sông đang chảy; bởi vì Tâm-Khí được tập trung, hành giả có thể thôi miên người ta bằng cách nhìn chăm chú vào họ; bởi vì nguyên tố Lửa được kiểm soát, hành giả có thể làm mặt trời ngừng lại trên hướng đi của nó...; với năng lực của các kênh, hành giả có thể tạo ra sự giàu sang và vô số châu báu; với năng lực của khí, hành giả có thể hấp dẫn người; với năng lực của Tig Le, hành giả có thể hấp dẫn Phi-nhân [Thiên, ma, và quỷ]...

Mặc dù một người có thể có được tất cả những lợi ích và công đức này, họ nên biết rằng tất cả những cái đó đều là hư huyền như cầu vòng, không có tự tánh. Họ không bao giờ nên để bị lừa gạt vì những năng lực này, mà hãy cố gắng vượt qua Tám Cái Được Ở Thế Gian<sup>33</sup> và tập trung vào Đại Thủ Ấn tự chiếu sáng mà không bị phân tán, vì đây là cách duy nhất để tăng thêm Chứng ngộ...

Một cách vắn tắt, tu tập Yoga Nội Nhiệt Dumo làm cho một người có thể chứng ngộ Trí Tuệ Đại Thủ Ấn bất sinh, đạt được tự do không có tất cả những chấp trước và vô minh, mở tất cả các nút kênh của Sinh tử, chuyển hóa tất cả các kênh Sinh tử thành Kênh Trí Tuệ, làm thanh tịnh tất cả các khí nghiệp và chuyển hóa chúng thành những Khí-Trí Tuệ không chướng ngại, thanh tịnh tất cả các Tig Le ô nhiễm và chuyển hóa chúng thành Tig Le Cực Lạc, và đạt được Thân Cầu Vòng Hai-trong-Một của Phật Quả Viên Mãn

## **2. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA THÂN HUYỄN**

Trước tiên, hành giả yoga nên hoàn thành đầy đủ tất cả những tu tập sơ bộ, như là thiền định về sự vô thường của cuộc đời, về những đau khổ của Sinh tử, về khước từ, về tâm Từ Bi, về Tâm Bồ-đề, và v.v...; rồi trong mỗi thời thiền định, hành giả nên dành một phần ba thời gian cho tu tập Nội Nhiệt Dumo. Hành giả nên tự nhắc nhở mình rằng tìm Bảo Thân (Sambhogakāya) [Thân Phật

vinh quang và thần diệu] là làm lợi ích tất cả chúng sinh và bây giờ tu tập Yoga Thân Huyền. Rồi hành giả nên khẩn nguyện với Đạo sư Báo Thân màu đỏ cùng vị phối ngẫu [Yum]<sup>34</sup> của Ngài ngồi ở Trung khu Cổ hống... để được gia trì và trợ giúp; hành giả nên nghĩ rằng tất cả sự vật ở thế giới bên ngoài – nhà cửa, phố xá, núi sông, người, vật, tất cả những cơ quan và giác thức của thân người – chỉ là những hiện tượng của tâm lầm lạc và không có sự hiện hữu thực sự hay tự tánh; chúng giống như bóng nước, hư ảo, giấc mộng, bọt nước, hình bóng và hơi sương... vì trong thực tại chúng không thực sự hiện hữu. Hành giả nên nghĩ rằng tất cả sự vật đều do duyên sinh, tùy thuộc lẫn nhau [*prattya-samutpada*] giống như tiếng vang, ảnh phản chiếu, không có chút tự thể nào và rồi nên tiếp tục suy tư về tiếng vang và ảnh phản chiếu; nghĩ rằng tất cả các pháp (dharmas) là nhất thời, chóng vánh như sương, như bọt nước; quán tưởng sương biến mất như thế nào khi mặt trời lên và bọt nước biến mất như thế nào khi dòng nước chảy qua.... Hành giả nên nghĩ rằng không một sát-na nào sự vật có thể ở yên không thay đổi – rằng tất cả các pháp giống như cầu vồng, đẹp nhưng không thực và sẽ sớm biến thành không... Theo cách này, hành giả nên thiền định về Maya (Huyền hóa) và Tánh Không. Ngay cả sau khi thiền định như vậy, hành giả nên tiếp tục quán sát sự thật và trò chơi của Maya cho đến khi có thể nhờ được tất cả những chấp trước có rễ bám sâu.

[Phương pháp tu tập nói trên là nền móng hay sự chuẩn bị của Yoga Thân Huyền.] Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về chính sự tu tập, trong hai phần đoạn:

- (1) Tu Tập Thân Huyền Bất Tĩnh
- (2) Tu Tập Thân Huyền Thanh Tĩnh

### **(1) CHỈ DẪN TU TẬP THÂN HUYỀN BẤT TĨNH**

Đứng trước một tấm gương, quan sát ảnh phản chiếu của thân mình trong gương – nhìn hình ảnh ấy một lúc – và xem hình ảnh này được tạo ra như thế nào, bằng cách phối hợp những thành tố khác nhau – tấm gương, thân, ánh sáng, không gian, v.v... – trong những điều kiện đó. Nó là một vật do (tùy thuộc phát sinh) duyên sinh [*prattya-samutpada*] không có bất cứ tự thể nào – hiện tướng nhưng là không. Rồi hãy quan sát ngoại diện của hình ảnh đó, cùng với quần áo và đồ trang sức, hãy xem bạn có hài lòng với nó hay không; lại giả vờ nổi giận, đánh lại chính bạn, và quan sát xem bạn có bị ảnh hưởng gì hay không. Làm như thế bạn sẽ khám phá ra rằng tất cả khoái lạc và không khoái lạc chỉ là huyền hoặc và chủ quan, do chính tâm mình tạo ra, và như vậy những bám víu của bạn sẽ được giảm đi rất nhiều.

Thực hành thiền định về tiếng vang, bạn nên đến một chỗ có thể tạo ra tiếng vang. Rồi hét lớn nhiều tiếng thích thú và không thích thú để ca tụng hay mạ lị chính mình, và quan sát những phản ứng thích thú hay không thích thú. Làm như thế, bạn sẽ sớm nhận ra rằng tất cả những lời nói, thích thú hay không thích thú, đều huyền hoặc như tiếng vang. Nếu thực hành thiền định này

thành công, bạn sẽ sớm trở thành dửng dưng với sự ca ngợi hay trách mắng, và bạn sẽ đạt Giải thoát...

Cho đến khi có thể cân bằng thích thú và không thích thú, vui vẻ và đau đớn, được và mất... bạn nên tiếp tục thiền định về sự hư huyền ở một nơi yên tĩnh hay cô tịch. Sau khi thiền định như vậy, bạn có thể đi đến một ngôi làng hay thị trấn để thực hành giữa mọi người và những sinh hoạt. Nếu thấy rằng mình vẫn còn phản ứng thích thú hay không thích thú với những cái dễ chịu hay không dễ chịu, bạn nên trở lại nơi cô tịch và thực tập một lần nữa...

## (2) CHỈ DẪN TU TẬP THÂN HUYỄN THANH TỊNH

Trong nhiều sách chỉ dạy về Sáu Yoga, sự thiền định về Phật Hộ trì [Yidam] giải thích không được rõ ràng. Mặc dù người ta hiểu rằng một người trước tiên phải tu tập và thành tựu Yoga Phát Sinh trước khi có thể tập Yoga Hoàn Thiện, ngày nay người Tây Tạng hiếm khi nỗ lực. [Điều này quả thực đáng tiếc,] bởi vì quán tưởng vị Phật Hộ trì Hư Huyền vừa là nền tảng cho Yoga Hoàn Thiện vừa là phương tiện để đạt Báo Thân hoàn hảo ở Trung Âm (Bardo). Do đó, dưới đây sẽ chỉ cho cách làm sao quán tưởng hình tượng vị Phật Bổn Tôn của pháp tu Yoga Phát Sinh:

Hãy tìm một bức tranh vị Phật Bổn Tôn, đặt Ngài ở một góc giữa hai tấm gương, và quan sát tính hư huyền



của ba hình ảnh. Hãy dùng bức tranh làm biểu tượng trợ giúp quán tưởng Phật Bốn Tôn, cho đến khi Ngài xuất hiện rõ ràng trong con mắt tâm của mình như người tình của một người yêu. Hành giả được khuyên quán tưởng hình tượng đầy đủ toàn thân cùng một lúc, và giữ y nguyên như vậy thật rõ ràng càng lâu càng tốt. Sau một lúc thị kiến sẽ phai mờ đi, và lúc ấy hành giả nên quán tưởng một phần của thân cho đến khi nó trở nên cực kỳ rõ ràng. Hành giả nên bắt đầu với đầu và mặt; rồi cổ, thân mình, tay chân, và v.v..., cho đến khi toàn thân trở nên rất sinh động và rõ ràng.

Như một người đã xem khiêu vũ một thời gian lâu có thể hình dung chính mình là người khiêu vũ một cách dễ dàng, người nhìn bức tranh cũng có thể quán tưởng nó một cách rõ ràng và dễ như vậy. Một thị kiến rõ ràng và ổn định chỉ có thể thành hình được qua tập luyện liên tục, đều đặn. Gián đoạn, ngắt quãng sẽ không mang lại thành tựu nào cho sự quán tưởng.

Những ai thực hành bài luyện tập này cực kỳ tốt có thể thấy ảnh tượng còn rõ hơn chính bức tranh. Những ai thực tập tốt trung bình có thể thấy nó rõ như bức tranh; những ai làm không được tốt như thế, thì sẽ thấy mờ hơn bức tranh....

Những ai thực hành quá khó nhọc sẽ kích thích rất nhiều những ý nghĩ phân tán; nếu quá lơ là, sẽ trở nên hôn trầm. Do đó, nên tự điều chỉnh mình với những tình trạng khác nhau và theo con đường trung đạo.

Khi thị kiến Phật Hộ trì trở nên rất ổn định và rõ ràng, hành giả nên đi thêm một bước nữa, hãy đồng nhất thị kiến ấy với Tánh Không. Quán tưởng mà không thấy Tánh Không (Sunyata), tốt nhất, cũng chỉ là sự tưởng tượng tốt. Ngay cả thiền định về tính hư huyền của Thân Phật Hộ trì – mà không chứng ngộ Tánh Không – tốt nhất, cũng chỉ có thể tạo được một Thành tựu tương đối, nhưng không phải tối hậu. Mặt khác, ai biết Tánh Không liền có thể nhận ra thị kiến về Phật Hộ trì là một ảo ảnh của tâm phóng tưởng mà không có chút tự thể nào cả. Hành giả thấy rằng hiện tượng *chính là Không, và không cần đồng hóa nó với Không...*

Trong khi thiền định, hành giả nên thẩm nhập thị kiến Phật Hộ trì vào cái Không tự-chiếu-sáng mà không có sự phân tán. Sau khi thiền định, hành giả nên cố gắng giữ Trục thức, và đồng nhất nó với mọi sự vật mà hành giả gặp...

Một cách vắn tắt, thị kiến Phật Hộ trì như đã được phóng tưởng trong phép tu Yoga Phát Sinh là một biểu hiện của Chân- lý-Không-hiển-lộ, và là một biểu tượng của hư huyền không có bản thể hay tự tánh. Nếu dùng thí dụ chúng ta có thể ví nó như ảo ảnh huyền thuật; như ánh trăng phản chiếu trong nước; như cái bóng không có thịt và xương; như bóng nước biến đổi nhất thời; như giấc mộng phóng tưởng của tâm; như âm vang tùy thuộc phát sinh; như bóng ma không thực thể; như đám mây thay đổi hình dáng liên tục; như cầu vồng, đẹp và sinh động nhưng không có thực chất; như ánh chớp xuất hiện và nhanh chóng biến mất; như bọt bóng, bỗng xuất hiện

và tan vỡ; như ảnh phản chiếu trong gương, hiện ra sống động nhưng không bản thể.

Khi hành giả yoga có thể ổn định thị kiến Phật Bản Tôn dễ dàng và thích nghi, lúc ấy hành giả nên khuếch trương Thân Bản Tôn [Yidam] to bằng cỡ vũ trụ; hãy thu nhỏ lại bằng cỡ hạt cải nhỏ xíu; và nhân nó lên từ một đến hằng triệu triệu. Rồi hành giả nên thu lại tất cả những hóa hiện này thành Thân nguyên khởi và thiền định về nó một thời gian. Trong các sinh hoạt hàng ngày, hành giả nên đồng nhất tất cả những kinh nghiệm của mình với Cõi Phật; nhà cửa và phố thị với Man-đa-la; thế gian với Tịnh địa của Phật; tất cả loài người với chư Phật và Bồ-tát. Hành giả nên nghĩ rằng tất cả âm thanh là tiếng niệm Thần chú (Mantras); tất cả ý nghĩ là trò chơi của Pháp Thân; tất cả mọi vật và những sự hưởng thụ đáng mong muốn là những vật cúng dường chư Phật. Bằng cách này, hành giả nên thanh tịnh tất cả những hóa hiện của Sinh tử và hòa hợp chúng với Tánh Không Tự Chiếu Sáng.

\* \* \*

Để khai mở Bốn Không hay Bốn Cực Lạc, hành giả yoga trước tiên nên dẫn khí vào Kênh Giữa, và rời từ cái Không thứ Tư, hay cái Không Bẩm Sinh, Thân Huyền do Tâm-Khí tạo ra sẽ phát sinh. Để được như vậy, nên quán tưởng một chủng tự *Hum* [ॐ] màu xanh dương –

biểu tượng của Tâm-Khí – phát ra hào quang năm màu ở Trung khu Tim trong khi giữ phép Thở Cái Bình. Đây là cách đưa các khí vào Kênh Giữa và các dấu hiệu khói, ảo ảnh, v.v... và các Ánh Sáng Khải Thị, Gia Tăng, và Thành Tựu lần lượt sẽ xuất hiện. Khi đó *Hum* cũng hòa tan vào Đại Quang. Rồi hành giả nên tự thấm nhập mình trong Định Ánh Sáng càng lâu càng tốt. Cuối cùng khi ra khỏi Định này, hành giả nên phóng tướng Thân Phật Hộ trì Hư Huyền bằng Tâm-Khí.

Ai thấy khó làm đúng được tất cả những điều này, trước hết nên tập trung vào chủng tự *Hum* màu xanh dương trong khi giữ phép Thở Cái Bình, và thực hành Tiến trình Hòa tan hơi thở đó.

## NHẬN XÉT TỔNG QUÁT PHÁP TU THÂN HUYỄN

Tất cả các pháp [dharma] trong Luân hồi và Niết-bàn đều không có tự tánh và như thế là hư huyền. Nhưng sự chấp trước, những lầm lẫn, và những ý nghĩ phân biệt của chúng sinh có vẻ là thật. Để tẩy sạch chấp trước, lầm lẫn, nên quán tánh không của tất cả các pháp và học chân lý maya (huyền hóa).<sup>35</sup> Đây là nguyên lý tổng quát của tính hư huyền.

Nguyên lý nền tảng (nằm bên dưới) của pháp tu Yoga Thân Huyền trong các Mật điển (Tantra) có thể

tóm tắt bằng những lời này: “Nằm trong thân người thô thiển do nghiệp vẫn là bản tánh thanh tịnh của Thân Phật, nhưng bị những chấp trước và lầm lẫn của con người che dấu. Qua tu tập Định Yoga Thân Huyền, những chấp trước và lầm lẫn này sẽ dần dần được tẩy sạch, khi đó Trí Tuệ Rỗng Lặng Tịch Chiếu sẽ được nhận ra. Kết quả, các khí, kên, và giọt tinh chất (bindus) của Sinh tử sẽ được thanh tịnh và thân người được chuyển hóa thành Thân Hư Huyền như cầu vòng của Phật Quả.

Cốt lõi của pháp tu Yoga Thân Huyền là để hiển lộ Ánh Sáng Bẩm Sinh và sự phóng chiếu liên tục của Thân Huyền qua Tâm-Khí...

Trong khi tu tập pháp này, hành giả yoga sẽ cảm thấy một cách mạnh mẽ rằng không có gì thực sự hiện hữu. Kinh nghiệm này sẽ liên tục phát triển sâu hơn cho đến khi hành giả đạt Giác ngộ viên mãn.

### **3. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA GIÁC MỘNG**

Nhận ra giấc mộng là cốt lõi của pháp tu Yoga Giác Mộng; để được như vậy hành giả trước tiên phải gỡ bỏ tất cả những nguyên nhân che mờ sự Tỉnh thức trong sáng của mình. Dưới đây là những nguyên nhân nổi trội

làm ngăn ngừa sự Tỉnh thức, và những phương thức giải trừ các nguyên nhân đó:

- (1) Ai vi phạm Giới luật Mật giáo sẽ không thể nhận ra những giấc mộng. Trong trường hợp này, hành giả nên sám hối những vi phạm của mình và hành trì Mật chú Vajrasattva<sup>36</sup> để tẩy sạch tội lỗi và phục hồi Giới luật Samaya (Mật nguyện). Hành giả cũng nên cố gắng có được một sự khai thị mới từ Đạo sư của mình hay qua khăn nguyện.<sup>37</sup>
- (2) Ai có ít niềm tin nơi Đạo sư của mình và các Giáo lý Mật điển sẽ khó nhận biết những giấc mộng; trong trường hợp này, hành giả nên cố gắng tăng cường niềm tin.
- (3) Ai tham lam muốn được của cải vật chất sẽ không thể nhận ra giấc mộng; trong trường hợp này, hành giả nên đem cho những vật tùy thuộc và ngừng bám víu vào đời này.
- (4) Ai mất Tig Le, hay làm ô uế thân,<sup>38</sup> không thể nhận ra giấc mộng của mình; như vậy hành giả nên cố gắng nhiều để bảo trì Tig Le và tránh kết giao với những người, thức ăn, và những chỗ bất tịnh. Nếu hành giả phải kết giao với họ, hành giả nên thực hiện các nghi thức thanh tẩy để chữa trị.
- (5) Một người không thể nhận ra giấc mộng nếu tâm họ đầy những suy nghĩ tán loạn, hay mong muốn nhận biết mộng của họ yếu. Trong trường hợp

này, họ nên sống một mình và cố gắng tăng cường tin tưởng và nguyện vọng hướng về sự Thành Tựu.

- (6) Ban ngày liên tục suy nghĩ rằng tất cả những gì mình thấy, nghe, sờ mó...đều là trong mộng, sẽ làm tăng thêm rất nhiều cơ hội nhận biết mộng ban đêm.

Trước khi bắt đầu thực hành Yoga Giác Mộng, trước hết nên hoàn tất những tu tập sơ bộ tổng quát, rồi dùng một phần ba của mỗi thời gian để tập Dumo, và hai phần ba để quán tưởng các chủng tự (Bija) ở Trung khu Cổ họng – một phương pháp tốt để mộng phát sinh. Trước hết hãy khẩn nguyện với Đạo sư ngự ở Xa-luân Cổ họng để gia trì sự nhận biết mộng ban đêm; rồi hãy quán tưởng một hoa sen bốn cánh ở Xa-luân Cổ họng, ở giữa là một mẫu tự *Om* [ ॐ ] màu trắng, trên cánh hoa phía trước một mẫu tự *A* [ ॐ ] màu xanh dương, trên cánh hoa bên phải một mẫu tự *Nu* [ ॐ ] màu vàng, trên cánh hoa phía sau một mẫu tự *Ta* [ ॐ ] màu đỏ, và trên cánh hoa bên trái một mẫu tự *Ra* [ ॐ ] màu xanh lá cây, – tất cả rất rõ ràng và sống động.

Có thể đơn giản hóa phương pháp trên bằng cách quán tưởng mẫu tự *Om* màu trắng ở Trung khu Xa luân Cổ họng và giữ phép Thở Cái Bình càng lâu càng tốt; hay có thể tụng âm *Om* dài (trong tâm) với mỗi hơi thở.

Một vài người nói chỉ nên làm điều đó trong giấc ngủ. Nói như vậy không đúng, bởi vì nếu ban ngày dùng nó làm thiền định chính, Tâm-Khí sẽ dễ dàng và nhanh

chóng tập trung trong Xa-luân Cổ hộng, như vậy sẽ có nhiều giấc mộng hơn và rõ hơn xuất hiện. Hơn nữa, phương pháp thực hành này cũng sẽ giúp khí đi vào Kênh Giữa, và khai mở Bốn Không.

Hành giả yoga trong trạng thái thức nên suy nghĩ liên tục rằng tất cả những gì mình thấy, nghe, sờ, nghĩ, và hành động, đều là mộng. Hành giả cũng nên tránh thức ăn nhiều bổ dưỡng hay ăn quá nhiều, và không nên tự làm mình kiệt sức bằng những hoạt động căng thẳng. Tóm lại, hành giả nên cố gắng kết hợp năng lực của khí, của ý chí mạnh, và của các phương pháp để nhận biết mộng.

Cách chính yếu để nhận biết mộng là đưa khí vào Kênh Giữa để khai mở Bốn Không. Khi điều này xảy ra, hành giả nên đồng nhất từng cái một, và rời chờ mộng xuất hiện và cố gắng nhận biết chúng. Phương pháp tu tập này sẽ được giải thích chi tiết sau.

Thời gian tốt nhất để quan sát mộng là giữa rạng đông và lúc mặt trời mọc, bởi vì lúc này là lúc thức ăn đã tiêu hóa và đã được nghỉ ngơi đầy đủ, không uể oải, buồn ngủ nặng, tâm tương đối trong sáng. Nhưng những người có giấc ngủ nhẹ nhàng cũng có thể làm điều này ban đêm.

Hành giả yoga nên dùng một cái mền mỏng, một cái gối, và nằm nghiêng một bên. Trước khi rơi vào giấc ngủ, hành giả nên tăng cường tin tưởng và quyết tâm nhận biết các giấc mộng, ít nhất bảy lần và nhiều đến hai mươi một lần. Hành giả có thể quán tưởng bốn Chúng tự



chính ở Trung khu Cổ hống một lúc, và rồi chỉ tập trung vào mẫu tự *Om* màu trắng trong khi giữ phép Thở Cái Bình một cách nhẹ nhàng.

Nên tránh ngủ một giấc lâu và liên tục; thay vì vậy, nên cố gắng ngủ nhiều giấc ngắn. Mỗi lần thức giấc, nên xem lại mình có thành công nhận biết các giấc mộng của mình trong giấc ngủ trước hay không. Nếu không, nên thành thật khẩn nguyện trước khi ngủ trở lại.

Nếu sau cùng vẫn không thể nhận biết các giấc mộng, nên ngồi dậy quan sát những đồ vật trong phòng – ghế, bàn, giường, quần áo, tranh ảnh..., và nghĩ rằng chúng toàn là những thị kiến trong mộng. Với cảm giác này, lại rơi vào giấc ngủ một lần nữa.

Ai không thể nhận biết mộng bởi vì bị hôn trầm quá, nên quán tưởng mẫu tự *Om* màu đỏ lấp lánh ở Trung khu Cổ hống, phát ra hào quang đầy cả thân và căn phòng, hay một Tig Le màu trắng ở điểm giữa hai lông mày. Ai có khuynh hướng ngủ nhẹ nhàng nên quán tưởng mẫu tự *Hum* màu xanh dương hay một Tig Le màu xanh dương ở Trung khu Bí mật...

Người nào đã cân nhắc thực hành tất cả những chỉ dẫn trên, nhưng vẫn không thể nhận biết được các giấc mộng, nên ẩn cư nơi cô tịch, cởi bỏ tất cả quần áo, nhảy, múa, chạy trần truồng và la lớn, “Đây là mộng! Một giấc mộng!” Hành giả cũng nên đến bờ mép của một dốc đứng nguy hiểm, nhìn xuống vực thẳm, và cũng la lên như vậy. Nếu hành giả vẫn không thể nhận biết được mộng, hành giả nên tự xấu hổ và hết sức khẩn nguyện

Đạo sư và Phật Hộ Trì của mình. Rồi hành giả nên quán tưởng ở Trung khu Cổ họng có một râu những lưỡi dao bén quay tròn càng lúc càng nhanh, đi lên đi xuống toàn thân giống như một cái cửa máy tròn – cắt nó thành những miếng vụn như tro – và cúng dường chư Phật và những chúng sinh đang đói. Rồi hành giả nên thiền định về Đại Thủ Ấn không có ý nghĩ phân biệt...

Ai chỉ có thể thỉnh thoảng hay chốc lát nhận ra được mộng, nhưng không thường xuyên, sẽ nhận thấy sự tập tữ của mình không mấy hiệu quả. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp bỗng nhiên tỉnh thức ngay sau khi nhận ra mộng. Nếu như vậy, hành giả yoga nên thường xuyên tự cảnh cáo mình chống lại khuynh hướng này và tăng cường mong muốn ở lại trong trạng thái mộng. Ngay cả khi thức, hành giả cũng không nên mở mắt, mà cố gắng tiếp tục mộng, hay tập trung vào Trung khu Tim hay Trung khu Bí mật.

Hành giả yoga nên tìm hiểu cẩn thận nguyên nhân gì làm tỉnh mộng nhanh – nếu quá nhiều căng thẳng, hành giả nên thư giãn thêm; nếu ôn ào, hành giả nên ngủ ở chỗ yên tĩnh; nếu lạnh hay nóng, hành giả nên mặc thêm hay bớt quần áo và v.v... Một vài chỉ dẫn nói rằng quán tưởng mình ngồi giữa Tig Le đỏ và trắng – các lực dương và âm – sẽ giúp ích. Người ta cũng nói rằng quán tưởng một mẫu tự *Hum* màu xanh dương ở Trung khu Cổ họng, trong khi giữ phép Thở Cái Bình, cũng sẽ giúp ích... Một cách vắn tắt, hành giả yoga nên luôn luôn cố gắng tìm hiểu xem tại sao mình không thể nhận ra mộng, và rồi dùng những phương thức chữa trị thích

hợp. Ví dụ, nếu quá trầm trệ, hãy quán tưởng một Tig Le màu đỏ hay màu trắng ở Cổ họng, hay ở điểm giữa hai lông mày, phóng ra ánh sáng rạng ngời; nếu quá cảnh giác, hay quá dễ thức giấc, hãy quán tưởng một Tig Le màu xanh dương hay màu đen ở Cổ họng hay ở Trung khu Kín; nếu các giấc mộng không rõ ràng, hãy quán tưởng một Tig Le màu đỏ ở Trung khu Cổ họng, phóng ra ánh sáng rạng ngời bao phủ tất cả các kênh trong toàn thân...

Khi hành giả yoga có những giấc mộng đáng sợ, hành giả nên bảo vệ chống lại sự sợ hãi vô cơ bằng cách nói, “Đây chỉ là mộng. Làm sao lửa có thể đốt cháy ta hay nước có thể làm ta chết đuối trong mộng? Làm sao con vật hay con quỷ này...v.v..., có thể làm hại ta được?” Giữ sự tỉnh táo này, hành giả nên giẫm lên trên lửa, bước đi trong nước, hay biến mình thành một ngọn lửa to lớn và bay vào trái tim của con quỷ hay con dã thú đang đe dọa và thiêu hủy nó...

Hành giả yoga nào có thể nhận ra mộng khá tốt và vững vàng, nên tiến hành tu tập *Chuyển hóa Giác Mộng*. Đây là nói rằng trong cảnh giới mộng, hành giả nên cố gắng biến thân mình thành con chim, con cọp, ngôi nhà, hòn đá, khu rừng... hay bất cứ thứ gì hành giả thích. Khi sự tu tập này đã ổn định, lúc ấy hành giả nên biến mình thành Thân Phật Hộ Trì trong nhiều hình thức khác nhau, ngôi hay đứng, lớn hay nhỏ... v.v... Hành giả cũng nên biến các vật mà hành giả thấy trong mộng thành những vật khác – chẳng hạn, con vật thành con người, nước thành lửa, đất thành hư không, một thành

hiều, hay nhiều thành một... Hành giả nên thi triển những năng lực thần thông, như từ thân trên bắn ra lửa, hay từ thân dưới bắn ra nước, đạp chân lên mặt trời và mặt trăng, hay nhân thân mình thành triệu và tỉ làm đầy cả vũ trụ...

Một trong những mục đích chính của tu luyện Yoga Giác Mộng là trợ giúp chúng ngộ Thân Huyền trong Trung Âm (Bardo), và trong đời này. Để đạt được mục đích này, trước tiên phải nhận ra Bốn Không của Lúc Ngủ<sup>39</sup>; từ cái Không Bẩm Sinh Thứ Tư, hành giả tức thời phóng tướng Thân Huyền do Tâm-Khí tạo ra của Phật Hộ Trì trong Man-đa-la, và rồi hòa tan Man-đa-la và Phật Hộ Trì thành cái Không vĩ đại một lần nữa. Một cách vắn tắt, đây là quá trình Phát Sinh và Hòa Tan thực hành trong Yoga Giác Mộng.

Sau đó hành giả nên thực tập *Du Hành đến Đất Phật* như được chỉ dẫn dưới đây:

Hãy quán tưởng chính mình trở thành Phật Hộ Trì, và lập tức, như một ngôi sao băng, đến ngay Cõi Trời Đế Thích, hay một cõi Trời Sinh-tử nào đó; hãy quan sát chỗ ấy trước khi trở về. Khi sự quán tưởng này ổn định, rồi hành giả nên du hành đến một trong những Phật Quốc, như Tịnh Địa của Phật Đại Nhật, của Phật A-Di-Đà v.v... Và điều này cũng phải được hoàn thành trong tích tắc. Đến Tịnh Địa của Phật, hành giả nên đánh lễ và cúng dường Phật và lắng nghe Phật giảng dạy...

Ban đầu, các thị kiến và kinh nghiệm không rõ ràng lắm, nhưng hành giả nên vững tin rằng những gì hành

giả thấy trong mộng chính là chân Tịnh Địa, vì rốt ráo cả Sinh tử [Luân hồi] và Niết-bàn đều là mộng; tu tập như thế, các thị kiến sẽ trở nên càng lúc càng rõ hơn...

Nếu có người hỏi, “Có gì khác nhau giữa phép tu Yoga Thân Huyền và Yoga Giác Mộng?” Câu trả lời là trong căn bản chúng giống nhau, nhưng nên xem Yoga Giác Mộng như một bổ túc cho Yoga Thân Huyền. Một cái dùng để phát sinh Thân Huyền, và cái kia để tăng thêm hay hoàn thiện nó. Cũng nên biết rằng Thân Huyền phát sinh từ Ánh Sáng trong trạng thái Tĩnh thì sâu hơn và vi tế hơn từ mộng. Nhưng nên tu tập cả hai Yoga để bổ túc cho nhau; vì theo cách này, sự chấp trước thời gian đã hiện thân trong sự chia đôi của Mộng và Tĩnh cuối cùng có thể khắc phục. Tu tập phối hợp hai Yoga này có thể dẫn đến thanh tịnh những ý nghĩ theo thói quen về Sinh tử, nhận ra rằng tất cả sự vật đều là hóa hiện của tâm, và tâm thì không có tự tánh, như mộng; biết rằng cả Sinh tử và Niết-bàn đều là ảo cảnh không thực, và chúng không ràng buộc và cũng không giải thoát gì hết; tự tẩy sạch cho mình tất cả những vương mắc thô và tế, tịnh và bất tịnh; và cuối cùng khai mở Báo Thân như huyền thuật của Phật Quả.

## **4. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA ÁNH SÁNG**

### **Làm Sao Nhận Ra Ánh Sáng**

Những bước tiến hành cần có trong tu tập sơ bộ là để loại bỏ hết tất cả những trở ngại và thu thập tất cả những điều kiện thích hợp để nhận ra Ánh Sáng cũng giống như trong Yoga Giác Mộng. Nhưng thêm vào đó, hành giả yoga nên ăn những thức ăn tốt và có dưỡng chất, xoa bóp thân thể, ở chỗ rất yên tĩnh, bảo trì Tig Le, lúc nào cũng nhẹ nhàng và thư giãn. Trong mỗi thời thiền định, hành giả nên dùng một phần ba thời gian để tu luyện Nội Nhiệt Dumo, và hai phần ba tu tập Yoga Ánh Sáng. Trước hết, hành giả nên quán tưởng Ngài Kim Cương Trì (Vajradhara) màu xanh dương với phối ngẫu ngồi ở Trung khu Tim; và khấn nguyện với Ngài để khai mở Ánh Sáng Bẩm Sinh; rồi hành giả nên quán tưởng chủng tử *Hum* màu xanh dương ở Trung khu Tim và giữ phép Thở Cái Bình, hay tụng trong tâm âm *Hum* dài...rồi tất cả thể giới bên ngoài hòa tan vào thân hành giả, thân ấy hòa tan vào *Hum*, *Hum* vào Nada,<sup>40</sup> và Nada vào [Đại] Không. Hành giả thiền định về Đại Không và giữ hơi thở. Phát sinh từ (thiền) Định này, hành giả nên quán tưởng lại Thân Huyền của Phật Hộ Trì, và...v.v...

Một vài người nói sai rằng chỉ nên thực hiện như vậy vào ban đêm; nhưng sự thật là nếu thực hành như vậy suốt ngày, hành giả sẽ có thêm rất nhiều cơ hội để làm chủ Tâm-Khí và sẽ ổn định sự phát lộ Ánh Sáng, như vậy sẽ dễ dàng hơn cho hành giả nhận ra Ánh Sáng trong lúc ngủ. Và lại, những lợi ích to lớn có được là do sự gìn giữ hơi thở trong lúc đó. Nhận ra Ánh Sáng bằng những phương pháp khác thì rất khó; và ánh sáng được nhận ra không thể kéo lâu dài... Ai theo phương pháp tu tập này chắc chắn sẽ đem được các khí vào Kênh

Giữa và mở ra Bốn Không... Do đó, đây là phương pháp tu tập Yoga Ánh Sáng quan trọng nhất.

### Giữ Ánh Sáng Trong Lúc Ngủ

Những ai có thể khai mở lần lượt Bốn Không, bằng cách thu thập các khí trong Kênh Giữa lúc ban ngày cũng có thể làm được như vậy trong lúc ngủ nếu họ tập trung vào chủng tự *Hum* ở Trung khu Tim ngay trước khi rơi vào giấc ngủ.

Thời gian tốt nhất để “giữ” Ánh Sáng không phải là [lúc nửa] đêm khi giấc ngủ rất sâu, mà là lúc rạng đông, hay bất cứ lúc nào giấc ngủ nhẹ nhàng; tư thế tốt nhất là nằm một bên với hai đầu gối co lại.

Ở đây, hai điều thiết yếu của tu tập Yoga Ánh Sáng là quán tưởng năm chủng tự chủ yếu trên năm cánh sen ở Trung khu Tim, và giữ hơi thở.

Trước khi rơi vào giấc ngủ, hành giả nên nghĩ [lặp đi lặp lại nhiều lần,] hai mươi một lần, rằng hành giả *phải* nhận ra Ánh Sáng Bẩm Sinh khi nó xuất hiện sau các giai đoạn Khải Thị, Gia Tăng, và Thành Tựu. Rồi hành giả quán tưởng toàn thân mình hòa tan vào *Hum* và *Hum* vào Ánh Sáng, và tập trung vào nó. Khi cảm thấy hơi buồn ngủ, hành giả tập trung vào *A* [ ॐ ], khi khá buồn ngủ, vào *Nu* [ ॐ ], khi rất buồn ngủ, vào *Ta* [ ॐ ], khi hầu như rơi vào giấc ngủ, vào *Ra* [ ॐ ], và khi rơi vào giấc ngủ [hay trở thành vô thức], vào *Hum* [ ॐ ]

Ban đầu hành giả yoga có thể thấy khó quán tưởng hai chủng tự cuối cùng, bởi vì hành giả có khuynh hướng rơi vào buồn ngủ ngay sau khi tập trung vào ba chủng tự đầu; nhưng qua luyện tập nhiều lần, dần dần hành giả có thể làm được như vậy. Ai không thể tỉnh thức trong trạng thái ngủ vô thức, nên luyện tập nhiều lúc ban ngày để được nhiều Định lực hơn. Như vậy sẽ khiến hành giả có thể tỉnh thức trong trạng thái vô thức và thấy một ít Ánh Sáng...

Một vài chỉ dẫn nói rằng nếu vẫn không thể nhận ra Ánh Sáng, nên bỏ ngủ ba ngày ba đêm, và cố gắng trở lại...

Ai có thể khai mở lần lượt Bốn Ánh Sáng hay Bốn Không, tức là, các Ánh Sáng Khải Thị, Gia Tăng, Thành Tựu, và Bẩm Sinh, có thể loại bỏ những ý nghĩ thô và vi tế về Sinh-tử và siêu việt tâm phân biệt. Rồi họ sẽ thấy mặt đối mặt thật sự với Ánh-Sáng-của-Giác-Ngủ, trong sáng như bầu trời không mây. Đây là kinh nghiệm tuyệt vời, hay Ánh Sáng toàn hảo. Kế đó là những gì chúng ta có thể gọi là kinh nghiệm “kha khá,” hay Ánh Sáng “kém hơn,” trong đó, mặc dù hành giả không thể lần lượt nhận ra Bốn Không hay loại bỏ tất cả những hóa hiện Sinh-tử, hành giả vẫn có thể vượt qua sự hôn trầm nặng nề và phân biệt được rõ ràng Tánh Không Chiếu Sáng trong suốt. Kế đó là kinh nghiệm “thấp hơn,” trong đó hành giả không thể nhận ra Ánh Sáng “hoàn hảo” hay “kém hơn,” nhưng vẫn kinh nghiệm được tâm rõ ràng và trong suốt trong trạng thái ngủ trước khi mộng xuất



hiện... Đây gọi là kinh nghiệm về “Ánh Sáng tương ứng.”

Nếu trong lúc tu tập trong thời gian ban ngày, hành giả đạt được Định (Samadhi) yên ổn, thì Định lực ấy sẽ trải qua cả ngày và đêm, bao gồm cả trạng thái ngủ và mộng. Trong trường hợp đó, hành giả sẽ không [như thường lệ] mộng; và nếu là mộng hành giả có thể nhận ra tức khắc. Nhưng một vài Đạo sư nói rằng đây không phải là Ánh-Sáng-của-Ngủ, mà chỉ là một kinh nghiệm của Định trong trạng thái ngủ. Điều này có thể đúng, nhưng nếu một người có thể tu tập như thế, họ thực sự có thể gia tăng cơ hội nhận ra Ánh Sáng và sẽ sớm thấy Ánh Sáng “kém hơn.”

Mặc dù có nhiều phương pháp giữ Ánh Sáng, những chỉ dẫn trên hoàn toàn đủ cho mục đích ấy; hành giả nên theo một phương pháp đặc biệt hữu ích nhất cho mình...

## **Lời Bình về Bốn Không**

Bốn Không, Bốn Ánh Sáng, hay Bốn Cực Lạc, là cốt lõi của kinh nghiệm Yoga Ánh Sáng. Chúng xuất hiện là do sự tu tập của các khí trong Kênh Giữa trong sự tu tập ban ngày của trạng thái thức. Ai có thể làm được như vậy, nên đặc biệt tập trung vào Bốn Không, hay Ánh Sáng Bẩm Sinh. Phương pháp nhận ra Bốn Không này như sau:

Trong khi tu tập Yoga Ánh Sáng trong thời gian ban ngày, hành giả trước tiên nên tập trung vào chủng tự *A* trên một trong những cánh sen ở Trung khu Tim. Qua cách tu tập này, các khí của Năm Đại (nguyên tố) sẽ tụ hội trong Kênh Giữa và năm dấu hiệu khói, bóng nước, ánh sáng đom đóm, v.v..., sẽ lần lượt xuất hiện. Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả nên tập trung vào *Nu*, các khí sẽ tụ hội trên đó nhiều hơn. Những ý nghĩ phân biệt thô sẽ hòa tan, và cái *Không Khởi Đầu*, hay *Ánh Sáng Khải Thị*, sẽ xuất hiện; rồi hành giả sẽ kinh nghiệm một cảm giác tựa như thấy ánh trắng sáng ngời trong bầu trời không mây. Khi trở nên buồn ngủ hơn, hành giả nên tập trung vào *Ta*, các khí sẽ tụ hội nhiều hơn, tất cả những ý nghĩ phân biệt vi tế sẽ hòa tan, và cái *Không Thứ Nhì* hay cái *Cực Không*, – còn gọi là *Ánh-Sáng-Gia-Tăng* – sẽ xuất hiện; bây giờ hành giả sẽ kinh nghiệm một cảm giác tựa như thấy ánh sáng mặt trời trong bầu trời không mây. Khi cảm thấy rất buồn ngủ, hành giả nên tập trung vào *Ra*, tất cả các khí sẽ tụ hội trên đó, đa số hầu hết những ý nghĩ phân biệt vi tế sẽ hòa tan, và cái *Không Thứ Ba* hay *Đại Không*– còn gọi là *Ánh-Sáng-Thành-Tựu* – sẽ xuất hiện; rồi hành giả sẽ kinh nghiệm một cảm giác tựa như thấy bóng tối bao trùm tất cả trong bầu trời không mây sâu thẳm. Cuối cùng, khi rơi vào giấc ngủ [hay trở nên không ý thức] trong khi tập trung vào *Hum*, tất cả các khí *Thành Tựu* và tất cả những ý nghĩ phân biệt vi tế nhất sẽ hòa tan, và cái *Không Thứ Tư*, hay *Toàn Không* – còn gọi là *Ánh Sáng Bẩm Sinh* – sẽ xuất hiện; rồi hành giả sẽ kinh nghiệm một cảm giác tựa như vòm trời trong sáng lúc bình minh, và tất cả *Ba Ô nhiễm* mặt trời, mặt trăng, và hoàng hôn sẽ xa rời hành

giả... Đây là Bốn cái Không, hay bốn Ánh-Sáng-của-Ngủ mà hành giả yoga phải nhận ra và tu tập.

Ban đầu, một người có thể không có khả năng nhận ra tất cả Bốn Không này, nhưng với sự tu tập liên tục và kiên trì, rồi hành giả sẽ có thể làm được như vậy. Những ai không thành thạo trong việc “giữ” Bốn Không, nên tu tập Yoga trong lúc ngủ nhẹ nhàng; những ai thành thạo, nên tu tập trong lúc ngủ say. Ai chưa thiện nghệ trong việc giữ Ánh Sáng qua quá trình bình thường sẽ thấy khó làm được như thế trong [quá trình] đảo ngược, tức là, từ Ánh Sáng Bẩm Sinh đến giữ Ánh Sáng Thứ Ba, Ánh Sáng Thứ Hai, và rồi Ánh Sáng Khởi Đầu. Do đó, quá trình bình thường là căn bản và quan trọng.

Nếu một người bị sự rối loạn của khí cường bách phải ra khỏi Định Ánh Sáng, họ nên tập trung vào *Hum* ở Trung khu Tim để làm vững Định trở lại. Nếu làm như vậy cũng không giúp được gì, thì họ nên cố gắng thiền định về Ánh Sáng “kém hơn.” Nếu bị bắt buộc phải xuất ra khỏi Ánh Sáng “kém hơn,” họ nên cố gắng tu tập Thân-Huyền-của-Mộng. Nhưng để làm đúng được điều này, họ phải tập hợp khí ở Kênh Giữa và khai mở Bốn Không trong tu tập ban ngày. Chỉ khi nào đạt đến trạng thái này, họ mới có thể giữ đầy đủ Ánh Sáng lúc ban đêm. Những hành giả yoga ít tiến bộ hơn có thể nhận ra Ánh Sáng thứ Nhất hay thứ Hai, nhưng nhận ra Ánh Sáng thứ Ba, và Ánh Sáng Bẩm Sinh, là cực kỳ khó khăn đối với họ.

Trước khi đi ngủ, nếu một người khơi dậy lòng ham muốn mãnh liệt muốn giữ Ánh Sáng, và tập trung vào

*Hum* ở Trung khu Tim phát ra ánh sáng sáng ngời – đầy khắp toàn thân – họ sẽ có cơ hội tốt để thấy Ánh Sáng “kém hơn.” Trong trạng thái của giấc ngủ nhẹ không mộng, họ sẽ thấy bản tánh của Tâm như sáng ngời và trống rỗng – trong suốt không ngăn ngại. Trực-thức của họ rõ ràng như khi thức. Tuy nhiên, họ không thể loại bỏ được những ý nghĩ phân tán, và đôi khi Trực-thức chiếu sáng của họ cũng cùng xuất hiện với mộng. Nếu điều này xảy ra, họ nên tiếp tục tập trung vào *Hum* và cố gắng giữ Trực-thức chiếu sáng để ổn định Ánh Sáng ấy. Ai không thể nhận ra Ánh Sáng trong lúc ngủ say không nên thất vọng, thay vì, nên cố gắng trở nên ý thức trở lại, và dần dần sẽ thành công. Nếu vì sự xáo động của khí, một vài giấc mộng phát sinh, họ nên đồng nhất những thị kiến này với Phật Hộ Trì và Mạn-đà-la của Ngài, rồi cố gắng một lần nữa hòa tan chúng vào Đại Không...

Nên biết rằng Ánh Sáng “kém hơn” không phải là Ánh-Sáng-của-Giấc-Ngủ đích thực; cái sau là Ánh Sáng thứ Tư, hay Ánh Sáng Bẩm Sinh hoàn toàn không có những ý nghĩ phân tán và phân biệt, trong khi cái trước chỉ là Ánh Sáng bề ngoài, nông cạn hòa lẫn với những ý nghĩ phân biệt và phân tán. Nhưng nếu có thể ổn định và tăng cường Ánh Sáng “kém hơn” này, đương nhiên sẽ có thể thành công trong việc giữ Ánh Sáng Bẩm Sinh. Hiện nay, nhiều hành giả yoga ở Tây Tạng có thể chỉ đạt đến trạng thái giữ được Ánh Sáng “trương ứng”; ngay cả những người tu luyện giỏi cũng có thể chỉ giữ được Ánh Sáng “kém hơn.” Do đó, biết sự khác nhau này là cực kỳ quan trọng...

## Lời Bình về Ba Ánh Sáng Căn Bản

Theo giáo lý Mật điển, có thể xếp loại Ánh Sáng thành ba nhóm:

- (1) Ánh Sáng Căn Nguyên
- (2) Ánh Sáng Con Đường
- (3) Ánh Sáng [Thành] Quả

Ánh Sáng Căn Nguyên, hay Ánh Sáng Chân Như, là Ánh Sáng Bất Sinh lúc nào cũng hiện hữu bất kể người ta ý thức về nó hay không. Ánh Sáng Lúc Ngủ và Ánh Sáng Lúc Chết thuộc vào loại này. Ánh Sáng của Con Đường là sự chứng ngộ trực tiếp Tánh Không, Bốn Ánh Sáng hay Bốn Không sẽ khai mở khi các khí vào Kêh Giữa. Cũng có thể gọi nó là Trí Huệ Vô Phân Biệt – sự chứng ngộ cái Không Bất Sinh siêu việt nhị nguyên chủ và khách... Ánh Sáng [Thành] Quả là sự chứng ngộ Ánh Sáng Tối Hậu Hai-trong-Một, sự Giác Ngộ hoàn hảo và viên mãn của Phật Quả.

Ánh-Sáng-Lúc-Ngủ cũng có thể chia thành hai nhóm khác nhau: Cái được nhận ra trong giấc ngủ say không có “đối tượng trước mặt” thì gọi là Ánh-Sáng-lúc-Ngủ-Say; cái được nhận ra với những đối tượng thô và vi tế được gọi là Ánh Sáng “kém hơn” của-lúc-Ngủ, và v.v...

Như đã chỉ dẫn trước đây trong Yoga Giác Mộng, hành giả nên quan sát xem mình có tin tưởng và có thể làm chủ được cõi Trung Âm hay không. Hành giả nên tự hỏi: “Với Chứng ngộ hiện tại của tôi, tôi có thể làm chủ Ánh-Sáng-Lúc-Chết khi nó đến không?” Nếu hành giả có thể làm chủ Bốn Không của Lúc- Ngủ, có thể chắc chắn hành giả sẽ nhận ra Bốn Không ấy vào lúc chết. Đối với hành giả, chết là bước rất hữu ích trên Con Đường.

Vậy, bằng tu tập Yoga Ánh Sáng, những chấp trước và phân biệt Sinh-tử sẽ được thanh tịnh và Trí Huệ Tự-Chiếu-Sáng sẽ được nhận ra. Với Lửa Trí Huệ của Ánh Sáng Bẩm Sinh, một người có thể diệt tất cả những ý nghĩ bất tịnh do thói quen, hòa Ánh Sáng Mẹ và Ánh Sáng Con thành một, và bao trùm tất cả trong đại tổng thể của Ánh Sáng Bẩm Sinh... Rồi sẽ đạt được Pháp Thân và Sắc Thân<sup>41</sup> toàn hảo, và cho đến khi chấm dứt Sinh-tử, họ có thể giúp tất cả chúng sinh bằng vô số cách, không chút gắng sức.

## **5. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA TRUNG ÂM (BARDO)**

### **Hiện Tượng Chết**

Tu tập Yoga Trung Âm, trước hết nên hiểu những nguyên tắc căn bản của Cõi Trung Âm [Thân Trung

Âm] có thể tìm tin tức ở các nguồn [tài liệu] khác. Cần đọc thêm nhiều về chủ đề này trong các Kinh và Mật điển.

Bây giờ tôi sẽ mô tả vắn tắt hiện tượng chết:

- (1) Khi Sắc Uẩn<sup>42</sup> bắt đầu tan rã, người ta cảm thấy suy yếu đến độ kiệt sức. Khi nguyên tố Đất [Địa đại] bắt đầu tan rã, thân trở nên khô; khi nhãn căn tan rã, người ta không thể cử động nhãn cầu hay thấy rõ ràng; khi yếu tố Đại Viên Cảnh Trí (Trí Như Gương Lớn)<sup>43</sup> bắt đầu tan rã, tâm họ trở nên rất mơ hồ và trì độn....
- (2) Khi Thọ Uẩn bắt đầu tan rã, người ta cảm thấy trì trệ và tê liệt; khi nguyên tố Nước [Thủy đại] tan rã, sự phân tiết trong thân ngừng lại; khi nhĩ căn tan rã, họ không thể nghe được, khi yếu tố Bình Đẳng Tánh Trí (Trí Bình Đẳng) tan rã, họ không thể phân biệt vui và buồn.
- (3) Khi Tướng Uẩn bắt đầu tan rã, người ta không thể thấy sự vật bên ngoài; khi nguyên tố Lửa [Hỏa đại] tan rã, họ không thể tiêu hóa; khi mũi bắt đầu không làm việc, khí ở vùng trên chậm lại và trở thành bất thường; khi tị căn tan rã, họ không thể phân biệt các mùi; khi yếu tố Diệu Quan Sát Trí (Trí Quán Sát) tan rã, người hấp hối không thể nhận ra thân nhân đứng chung quanh mình.
- (4) Khi Hành Uẩn tan rã, người ta không thể làm gì cả; khi nguyên tố Khí [Phong đại] tan rã, Mười Khí sẽ trở về nơi từ đó chúng đến; khi vị căn tan

rã, lưỡi thun lại và dày lên; khi vị giác không làm việc được nữa, họ không thể phân biệt được các vị khác nhau; khi yếu tố Thành Sở Tác Trí (Trí Thành Sở Tác) tan rã, người hấp hối không thể hành động hay muốn được.

Theo Kinh văn khác, có những thông tin sau đây về sự chết:

- (1) Khi nguyên tố Đất (Địa đại) tan vào nguyên tố Nước (Thủy đại), dấu hiệu bên ngoài là một người không thể cử động được thân, họ cảm thấy như mất tất cả sự chống đỡ và sắp ngã đổ. Họ muốn kêu lên, “Làm ơn giúp tôi đứng lên!” Dấu hiệu bên trong là ý thức xuất hiện giống như những làn khói cuộn xoáy.
- (2) Khi nguyên tố Đất (Địa đại) tan vào nguyên tố Lửa (Hỏa đại), dấu hiệu bên ngoài là sự khô cạn của tất cả những phân tiết; dấu hiệu bên trong là ý thức hóa hiện như những ảo tưởng thay đổi và tất cả ba mươi ba ý nghĩ phân biệt giận dữ<sup>44</sup> lắng xuống.
- (3) Khi nguyên tố Lửa (Hỏa đại) tan vào nguyên tố Khí (Phong đại), dấu hiệu bên ngoài là sự giảm rất mạnh của thân nhiệt, trong khi các ngón tay và ngón chân trở nên tê và lạnh; dấu hiệu bên trong là ý thức hóa hiện như một ánh chớp lập lòe của ánh sáng đom đóm; và bốn mươi ý nghĩ phân biệt ái dục lắng xuống.
- (4) Khi Phong đại (khí prana) tan vào Thức đại, dấu hiệu bên ngoài là các hơi thở ra của người hấp



hồi trở nên rất dài và các hơi hít vào rất ngắn. Dấu hiệu bên trong là ý thức xuất hiện như ngọn đèn rõ và ổn định, và tất cả bảy ý nghĩ phân biệt vô minh lắng xuống.

.....Theo các Kinh điển, những dấu hiệu của chết có thể xuất hiện hết cái này đến cái khác hay tất cả xuất hiện cùng một lúc, tùy theo cá nhân.

Khi các thành tố vi tế tan rã, người hấp hối sẽ có những kinh nghiệm sau:

- (1) Khi ý thức tan vào Ánh Sáng Khải Thị, họ sẽ thấy một ánh sáng giống như ánh sáng của mặt trăng trên bầu trời không mây.
- (2) Khi Ánh Sáng Khải Thị tan vào Ánh Sáng Gia Tăng, họ sẽ thấy một dải ánh sáng – màu xanh dương phớt đỏ giống như rạng đông.
- (3) Khi Ánh Sáng Gia Tăng tan vào Ánh Sáng Thành Tựu, họ sẽ kinh nghiệm toàn bóng tối và mất ý thức.
- (4) Trạng thái vô thức này sẽ lại tan vào Ánh Sáng, và một cái Không trong suốt giống như bầu trời không mây lúc bình minh – siêu việt tất cả những ô nhiễm của ba giai đoạn trước – sẽ xuất hiện. Đây là Ánh Sáng thật của Chết, hay Ánh Sáng Bẩm Sinh...

Khi các nguyên tố [đại] khác nhau tan biến, hết cái này đến cái kia, nguyên tố Khí cuối cùng sẽ tan vào ý thức ở Trung khu Tim. Rồi Tig Le màu trắng ở Trung

khu Đầu sẽ đi xuống, Tig Le màu đỏ ở Trung khu Rón sẽ đi lên, và hai cái sẽ hợp lại trong Trung khu Tim. Khi các Tig Le đỏ và trắng hòa hợp trọn vẹn, Ánh-Sáng-của-Chết sẽ xuất hiện. Mọi chúng sinh trong Sáu Cõi (Lokas) sẽ thấy Ánh-Sáng-Chết ngay lúc chấm dứt mỗi đời sống, nhưng không may là họ sẽ không thể thấy và giữ được nó...

## **Sự Khôi Dậy trong Thân Trung Âm**

... Rồi, trong quá trình đảo ngược, từ Ánh-Sáng-Lúc-Chết, Thành Tựu, Gia Tăng, và Khải Thị sẽ đến lượt sinh khởi. Khi khí im lìm bắt đầu chuyển động, Ánh Sáng Thành Tựu sẽ xuất hiện, Ánh Sáng Gia Tăng và Khải Thị sẽ theo sau. Rồi tám mươi ý nghĩ phân biệt sẽ xuất hiện và kết quả là tất cả những hóa hiện mê hoặc của cảnh giới Trung Âm sẽ xuất hiện...

Một câu hỏi có tính cách gây tranh luận thường xuất hiện ở đây: “Thân hình và bộ mặt của người ở trong Trung Âm [Bardo-dweller] như thế nào?” Theo hai anh em của ngài Vô Trước (Asanga) thì họ có hình dáng của kiếp sắp tới. Nhưng những người khác lại nói họ giống kiếp vừa qua. Tuy nhiên, theo các Đạo sư của các dòng Truyền Thừa thì ở các giai đoạn đầu của Trung Âm, mặt và thân của người trong Trung Âm giống như kiếp trước; rồi chúng dần dần phai đi cho đến các giai đoạn sau của Trung Âm, họ nhận lấy ngoại diện hình dáng của kiếp sắp tới. Lý thuyết này không những hợp lý mà

còn hợp với Kinh điển. Nhiều Kinh chỉ rõ sự hiện hữu nơi Trung Âm của “Thân-Tập-Quán,” có hình dáng giống nhục thân của kiếp vừa qua. Đại *Luận về Mật điển Kalacakra [Thời Luận]* cũng đồng ý. Điểm này sẽ rõ ràng nếu chúng ta lấy giấc mộng làm thí dụ. Trong mộng, vì suy nghĩ theo thói quen, chúng ta không thay đổi mặt và hình tướng. Và lại, những suy nghĩ theo thói quen của một người sẽ tiếp tục duy trì hình tướng của mình trong giai đoạn đầu của Trung Âm, và chỉ trong các giai đoạn sau, khi những suy nghĩ theo thói quen của đời trước phai mờ, sẽ xuất hiện một hình tướng mới có hình dáng giống như hình dáng của nhục thân sắp đến.

Người ở trong Trung Âm có đầy đủ tất cả những giác quan và có thể du hành bất cứ nơi nào cũng không gặp ngại trừ nơi mà họ được qui định đầu thai. Họ có một số năng lực thần thông của Sinh-tử, sống bằng thực phẩm mùi hương, và có thể thấy những người thân thuộc trong Trung Âm.

Nếu người trong Trung Âm phải tái sinh vào các cõi khổ đau, họ sẽ có thị kiến âm u tối tăm, hay đêm mưa đen tối... Nếu họ sẽ sinh vào cõi hạnh phúc, họ sẽ thấy một ánh sáng trắng rạng ngời như mặt trăng...

Một Kinh khác nói: “Những ai sinh ở Địa ngục sẽ thấy tất cả sự vật có màu nâu đen, giống như củi cháy; những ai sinh ở cõi Nga quý sẽ thấy các màu của khói; những ai sinh ở cõi Trời sẽ thấy ánh sáng vàng rờn; những ai sinh ở Trời Hữu sắc (*Rapadhatu*) sẽ thấy màu trắng... và những ai sẽ sinh ở Trời Vô sắc (*Arupadhatu*) sẽ không có kinh nghiệm cõi Trung Âm – họ sẽ sinh ở Trời Vô sắc ngay sau khi chết... Tuy nhiên, Kinh cũng

nói rằng những chúng sinh đang ở cõi Trời Vô sắc mà sẽ sinh vào các cõi thấp hơn, sẽ lại có khinh nghiệm ở Trung Âm...

Khi Địa đại [nguyên tố Đất] bị khuấy động, người nơi Trung Âm sẽ nghe sấm nổ; khi Thủy đại [nguyên tố Nước] bị khuấy động, họ sẽ nghe tiếng âm âm của sóng đại dương; khi Hỏa đại [nguyên tố Lửa] bị khuấy động, họ sẽ nghe tiếng gầm của rừng cháy; và khi Phong đại [nguyên tố Khí] bị khuấy động, họ sẽ nghe tiếng gào thét của bão lớn...

Ba Độc – tham, sân và si – khiến cho người nơi Trung Âm có nhiều loại thị kiến sợ hãi khác nhau có màu trắng, đỏ, và đen – những suy nghĩ nhầm lẫn do thói quen phóng tưởng như những ma quỷ đáng sợ tiền đến hại họ.

Người ở nơi Trung Âm được coi là sở hữu những phẩm tính này:

- (1) Thân họ không bị ngăn ngại và không có bóng; trong tíc tắc họ có thể đi đến nhiều vùng ở xa.
- (2) Chúng sinh trong các cõi khác không thể thấy các hành động của họ.
- (3) Họ có thiên nhãn và tha tâm thông.
- (4) Họ không thấy mặt trời, mặt trăng, và các ngôi sao.
- (5) Họ nhìn thấy được chi tiết những gì mà Tinh Thần Bẩm Sinh<sup>45</sup> của họ đã ghi giữ về tất cả những hành vi thiện ác mà họ đã làm trong đời trước.

(6) Mặc dù nhìn thấy thức ăn, họ không thể ăn, trừ phi thức ăn đó được cúng cho họ.

Mặc dù đã được miêu tả ở trên nhưng khó chấp nhận những phẩm chất ấy nhất định và bất biến như thế, bởi vì Nghiệp của mỗi cá nhân không bao giờ giống nhau, và những hóa hiện cũng biến đổi rất nhiều. Trong nhiều cách, cảnh giới Trung Âm giống như cảnh giới Mộng – rất không ổn định và không chắc chắn.

Thời gian lâu tối đa của kiếp sống ở Trung Âm là bảy ngày, nhưng nếu trong thời gian này người nơi Trung Âm chưa đầu thai, họ sẽ “chết” hay rơi vào bất tỉnh để tái sinh ngay trong Trung Âm thứ nhì. Quá trình này có thể lặp lại bảy lần – tổng số là bốn mươi chín ngày.

Người nơi Trung Âm yêu thích nơi họ sẽ tái sinh thì họ sẽ sinh vào đó ngay khi họ thấy nó.

Kẻ nào tái sinh nơi ẩm ướt sẽ bị hơi khói và các mùi hôi cuốn.

Kẻ nào sinh trong hình thức côn trùng và trứng sẽ mang nhiều tham ái và sân hận đối với cả cha và mẹ khi họ thấy họ giao hợp. Kẻ sẽ sinh làm nam sẽ yêu mẹ và ghét cha, và làm nữ thì ngược lại. Vừa khi yêu ghét này phát sinh, kẻ ở Trung Âm sẽ rơi ngay vào bất tỉnh, không nhận thức được điều đó, sẽ đầu thai ngay...

Kẻ nào được sinh ở một trong các cõi trời sẽ thấy những lầu trời tráng lệ, các thiên thần nam và nữ, và kẻ đó sẽ ham muốn họ...

Kẻ nào sinh ở một trong các cõi khổ cùng sẽ thấy nhiều thị kiến đáng sợ và cố gắng tránh chúng một cách tuyệt vọng. Nếu họ trốn vào một cái hang, một cái hố,

hay một cái cây, họ sẽ sinh làm thú vật; nếu trốn vào một căn nhà sắt, họ sẽ sinh vào Địa ngục...

Khi người ở Trung Âm chết, họ cũng sẽ trải qua bốn giai đoạn của quá trình tan rã, tức là, sự lắng xuống của các khí vào trong Ánh Sáng Khải Thị, Gia Tăng, Thành Tựu và Bẩm Sinh. Rồi quá trình đảo ngược sẽ bắt đầu – từ Ánh Sáng Bẩm Sinh, đến Thành Tựu, đến Gia Tăng, đến Khải Thị, đến tám mươi bốn ý nghĩ phân biệt, đến các nguyên tố Khí, Lửa... cho đến khi phức thể thân-tâm hoàn thành.

### Cơ Hội ở Trung Âm

Vào lúc chết, khi Ánh Sáng Mẹ và Con hòa hợp, tất cả những ô nhiễm vi tế của ý nghĩ phân biệt sẽ lắng xuống. Vào lúc ấy, một hành giả yoga cao cấp đã làm chủ được cả hai Yoga Phát Sinh và Hoàn Thiện có thể đạt ngay Phật Quả và các công đức. Một hành giả yoga khá cao, nhưng cũng có thể tu tập Đại Thủ Ấn siêu tuyệt ngày đêm, cũng có thể giữ được Ánh Sáng của sự Chết; và rồi khi các thị kiến Trung Âm xuất hiện, có thể lợi dụng chúng để tăng thêm Chứng Ngộ...

Một số người cho rằng dù ít công đức và ít chuẩn bị, vào lúc chết cũng có thể chứng ngộ Pháp Thân, Báo Thân, và Hóa Thân ở Trung Âm. Chủ trương này không có căn cứ và trái với Kinh điển. Những ai chủ trương như thế không nhận ra rằng giữ Ánh Sáng, ngay cả trong một thời gian ngắn, cũng cực kỳ khó khăn; và giữ không

bị bối rối vì những thị kiến gây rối loạn và sợ hãi ở Trung Âm trong khi dùng chúng như một phương tiện để tăng thêm sùng mộ, còn khó hơn nữa. Điều này được chứng minh rõ ràng bởi sự kiện mà ngay cả chúng ta, những người sống, cũng có khó khăn to lớn trong sự nhận ra Ánh Sáng của Ngủ và Giác Mộng bây giờ và ở đây. Ngay cả khi có thể nhận ra Ánh Sáng và Giác Mộng, chúng ta cũng không thể giữ chắc chúng được, chúng ta cũng không thể làm chủ hay biến hóa được mộng như ý muốn... Nhưng lời phê bình này không ám chỉ sự phủ nhận rằng những người chuẩn bị và tu tập trong các kiếp sống sẽ có lợi ích do nó đem lại vào lúc chết hay ở Trung Âm.

Tất cả mọi hóa hiện của thế gian này, thực ra, là những hóa hiện của các cảnh giới Trung Âm, và tất cả những hiện hữu Luân-hồi là những hiện hữu của Trung Âm. Thời gian giữa sinh và tử có thể gọi là “cảnh giới Trung Âm của Sống và Chết”; từ lúc rơi vào buồn ngủ đến khi tỉnh giấc là “Trung Âm của Giác Mộng”; từ lúc chết đến khi đầu thai, chính là “Trung Âm.” Trong ba cảnh giới Trung Âm này, các Yoga Dumo và Thân Huyền, Yoga Ánh Sáng và Giác Mộng, Yoga Trung Âm và Chuyển Di, theo trình tự, được nhấn mạnh để tu tập.

Trong cả hai trạng thái ngủ và thức, hành giả nên nghĩ rằng tất cả những gì mình thấy, nghe, tiếp xúc, và hành động đều ở trong cảnh giới Trung Âm. Họ nên biết rằng tu tập liên tục và thường xuyên lời chỉ dẫn này là một chuẩn bị tuyệt vời cho Trung Âm.

Nhiều Đạo sư đã nói, “Trong tu tập Yoga Trung Âm, hành giả không nên quên những lời chỉ dẫn dù chỉ một giây, dù cho hành giả bị bảy con chó dữ Tây Tạng rượt

đuôi. Khi lúc chết đến gần, hành giả nên cúng dường tài sản và của cải của mình cho Tam Bảo,<sup>46</sup> bố thí tất cả không chút dè xen, cắt đứt tất cả mọi ràng buộc, nghiêm túc tuân giữ Mật nguyện, sám hối tất cả mọi vi phạm và những hành vi tội lỗi... Hành giả cũng nên cầu sự tái khai thị từ Đạo sư của mình hay từ Phật để thọ lại Mật nguyện nếu hành giả đã phá giới. Hành giả nên chân thành khẩn nguyện với Đạo sư của mình và Phật Hộ Trì để được trợ giúp trong việc giữ Ánh Sáng Chết và Thân Huyền ở Trung Âm, và nương tựa vào những người bạn tinh thần để nhắc nhở hành giả về những chỉ dẫn bên giòng chết.”

Vào lúc chết, hành giả yoga khá cao nên thực hành Yoga Hóa giải, và tập trung vào Yếu tánh Tự-chiếu-sáng để hòa tan nó với Ánh Sáng Chết; rời từ Ánh Sáng ấy, hành giả nên cố gắng đưa Tâm-Khí đã tạo lên Báo Thân và Hóa Thân Toàn Thiện.

Những hành giả yoga rất cao đã đạt đến Giai đoạn Thứ Tư của Đại Thủ Ấn có thể chắc chắn hòa hợp được Ánh Sáng Mẹ và Con vào lúc chết. Rồi tất cả những sợi dây ràng buộc của Nghiệp thân, của hóa hiện, và của tâm, sẽ bị cắt đứt; và tất cả những công đức của Phật Quả sẽ được hoàn thành. Tâm của họ sẽ trở thành Pháp Thân, thân của họ trở thành Thân Trí Tuệ, và Đất của họ là Đất (Quốc độ) Hoàn Hảo và Thanh Tịnh.

Những hành giả yoga khá cao cũng nên thực hành cùng cách với những hành giả rất cao. Nếu họ có thể thành công trong việc này, họ có thể vượt bỏ giai đoạn Trung Âm và đến được một Địa (Bhumi) cao hơn trên đường Đạo. Nếu không, họ nên nhiệt tâm khẩn nguyện



được sinh vào Tịnh Địa của Phật, và áp dụng lời dạy của Yoga Chuyển Di....

Những hành giả yoga thấp hơn, những người không thể giữ được Ánh Sáng lúc Chết hay Thân Huyền, nên cố gắng tinh thức chánh niệm của mình, với sự hiểu biết rõ ràng và niềm tin tưởng không lay chuyển, áp dụng những Chỉ Dẫn để đối diện với những thách thức của sự chết và Trung Âm. Ai không thể lợi dụng cơ hội của sự chết và Trung Âm để đạt Giải thoát sẽ bị Nghiệp cưỡng bách tái sinh trong Sinh tử một lần nữa. Để ngăn ngừa điều này, nên áp dụng những chỉ dẫn sau đây:

Khi người ở Trung Âm đến một chỗ hấp dẫn nhất đối với mình, họ nên quán tưởng nó như là Mạn-đà-la của Phật Hộ Trì. Khi yêu và ghét phát sinh bởi vì thấy sự giao hợp giữa nam và nữ, họ nên tự cảnh tỉnh mình và nghĩ rằng đây là Khai thị thứ Ba của các Phật Cha và Mẹ. Họ nên chấp nhận kinh nghiệm Cực Lạc-Không, quán sát yêu và ghét đều là trống rỗng và hư huyền.

Qua việc chú trọng vào cái thấy Tánh Không, họ có thể giải thoát mình khỏi Sinh-tử mãi mãi. Nếu người ở Trung Âm có thể làm được việc này thành công và trốn thoát được tái sinh trong bảy ngày đầu, họ sẽ không thấy khó khăn khi làm như vậy trong bảy ngày kế và sau đó. Họ sẽ sinh trong Tịnh Địa của Phật Hộ Trì và hoàn thành những sùng mộ của họ trên đường Đạo.

Nếu người ở Trung Âm muốn sinh trong Tịnh Địa của Phật, họ nên phát triển lòng mong muốn mãnh liệt sinh ra ở nơi đó. Đây là điều tối quan trọng. Rồi họ có thể áp dụng chỉ dẫn về Yoga Chuyển Di, và trong tích-tắc họ sẽ sinh ở Tịnh Địa...

Lợi ích của Yoga Trung Âm có thể tóm tắt như vậy:

- (1) Có thể chứng ngộ Pháp Thân vào lúc chết,
- (2) Báo Thân ở Trung Âm, và
- (3) Hóa Thân vào lúc đầu thai.

Đây cũng gọi là Con Đường đưa đến thành tựu Ba Thân Phật.

## 6. NHỮNG CHỈ DẪN VỀ YOGA CHUYÊN DI

Yoga Chuyên Di là một di huấn chỉ dạy dẫn đưa tâm thức của một người đến Tịnh Địa của Phật, hay để sinh vào cõi cao hơn. Đối với những hành giả yoga cao cấp có thể giữ được Ánh Sáng của sự Chết và Thân Huyền của Trung Âm thì Yoga này không cần thiết. Nhưng đối với những người chưa đạt đến các giai đoạn cao, thì nó cực kỳ quan trọng. Ai đã làm chủ được Yoga Phát Sinh, có mức độ nào đó về khí và kênh và thị kiến của Đại Thủ Ấn, thì rất xứng đáng để tu tập Yoga này. Những ai không thể làm chủ, thì nên có niềm tin lớn nơi giáo lý này, hãy tin mãnh liệt vào Nghiệp luật, hãy thấu triệt ý nghĩa và quá trình của phép tu này. Họ cũng nên thông thạo một cách hợp lý trong việc giữ phép Thờ Cái Bình trong Yoga Nội Nhiệ Dumo như đã nói đến trước kia.

## Cách Tu Tập Yoga Chuyển Di

Nên thực hành quán tưởng và luyện tập Yoga Chuyển Di như sau:

Ngay trong Thân Phật Bốn Tôn [trong Thân vị Phật Hộ Trì], hãy quán tưởng Kênh Giữa và tám chủng tự *Hum*, mỗi chủng tự che một cửa trong tám lối ra của thân để ngăn ngừa (thần) thức thoát ra từ những Cửa<sup>47</sup> này... Rồi hãy quán tưởng Phật Hộ Trì ngồi trên không trước mặt và bên trên mình, chủng tử *Hum* màu xanh dương ở Trung khu Tim của mình phát ra ánh sáng năm màu. Kế đến, hãy giữ phép Thở Cái Bình và dùng năng lực của nó bắn *Hum* đi lên trong Kênh Giữa đến Cửa Thanh Tịnh [một chỗ hờ nhỏ xíu ở Trung khu đỉnh đầu,] và đồng thời hét lớn “Hig!” để tăng cường sức mạnh của cú “bắn.” Bây giờ hãy giữ *Hum* ở Cửa Thanh tịnh trong một giây và rồi hãy nói lẩm nhẩm nhẹ nhàng “Gha!” để đem nó xuống trở về Trung khu Tim. Hãy lặp lại như vậy bảy lần trước khi dừng lại; rồi hãy tiếp tục thực hành lại. Sau một vài lần, hét lớn “Hig!” bảy lần liên tiếp, và bắn *Hum* ra ngoài thân đến Tim của vị Phật Hộ Trì đang ở trên không. Rồi lặp lại nhẹ nhàng với giọng thấp hơn – “Gha!” bảy lần liên tiếp như thế để đưa *Hum* trở lại Trung khu Tim của mình.

Ai làm như vậy bốn lần một ngày, trong vài ngày, sẽ có kinh nghiệm sau đây: Đỉnh đầu sẽ ngứa và (cảm thấy) nóng, và ở giữa điểm đó sẽ nổi lên một cục u và tiết ra một chút nước vàng vàng... Nếu các triệu chứng này xuất hiện, hành giả nên biết rằng đó là những dấu hiệu thành tựu. Sau đó, hành giả nên ngừng lại, và chỉ lặp lại

phương pháp này một hay hai lần một tháng; nhưng hành giả nên thường xuyên lập nguyện mạnh mẽ để sinh vào Tịnh Địa của Phật, tăng cường niềm tin và mong muốn mình sẽ đến đó.

## Sự Áp Dụng Yoga Chuyển Di

Khi tất cả các dấu hiệu chết xuất hiện và không thể làm gì được nữa để kéo dài sự sống, nên áp dụng Yoga Chuyển Di. Người nào làm như vậy trước khi sự chết đến là phạm đại tội và bị đọa địa ngục...

Kỹ thuật của Yoga này vào lúc chết giống như đã trình bày ở trên, ngoại trừ phần trên của Kênh Giữa và Cửa Thanh Tịnh nên quán tưởng rộng rãi mênh mông và không chúng ngại. Bây giờ hãy quán tưởng *Hum* ở Trung khu Tim và dồn hết sức mạnh, hét “Hig!” Lập tức *Hum* từ Kênh Giữa bắn ra ngoài, đi qua Cửa Thanh Tịnh, và trong tích tắc đến Tim của vị Hộ Phật ở trên không phía trước mình. *Nếu ngay phút giây ấy mà hành giả cảm thấy mọi vật trở nên rất đen tối, khí vọt ra, đỉnh đầu ngứa và đau, hãy biết rằng đây là dấu hiệu chắc chắn mình sắp lìa khỏi thân đến cõi Tịnh Địa của Phật.* Nếu không có những dấu hiệu như thế xuất hiện, hãy đem *Hum* xuống, yên nghỉ, và hãy cố gắng một lần nữa. Khi những dấu hiệu đó xuất hiện, hãy tiếp tục hét “Hig!” từ hai mươi một lần đến hai mươi lăm lần, và nhất định mình sẽ được sinh vào Tịnh Địa.

Bạn bè, thân nhân, hay bất cứ ai ở bên cạnh người hấp hối, cũng nên trợ giúp họ vào lúc nghiêm trọng này

bằng cách nhắc họ nhớ đến những chỉ dẫn của Yoga Chuyển Di, tăng cường sự tự tin và niềm tin của họ, và cầu nguyện cho họ...

Những ai không có cơ hội tu tập Yoga này trong các đời của họ có thể thử làm như sau:

Khi chết đến gần, hãy cầu nguyện, cúng dường, sám hối, và nói lên những ước mong của mình trước chư Phật. Phát Tâm Bồ-đề, từ bỏ tất cả mọi ý nghĩ xấu, và từ bỏ tất cả mọi ràng buộc. Hãy nằm nghiêng về bên phải – quay mặt về hướng Tây – cong hai đầu gối lại, đặt chân trái lên trên chân phải. Bàn tay phải nên để yên dưới má phải và bàn tay trái trên chân trái. Rồi, nhiệt tình khởi phát lòng mong muốn được sinh vào Tịnh Địa của Phật, hãy áp dụng những chỉ dẫn của Yoga Chuyển Di. Ai không biết những chỉ dẫn đó, nên có một người nào đó biết và nói vắn tắt cho họ. Nếu không có ai biết, hãy đơn giản tập trung vào Tim của vị Hộ Phật đang đứng trên không phía trước và bên trên mình, và liên tục hét “Hig!” hai mươi một lần, như thế là đang ném [tâm] thức của mình vào trái tim của Phật....

Nếu có người nhẹ nhàng xoa đầu của người hấp hối và niệm nhiều lần “sMan.Lha” – một trong các danh hiệu của Phật – thì Tám Bồ-tát sẽ đến dẫn thức của người hấp hối đến cõi Tây Phương Cực Lạc của Phật A-Di-Đà...

Ai thấy một con vật đang hấp hối nên niệm “Ratnakuta” – một danh hiệu khác của Phật – như vậy thức của con vật sẽ được sinh vào cõi cao hơn...

Những người không thể nhận ra Ánh sáng của sự Chết và Thân Huyền của Trung Âm, nhưng nương vào Yoga Chuyển Di sẽ được sinh vào cõi cao hơn, có thể

chia thành ba nhóm: Những hành giả yoga có phú bẩm tốt sinh trong Tịnh Địa của Phật có thể đạt Giác ngộ Tối hậu một cách dễ dàng ở đó; những người trung bình có thể sinh ở một nơi mà Pháp và Kim Cương thừa chiếm ưu thế, và như vậy trong một vài kiếp cũng sẽ đạt đến Phật Quả; những người thấp hơn, nhờ phương tiện Yoga này, có thể tránh được những đau đớn to lớn của chết, thoát khỏi sự sợ hãi của Trung Âm, và sinh vào nơi hạnh phúc; như thế đương nhiên họ cũng sẽ được Giải thoát...

## LỜI KẾT

Ai tu tập giáo lý thâm sâu này của Sáu Yoga không bao giờ nên bằng lòng hay tự mãn vì những kinh nghiệm tốt nhưng nhỏ bé đạt được trong thiền định. Thay vì thế, họ nên chuyên cần và khiêm tốn tu tập cho đến khi chấm dứt cuộc đời... Nếu một người thiếu quyết tâm và kiên trì, nên thiền định về sự vô thường của cuộc đời và những đau khổ của Sinh-tử... Nếu họ ích kỷ và chấp ngã, họ nên thiền định về Bi, thiện chí, và Tâm Bồ-đề...

Khi tu tập Sáu Yoga, không bao giờ bỏ Pháp thiền định căn bản, như tụng lời cầu nguyện “Qui Y,” thiền định về Bi, Tâm Bồ-đề, sám hối, lễ lạy, hồi hướng, và v.v... Họ nên tu tập những điều này ít nhất một hay hai thời một ngày. Về các thiền định chính của Sáu Yoga, họ nên tu tập chúng từ bốn đến sáu lần một ngày – khi thức, hãy luyện tập Yoga Nội Nhiệt và Yoga Thân Huyền; khi ngủ, hãy luyện tập các Yoga Ánh Sáng và Giác Mộng.

Ai chưa làm chủ được Yoga Nội Nhiệt thì không thể làm cho khí đi vào, ở lại, và hòa tan trong Kênh Giữa, cũng không thể mở ra Bốn Không hay Bốn Cực lạc, cũng không thể phóng tướng Thân Huyền từ Ánh sáng. Kết quả, họ không thể tu tập đúng các Yoga Giác Mộng và Trung Âm... Đây là lý do Yoga Nội Nhiệt được xem là phép tu tập quan trọng nhất của sáu Yoga.

Do đó, nên dùng ít nhất một nửa hay một phần ba thời gian của mình để tu tập Yoga Nội Nhiệt, ngay cả khi phép tu chính của mình là các Yoga khác. Thịnh thoảng cũng nên tu tập các Yoga Trung Âm và Chuyển Di để làm sống lại trí nhớ về chúng.

## NHỮNG NỐI KẾT CỦA SÁU YOGA

[Vi Mật giáo đặt căn bản trên quan điểm tính đồng nhất của Sinh tử và Niết-bàn, sự thăng hoa của Dục-vọng-Phiền-não, và sự khai mở của Ba Thân Bẩm Sinh], sự tu tập Sáu Yoga như thế có thể “nối lại” hay “liên kết” với ba Dục-vọng-Phiền-não và Ba Thân của Phật bằng một số cách. Phép tu luyện Yoga Nội Nhiệt và Yoga Thân Huyền trong trạng thái thức có thể “liên kết” với yếu tố tham; phép tu của các Yoga Ánh Sáng và Giác Mộng với vô minh; phép tu của các Yoga Trung Âm và Thân Huyền [?] với sân.

Tự thâm nhập mình vào Ánh Sáng Bẩm Sinh là liên kết với Pháp Thân; từ Ánh Sáng phóng tướng Thân Huyền do Tâm-Khí tạo nên là liên kết với Báo Thân; hòa tan các yếu tố thô của thân trong Kênh Giữa và

chuyển hóa chúng thành Mạn-đà-la là liên kết với Hóa Thân...

Vào lúc chết, tự thâm nhập trong Ánh Sáng Bẩm Sinh là liên kết với Pháp Thân; phóng tướng Thân Huyền ở cảnh giới Trung Âm là liên kết với Báo Thân; và sinh ở nhiều nơi khác nhau và nhiều hình thức khác nhau là liên kết với Hóa Thân...

Lại nữa:

Ngũ tương ứng với Pháp Thân, mộng tương ứng với Báo thân, và thức tương ứng với Hóa Thân...

Có nhiều cách khác để “nối lại” hay “liên kết” Sáu Yoga với Ba Thân và Ba Dục-vọng-Phiền-nã, nhưng những điều vừa nói trên cũng đủ để minh họa nguyên tắc chung.

.... Những ai làm chủ được các Yoga Phát Sinh và Hoàn Thiện [Thành Tựu] và nguyện đạt thành Phật Quả trong đời này nên tu tập “Mật Hạnh.” Tuy nhiên, ngày nay ở Tây Tạng, có ít hành giả yoga có thể làm được điều này. Những ai muốn biết về nó nên tham khảo các nguồn khác. Theo các Đạo sư của Truyền thừa Rỉ tai, ai tu tập các “Mật Hạnh” này, không những nên thành tựu các Yoga Phát Sinh và Hoàn Thiện mà còn tự nó thực hành cho phù hợp với các Giới luật Tiểu thừa và Đại thừa. Họ không nên nói lời bình phẩm thế gian, mà thường xuyên ở trong các nghĩa trang, rừng núi hẻo lánh, và tất cả những nơi hoang vắng khác để tu tập cúng dường và thực hành theo Mật giáo. Giống như một con vật bị thương, tâm họ không có sự ưa thích trong thế gian này; giống như một con sư tử, họ đi bất cứ nơi nào cũng không sợ; họ hành động như gió trên bầu trời và



không ràng buộc vào bất cứ giá trị nào của đời sống họ. Tâm họ không có vật gì cả, giống như Không; hành động của họ tự do giống như hành động của một người vô tâm trí, không có phân biệt...

## NHỮNG THÀNH TỰU CỦA SÁU YOGA

Có hai loại thành tựu mà một người có thể mong đạt được qua tu tập Sáu Yoga, một loại là thể tục và loại kia là siêu việt. Loại trước gồm có (A) Bốn Thực hiện, và (B) Tám Thành tựu (Siddhis, accomplishments).

### **Thành Tựu Thể Tục**

Bốn Thực Hiện là:

- (1) Đạt được năng lực ngăn ngừa tai họa và những bất hạnh cho mình và người khác.
- (2) Đạt được năng lực gia tăng công đức và may mắn.
- (3) Năng lực thu hút những điều mong muốn.
- (4) Năng lực vượt qua tất cả chướng ngại và điều ác.

Tám Thành Tựu là:

- (1) Đạt được thanh kiếm huyền bí đem lại mọi ước mong của một người [Nhu ý kiếm].
- (2) Đạt được những viên thuốc huyền diệu có diệu lực chữa lành.

- (3) Đạt được thiên nhãn.
- (4) Năng lực đi nhanh.
- (5) Thuộc trường sinh huyền thuật biến già thành trẻ.
- (6) Năng lực tham dự các hoạt động của các thiên nữ.
- (7) Năng lực ẩn thân trong đám đông.
- (8) Năng lực đi xuyên qua tường, đá và núi...

Những thành tựu thế gian này có thể đạt được do tu luyện một mình Yoga Phát Sinh, nhưng Thành Tựu Siêu Việt hay Tối Thượng chỉ có thể đạt được qua sự tu luyện phối hợp cả Yoga Phát Sinh và Yoga Hoàn Thiện...

## **Thành Tựu Siêu Việt**

Bây giờ chúng tôi sẽ thảo luận vắn tắt những giai đoạn khác nhau của Thành Tựu Siêu Việt.

Bốn giai đoạn trên Con Đường là:

- (1) Ai đã đi vào đường Đạo và ổn định được các phép tu tập và những kinh nghiệm của cả hai Yoga [Phát Sinh và Thành Tựu] thì được xem là đã đạt được giai đoạn thứ nhất – Giai đoạn Gom góp Tư Lương [Sambhara]
- (2) Ai có thể dẫn Tâm-Khí vào Kênh Giữa và tạo ra “Bốn Cực Lạc Đi xuống” qua sự đi xuống của nguyên tố Tâm-Khí thanh tịnh, kinh nghiệm trực

tiếp Cực lạc-Không, gia tăng rộng lớn những công đức thế tục của khí và kênh, được cho là đã đạt đến giai đoạn thứ nhì – Giai đoạn Dự liệu trước [Kiến Đạo vị]

- (3) Ai có thể kéo nguyên tố Tig Le thanh tịnh đi lên qua Kênh Giữa, tạo ra “Bốn Cực Lạc đi lên,” ổn định Tig Le ở Trung khu Đầu, lần lượt mở các nút trói buộc Kênh Giữa, ... tẩy sạch tất cả những chướng ngại trong Sáu Xa-luân, và loại trừ hết cái này đến cái khác của hai mươi một ngàn sáu trăm khí nghiệp, được cho là đã đạt các giai đoạn thứ ba hay thứ tư – gồm cả các Giai Đoạn Giác Ngộ Tiên Khởi và Giác Ngộ Tiếp Theo, tức là, từ Địa (Bhumi) thứ Nhất đến Địa thứ Mười Hai.
- (4) Ai có thể thanh tịnh các khí, kênh và giọt tinh chất vi tế nhất, biến nhục thân thành Thân Cầu Vòng, thanh tịnh ba mươi hai khí và tám mươi ý nghĩ phân biệt – như thể mở ra ba mươi hai diệu tướng và tám mươi hình tướng sáng ngời của Thân Phật – được cho là đã đạt Phật Quả Toàn Hảo của Địa Thứ Mười Ba của Phật Kim Cương Trì (Vajradhara). Bởi vì Tâm-Khí của Ngài là một của Trí Tuệ, và vì các chủng tử *A* và *Ham*<sup>48</sup> được hợp nhất viên dung trọn vẹn, Ngài đạt Báo Thân Phật Quả Tối Hậu Hai-trong-Một. Ở nơi Ngài biểu hiện tính Vô-phân-biệt của Bi và Tánh Không được gọi là Pháp Thân; ở nơi Ngài biểu hiện Cực Lạc và Vinh Quang vô cùng được gọi là Báo Thân; ở nơi Ngài biểu hiện các hình tướng và trò chơi vô cùng sinh ra vì lợi ích

## ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG

chúng sinh được gọi là Hóa Thân. Sự đồng nhất hay hợp nhất của các Thân này được gọi là Thân Pháp Giới. Với Bốn Thân này, Ngài sẽ chuyển Bánh xe Pháp giải thoát tất cả chúng sinh cho đến khi hết Sinh tử Luân hồi...

## CHÚ THÍCH

(1) Ba Thân (Ph.: Trikāya): tức là Pháp Thân (Dharmakāya) – Chân thân; Báo Thân (Sambhogakāya) – Thân Thọ hưởng; và Hóa Thân (Nirmanakāya) – Thân Biến hóa. Pháp Thân là hiện thân của Tánh Không (Śūnyatā), vốn bất sinh. Nó siêu việt và ở bên kia tất cả mọi thuộc tính và chỉ định. Báo Thân là hóa hiện thần diệu của Pháp Thân – Thân Sáng ngời và Vinh quang chỉ hiển lộ cõi Tịnh Địa của Phật. Hóa Thân là Thân Hóa hiện sinh trong các thế giới khác nhau vì lợi ích chúng sinh.

(2) Kim Cương Trì (Ph.: Vajradhara; T.T.: rDo.rJe. hChan.): Theo truyền thống Mật giáo Tây Tạng, Phật Kim Cương Trì được xem là vị Phật thứ nhất đã ban cho tất cả các giáo lý Mật giáo.

(3) Ba Yoga: Đây có lẽ chỉ những Yoga được thiết kế để thuần hóa thân, khẩu và ý.

(4) Thành tựu Tối thượng: Giác ngộ viên mãn, hay Phật Quả.

(5) Gambopa: Đại đệ tử của Milarepa, một đại học giả và hành giả yoga, vào thế kỷ 12, đã truyền bá Phái Ghagyuba (Kagyupa: Khẩu truyền) ở Tây Tạng.

(6) Dumo (T.T.: gTum.Mo.; Ph.: Candali): nhiệt hay “lửa” huyền bí sinh ra ở Trung khu Rôn trong lúc tu tập Yoga Nội Nhiệt. [Lửa Tam-muội].

(7) Bardo (T.T.: Bar.Do.): Trung Âm hay cảnh giới Trung gian: trạng thái trung gian giữa chết và tái sinh. Theo Phật giáo, đây là cảnh giới rất quan trọng cung cấp không những cơ hội tốt cho Giải thoát và Giác ngộ mà còn giống như một ngã ba đường cho (cư

dân) người ở Trung Âm có vận mệnh tùy thuộc vào nó. Xem đoạn nói về Yoga Trung Âm.

(8) Chỉ dẫn Cốt lõi (T.T.: Nan.Nag. hay gDam.Nag.): hay chỉ dẫn cốt yếu, gồm các cốt yếu của giáo lý Mật giáo chuyển vận đến đệ tử, thường trong hình thức rất đơn giản, chính xác, nhưng thực dụng.

(9) Sáu Yoga: các Yoga về Nội Nhiệt (Dumo, Tumo), về Thân Huyền, về Giác Mộng, về Ánh Sáng, về Trung Âm và về Chuyển Di.

(10) Chủ Nhân của những Bí Mật: một danh hiệu khác của Vajradhara (Kim Cương Trì); một vài người nói là một danh hiệu khác của Vajrapāni (Kim Cương Thủ).

(11) Đa-ki-ni (Ph.: *Dākinīs*; T.T.: mKhah.hGro.Ma.; nghĩa đen: không hành nữ): những Thiên nữ Mật giáo bảo vệ và phục vụ Giáo pháp Mật giáo. Họ không phải là những bậc giác ngộ bất biến; có nhiều chúng sinh cũng gọi là Đa-ki-ni thế gian (T.T.: hJig.rTen.mKhah.hGro.Ma.) vẫn còn bị Sinh-tử ràng buộc.

(12) Hai Yoga: Trong *Anuttara Tantra*, “Mật điển Vô thượng,” có hai pháp tu tập chính: một là Yoga Phát Sinh (T.T.: sKyed.Rim.) và một là Yoga Hoàn Thiện (T.T.: rDosgs.Rim). Cái trước cũng có thể dịch là Yoga Phát triển hay Sáng tạo, chuẩn bị cho cái sau, và nhấn mạnh vào thực hành tập trung và quán tưởng. Những khía cạnh chính của nó gồm những bước sau đây:

1. Quán tưởng tất cả các đối tượng và tự-thân như hòa tan vào Không.
2. Quán tưởng trong Không một hạt giống (bija: chủng tử) tự nó biến thành một hình tượng của Phật Tự-Hộ-Trì.
3. Quán tưởng Thân Phật Tự-Hộ-Trì trong toàn thể, gồm cả Ba Kênh Chính và Bốn Xa luân (Cakras).
4. Quán tưởng Mạn-đà-la và đồng nhất tất cả các hóa hiện với Phật Quả.

## DU-GIÀ TÂY TẠNG

5. Niệm Mật Chú của Phật Hộ Trì và áp dụng một phép quán tưởng đặc biệt cho một mục đích yoga đặc biệt.

6. Quán tưởng tất cả các đối tượng, gồm cả Thân Phật Tự-Hộ-Trì, như hòa tan vào bīja (chủng tự) ở Xa-luân Tim, và bīja lại hòa tan vào cái Không vĩ đại.

7. Từ Không lại phóng tưởng Phật Tự-Hộ-Trì và Mạn-đà-la.

Yoga này nhấn mạnh các phép quán tưởng và sự tu luyện yoga căn bản và tinh thần. Nhưng tất cả những điều này dính dáng với nỗ lực có ý thức qua “tâm thể tục,” không thể coi nó là siêu việt, trong bản tánh, và chỉ được chỉ định như là một phép tu dự bị cho các Yoga cao hơn.

Yoga Hoàn Thiện là pháp tu tập Yoga Mật giáo cao cấp, mục đích chính của nó là đưa các nghiệp khí vào Kênh Chính và chuyển hóa chúng thành Ánh Sáng Trí Tuệ, như thế sẽ nhận ra Pháp Thân. Rồi từ Pháp Thân, hành giả yoga được học đưa Báo Thân và Hóa Thân lên. Trong nhóm Yoga Hoàn Thiện, các Yoga Nội Nhiệt và Thân Huyền là hai Yoga chính – các Yoga Ánh Sáng, Giác Mộng, Trung Âm và Chuyển Di là phụ.

(13) Sáu đại hay sáu nguyên tố: đất, nước, lửa, gió (khí, không khí), không gian và thức.

(14) Thức A-lay-a (Phạn: Ālaya; T.T.: Kun.gShi.Nam. Ces.), hay Hàm Tầng Thức, A Lại Da Thức – nó bảo trì hay “tàng chứa” tất cả ký ức và thói quen (tập khí). Nó cũng được gọi là Thức Căn bản, Thức Nguyên sơ, Thức của Nghiệp Thuần thực, và v.v... Cả Duy Thức tông (Yogācāra) và Phật giáo Mật tông đều nhấn mạnh tầm quan trọng và nghiên cứu Thức này. Khi một người đạt Phật Quả, nó được chuyển thành cách gọi “Trí Tuệ Như Gương Lớn” [Đại Viên Cảnh Trí].

(15) Bảy Thức: các Thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, (ý) phân biệt, và ngã-chấp. Những thức này cùng với Thức A-lay-a thành tổng số tám Thức.

## ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG

(16) Bởi vì hiện thời không có các sách tham khảo Tây Tạng, dịch giả không có cách nào nhận diện được tên của “tám mươi kiểu ý nghĩ phân biệt” này.

(17) Khải Thị, Gia Tăng, và Thành Tựu (T.T.: sNan.Ba.' rGyas.Ba., [và] Thob.Ba.): Đây là ba giai đoạn trong đó Ba cái Không [Voids] tuần tự xuất hiện, và tám mươi ý phân biệt và Phiền Não-Dục Vọng tuần tự lắng xuống trong quá trình “Hòa tan của Tâm-Khí.” Điều này có thể xảy ra trước khi ngủ, vào lúc chết, và khi khí đi vào Kênh Giữa. Xem đoạn nói về Yoga Ánh Sáng.

(18) Nền Tảng, Con Đường, và Thành Tựu (T.T.: gShi.Lam. hBras.Bu.): Ba thuật ngữ này rất thường dùng trong các bản văn Mật giáo Tây Tạng. Nền Tảng (gShi.) ám chỉ nguyên lý căn bản của Phật giáo Mật giáo; Con Đường (Lam.) là sự tu tập, hay cách hành động thích nghi với nguyên lý “Nền Tảng”; Thành Tựu hay “Quả” (hBras.Bu.) là sự chứng ngộ đầy đủ nguyên lý “Nền Tảng.” Ví dụ, Nền tảng của Sáu Yoga được đặt trên niềm tin quyết rằng Phật tánh bẩm sinh, không có nền tảng này không một môn tu tập nào có thể [dẫn đến] Ba Thân của Phật Quả nằm bên trong phức thể thân-tâm. Do đó, Nền Tảng là nguyên nhân, hạt giống, hay tính tiềm năng của Ba Thân bên trong tất cả chúng sinh; Con Đường của Sáu Yoga là sự tu tập dựng lập bên trong cái khung của nguyên lý căn bản này; và Thành Tựu là sự chứng ngộ đầy đủ Ba Thân.

(19) Demchog (T.T.: bDe.mChog.; Ph.: Śaṃvara): Một vị thần Mật giáo quan trọng của Mật điển Mẹ (Mother Tantra).

(20) Yoga Phát Sinh (T.T.: sKyed.Rim.): Xem Chú thích 12.

(21) Cửa Thanh Tịnh [hay Thiên môn] (T.T.: Tshans.Bu.; Ph.: Brāhma-randhra): “lỗ” kín trên đỉnh đầu. Đây là Cửa hay lối ra duy nhất mà qua đó thức của con người có thể lia khỏi thân và sinh vào Tịnh Địa của Phật.

(22) Ba Kênh: Kênh Giữa (T.T.: dBu.Ma.), Kênh Phải (T.T.: Ro.Ma.), và Kênh Trái (T.T.: rKyan.Ma.). Đây là ba Kênh huyền bí, hay Nāḍīs trong thân. Tất cả ba Kênh đều nằm ở phần giữa của



thân, chạy song song với nhau. Kênh Phải được cho là tương ứng với hệ thái dương, Kênh Trái với hệ thái âm, và Kênh Giữa với sự hợp nhất của thái dương và thái âm. Kênh Phải và Kênh Trái được xem là những kênh Sinh-tử [Luân-hồi, Samsāra] và Kênh Giữa là Kênh đưa đến Niết-bàn [Nirvāṇa]. Quán tưởng rõ ràng về ba Kênh này là điều kiện tiên quyết cho sự tu tập Sáu Yoga.

(23) Bốn Xa luân (Ph.: Cakras; T.T.: rTsa.hKhor.bShi.), hay Bốn Trung khu nằm ở đầu, cổ họng, ngực, và rốn theo thứ tự, và nối kết với Kênh Giữa. Xa luân Đầu cũng được gọi là Trung khu Đại Cực Lạc; Xa luân Cổ họng là Trung khu Hưởng Thọ; Xa luân Tim là Trung khu Pháp; và Xa luân Rốn là Trung khu Chuyên [Đôi, Di, Hóa, Biến].

(24) Tig Le (T.T.: Thig.Le.; Ph.: Bindu), có nghĩa là “chấm” hay “giọt,” khi dùng trong các bản văn Mật giáo nó có nghĩa là “tinh chất” của sinh lực, tức là, tinh dịch của nam và “máu” của nữ. Trong nghĩa rộng hơn, Tig Le dường như chỉ tất cả mọi sự phân tiết bên trong thân, nhất là những phân tiết của hệ thống nội tiết. Tig Le cũng là một từ tương đương của Tâm Bồ-đề khi Tâm Bồ-đề được dùng theo nghĩa Mật giáo.

(25) Tâm-Khí (T.T.: Rlun.Sems.): Xem Lời Nói Đầu, Chú thích 2.

(26) Dùng một ngón tay chặn lỗ mũi bên trái và hít vào qua lỗ bên phải, rồi đảo ngược quá trình này và hít vào qua lỗ bên trái, một người sẽ sớm khám phá ra rằng ở một trong hai lỗ mũi hơi thở lưu chuyển tự do hơn lỗ kia. Theo “sinh lý học Mật giáo,” chỉ có sáu thời trong mỗi 24 giờ trong đó cả hai lỗ mũi tái hơi thở bằng nhau. Người ta nói rằng đây là do sự luân phiên của “những biến đổi khí” trong Xa-luân Rốn. Phán đoán theo thời gian và sức mạnh của hơi thở qua hai lỗ mũi, hành giả yoga có thể nói trước nhiều sự cố quan trọng ảnh hưởng đến mình và thế giới. Nghệ thuật này được nghiên cứu kỹ lưỡng trong tập sách, *Nội Nghĩa Thâm Sâu* (T.T.: Zab.Mo.Nan.Don.) [chưa được dịch sang tiếng Anh trong thời gian này] của Garmapa Rang-jhang Dorje, và các nguồn khác.

(27) Chủng tự Bija (T.T.: Sa.Bon., có nghĩa là “hạt giống”) là tinh thể, hay những biểu tượng chính của một vị thần, của một Xa-luân, của một nguyên tố (đại), hay những cái tương tự. Người ta tin rằng bằng cách hành trì một bija, một người có thể làm thức tỉnh hay làm chủ nguyên tố mà nó tiêu biểu.

(28) Phép Thở Cái Bình luôn luôn ổn định: một kiểu Thở Cái Bình dịu nhẹ; khía cạnh chính của nó là đặt một sức ép liên tục nhưng nhẹ nhàng trên phần dưới của bụng.

(29) Cốt yếu của pháp tu Đại Thủ Ấn đã được công hiến một cách rõ ràng trong Phần I, nhất là trong NHỮNG ĐIỀU CỐT YẾU CỦA PHÁP TU ĐẠI THỦ ẤN của Lạt-ma Kong Ka, thực ra nó là nòng cốt hay cốt lõi của chỉ dẫn bằng lời về Đại Thủ Ấn. *Tổng Quan Đại Thủ Ấn* của Drashi Nanjhal là một tác phẩm rất bác học, cũng là một tập sách đồ sộ, và cho đến bây giờ nó vẫn chưa được dịch sang bất cứ ngôn ngữ châu Âu nào. Mục đích chính và chủ đề của tác phẩm này là cung cấp một nền móng lý thuyết cho Đại Thủ Ấn trong ánh sáng Bát-Nhã (Prājñāpāramitā). Tuy nhiên, theo ý kiến của dịch giả, không một giáo lý nào về pháp tu Đại Thủ Ấn có thể tìm thấy cao hơn hay sâu hơn những chỉ dẫn của Lạt-ma Kong Ka, cùng với *Bài Ca Đại Thủ Ấn* và *Lời Nguyện Đại Thủ Ấn*. Văn học Tây Tạng quả thực bao la, nhưng giáo lý cao nhất chính là luôn luôn đơn giản và chính xác. (Garma C. C. Chang).

(30) Bốn Trí Tuệ-Cực Lạc, hay Bốn Trí Không-Cực Lạc (T.T.: bDe.sTon. Ye.Ces.): Trong Phật giáo Đại thừa đại cương, “Trí-Tuệ-của-Không” (Không Trí) thường được nhấn mạnh; nhưng “Không Trí-Cực Lạc” dường như chỉ có nguồn gốc Tây Tạng. Trong Sáu Yoga, “Bốn Không” và “Bốn Cực Lạc” dường như cũng có thể thay đổi nhau.

(31) Đây gọi là “hai mươi bốn nơi tụ họp” của các Đa-ki-ni và hành giả Mật tông ở Ấn độ.

(32) Yi-đam (T.T.: Yi.Dam.): Phật Hộ Trì, được Đạo sư chọn cho một người trong lễ Khai thị [Quán Đảnh] để họ cầu nguyện và nương tựa. Trong pháp tu Yoga Phát Sinh, hành giả yoga quán

## DU-GIÀ TÂY TẠNG

tường nhục thân của hành giả như trở thành thân của Phật Hộ Trì – thực sự là nơi nương tựa của hành giả yoga trong toàn thời kỳ hành giả tu tập. Đa-ki-ni (T.T.: mKhah.hGrol.Ma.), có nghĩa là những không hành nữ, là những thiên nữ Mật giáo đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong tất cả những hành động Mật giáo. Những Hộ thân (T.T.: Srun.Ma.) là những thân hay những năng lực Mật giáo bảo vệ Giáo pháp, hướng dẫn và phục vụ hành giả yoga.

(33) Tám Sở Đắc Thế Gian hay Tám Gió [Bát Phong]Thế Gian: Tám “ngọn gió” hay tám ảnh hưởng làm tăng các phiền não, tức là: được, mất; si nhục, khen ngợi; ca tụng, chê cười; buồn phiền, vui vẻ.

(34) Yum: Phật Mẫu.

(35) Māyā , Huyền hóa: Hư vọng hay mê hoặc. Māyā là chủ thuyết cho rằng những hóa hiện mà chúng ta kinh nghiệm đều là hư huyền và mê hoặc, không thực sự hiện hữu.

(36) Mật Chú Vajrasattva: một Mật Chú (Mantra) nổi tiếng và quan trọng gồm một trăm âm tiết; nhiệm vụ chính là để thanh tịnh tội lỗi và xóa bỏ tất cả những chướng ngại tinh thần. Hầu hết tất cả các Lạt-ma Tây Tạng niệm Mật Chú này trong những cầu nguyện hằng ngày của họ.


(37) Nếu không có một Đạo sư phẩm hạnh, hành giả yoga có thể cầu nguyện trực tiếp với Phật và thọ nhận sự Khai thị từ Phật qua quán tưởng và cầu nguyện.

(38) Nếu một hành giả yoga Mật giáo tiếp xúc với những người và vật bị cấm hay đi đến những chỗ “ô uế,” hành giả sẽ có nguy cơ bị ô nhiễm, như vậy là cản trở sự tiến bộ yoga của hành giả.

(39) Bốn cái Không của Giác Ngủ: bốn sự khai mở kế tiếp nhau của Không xảy ra ngay trước hay sau giấc ngủ. Đó là: Không Khởi Đầu, Không Cùng Cực, Không Tối Thượng, và Không Bẩm Sinh. Sự khác nhau trong Bốn cái Không này là mức độ sáng tỏ và “hoàn hảo” của chúng.

## ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG

(40) Trong sự hòa tan của chữ *Hum*, cái đốm nhỏ cuối cùng có thể nhận thức được – cái điểm nhỏ xíu còn lại trong “quá trình hòa tan” của *Hum* sau khi Tig Le biến mất – được biết như là “Nāda.” Xem hình vẽ sau đây:

[  Nāda ]. Người ta cũng nói rằng “Nāda” là một âm huyền bí tự sinh mà không phải là do sự va chạm của hai vật thể sinh ra.

(41) Sắc Thân (Ph.: Rupakaya): Thân của Hình tướng, ám chỉ cả Báo Thân (Sambhogakāya) và Hóa Thân (Nirmanakāya) của Phật Quả.

(42) Sắc uẩn (nghĩa đen: Sự Kết tụ [Ph.: Skanda] của Hình tướng): thực ra nó ám chỉ vật chất, vật thể, hay bất cứ cái gì tạo thành bằng các yếu tố khác nhau. “Năm Uẩn,” một thuật ngữ rất thường dùng trong văn học Phật giáo, vốn được đưa ra để phân bác ý niệm về một hiện thể tuyệt đối, một cái ngã vô hình, một tự thể, và những cái tương tự.

(43) Trí Tuệ Lớn Như Gương hay Đại Viên Cảnh Trí: Thuật ngữ này không nên hiểu theo nghĩa đen, bởi vì không thể nói rằng chúng sinh phàm phu có Trí nào trong Năm Trí của Phật Quả như đã cho thấy trong phần này. Lý do của cách diễn đạt này là, theo Duy thức tông (Yogācāra) Phật giáo, khi một người đạt đến Phật Quả thì năm Thức của (mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân) trở thành Thành Sở Tác Trí hay Trí Thực Hiện; tâm của hành giả, hay Thức Thứ Sáu, trở thành Diệu Quán Sát Trí; Ngã Thức của hành giả, hay Thức Thứ Bảy, trở thành Bình Đẳng Tánh Trí; và Thức A-lại-da của hành giả, Thức Thứ Tám, trở thành Đại Viên Cảnh Trí.

(44) Ở đây, dịch giả cũng không có những sách tham khảo Tây Tạng nên không có cách nào để nhận diện những danh từ này.

(45) Thần hồn Bẩm Sinh hay Ma Bẩm Sinh: Đây thực ra là sự phóng tướng của tâm một người, biến dạng trong hình tướng của thần, ghi lại tất cả những hành vi thiện, ác và trình cho Diêm vương (Yama).

(46) Tam Bảo hay Ba Bảo: Phật, Pháp và Tăng.

## DU-GIÀ TÂY TẠNG

(47) Tám Cửa: hai lỗ tai, hai con mắt, mũi, miệng, hậu môn, và cơ quan sinh dục.

(48) *A* là bīja (âm tiết chung tử) của Trung khu Rốn, biểu tượng cho nguyên tố dương; *Ham* là bīja của Trung khu Đâu, biểu tượng cho nguyên tố âm. Hai bīja này cũng được gọi là Tig Le đỏ và trắng hay Tâm Bồ-đề.

\* \* \*

## THUẬT NGỮ

**A-lại-da thức** (Ph.: Ālaya) – Hàm Tầng thức hay Tầng Thức nơi bảo quản các “hạt giống” (chủng tử) của các ấn tượng tinh thần và gìn giữ sự hình thành thói quen (huân tập). Trí nhớ và học thức có thể có là do Thức này. Nó là “Nền Móng” hay “gốc rễ” của các Thức khác, và được các Trường phái Phật giáo Đại thừa xem như là Thức “Nguyên thủy” hay “Phổ biến.”

**Ba-la-mật-da** (Ph.: Pāramitā) – những hành vi tinh thần của một Bồ-tát; những hành động công đức và vị tha khiến một người có thể đạt đến cảnh giới Giác Ngộ Hoàn Toàn.

**Ba Thân** hay **Tam Thân** (Ph.: Trikāya) – Ba Thân của Phật Quả, tức là, Pháp Thân hay Chân Thân (Dharmakāya); Báo Thân hay Hỷ Lạc Thân (Sambhogakāya); Hóa Thân hay Nhục Thân (Nirmāṇakāya).

**Báo Thân** (Ph.: Sambhogakāya) – Thân Phật vinh quang và thần diệu, hiện thân trong cõi Tịnh độ và chỉ có thể thấy được đối với những Bồ-tát giác ngộ.

**Bồ-đề** (Ph.: Bodhi) – Bồ-đề của Phật hay quan tâm đến Phật Quả.

**Bồ-tát** (Ph.: Bodhisattva) – một người nguyện cố gắng vì Giác ngộ và độ tất cả chúng sinh; một người phát nguyện vì Phật Quả và những hành vi vì người khác; một người giác ngộ, hay một người theo Phật giáo Đại thừa.

**Cõi Trung gian** hay **Trung Âm** (Ph.: Bardo) – giai đoạn trung gian giữa chết và tái sinh.

**Dumo** (T.T.: gTum.Mo.) – Tumo “lửa huyền bí” phát sinh ở Trung khu Rốn qua sự tu luyện Yoga Nội Nhiệt. [Lửa Tam muội, Luồng Hỏa Hầu].

**Đa-ki-ni** (Dākinī) – thiên nữ, không hành nữ, nữ thần của Mật giáo.

**Đại Thủ Ấn** (Ph.: Mahāmudrā, nghĩa đen: Đại Biểu Tượng) – một giáo lý đưa đến sự chứng ngộ Tâm Bản Nhiên, hay Pháp Thân; những chỉ dẫn cách tu tập thiền định về Tánh Không (Ph.: Śūnyatā).

**Định** (Ph.: Samādhi) – nghĩa đen là “đặt lại với nhau” hay “kết hợp với,” tức là, một trạng thái tập trung thuần khiết hay “trong suốt” trong đó tâm và đối tượng quan sát hòa thành một.

**“Hạt giống”** hay **Chủng tử** (Ph.: Bīja, T.T.: Sa.Bon.): một âm tiết hay âm thanh đặc biệt được tin là biểu hiện yếu tánh của một vị thần, một nguyên lý, một Xa-luân (Cakra), hay những cái tương tự.

**Hóa Thân** (Ph.: Nirmāṇakāya) – Thân Hóa hiện của Phật, sinh trong nhiều hình tướng khác nhau trong những thế giới khác nhau.

**Kênh** (Ph.: Nāḍī) – “thần kinh” truyền sinh khí; những “kênh” huyền bí ở bên trong Thân Hành giả Yoga.

**Kênh Giữa** hay **Kênh Trung ương** (T.T.: rTsa.dBu. Ma.) – kênh Chính dẫn đến Niết-bàn (Nirvāṇa), ở giữa “Thân Hành giả Yoga,” tất cả các khí Luân hồi và ý nghĩ được chuyển hóa thành Trí Huệ Siêu Việt và Năng lực bên trong Kênh này.

**Kinh nghiệm** và **Chứng ngộ** (T.T.: Nams. [và] rTog.Pa.) – Kinh nghiệm là kinh nghiệm không đầy đủ, không hoàn hảo, nhưng thật sự huyền bí mà một hành giả yoga đạt được trong thiền định; Chứng ngộ là kinh nghiệm đầy đủ, rõ ràng, hoàn hảo và huyền bí.

**Khí** (Ph.: Prāṇa) – Thuật ngữ này chuyên chở nhiều nghĩa, chẳng hạn như không khí, hơi thở, năng lực, sinh lực, vân vân. Trong bản văn này, nó thường có nghĩa hoặc (1) hơi thở, hay (2) “không khí” hay những dòng năng lực của thân.

**Khí-Tâm** (T.T.: Rlun.Sems.) – Theo Mật giáo Tây Tạng, tâm và khí là hai mặt của một thực thể – không bao giờ nên nghĩ chúng như là hai sự vật riêng rẽ. Tâm là cái mà nó ý thức; khí là hoạt lực gìn giữ sự ý thức đó. Ai làm chủ tâm, tự nhiên làm chủ khí, và ngược lại.



**Mạn-đà-la** (Ph.: Maṇḍala; T.T.: dKyiI.hKhor.) – có nghĩa là “vòng tròn” hay “trung tâm.” Mạn đà la là một đồ hình biểu tượng, có tính cách hình học tượng trưng thể giới hiện tượng của chư Phật Mật giáo. Nó là “trung tâm” hay cội trong đó chư thần Mật giáo cư ngụ.

**Māyā** hay **Huyễn hóa** – Giáo lý chủ trương rằng tất cả mọi hiện tượng và kinh nghiệm trong vũ trụ hiện thân đều là hư huyền hay những trò ảo thuật; rằng tất cả sự vật không có tự thể.

**Mật điển** (Ph.: Tantra) – Thánh thư của Mật giáo.

**Niết-bàn** (Ph.: Nirvāṇa) – cảnh giới Giải thoát tối hậu.

**Pháp** (Ph.: Dharma) – Thuật ngữ này có ba cách dùng chính trong Phật giáo: (1) Giáo Pháp của Phật giáo, giáo lý, lời dạy; (2) vật, hiện thể, vật chất; và (3) nguyên tắc hay pháp luật.

**Pháp Thân** (Ph.: Dharmakāya) – Chân Thân, hay “Thực” Thân của Phật, vô hình tướng, phổ hiện, tối hậu, trống không, và bao trùm tất cả.

**Giọt Tinh Chất** (Ph.: Bindu: nghĩa đen: “giọt” hay “chấm”, T.T.: Thig Le.) – Trong Mật giáo Tây Tạng, Giọt Tinh Chất hay Tig Le thường ám chỉ tinh thể lực sống của thân xác, cụ thể là tinh dịch của phái nam. Tig Le trong “Sinh lý học Mật giáo” dường như ám chỉ những phân tiết của hệ thống nội tiết.

**Sinh tử** hay **Luân hồi** (Ph.: Samsāra) – giáo pháp về sự tái sinh; vòng tròn liên tục của sinh và tử.

**Tâm Bồ-đề** (Ph.: Bodhicitta) – nguyện vọng đối với Phật Quả, “niệm tưởng về Giác ngộ,” nội kiến trong thực tại nội tại, tâm đại bi và Thệ Nguyện phục vụ, làm lợi ích, và giải thoát tất cả chúng sinh. Trong Mật giáo, thuật ngữ này được dùng để chỉ Tig Le – tinh dịch và những phân tiết nội tiết – như thế nó ám chỉ sự nối kết ẩn kín với Bi và Trí.

**Tánh Không** (Ph.: Śūnyatā; Anh: Voidness or Emptiness) – giáo lý dạy rằng tất cả hiện hữu trong thế giới hiện tượng đều không có tự tánh, tự thể, hay bản thể – rằng chúng hiện hữu hư huyền mà không thật như vậy; cái mà nó phủ định tất cả mọi cái thấy đặt căn bản trên hiện hữu hay không hiện hữu, hữu hay vô-hữu.

**Tig Le** (T.T.: Thig.Le.; Ph.: Bindu) – nguồn sống của năng lực vật lý, tức tinh dịch, những phân tiết của hệ thống nội tiết, và những cái tương tự, [Giọt Tinh Chất].

**Thần hay Thiên** (Ph.: Deva) – thần, thiên thần, trời.

**Thiền-na** (Ph.: Dhyāna) – từ tương đương của Định (Samādhi), theo giáo lý Phật giáo, nó chỉ một nhóm các trạng thái tập trung thanh tịnh.

**Xa luân** (Ph.: Cakra; Anh dịch là “Wheel”: nghĩa đen là cái bánh xe. Có sách dịch lầm là ‘Luân xa’: cái xe có bánh. ND) – một trung khu tâm thần, một Trung khu của các Kênh (Nāḍīs) theo sinh lý học Mật giáo.

**Yoga Phát Sinh và Yoga Hoàn Thiện [Thành Tựu]** – hai môn Yoga tu tập chính trong Mật giáo Tây Tạng.

Yoga Phát Sinh hay “Yoga về Phát triển và Sáng tạo”;  
Yoga Hoàn Thiện là “Yoga về sự Hoàn Thành. Xem  
“Lời Nói Đầu”.

## **Thư Mục**

### ***The Teachings of Tibetan Yoga***

Transl.: Garma C. C. Chang; Publ.: Carol Publishing Group  
Edition, New York USA 1991

### ***Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra (Seven Initiation Rituals and Tsong Khapa's Commentary On The Six Yoga of Naropa)***

Transl.: Chang Chen Chi; Edit.: C. A. Muses; Publ.: Samuel  
Weiser, Inc., York Beach, MA 1982

### ***The Practice of the Six Yoga of Naropa***

Transl. & Edit. by Glenn H. Mullin; Publ.: Snow Lion Publications,  
Ithaca, New York 1997 & 2006.

### ***The Inner Bliss of Inner Fire, Heart Practice of the Six Yogas of Naropa, A Commentary on Je Tsong-khapa's: Having the Three Convictions: A Guide to the Stages of the Profound Path of the Six Yogas of Naropa.***

By Lama Thubten Yeshe; Publ.: Wisdom Publications, Somerville,  
MA, USA 1998

### ***Tibetan Yoga and Secret Doctrines***

Transl.: Lama Kazi Dawa-Samdup; Editor: W. Y. Evans-Wentz;  
Publ.: Oxford University Press, Amen House, London UK 1965

### ***Foundations of Tibetan Mysticism***

By Lama Anagarika Govinda; Publ.: Samuel Weiser, Inc.,  
Beach, Maine, USA 1969

***Secret of the Vajra World, The Tantric Buddhism of Tibet***

By Reginald A. Ray; Publ.: Shambhala Publication, Inc., Boston, Massachusetts, 1993

***The Hundred Thousand Songs of Milarepa***

By Jetsun Milarepa; Transl.: Garma C. C. Chang; Publ.: Shambhala Publication, Inc., Boston, Massachusetts, 1962

# OM AH HUNG



## ***Du-Già Tây Tạng***

*Mọi sai sót là của người chuyển ngữ và hiệu đính.  
Mọi công đức xin hồi hướng lên quả vị Giác Ngộ của  
tất cả chư Đạo Sư cùng toàn thể pháp giới chúng sinh.*

**Viet Nalanda Foundation** (trước đây còn có tên là Viet Vajra Foundation) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu tiếp nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn Dòng Truyền Thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà <http://www.vietnalanda.org> hoặc gửi điện thư đến [vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com)

Địa chỉ liên lạc:

8201 Westminster Boulevard, Suite 200  
Westminster, CA 92683 USA  
ĐT: (714) 458-4722

13902 Rosebranch Ct.  
Houston, TX 77059-3539 USA  
ĐT: (713) 382-6874

Tài liệu về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng cũng có thể được tìm thấy tại các trang nhà sau đây:

Thư Viện Nalanda: <http://www.nalanda.batnha.org>  
Thư Viện Hoa Sen: <http://www.thuvienhoasen.org>  
Trang nhà Quảng Đức: <http://www.quangduc.com>

*Cho đến khi đạt đến  
Giác Ngộ viên mãn,  
chúng con xin quy y Phật,  
chúng con xin quy y Pháp,  
và cũng như thế,  
chúng con xin quy y Tăng đoàn  
của chư Bồ Tát.  
Như chư Phật thuở xa xưa  
đã nhiếp thọ Bồ Đề Tâm  
và tinh tấn hành trì Bồ Tát Đạo,  
chúng con, nay cũng vì lợi lạc  
của tất cả chúng sinh,  
xin phát Bồ Đề Tâm  
và tinh tấn tu hành  
để viên thành Đạo Quả.*

**Viet Nalanda Foundation**



