

NHỮNG LỜI CHỈ DẠY TÂM HUYẾT

Đức Kyabje Dudjom Rinpoche

Viên Ngọc Quý của Người May mắn Một Dẫn nhập vào Dzogchen,* Đại Viên Mãn

Kính lễ vị Thầy của con!
Xưa kia, Đạo Sư Vĩ đại xứ Oddiyana đã nói:
Đừng truy tìm nguồn gốc của những sự việc,
Hãy truy xét cội nguồn của Tâm!
Một khi cội nguồn của Tâm được tìm thấy,
Bạn sẽ hiểu rõ một sự việc nhưng bằng cách ấy mọi sự được giải thoát.
Nhưng nếu bạn không tìm ra cội nguồn của Tâm,
Bạn sẽ hiểu biết mọi sự nhưng không thấu suốt điều gì.

Khi bắt đầu thiền định về tâm bạn, hãy ngồi xuống với thân thể thẳng thắn, để cho hơi thở ra vào tự nhiên, và với đôi mắt không nhắm lại cũng không mở lớn, hãy nhìn vào không gian trước mặt bạn. Hãy tự nghĩ rằng chính vì tất cả chúng sinh, là những người từng là những bà mẹ của bạn, bạn sẽ quán chiếu Giác Tánh, khuôn mặt của Đức Phổ Hiền. Hãy cầu nguyện thật mãnh liệt đến vị Thầy gốc của bạn, ngài bất khả phân với Đức Liên Hoa Sanh, Guru xứ Oddiyana, và sau đó hòa trộn tâm bạn với tâm ngài và an trụ trong một trạng thái quân bình thiền định.

Tuy nhiên, một khi bạn đã an trụ, bạn sẽ không ở lâu trong trạng thái trống không, trong vẻ này của Giác Tánh. Tâm bạn sẽ bắt đầu lay chuyển và trở nên bị kích động. Nó sẽ bồn chồn và chạy đó đây và mọi nơi, như một con khỉ. Điều bạn đang kinh nghiệm vào lúc này không phải là bản tánh của tâm, mà chỉ là những tư tưởng. Nếu bạn bám dính vào chúng và theo đuổi chúng, bạn sẽ nhận thấy bạn đang nhớ lại mọi sự, nghĩ tới mọi điều cần có, hoạch định đủ thứ hoạt động. Trong quá khứ chính loại hoạt động trong tâm thức này đã ném bạn vào đại dương tăm tối của sinh tử. Và chắc chắn là nó cũng sẽ làm điều đó trong tương lai. Thật tốt đẹp biết bao nếu như bạn chặt đứt sự mê lầm đen tối luôn luôn tràn trải của những tư tưởng của bạn!

* Dzogchen, 'Đại Viên Mãn', giáo lý nguyên thủy của phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng, cũng được gọi là Atiyoga, là tột đỉnh của chín thừa theo cách phân chia của Phật Giáo Tây Tạng.

Vậy thì, giả sử rằng bạn có thể vượt thoát khỏi những xiềng xích của các niệm tưởng, thì khi ấy Giác Tánh ra sao? Nó trống không, trong trẻo, tuyệt vời, chói sáng, tự do, hỉ lạc! Nó là cái gì không bị trói buộc, không bị phân định bởi những thuộc tính của riêng nó. Không có gì trong toàn bộ sinh tử và Niết Bàn mà nó không gồm chứa. Từ vô thủy, nó nắm sinh trong chúng ta; ta chưa từng bao giờ không có nó, và tuy thế nó hoàn toàn nằm ngoài phạm vi của hành động, nỗ lực và sự tưởng tượng.

Nhưng bạn sẽ hỏi nếu nhận diện Giác Tánh thì nó ra sao, khuôn mặt của *rigpa* [trí tuệ] thế nào? Mặc dù bạn kinh nghiệm nó, bạn không thể mô tả nó một cách đơn giản – điều đó giống như một người cầm cố gắng diễn tả giấc mơ của mình! Không thể phân biệt giữa việc bản thân bạn đang an trụ trong Giác Tánh và Giác Tánh mà bạn đang kinh nghiệm. Khi bạn an trụ hoàn toàn tự nhiên, trần trụi, trong trạng thái bao la vô hạn của Giác Tánh, thì mọi tư tưởng nhanh chóng, phiền nhiễu là những gì không ở yên thậm chí trong chốc lát – tất cả những ký ức và kế hoạch của chúng gây nên cho bạn rất nhiều phiền não - mất đi năng lực của chúng. Chúng biến mất trong không gian bao la, không một đám mây của Giác Tánh. Chúng tan vỡ, sụp đổ, tan biến. Mọi sức mạnh của chúng biến mất trong Giác Tánh.

Bạn thực sự có Giác Tánh này trong bạn. Nó là trí tuệ trong sáng, trần trụi của Pháp Thân. Nhưng ai có thể giới thiệu nó cho bạn? Bạn nên xác quyết quan điểm của mình trên nền tảng nào? Bạn nên xác quyết về điều gì? Trước hết, chính vị Thầy của bạn là người chỉ rõ cho bạn trạng thái Giác Tánh của bạn. Và khi bạn nhận ra nó cho bản thân bạn, thì khi ấy bạn được giới thiệu bản tánh của riêng bạn. Khi ấy, với sự thấu hiểu rằng mọi sự xuất hiện của sinh tử và Niết Bàn chính là sự phô diễn của Giác Tánh của riêng bạn, hãy chỉ xác quyết quan điểm của bạn trên Giác Tánh. Giống như những con sóng dâng lên từ đại dương và lại chìm mất vào nó, mọi tư tưởng xuất hiện rồi biến mất vào Giác Tánh. Hãy xác quyết về sự tan biến của nó, và kết quả là bạn sẽ nhận ra chính mình trong một trạng thái hoàn toàn không có người thiên định lẫn đối tượng được thiên định – hoàn toàn siêu vượt tâm thiên định.

Bạn có thể nghĩ: “Ồ, nếu thế thì ta không cần tới sự thiên định.” Tôi có thể làm cho bạn tin rằng chắc chắn điều ấy cần thiết! Việc chỉ đơn thuần nhận ra Giác Tánh sẽ không thể giải thoát bạn. Suốt những cuộc đời từ vô thủy của bạn, bạn đã bị vây phủ trong những niềm tin sai lạc và những tập quán mê lầm. Từ đó cho tới nay bạn đã tiêu phí từng giây lát của những cuộc đời bạn như một kẻ nô lệ khốn khổ, thảm hại của những tư tưởng của bạn! Và khi bạn chết, hoàn toàn không xác định được là bạn sẽ đi đâu. Bạn sẽ đi theo nghiệp của bạn, và bạn sẽ phải đau khổ. Đó là lý do tại sao bạn phải thiên

định, liên tục gìn giữ trạng thái tỉnh giác mà bạn đã được giới thiệu. Xưa kia, Đức Longchenpa toàn trí đã nói: “Bạn có thể nhận ra bản tánh của riêng bạn, nhưng nếu bạn không thiền định và quen thuộc với nó, thì bạn sẽ là một đứa trẻ bị bỏ lại ở chiến trường: bạn sẽ bị kẻ thù - là những niệm tưởng của riêng bạn - bắt đem đi!” Trong phạm vi thông thường, thiền định có nghĩa là trở nên quen thuộc với trạng thái nghỉ ngơi trong bản tánh nguyên thủy, không giả tạo, nhờ sự thường xuyên chánh niệm một cách tự phát, tự nhiên. Nó có nghĩa là quen thuộc với việc không can thiệp vào trạng thái tỉnh giác, từ bỏ mọi sự xao lãng và bám chấp.

Vậy thì làm thế nào bạn quen thuộc với việc an trụ trong trạng thái của tâm? Khi những tư tưởng xuất hiện trong khi bạn đang thiền định, hãy để chúng tới; không cần phải nhìn chúng như những kẻ thù. Khi chúng xuất hiện, hãy nghỉ ngơi trong sự xuất hiện của chúng. Trái lại, nếu chúng không xuất hiện, đừng bận tâm tự hỏi chúng có tới hay không. Chỉ nghỉ ngơi trong sự vắng mặt của chúng. Nếu trong khi bạn thiền định, những tư tưởng mạnh mẽ, rành mạch bất thần xuất hiện, bạn sẽ dễ dàng nhận ra chúng. Nhưng khi những chuyển động nhẹ nhàng, vi tế xảy ra, bạn khó nhận ra rằng chúng có ở đó mãi đến tận về sau. Đây là điều ta gọi là *namtok wogyu*, dòng chảy ngầm của sự lang thang trong tâm thức. Đây là kẻ trộm sự thiền định của bạn, vì thế điều tối quan trọng là bạn phải duy trì một sự canh phòng chặt chẽ. Nếu bạn có thể thường xuyên chánh niệm, cả trong khi thiền định lẫn về sau này, khi bạn ăn, ngủ, đi hay ngồi, thì đó chính là nó, bạn đã hoàn toàn nắm bắt được nó!

Đạo Sư vĩ đại Guru Rinpoche đã nói:

Một trăm điều có thể được giải thích, một ngàn việc có thể được nói ra,

Nhưng chỉ có một điều bạn nên nắm bắt.

Hãy thấu suốt một điều và mọi sự được giải thoát –

Hãy an trụ trong bản tánh nội tại của bạn. Hãy tỉnh giác!

Cũng có nói rằng nếu bạn không thiền định, bạn sẽ không có sự xác quyết; nếu bạn thiền định, bạn sẽ có nó. Nhưng đó là loại xác quyết nào? Nếu bạn thiền định với sự nỗ lực mãnh liệt, hỉ lạc, những dấu hiệu sẽ xuất hiện cho thấy rằng bạn đã quen thuộc với việc an trụ trong bản tánh của bạn. Sự bám chấp dữ dội, chặt chẽ mà bạn có đối với những hiện tượng, được kinh nghiệm một cách nhị nguyên, sẽ từ từ được lơ lửng, và nỗi ám ảnh của bạn về hạnh phúc và đau khổ, những hy vọng và sợ hãi v.v.. sẽ dần dần

suy yếu. Lòng sùng mộ đối với vị Thầy và niềm tin chân thành của bạn nơi những giáo huấn của ngài sẽ tăng trưởng. Sau một thời gian, những thái độ căng thẳng, nhị nguyên của bạn sẽ tan biến và bạn sẽ đạt tới chỗ vàng và đá cuội, thực phẩm và rác rưởi, các vị trời và ma quỷ, đức hạnh và vô-đạo đức đều đồng nhất đối với bạn – bạn sẽ lúng túng khi phải chọn lựa giữa thiên đường và địa ngục! Nhưng vào lúc này, cho tới khi bạn đạt tới chỗ đó (trong khi bạn đang bị vướng kẹt trong những kinh nghiệm của tri giác nhị nguyên), thì đức hạnh và vô-đạo đức, những Cõi Phật và các địa ngục, hạnh phúc và đau khổ, những hành động và hậu quả của chúng – tất cả những điều này là thực tại của bạn. Bởi Đạo Sư Vĩ đại đã nói: “Cái thấy của ta thì cao hơn bầu trời, nhưng sự chú tâm của ta tới các hành vi và kết quả của chúng thì nhỏ nhiệm hơn bột mì.”

Vì thế, chớ lang thang đây đó và nói rằng bạn là một thiền giả Dzogchen trong khi bạn hoàn toàn chỉ là một kẻ thô lỗ ợ hơi và đánh rắm!

Điều thiết yếu là bạn phải có một nền móng vững chắc của lòng sùng mộ và *samaya* thanh tịnh, cùng với một nỗ lực mãnh liệt, hỉ lạc được hoàn toàn làm cho quân bình, không căng thẳng quá mà cũng không lơ lửng quá. Nếu bạn có thể thiền định, hoàn toàn ngoảnh mặt với những hoạt động và mối quan tâm của cuộc đời này, thì chắc chắn là bạn sẽ thâm hoạch những phẩm tính phi thường của con đường Dzogchen sâu xa. Tại sao phải chờ đợi những đời sau? Bạn có thể nắm giữ thành trì nguyên sơ ngay bây giờ, trong hiện tại.

Lời chỉ dạy này chính là tâm huyết của trái tim tôi. Hãy nắm chặt nó và đừng bao giờ để nó vượt mất!

CHẤT CAM LỒ THẦN DIỆU

Lời Chỉ dạy cho một Đệ tử

Nam mô!

Đấng Từ Bi của tất cả những Phật Bộ,

Bản tánh và hiện thân của mọi nơi nương tựa (quy y),

Con xin đánh lễ Ngài, Đức Liên Hoa Sanh, vương miện quý báu của con!

Nếu tôi phải chỉ dạy những người khác bằng một phương pháp tuyệt hảo thì trên trái đất này ai sẽ lắng nghe tôi? Bởi tôi hoàn toàn không có sự nhận thức đúng đắn và không thể là người dẫn đường ngay cả cho bản thân mình! Tuy nhiên, bởi các bạn đã nhìn tôi

bằng cái thấy thuần tịnh và thỉnh cầu tôi, vì thế, hơn là một sự thất vọng, tôi sẽ nói một vài điều khi chúng xuất hiện trong tâm tôi.

Mọi sự thành công, dù lớn hay nhỏ, thuộc những công việc thế tục hay tâm linh, đều xuất phát từ kho công đức của bạn. Vì thế đừng bỏ mặc ngay cả hành vi tích cực nhỏ bé nhất. Hãy thực hiện nó. Cũng thế, đừng bỏ qua những lỗi lầm ít ỏi của bạn và coi là không quan trọng; hãy tự kiểm chế bản thân! Hãy nỗ lực tích tập công đức: hãy cúng dường và bố thí với lòng nhân hậu. Hãy phấn đấu với một trái tim tốt lành để làm mọi điều lợi lạc cho người khác. Hãy đi theo dấu chân của bậc minh triết và khảo sát thật tinh tế mọi sự bạn làm. Đừng làm nô lệ cho những phong cách không được suy xét. Hãy tiết kiệm lời nói. Suy nghĩ nhiều hơn, và khảo sát những tình huống thật kỹ lưỡng. Cần phải nuôi dưỡng những căn nguyên để có sự nhận thức sáng suốt: sự khao khát làm tất cả những gì nên làm và từ bỏ mọi điều cần từ bỏ.

Đừng bình phẩm bậc minh triết hay châm biếm họ. Hãy tự giải thoát mình khỏi mọi cảm xúc của sự tranh đua ganh tỵ. Đừng khinh thường người ngu dốt, đừng nhìn họ với sự kiêu căng ngạo mạn. Hãy từ bỏ sự tự phụ. Hãy từ bỏ việc coi mình là quan trọng. Tất cả những điều này là thiết yếu. Hãy hiểu rằng bạn có được cuộc đời này là nhờ lòng tốt của cha mẹ bạn. Do đó đừng làm họ buồn phiền mà hãy đáp ứng những ước muốn của họ. Hãy biểu lộ sự nhã nhặn và quan tâm tới tất cả những ai phụ thuộc vào bạn. Hãy làm cho họ thấm nhuần một cảm thức về điều tốt lành và dạy cho họ sự thực hành đức hạnh và tránh xa điều xấu ác. Hãy kiên nhẫn với những thiếu sót nhỏ bé của họ và kiểm chế tính khí xấu xa của bạn, luôn nhớ rằng chỉ cần một việc nhỏ bé nhất cũng đủ hủy hoại một tình huống tốt đẹp.

Đừng kết giao với những người có tâm địa hẹp hòi, đừng đặt niềm tin của bạn nơi những bạn mới và chưa được thử thách. Hãy kết bạn với những người chân thật là người thông minh, thận trọng và có một cảm thức về sự đúng đắn, nhã nhặn. Đừng giao kết với những người xấu, họ không quan tâm chút nào tới nghiệp, họ nói dối, lừa đảo và ăn cắp. Hãy tự tách biệt, nhưng hãy làm điều đó một cách khéo léo. Đừng tin vào những người nói những điều ngọt ngào trước mặt bạn và làm điều trái ngược ở sau lưng.

Đối với bản thân, hãy kiên định trong sự thăng trầm của hạnh phúc và đau khổ. Hãy thân thiện và điềm tĩnh với mọi người. Việc nói những câu chuyện phiếm khinh xuất và thái quá sẽ đặt bạn nằm trong tầm ảnh hưởng của chúng; sự im lặng quá mức có thể khiến cho chúng trở nên không rõ ràng đối với điều bạn muốn nói. Do đó nên giữ một

đường lối trung dung: đừng huênh hoang với sự tự tin, nhưng cũng đừng làm một tấm thảm chùi chân. Đừng chạy theo chuyện tầm phào mà không khảo sát sự thật của nó. Hiếm ai biết cách ngậm miệng lại. Vì thế đừng huyền thuyên về những ước muốn và ý định của bạn, hãy giữ chúng cho riêng bạn. Và cho dù bạn đang nói với một kẻ thù, người quen biết hay một người bạn, đừng bao giờ làm tan vỡ niềm tin.

Hãy nồng nhiệt, mỉm cười và trò chuyện vui vẻ với mọi người. Hãy giữ đúng vị trí của mình. Tôn kính những bậc trưởng thượng của bạn ngay cả khi sự việc không thuận lợi cho họ. Đừng khinh thường họ. Đồng thời, đừng khúm núm trước kẻ thô tục, ngay cả khi họ kiêu ngạo và tự mãn.

Hãy khéo léo khi không thực hiện những lời hứa mà bạn biết mình không thể giữ. Bởi lẽ ấy, hãy tôn trọng những lời hứa mà bạn đã thực hiện, và đừng bao giờ nghĩ rằng chúng không quan trọng. Đừng thất vọng vì sự bất hạnh và bởi không đạt được những gì bạn muốn. Thay vào đó hãy thận trọng xét xem đâu thực sự là điểm thuận lợi và bất lợi của bạn.

Được tuân thủ với sự nhận thức đúng đắn, mọi hành vi thế tục như thế sẽ đưa tới kết quả là sự may mắn và thịnh vượng trong đời này và như có nói, là con đường nhanh chóng dẫn tới những cõi cao.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn hoàn toàn thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, thì đây là một vài lời khuyên sẽ hỗ trợ cho bạn trên con đường giải thoát.

Nếu bạn không biết mãn nguyện thì bạn sẽ nghèo khổ cho dù bạn có bao nhiêu tiền của chẳng nữa. Vì thế hãy quyết định rằng bạn có đủ và tự giải thoát mình khỏi sự khao khát và tham luyến. Quả thực hiếm ai hiểu được rằng của cải đang qua đi và không bền vững và do đó ít người có thể thực hành sự bố thí toàn hảo. Bởi ngay cả với những người thực hành nó, sự bố thí thường bị hư hỏng bởi ba điều bất tịnh và bị lãng phí, giống như thực phẩm hảo hạng bị trộn lẫn với thuốc độc.

Ngoại trừ những chúng sinh đang đau khổ trong địa ngục, không ai trong vòng luân hồi sinh tử không yêu thích cuộc đời. Trong bảy điểm trội vượt của các cõi cao, sự trường

thọ là nghiệp quả tương tự như nguyên nhân của nó. Vì thế, nếu bạn muốn sống trường thọ, hãy bảo vệ mạng sống của chúng sinh; hãy chú tâm làm điều này!

Bạn hãy nuôi dưỡng niềm tin và lòng sùng mộ đối với Tam Bảo và vị Thầy của bạn! Nỗ lực làm mười thiện hạnh và kết hợp sự thông tuệ trong treo với sự uyên bác. Hãy nuôi dưỡng một cảm thức nguyên vẹn và thích đáng riêng tư của bạn đối với những người khác. Với bảy loại của cải siêu phàm này bạn sẽ luôn luôn được hạnh phúc!

Đạt được sự bình an và hạnh phúc cho bản thân là cách tiếp cận tiêu thừa của các vị Thanh Văn và Phật Độc Giác. Lòng vị tha của Bồ Đề tâm là con đường của những người có căn cơ vĩ đại. Vì thế hãy tu hành bản thân trong những thiện hạnh của các Bồ Tát, và hãy thực hiện điều này trên một quy mô rộng lớn! Hãy gánh vác trách nhiệm giải thoát tất cả chúng sinh khỏi vòng luân hồi sinh tử. Trong tất cả tám mươi bốn ngàn Pháp môn của Đức Phật, không có Pháp môn nào sâu xa hơn Bồ Đề tâm. Do đó hãy thực hiện mọi nỗ lực trên con đường, hợp nhất Bồ Đề tâm tuyệt đối và tương đối, là cái gì cô đọng được tinh túy của các Kinh điển và tantra. Sự điều phục tâm thức của chính mình là gốc rễ của Giáo Pháp. Khi tâm được kiểm soát, những ô nhiễm giảm thiểu một cách tự nhiên.

Đừng để cho mình trở nên chai lì và chán ngán đối với Pháp; đừng tự dẫn mình đi lạc đường. Hãy làm cho Giáo Pháp sâu xa thấm sâu vào tâm hồn bạn. Bây giờ là lúc bạn đã sở hữu đời người tuyệt hảo rất khó tìm được này, giờ đây là lúc bạn có sự tự do để thực hành các giáo lý, đừng lãng phí thì giờ của bạn. Hãy nỗ lực thành tựu mục tiêu siêu việt, bất biến. Bởi cuộc đời đang trôi đi, và không thể xác định được giờ chết của bạn. Cho dù ngày mai bạn phải chết, bạn nên có niềm tin và không hối tiếc.

Do đó, hãy vun trồng lòng sùng mộ chân thực đối với vị Thầy gốc của các bạn, và hãy yêu thương những thân quyến kim cương của bạn, nuôi dưỡng tri giác thanh tịnh đối với họ. Những người may mắn là những đệ tử luôn luôn trân trọng giữ gìn *samaya* (hứa nguyện) và những giới nguyện như giữ gìn mạng sống của họ. Họ sẽ nhanh chóng đạt được sự thành tựu.

Sự vô minh, năm độc, sự hoài nghi và bám chấp nhị nguyên là những gốc rễ của luân hồi sinh tử và của những đau khổ trong ba cõi. Đối với những điều này ta có một cách đối trị sẽ tẩy trừ hay “giải thoát” mọi sự trong một cú đánh duy nhất. Đó là trí tuệ tự

nhiên, trí tuệ nguyên sơ của giác tánh. Vì thế hãy tin tưởng ở giai đoạn phát triển: những sắc tướng, âm thanh và tư tưởng chỉ là sự phô diễn nguyên thủy của Bốn Tôn, thần chú và trí tuệ nguyên sơ. Như thế hãy an trụ trong con đường “tiếp theo” (*anuyoga*) của ba tri giác đặc biệt, giai đoạn toàn thiện, là trạng thái của đại lạc và tánh Không.

Hãy xác quyết quan điểm của bạn về thực hành tối hậu của Tâm Yếu – sinh tử và Niết Bàn là sự phô diễn của Giác Tánh. Không xao lãng, không thiên định, trong một trạng thái của sự ngơi nghỉ tự nhiên, hãy thường xuyên an trụ trong sự trần trụi thuần tịnh, trùm khắp của thực tại tối hậu.

Đức Kjabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) là vị lãnh đạo tối cao của phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng. Năm 1959, ngài được Đức Đạt Lai Lạt Ma giao cho trách nhiệm lãnh đạo tông phái Nyingma tại hải ngoại và bảo đảm việc giữ gìn truyền thống cổ xưa của nó. Ngài là một Đạo Sư Dzogchen (Đại Viên Mãn) của nhiều Lạt Ma quan trọng, kể cả chính Đức Đạt Lai Lạt Ma, và đã đóng vai trò chính yếu trong việc truyền dạy Phật Giáo Kim Cương thừa sang Tây phương. Cho tới nay, một số ít những giáo lý của ngài có thể được sử dụng qua Anh ngữ, vì thế chúng tôi vinh dự được giới thiệu hai bài giảng của Dudjom Rinpoche từ Những Lời Chỉ dạy Tâm huyết, Nhà Xuất bản Shambhala, 2001.

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa