

# **TẠNG TRUYỀN**

## **Hướng Dẫn Thiền Tây Tạng**

### **Cư sĩ Nguyên Giác dịch**

Dưới đây là bản Việt dịch từ nguyên tác Anh ngữ “Tibetan Meditation Instructions,” một bản văn cô đọng về Thiền Tây Tạng do Đức Đạt Lai Lạt Ma đời 14 viết cho ấn bản điện tử của Tricycle, một tạp chí Phật Giáo tại Hoa Kỳ. Nơi đây, ngài nói về pháp thiền này là hãy để tâm vào trạng thái tự nhiên, và hãy quán sát tâm này – mà tâm là một thực thể, theo ngài, có tánh sáng và tánh biết, nơi đó bất kỳ những pháp gì, hiện tượng gì, sự kiện gì trong thế giới xuất hiện với chúng ta cũng đều qua nhận biết của thức. Khi ngồi, tóm gọn, chỉ để tâm

thả lỏng tự nhiên và nhìn vào tâm này,  
dần dần sẽ thấy bản tánh của tâm.

(Bắt đầu bản văn)

Trước tiên, hãy sửa soạn tư thế của bạn: xếp chân ở vị trí thoải mái nhất; xương sống thẳng như mũi tên. Đặt hai bàn tay vào thế quân bình, khoảng cách chiều rộng bốn ngón tay dưới rún, với bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải đặt trên, và các ngón cái chạm nhau để thành một hình tam giác. Tư thế này của các bàn tay có liên hệ với chỗ trong cơ thể, nơi nội nhiệt khởi lên. Nghiêng cổ xuống chút xíu, để miệng và răng như bình thường, với đầu lưỡi chạm vào vòm trên của miệng gần các răng phía trên. Hướng mắt nhìn xuống thả lỏng – không cần thiết phải nhìn vào chóp mũi; mắt có thể hướng về sàn nhà phía trước chỗ bạn ngồi, nếu điều

này tự nhiên hơn. Đừng mở mắt quá lớn mà cũng đừng nhắm mắt; hãy để mắt mở hé chút xíu. Đôi khi mắt sẽ khép lại tự nhiên; thế cũng được. Ngay cả nếu mắt đang mở, khi ý thức chú tâm đều đặn vào đối tượng, các hiện tượng của nhãn thức sẽ không quấy rối bạn.

Với những người mang kính, bạn có ghi nhận rằng khi gỡ kính ra, bởi vì mắt thấy ít rõ ràng cho nên sẽ ít cơ nguy hơn từ sự sinh khởi kích động, trong khi có thêm cơ nguy của sự lơ lửng? Bạn có thấy có dị biệt giữa việc hướng mắt vào tường và không hướng vào tường? Khi hướng vào tường, bạn có thể thấy là có ít cơ nguy của sự kích động hay tán tâm? Qua kinh nghiệm, bạn sẽ quyết định sao cho thoải mái, dễ an tâm...

Hãy cố gắng để tâm trong trạng thái tự nhiên một cách sinh động, không nghĩ gì về chuyện quá khứ hay về chuyện bạn tính làm trong tương lai, không khởi lên bất kỳ một khái niệm nào. Ý thức của bạn đang ở nơi đâu? Nó [ý thức] đang ở với đôi mắt hay ở đâu? Nhiều phần, bạn sẽ cảm thấy nó [ý thức] liên kết với đôi mắt, bởi vì chúng ta khởi lên hầu hết nhận thức về thế giới này là xuyên qua mắt thấy. Điều này là do dựa quá nhiều vào cảm thức của chúng ta. Tuy nhiên, sự hiện hữu của một ý thức riêng biệt có thể biết chắc được; thí dụ, khi chú tâm hướng về âm thanh, thì những gì xuất hiện qua nhãn thức không được ghi nhận. Như thế cho thấy một ý thức riêng biệt đang chuyên chú hơn vào âm thanh nghe qua nhĩ thức, hơn là ảnh của nhãn thức.

Với tu tập kiên trì, ý thức có thể được nhận ra hay được cảm nhận như một thực thể của ánh sáng thuần khiết và của tánh biết, mà đối với nó bất kỳ thứ gì cũng có khả năng đề xuất hiện ra, và nó [ý thức], khi các điều kiện thích nghi hội đủ, có thể được sinh khởi trong hình ảnh của bất kỳ đối tượng nào. Khi nào mà tâm không đối phó với khái niệm về ngoại cảnh, tâm sẽ an trú rỗng không mà không có gì xuất hiện trong nó, hệt như nước trong. Thực thể của nó [tâm] là thực thể của kinh nghiệm thuần túy. Hãy để tâm trôi chảy tự nhiên mà đừng phủ lên khái niệm nào. Hãy để tâm an nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó, và quan sát nó. Lúc đầu, khi bạn chưa quen với pháp này, nó thật là khó, nhưng dần dần tâm xuất hiện như nước trong. Rồi thì, hãy hãy an trú với tâm không bị theo dết này, mà đừng để

khái niệm nào sinh khởi. Khi chúng ngộ bản tánh của tâm, chúng ta sẽ lần đầu tiên định vị được đối tượng của quan sát của loại thiền nội quan này.

Thời gian tốt nhất để tập pháp thiền này là vào buổi sáng, tại một nơi im vắng, khi tâm rất trong suốt và tỉnh táo. Đêm trước đó, nhớ đừng ăn nhiều quá hay ngủ nhiều quá; như thế sẽ làm cho tâm nhẹ hơn và nhạy bén hơn vào buổi sáng kế tiếp. Dần dần, tâm sẽ trở nên càng lúc càng an bình; sự tỉnh thức và trí nhớ sẽ trở thành rõ ràng hơn.

(Hết bản văn)

## **Pháp Thở Đơn Giản**

Dưới đây là bản Việt dịch từ nguyên tác Anh ngữ “A Simple Breathing Meditation,” một cẩm nang về bước đầu tập thiền của Kadampa, một tông phái Tây Tạng đang có hơn 700 tự viện tại 36 quốc gia. Nguyên khởi, Đại sư Atisha (982-1054) từ An Độ sang Tây Tạng, đã sáng lập tông phái Kadampa, với pháp tu Lamrim, chuyển hóa tất cả mọi hoạt động thường ngày vào con đường chứng ngộ giải thoát. Pháp Thở Đơn Giản là bước đầu thiền tập, và có thể dùng cho mọi truyền thống khác.

(Bắt đầu bản văn)

Giai đoạn đầu tiên của thiền là ngưng loạn tâm, và làm tâm chúng ta trong trẻo hơn, sáng tỏ hơn. Điều này có thể thành tựu bằng cách tập pháp thở đơn giản. Chúng ta chọn một nơi im vắng để thiền

tập, và ngồi trong một tư thế thoải mái. Chúng ta có thể ngồi trong tư thế třeo chân truyền thống, hay trong bất kỳ tư thế nào khác mà mình thấy thoải mái. Nếu muốn, chúng ta có thể ngồi ghé. Điều quan trọng nhất là giữ lưng cho thẳng để giữ tâm khỏi bị buồn ngủ hay trì trệ.

Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập

đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng

lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cặn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt. Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh

phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến.

(Hết bản văn)

## **Đại Thủ Ấn**

Pháp môn Mahamudra, thường được dịch là Đại Thủ Ấn, còn gọi tắt là Đại Ấn, được trình bày trong bản Việt dịch sau đây, theo toàn văn bài “See the True Nature, then Let Go and Relax in That” (Hãy Nhìn Thấy Chân Tánh, rồi Buông Xả và Thư Giãn trong Đó) – ghi lại cuộc phỏng vấn đại sư Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, thực hiện bởi Melvin McLeod, đăng trên tạp chí *Buddhadharma: The Practitioner’s Quarterly*, số mùa xuân 2004.

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche sinh năm 1934 tại miền đông Tây Tạng. Sau khi hoàn tất việc học sớm của thầy

về các kinh điển Đại Thừa, thầy đi tới các bãi tha ma và hang động miền trung Tây Tạng trong 5 năm để thực tập pháp tu Chod. Thầy nhận được lời dạy pháp chỉ thẳng từ Đức Karmapa đời thứ 16, và cư ngụ trong các hang động quanh Tsurphu trong một năm, tiếp tục pháp tu Chod, và học thêm pháp của Dilyak Drupon Rinpoche, vị thầy về nhập thất ẩn tu của vùng Tsurphu. Sau đó, trong khi thầy đang nhập thất ở phía nam Lhasa, một nhóm ni sư tới xin thầy giúp đối phó với người Trung Hoa. Sau đó, thầy dẫn nhóm ni sư vượt biên an toàn sang Ấn Độ; nhiều vị trong nhóm bây giờ vẫn còn đang theo học pháp của thầy.

Tại Ấn Độ, Khenpo Tsultrim nhận được văn bằng Khenpo (có thể dịch là Cao Học Phật Học, học ít nhất 10 năm) từ

Đức Karmapa, và văn bằng Geshe Lharampa (có thể dịch là Tiến Sĩ Phật Học, học ít nhất 20 năm) từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, công nhận thành tựu cao của thầy về các môn tranh luận và lý luận. Vào cuối thập niên 1970s, thầy đi Âu Châu theo yêu cầu của Đức Karmapa, và từ đó thầy liên tục đi và giảng dạy không mệt mỏi, nổi tiếng với tài tranh luận, với các bài ca ứng khẩu tự nhiên và với khả năng diễn đạt các giáo pháp thâm sâu nhất của Phật Giáo Kim Cang Thừa trong một cách rõ ràng, tiếp cận được và sống động.

(Bắt đầu bản văn)

Melvin McLeod (M): Thừa Rinpoche, thầy là một trong những vị thầy hàng đầu của Đại Thủ Aán, pháp tu và triết học cao nhất của tông phái Kagyu trong Phật

Giáo Tây Tạng. Xin thầy mô tả cái nhìn Đại Thủ Aán về bản tánh của tâm?

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche  
(K): Trong Đại Thủ Aán, có ba truyền thống: kinh bộ Đại Thủ Aán, mật bộ Đại Thủ Aán, và tánh bộ Đại Thủ Aán.

Truyền thống kinh bộ Đại Thủ Aán bao gồm cả các thời chuyển pháp luân thứ nhì và thứ ba (giáo pháp về Tánh Không và về Phật Tánh, tuần tự). Theo lời giảng trong kỳ chuyển pháp luân thứ nhì, thật tánh của tâm vượt ra ngoài mọi khái niệm. Như thế có nghĩa là nó không có thể được mô tả như là hiện hữu hay không hiện hữu, như là một cái gì hay là không có gì, hay như là thường hay vô thường. Tâm không thể được mô tả hay khái niệm hóa trong bất kỳ những cách như thế: tánh của tâm thì vượt ra ngoài

mọi khái niệm. Rồi thì, theo lời giảng của thời kỳ chuyển pháp luân thứ ba, đó là giáo pháp về Phật Tánh, như trong quyển luận Uttaratantrashastra (1), tánh thật của tâm được mô tả như sự trong suốt chiếu sáng. Đây là bản tánh được chứng ngộ về Phật Tánh, hoàn toàn xa lìa mọi nhiễm ô, hoàn toàn xa lìa mọi bất toàn hay khiếm khuyết nào. Tánh chiếu sáng (luminosity) này không tách biệt với tánh không (emptiness). Cho nên, chân tánh của tâm được mô tả như sự kết hợp của tánh trong suốt và tánh không.

Truyền thống mật bộ của [Đại Thủ Ấn](#) giải thích rằng chân tánh của tâm chính là sự an lạc (bliss) và tánh không (emptiness) không tách biệt nhau. Đây là điều mà hành giả sẽ thiền tập trên đó, sau khi nhận lễ gia trì (empowerments). Đón

nhận lễ gia trì xong, và thiền tập theo cách này, hành giả có thể chứng ngộ tánh rỗng rang an lạc (bliss-emptiness) này; đây là chân tánh của tâm.

Cuối cùng, là truyền thống tánh bộ Đại Thủ Ấn, trong đó chân tánh của tâm được gọi là thamel gyi shepa, tức là tâm bình thường. Tâm bình thường có nghĩa là, hành giả được dạy rằng không cần phải thay đổi gì hết về tâm. Hành giả không cần tu sửa nó dù theo bất kỳ cách nào. Hành giả không cần ngăn chặn bất cứ những gì đang xảy ra, hay là làm bất cứ thứ gì mới cho xảy ra. Chân tánh của tâm thì vượt ra ngoài mọi kỹ xảo khéo léo và mọi thù dật chế tác.

Truyền thống tánh bộ Đại Thủ Ấn không lệ thuộc vào kinh điển hay lý luận như kinh bộ và mật bộ Đại Thủ Ấn. Trong

truyền thống tánh bộ, vị thầy chỉ ra bản tánh của tâm học trò, dựa vào kinh nghiệm riêng của học trò và dựa vào cách học trò đang liên hệ với các hiện tượng vào lúc đó. Đó là truyền pháp chỉ thẳng. Còn chỉ đọc nó trong một cuốn sách thì không đủ. Bạn phải tin sâu vào thầy, và rồi thầy có thể chỉ ra bản tánh của tâm. Cho nên, nếu có ai muốn khảo sát bản tánh của tâm họ, và muốn được chỉ thẳng ra, họ nên xin học từ một vị thầy mà họ thâm tín. Rồi vị thầy sẽ trao cho họ lời dạy chỉ thẳng, và có thể rằng họ sẽ chứng ngộ bản tánh của tâm.

Nếu học trò biểu lộ được sự chắc thật rằng tâm thì xa lìa mọi đến và đi, xa lìa mọi sinh, trụ và diệt, thì học trò được nói là đã chứng ngộ tánh của tâm. Như thế không có nghĩa là học trò đã có kinh

nghiệm chứng ngộ trực tiếp; trong ngữ cảnh này, chứng ngộ có nghĩa là có sự chắc thật.

Nếu đọc truyện về Ngài Milarepa gặp cậu bé chăn cừu Repa Sangye Kyap, người ta sẽ có một khái niệm về một cách chỉ thẳng giữa thầy và trò.

M: Ngoài cách truyền pháp trực tiếp từ thầy sang trò, còn những phương pháp nào hay thiền tập nào được sử dụng để chứng ngộ bản tánh của tâm?

K: Nếu muốn học cách khảo sát bản tánh của tâm, người ta nên hiểu rằng có những cách khác nhau để làm như thế. Thí dụ, trong truyền thống kinh bộ Đại Thủ Aán, có phương pháp phù hợp với kỳ chuyên pháp luân thứ nhì [của Phật] để khảo sát

bản tánh của tâm, có phương pháp phù hợp với kỳ chuyển pháp luân thứ ba.

Nếu bạn muốn học về cách khảo sát tâm theo kỳ chuyển pháp luân thứ nhì, bạn nên đọc cuốn The Sun of Wisdom. (2) Tất cả những phương pháp để khảo sát Tánh Không được dạy trong sách đó có thể được áp dụng vào tâm. Sự khác biệt nằm ở chỗ kỹ thuật thiền tập thì làm theo Đại Thủ Aán. Sự khảo sát thì y hệt nhau, nhưng khi bạn hoàn tất việc khảo sát xong, [thì] phương pháp bạn thiền tập lại làm theo pháp thiền Đại Thủ Aán.

Khi bạn khảo sát theo kỳ chuyển pháp luân lần thứ ba, điều bạn chắc thật sẽ là thật tánh của tâm là sự trong trẻo chiếu sáng, xa lìa bất kỳ nhiễm ô nào. Có một bài kệ trong bộ luận Uttaratantrashastra, bộ luận về Phật Tánh, viết rằng, “Tánh

thật của tâm là sự trong trẻo chiếu sáng, không hề lay động như hư không. Có những câu như lướt qua, nhưng chỉ là tạm thời, và không hiện hữu trong bản tánh của tâm.”

(Lời Người Dịch: Trong khi truyền thống Phật Giáo Trung Hoa và Việt Nam dựa vào “Ngũ Thời Phán Giáo” để phân chia các thời kỳ hoằng pháp của Phật, thì Phật Giáo Tây Tạng lại chia ra chỉ có ba thời kỳ -- Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu là dạy pháp Tứ Diệu Đế, lần thứ nhì dạy pháp Tánh Không, lần thứ ba dạy về Phật Tánh. Các thời kỳ sau không phủ nhận thời kỳ trước, mà bao gồm luôn cả thời kỳ trước. Thời kỳ thứ nhì được khai triển trong các bộ luận Trung Quán, thời kỳ thứ ba trong các bộ luận Duy Thức.)

Đó là chìa khóa chính của thời chuyển pháp luân lần thứ ba – để thấy rằng tự tánh của tâm là tánh sáng chiếu và tánh không, và rằng không có gì có thể làm cho bản tánh này bất toàn hay ngăn trở. Làm ngăn trở, không cho chúng ta thấy chân tánh của tâm chỉ duy là những cấu nhiễm biến hiện. Chúng không thật sự hiện hữu; cấu nhiễm không có tự tánh và do vậy chúng có thể được gỡ bỏ.

Sau khi phân tích dựa theo hoặc là [giáo pháp] chuyển luân lần thứ nhì hay thứ ba, phương pháp thiền tập thì như nhau: đó là, an nghỉ và thư giãn trong bản tánh của bạn. Theo [giáo pháp] kỳ chuyển luân thứ nhì, bạn thấy rằng thật tánh của tâm thì xa lìa các khái niệm thô dẹt, và bạn chỉ cần buông xả hết và an nghỉ thư giãn trong đó. Theo [giáo pháp] kỳ chuyển

luân thứ ba, bạn thấy rằng thật tánh của tâm là tánh sáng và tánh không, và bạn chỉ cần buông xả hết và an nghỉ thư giãn trong đó.

M: Thế thì trông rất là hân thưởng, qua cách Thầy trình bày.

K: Nếu có sự hân thưởng vui thích, thì cũng vẫn không có chấp giữ nào vào sự hân thưởng đó. Nếu có an nghỉ thư giãn, cũng không có chấp giữ nào vào sự an nghỉ thư giãn.

M: Nhiều Phật Tử phương Tây trong mọi truyền thống đã đọc các bài ca của Ngài Milarepa. Chúng tôi được cảm hứng và say mê vì các bài ca này, nhưng không nhất thiết xem chúng như giáo pháp có thể ứng dụng vào pháp tu tập. Thầy đã dạy nhiều về các truyện và bài ca của

Milarepa; Thầy còn cho các bài ca này được dịch lại lần nữa và phổ vào nhạc theo giai điệu phương Tây. Trong tất cả các nguồn từ truyền thống Tây Tạng, tại sao Thầy nhấn mạnh về lời dạy của Milarepa?

K: Milarepa là vị thành tựu giả lớn nhất ở Tây Tạng. Trong các vị thầy chứng đạo đã sống ở Tây Tạng, Milarepa là người vĩ đại nhất. Ngài thành Phật chỉ trong một kiếp với một thân xác: ngài thanh tịnh các cấu nhiễm của nadi, prana và bindu (3) và đạt toàn giác.

Milarepa được gọi là học giả, tức người uyên bác. Ngài đã học những gì? [Về] nghĩa quyết định, mà ngài đã bày tỏ trong các bài ca. Do vậy, khi bạn dùng các bài ca của ngài như căn bản để nghe, tư duy

và thiền tập, bạn có sự hỗ trợ thâm sâu và vi tế để khai mở tri thức.

Trước kia, chúng tôi quen với việc hát các bài ca riêng lẻ, nhưng bây giờ chúng tôi hát các bài ca chung với các truyện kể liên hệ. Chúng tôi có khoảng 11 hay 12 chương đã dịch xong, và nhiều chương trong đó là về chuyện Milarepa gặp các đệ tử của ngài, đặc biệt là các nữ đệ tử của ngài, những người rồi sau đó cũng tự chứng đạo. Các chương này đều là các trợ giúp tuyệt diệu cho việc tu tập của chúng ta. Bây giờ, người ta thích nghiên cứu và thiền tập, nhưng họ cũng cần các giáo pháp cô đọng. Điều lớn lao về những chương này là mỗi chương kể ra một chuyện đầy đủ về Milarepa và một đệ tử nào đó, hay một nhóm đệ tử nào đó. Chúng đưa ra con đường đầy đủ từ đầu

tới cuối, từ khi các đệ tử lần đầu gặp Milarepa, kể lại chuyện họ gặp nhau, cho tới những gì xảy ra khi họ tu tập và khi Milarepa trao thêm cho họ những lời dạy. Do vậy, trong mỗi chương có một pháp tu hoàn tất. Và các bài ca đều rất thâm sâu. Hãy nhìn vào một bài ca, như bài “Chân Dung Chân Thật Của Trung Đạo” (The Authentic Portrait of the Middle Way), và xem có bao nhiêu thật sự trong đó. Thật tuyệt diệu.

Khi chúng ta hát đêm qua, “E ma, hiện tượng ba cõi luân hồi, trong khi không thật có nhưng vẫn đang xuất hiện, thật là tuyệt diệu không ngờ.” Chỉ mới có hai dòng thôi đó, nhưng nếu bạn biết ý nghĩa của hai dòng chữ này, ứng dụng của nó là vô tận.

M: Các bản dịch của các bài ca và truyện này mà chúng ta thường biết tới thì lại trau chuốt trong ngôn ngữ triết học cao siêu. Một trong những điều tôi thích thú – và thấy hiệu quả – là việc Thầy cho dịch lại bằng ngôn ngữ trực tiếp, đời thường. Bởi vì khi Thầy nghĩ về nó, những bài ca này thường được hát cho những người mù chữ và trong giai điệu bình dân của thời đó.

K: Đúng vậy. Đó là cách Milarepa thực sự đã hát lên các bài đó, trong những chữ dễ hiểu và dễ dân chúng có thể hiểu được. Và thực sự hát những bài ca này đưa ra năng lực đặc biệt, bởi vì chính Milarepa đã hát lên chúng. Khi chúng ta hát các bài này lên, chúng ta liên hệ tới chúng trong cùng cách mà Milarepa và các môn đệ ngài đã hát. Điều đó đưa tới

sức mạnh của ân sủng và sức mạnh của liên kết.

M: Đối với tôi thì như dường rằng Thầy đang tự hiến mình vào việc thiết lập một truyền thống tu trì Phật Giáo đầy đủ và thuần chất ở Phương Tây. Vậy thì, cái gì là yếu tính của đạo lộ tu trì mật bộ?

K: Cốt tủy của truyền thống tu trì là, các khổ đau và cảm xúc loạn động sẽ không bị gạt bỏ; mà nên là, hành giả sẽ thiền tập về tánh thật của chúng. Trong cách này, chúng được tự giải thoát, bởi vì khổ đau và cảm xúc loạn động là tự sinh khởi và tự giải thoát. Do đó, hành giả cần tu tập trong việc hiểu biết về nghĩa của tự sinh khởi và tự giải thoát, tu tập trong pháp thiền tự sinh khởi và tự giải thoát, và tu tập trong cách xử thế tự sinh khởi và tự

giải thoát. Đó là toàn bộ pháp tu. Bạn có hiểu không?

M: Không. [Cười.] Nhưng, “tự giải thoát” có nghĩa là gì?

K: Sự so sánh thường dùng là hình ảnh một làn sóng khởi lên và tan biến trở lại vào đại dương. Đó là một so sánh tốt, nhưng nó thực sự như thế nào thì lại là điều mà bạn phải kinh nghiệm cho chính mình. Như Drogan Sombuyagada nói, “Khi bạn thấy trên một đại dương trong suốt, sáng rõ tuyệt đẹp, với các lượn sóng khởi lên và biến tan trở lại vào đại dương, bạn không biết rằng đây là vị đạo sư đang giảng dạy cho bạn rằng các niệm chính là pháp thân?” Tự sinh khởi và tự giải thoát có nghĩa rằng, khi niệm khởi lên, nó y hệt một lượn sóng khởi lên từ đại dương của sự trong sáng chiếu diệu.

Và nó tan biến trở lại vào sự trong sáng chiếu diệu đó. Nó không bao giờ xa lìa bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu, y hệt như sóng không bao giờ rời nước.

Một cách căn bản, như thế có nghĩa là, bất cứ thứ gì xuất hiện đều luôn luôn là sự chiếu sáng. Thí dụ, niệm của bạn không tới từ bất cứ nơi nào, và chúng không đi bất cứ nơi đâu. Nhưng, cùng lúc, chúng xuất hiện và chúng hiển lộ. Do vậy, hiện tượng đó, sự sinh khởi đó, được gọi là tự sinh khởi và tự giải thoát bởi vì không có gì khác hơn chính sự chiếu sáng đó nó tự giải thoát.

[Hát] “Niệm không tới từ bất kỳ đâu, và chúng không đi bất cứ nơi nào, thế nên làm sao chúng có thể là bất cứ thứ gì khác hơn cái tự sinh khởi và tự giải

thoát? Y hệt như sóng trên đại dương.”  
Đó là cách nó là.

Milarepa nói rằng niệm và hiện tượng của ma quỷ thì tự sinh khởi và tự giải thoát. Cách ngài nói là thế này, “Cái xuất hiện như là, được nhận thức như là, và được nghĩ tới như là một bóng ma – bất cứ khi nào những thứ này xuất hiện, từ người hành giả chúng xuất hiện; và bất cứ khi nào chúng tan biến, vào người hành giả mà chúng tan biến.”

(LND. Câu trên dịch theo sát nguyên văn, “What appears as, is perceived as, and is thought of as a ghost – whenever these appear, from the yogi they appear, and whenever they dissolve, into the yogi they dissolve,” chỉ đổi một dấu ngắt câu để tránh nhầm lẫn. Nhưng nếu dịch dài dòng hơn thì sẽ sáng nghĩa hơn, như “Cái

xuất hiện như là một bóng ma, cái được hành giả nhận thức như là một bóng ma, và cái được hành giả nghĩ tới như là một bóng ma – bất cứ khi nào những thứ này xuất hiện, chỉ là từ hành giả mà chúng xuất hiện; và bất cứ khi nào chúng tan biến, thì chính là chúng tan biến vào [tâm] hành giả.”)

M: A mà, câu hỏi kế tiếp phải là, làm cách nào hành giả tu tập trong cách như thế.

K: Để hiểu nguyên tắc của tự sinh khởi và tự giải thoát, bạn phải tu tập trong cái nhìn thâm sâu của Đại Thủ Aán, trong thiền tập thâm sâu của Đại Thủ Aán, và rồi nối kết mọi thứ bạn làm vào với nó.

Thí dụ, nếu bạn rất mệt và tâm bạn nặng nề và mờ tối, bạn đừng gạt bỏ hoàn cảnh

này. Thay vào đó, bạn hãy cứ ngủ đi, và bạn thiền tập về tánh thật của giấc ngủ, vốn là tánh chiếu sáng. Vị đại thành tựu giả Lavapa đã thiền tập bằng cách ngủ trên các lễ đường trong mười hai năm, và trong cách đó Ngài đã chứng ngộ Đại Thủ Ấn. Toàn thể thời gian Ngài ngủ, Ngài đều thực sự thiền tập trong tánh trong sáng chiếu diệu.

Nếu bạn vào sự chắc thật trong cái nhìn thâm sâu của Đại Thủ Ấn, bạn sẽ biết tự sinh khởi và tự giải thoát nghĩa là gì, và bạn sẽ vui hưởng trong khi thiền tập. Khi bạn có kinh nghiệm trực tiếp, có chứng ngộ trực tiếp, thì bạn thực sự là một hành giả. Rồi thì bạn thực sự hiển lộ như là tự sinh khởi và tự giải thoát.

(LND. Dòng cuối của đoạn trên, “Then you actually manifest as self-arisen and

self-liberated,” cũng là tông chỉ của Thiền Tông, bởi vì bấy giờ thì tất cả mọi biến hiện trong tâm hành giả, cho dù là tham sân si hay bất cứ gì, đều thấy ngay được là như mây tự sinh khởi và rồi tự tan biến trong bầu trời không tánh của tâm chiếu diệu. Trong Kinh Tạng Pali, Phật cụ thể đã dạy Ngài La Hầu La hãy để tâm như hư không, như dòng sông, như mặt đất... Vì các pháp vô tự tánh như thế, nên điều khó chỉ còn là chỗ, làm sao thấy tánh vô sở trụ của tâm, thì tự khắc giải thoát, mà không cần trừng tâm hay quán tịnh gì.)

M: Cho nên, nguyên tắc chính là, có những kỹ thuật cụ thể để dựa vào đó tất cả các trạng thái của tâm có thể được thiền tập vào đó và đưa về lại con đường...

K: Đúng vậy. Khi bạn khéo léo và sử dụng các phương pháp, thì tất cả các trạng thái của tâm có thể là bằng hữu của bạn. Tất cả trạng thái của tâm có thể thành bạn của mình, khi mình nhận ra rằng tánh thật của tâm thì tự sinh khởi và tự giải thoát, rằng tất cả trạng thái của tâm thực sự giống y hệt nhau – chúng tự sinh khởi và tự giải thoát.

M: Thầy nhấn mạnh vào việc học hỏi nghiên cứu, đặc biệt về pháp lý luận của Long Thọ và Nguyệt Xứng, và các luận sư khác của Trung Luận Tông. Làm sao mà pháp lý luận này lại dẫn tới kết quả chứng ngộ, điều phi khái niệm tuyệt đối?

K: Hành giả không cần dẹp bỏ các niệm. Hành giả không cần xua đuổi các niệm, bởi vì các niệm trong bản tánh thì tự sinh khởi và tự giải thoát. Theo giáo pháp thời

chuyển luân lần thứ nhì, vừa khi niệm sinh khởi, chúng không gì khác hơn là sự tự do xa lìa khỏi các thù dật nghĩ tưởng. Tánh thật của chúng thì vượt ngoài khái niệm – như chúng xuất hiện và như chúng được giải thoát, tánh thật của chúng thì vượt ngoài khái niệm. Theo giáo pháp thời chuyển luân lần thứ ba, khi niệm sinh khởi, chúng là bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu. Hết như chúng sinh khởi và hết như chúng được giải thoát, chúng là bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu. Và theo mật bộ Đại Thủ Ấn, khi niệm sinh khởi, bản tánh của chúng là Cái Rỗng Rạng An Lạc, và khi chúng được giải thoát, bản tánh chúng là sự an lạc và sự rỗng rang.

Nhằm lần xảy ra khi chúng ta nghe chữ “phi khái niệm” và nghĩ là có một số dị

biệt giữa khái niệm và phi khái niệm. Rồi thì bạn nghĩ là bạn phải diệt trừ niệm, nhưng đó là một sai lầm. Điểm chính phải là, chúng ngộ thật tánh của niệm. Điểm chính phải là, đưa niệm về đạo lộ. Niệm là bằng hữu của pháp tu tập, khi bạn có thể thiền tập vào chân tánh của chúng. Nếu bạn không có thể làm thế, thì bạn gặp rắc rối lớn, bởi vì bạn nghĩ bạn cần phải vào một trạng thái phi khái niệm, nhưng niệm lại cứ sinh khởi hoài.

Toàn bộ pháp Đại Thủ Ấn chính là thấy tánh thật của niệm. Đó là Đại Thủ Ấn – nó không gì khác hơn tánh thật của niệm. Khi bạn có thể thấy như thế, rồi niệm là bằng hữu của bạn.

Đại Thủ Ấn là pháp tu tập, mà không hề dẹp bỏ niệm, không hề dẹp bỏ các hiện tượng, không hề dẹp bỏ các cảm xúc rối

loạn, không hề dẹp bỏ khổ đau, nhưng lại là mang tất cả những thứ này vào đạo lộ và chứng ngộ rằng tánh thật của chúng là tự sinh khởi và tự giải thoát.

Khi tôi thiền tập ở Tây Tạng, tôi hầu hết là nhập thất trong núi, trong các hang động và các nghĩa địa. Khi ngồi trong các nghĩa địa, tôi tập đưa các niệm và hiện tượng của ma quỷ vào đạo lộ. Có những lúc trong đêm, tôi chợt khởi niệm về ma quỷ và thấy các ma quỷ dữ dằn, cho nên tôi thiền tập về tánh thật của chúng và chúng trở thành đạo lộ của tôi. Khi tôi đang sống trong các hang động trên núi, tôi thiền tập về tánh tự giải thoát của tất cả các niệm. Tôi tập nhìn ra tánh thật của sự gặp gỡ của hiện tượng và tâm. Trong cách này, sự gặp gỡ giữa hiện tượng và tâm trở thành tự giải thoát.

M: Sợ hãi khởi lên trong chúng ta mọi thời – nó là một tảng gạch xây căn bản của luân hồi – nhưng sợ hãi không thường được giải quyết như một vấn đề tâm linh. Làm sao chúng ta làm việc với nỗi sợ của chúng ta?

K: Cách để làm việc với nỗi sợ là như sau: Hãy thấy rằng các niệm về sợ hãi không đến, không đi. Hãy thấy rằng các niệm về sợ hãi không sinh khởi, cũng không diệt đi. Rồi hãy nhìn vào các bản tánh vượt ngoài đến và đi, vượt ngoài sinh và diệt; hãy nhìn vào bản tánh này, và hãy buông xả và rồi hãy thư giãn. Khi tôi ngủ trong các nghĩa địa và tôi sợ hãi các chúng ma quỷ, tôi thiền tập về thật tánh của nỗi sợ đó. Ngay cả bây giờ, tôi gửi một vài đệ tử tới các nghĩa địa, và tôi bảo họ thiền tập như thế. Thế là tốt.

Nếu bạn không nhận ra tánh thật của nó, thì sợ hãi gây ra nhiều chuyện rắc rối.

Nếu bạn nhận ra tánh thật của nó, sợ hãi lại tốt bởi vì nó cho bạn một nhận thức sắc bén về những cái tự sinh khởi và tự giải thoát. Nó cho bạn một cơ hội tuyệt diệu để thiền tập về tánh thật của tâm.

Giận dữ là một thứ khác, cũng tốt, bởi vì giận dữ rất là mạnh, và nó cho tâm của bạn nhiều năng lực. Cho nên, nếu bạn thiền tập về tánh thật của giận dữ khi nó sinh khởi, và nhận ra nó như là tự sinh khởi và tự giải thoát, thì sự giận dữ của bạn tan biến, và bạn an trú trong tánh thật của giận dữ, vốn là ánh sáng trong treo và chiếu diệu. Thế là tốt.

Tại Tây Tạng, có những hành giả nam và nữ sống chung với nhau, và họ xích mích gây gổ nhau rất là nhiều. Bề ngoài, trông

như họ xích mích gây gổ nhau, nhưng thực sự điều họ đang làm chính là sử dụng sự tương tác của họ như một phương pháp để thiên tập vào tánh thật của sự giận dữ.

M: Nhiều Phật Tử Tây Phương bối rối không biết xử thế cách nào, khi họ thấy các lãnh tụ tinh thần của họ kinh chống nhau về mặt chính trị, hay làm trong những kiểu không có vẻ phù hợp với chánh pháp. Như tông phái Kagyu của Thầy đã bị chia rẽ vì tranh chấp chính trị các năm gần đây, nhưng đây là điều mà không một cộng đồng nào hay tông phái Phật Giáo nào tránh khỏi. Như vậy, học trò phải phản ứng ra sao trước tình hình đó, để cho cảm xúc của niềm tin và tận hiến không bị suy yếu?

K: Trong trường hợp đó, người ta nên biết rằng cái trông có vẻ như thế – nó chỉ là hiện tượng mặt ngoài. Nó không phải là cái cách mà vạn pháp thực sự là. Trong tánh thật của thực tại, không có mâu thuẫn xung đột nào. Tánh thật của thực tại vượt cao qua mâu thuẫn xung đột, và do vậy cái xuất hiện chỉ là hiện tượng mặt ngoài – hết như một giấc mơ, như một quầng nắng cầu vồng, như một mặt trăng phản chiếu trong nước. Đó là cái người ta nên biết.

Các vị thầy trưởng các tông phái Phật Giáo Tây Tạng là các vị hóa thân (tulku). Thực sự, một hóa thân như thế là một trong các điển hình mà Đức Phật đã đưa ra cho hiện tượng và tánh không, bởi vì các hóa thân thì không thật sự hiện hữu. Do vậy, chúng ta nên nhớ một cách đặc

biệt – rằng một vị hóa thân chính là một thí dụ điển hình của hiện tượng và tánh không, của một hình thức rỗng rang.

Do vậy, khi các vị thầy hóa thân kinh chống nhau, hay có vẻ như kinh chống nhau [cười], chúng ta nên biết rằng đó chỉ là hiện tượng đơn thuần. Bởi vì họ là hóa thân, họ không thật sự hiện hữu; họ là hiện tượng và là rỗng không. Do vậy, sự kinh chống là hiện tượng và rỗng không. Nó không thật; nó là hiện tượng đơn thuần theo duyên mà khởi.

Khi các đạo sư lớn kinh chống nhau, bởi vì đó chỉ là sự kinh chống giữa các hóa thân, hãy biết rằng nó không có tự tánh. Hãy biết rằng đó là một thực tại tương đối, mặt ngoài, chỉ là một hiện tượng đơn thuần theo duyên mà khởi. Ngoài điều

đó, không có gì khác mà các bạn cần suy nghĩ.

M: Thưa Rinpoche, kính cảm ơn Thầy nhiều. Tôi nghĩ là tôi làm cuộc phỏng vấn, nhưng tôi lại được học về Đại Thủ Ấn. Cảm ơn Thầy.

Cuộc phỏng vấn được dịch bởi Ari Goldfield.

*GHI CHÚ:*

*(1) Một trong 5 bộ luận, theo truyền thuyết do Bồ Tát Di Lạc giảng cho ngài Asanga (khoảng thế kỷ thứ 4); bộ luận Uttaratantrashastra là một trong các bản văn chính yếu để trình bày về Phật Tánh. Trong năm 2000, bản văn được xuất bản cùng với lời luận giải của Jamgon Kongtrul và Khenpo Tsultrim Gyamtso với tựa sách Buddha Nature (Phật Tánh).*

(2) *The Sun of Wisdom (Mặt Trời Trí Tuệ)*, xuất bản năm 2003, là bản chú giải của Khenpo Tsultrim Gyamtso về bản văn Trung Luận thời thế kỷ thứ hai của Nagarjuna, cuốn *Fundamental Wisdom of the Middle Way (Trung Đạo Căn Bản Trí)*. Sư đã dùng banûn chú giải của Mipham làm hướng dẫn.

(3) Theo giải thích của du-già cao cấp, trong ảo thân, tâm ý thức đi theo đường khí lực prana (nghĩa đen là gió), chạy xuyên các đường, gọi là nadi. Giọt bindu được tin là dưỡng chất của tâm. Khi ba thứ này ô nhiễm, sẽ làm cho chúng sanh mang thân này bị kẹt trong phân biệt nhị nguyên của chủ thể và khách thể. Khi được thanh tịnh hóa, thì thân, khẩu và ý của chúng sanh này được đồng bộ hoàn

*toàn và xuất hiện trong bản tánh [kim cang] bất khả hoại.*

(Hết bản văn.)

**Đại Toàn Thiện  
Giáo pháp về Đại Toàn Thiện  
(Dzogchen),  
giảng bởi Tulku Urgyen Rinpoche  
(1920-1996)**

Dưới đây là bản Việt dịch, theo bản Anh ngữ “Existence & Nonexistence” trên ấn bản điện tử của tạp chí Shambhala Sun số tháng 3-2000. Bài này nguyên khởi trích từ cuốn sách As It Is (Như Nó Đang Là) của nhà xuất bản Rangjung Yeshe Publications.

(Bắt đầu bản văn)

“Nếu bạn tin có cái gì gọi là tâm (mind), thực ra nó chỉ là một niệm (thought). Nếu bạn tin rằng không có cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm khác. Trạng thái tự nhiên của bạn, xa lìa bất cứ niệm nào về nó – đó là phật tánh. Tâm tương tự như hư không, trong đó nó thì không có tự tánh, không phải vật chất gì. Không phải tuyệt diệu sao, khi một cái không tự tánh, không thực thể gì cả, vậy mà cũng có khả năng để kinh nghiệm?”

Bất cứ pháp môn nào mà bạn tu tập, thì cũng hãy tu tập trong Ba Sự Thắng Diệu.

Thứ nhất, là tư lương thắng diệu về bồ đề tâm. Phải phát nguyện bồ tát rằng, “Tôi sẽ thành tựu toàn giác vì lợi ích cho tất cả chúng sanh.” Lấy nguyện này làm động cơ tu học là một cách tối thắng để khởi đầu.

Sự chuẩn bị thắng diệu này không thể thiếu được đối với tất cả Phật tử, bởi vì chúng ta đều có nhiều kiếp khác hơn kiếp này. Mắt nhìn thanh tịnh của các vị toàn giác thấy rằng chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp. Trong mỗi kiếp, chúng ta có một cha và một mẹ. Chúng ta đã có quá nhiều kiếp tới nỗi mỗi một chúng sinh, không một ngoại lệ nào, đều đã từng là cha và mẹ của chúng ta. Như thế, chúng ta nối kết với tất cả chúng sinh khác, và khi chỉ đơn giản mong muốn giác ngộ và giải thoát cho chính mình thì đã quá hạn hẹp. Để thành tựu giác ngộ trong cách này có nghĩa là bỏ rơi tất cả cha mẹ của mình.

Xin hiểu rằng tất cả chúng sinh, tất cả cha mẹ chúng ta, không muốn gì, chỉ trừ hạnh phúc. Bất hạnh thay, xuyên qua các

ác nghiệp, họ chỉ tạo ra nguyên nhân để đau khổ thêm. Hãy ghi nhớ như thế, và hãy nghĩ tới tất cả cha mẹ chúng ta, lang thang mù quáng không ngừng nghỉ, xuyên qua các trạng thái luân hồi đau đớn. Khi chúng ta chân thực nghĩ nhớ như thế, lòng từ bi thúc đẩy chúng ta sớm thành tựu giác ngộ để giúp tất cả các chúng sanh một cách chân thực. Lòng từ bi này không thể thiếu được, khi chuẩn bị tư lương tu tập.

Pháp tư lương thắng diệu cũng có cả việc quy y. Chúng ta thực sự có khả năng chân thực để giúp người khác không? Chúng ta có sức mạnh, có trí tuệ, có từ bi vô lượng để làm như thế không? Bây giờ thì chúng ta chưa có. Ai có? Chỉ có Đức Phật toàn giác mới thực sự có sức mạnh để bảo vệ người khác, cũng như có giáo

pháp thanh tịnh để thành tựu giác ngộ. Thêm vào đó, còn có những người tu tập giáo pháp đó trong sự truyền thừa liên tục. Tam Bảo, tức ba bậc quý giá này, Phật, Pháp, Tăng là sự bảo vệ và cứu độ chân thực duy nhất cho những người còn vô minh.

Chúng ta nên xem Tam Bảo như nơi ẩn trú của mình, nơi cứu hộ và bảo vệ cho chúng ta, từ bây giờ cho tới khi toàn giác. Tam Bảo là nguồn chân thực và tin cậy để bảo vệ chúng ta. Hành vi ủy thác sự tin cậy và nương tựa Tam Bảo cho tới khi chúng ta thực sự có khả năng làm lợi ích người khác, việc này gọi là “quy y.” Cùng với bồ đề tâm, quy y là pháp tư lương tối thắng. Quy y là hiện thân cho toàn bộ giáo pháp Nam Truyền, trong khi

toàn bộ giáo pháp đại thừa nằm trong việc lập nguyện bồ tát.

Phần thứ nhì của ba sự thắng diệu được gọi là “phần chủ yếu, thắng diệu, vượt ngoài khái niệm.” Điều này có hai phương diện, giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn mãn. Điểm tập trung của pháp thắng diệu ngoài khái niệm là sự đồng nghĩa với kim cang thừa, giáo pháp về Mật Thừa.

Giai đoạn thiết lập thường được hiểu như pháp quán tưởng để xin gia hộ – quán tưởng cõi Phật và cung điện Phật, trong đó có hình tướng của vị bốn tôn. Cõi này và vị bốn tôn được xem như thế giới thanh tịnh và hữu tình thanh tịnh. Chúng ta có thể nghĩ rằng đây là sản phẩm của sự tưởng tượng của mình, nhưng thực sự đó là bản sao chính xác của trạng thái

nguyên thủy của vạn pháp. Đó là cách mà vạn pháp vốn đã là như thế trong thực tại, cũng còn được gọi là mạn-đà-la vĩ đại của bản tâm hiển lộ.

Do vậy, sự quán tưởng trong tận cùng không phải là chuyện tưởng tượng cái gì không hề hiện hữu, nhưng chính là nhìn thấy các pháp như nó hiện hữu thực sự như thế. Nó xác chứng các pháp như là các pháp vốn thực đã là thế. Đó là nguyên tắc chủ yếu của kim cương thừa. Nguyên tắc này đã bao gồm cả giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn mãn.

Giai đoạn thiết lập không phải như chuyện tưởng tượng một mảnh gỗ như là vàng. Bất kể tốn nhiều thì giờ để tưởng tượng rằng gỗ là vàng, nó không bao giờ thực sự là vàng. Pháp này chỉ là, nhìn vàng như là vàng; xác chứng hay nhìn

các pháp như thực chúng là. Đó là ý nghĩa của pháp tu tập [quán] bốn môn, [niệm] mật chú và [nhập] định. Thân, khẩu và ý của vị bốn môn được hàm chứa trong 3 phương diện của pháp tu kim cương thừa – đó là thiết lập, tụng niệm và hoàn mãn.

Tất cả các hiện tượng đều là mạn-đà-la của các bốn môn, tất cả các âm thanh đều là mạn-đà-la của mật chú, và tất cả các niệm đều là mạn-đà-la của tâm giác ngộ. Bản tánh của tất cả các pháp hóa hiện và hiện hữu – của toàn bộ thế giới này và tất cả chúng hữu tình – là mạn-đà-la vĩ đại của bản tâm hiển lộ, tức trạng thái căn bản của chúng ta. Ba mạn-đà-la này hiện hữu như là căn bản nền tảng của chúng ta. Việc tu một pháp hành thì dựa vào việc hiển lộ từ căn bản [tâm] này. Tu tập

pháp hành cũng dựa trên một số nguyên tắc rất chủ yếu: rằng các pháp mật bộ được chứa đựng trong các mật chú, các mật chú chứa đựng trong các lời dạy khẩu truyền, và các lời dạy khẩu truyền chứa đựng trong việc ứng dụng chính việc tu tập pháp hành này.

Để tôi diễn giải lại điểm chủ yếu này. Trong kim cang thừa, pháp hành là cách hiển lộ những gì nguyên sơ đã hiện hữu trong hình thức của mạn-đà-la 3 phương diện của vị bốn tôn, của mật chú và của đại định (tam muội). Khi tu tập một pháp hành, chúng ta không áp đặt thứ gì giả tạo lên trên trạng thái tự nhiên của các pháp. Mà đúng ra, đây là một cách khẳng nhận trạng thái nguyên sơ của chúng ta, trong đó bản tánh của tất cả các tướng đều là bốn tôn, bản tánh của tất cả các âm

thanh đều là mật chú, và bản tánh của tâm là đại định. Đó là nguyên tắc căn bản của giai đoạn thiết lập. Và sự dị biệt trong sự thâm sâu giữa giáo pháp của hiền giáo và mật giáo nằm ở chỗ các giảng dạy tiếp cận bản tánh nguyên sơ ra sao. Giáo pháp gần nhất, trực tiếp nhất, là giáo pháp của Kim Cang Thừa.

Lý do nào chia ra giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn mãn? Giai đoạn thiết lập vi diệu làm cho chúng ta đạt được giác ngộ trong một kiếp này và trong một thân này, xuyên qua bốn tôn, mật chú và đại định. Và giai đoạn hoàn mãn có nghĩa là vị bốn tôn đó không gì khác hơn là Phật Tánh nguyên sơ đã tự đầy đủ. Thể của nó thể hiện ra như là Thân, tánh của nó chiếu diệu ra như là Ngữ, và dung lượng của nó bao trùm khắp như là Tâm.

Tánh giác nguyên sơ tự nó đã có sẵn trạng thái giác ngộ của tất cả chư Phật như là ba phương diện của thân kim cang, ngũ kim cang và tâm kim cang. Tu tập trong 3 pháp kim cang này thì tự thân đã chứa sẵn trạng thái thâm sâu của đại định, vốn không gì khác hơn là tự tánh của hành giả. Đó là điểm khởi đầu, cũng là nguồn cội cho phần chính yếu thăng diệu vượt ra ngoài khái niệm.

Bồn tôn, mật chú và đại định là thân, ngũ và ý đã giác ngộ. Thân kim cang có nghĩa là phẩm chất bất động, phẩm chất vốn là căn cước của vị bồn tôn. Phẩm chất không ngừng nghỉ là căn cước của mật chú, trong khi phẩm chất không nhàm lãn hay phẩm chất không mê mờ chính là căn cước của tâm vị bồn tôn. Ba pháp kim cang này đã sẵn đủ trong Phật

Tánh của chúng ta. Chúng cũng được gọi là pháp thân, báo thân, ứng thân (Skt.: dharmakaya, tầng tuyệt đối của tâm nguyên sơ, tuyệt đối; sambhogakaya, tầng của năng lực, cảm xúc và biểu tượng; nirmanakaya, tầng của hình tướng hiển lộ).

Các phương pháp vi diệu này của Kim Cang Thừa – tập một pháp hành, thiền quán về bốn tôn, tụng niệm mật chú, và tu tập đại định – đường gọi là một con đường nhanh chóng. Phần cốt tủy của pháp này là bản tánh của tâm. Đây là ngôn ngữ kim cang xa lìa mê vọng của Đức Phật toàn giác, pháp có thể cho chúng ta thành tựu triệt ngộ trong một kiếp. Giáo pháp này đã truyền trao không gián đoạn xuyên qua các vị đạo sư lớn cho tới vị bốn sư của tôi. Trong khi tai

của tôi may mắn nghe được giáo pháp này, thì chính tôi lại không phải một cái gì đặc biệt. Mặc dù chính tôi có thể nói ra những ngôn từ lớn lao vĩ đại, nhưng xin hãy hiểu rằng tôi chỉ đang lặp lại những gì tôi may mắn được học.

Rất là khó để học được một thứ gì hay là để được tu học trong pháp môn nào mà không có một vị thầy. Quý vị có lẽ đều biết rõ như thế, vì quý vị đã ôm cặp tới trường trong quá nhiều năm. Nên học vấn mà chúng ta đã đón nhận là cái để chúng ta có thể sử dụng cho cả trọn đời. Ngay cả thế, nên học vấn của chúng ta đã không đưa chúng ta gần thêm một tấc nào tới cảnh giới giác ngộ hoàn mãn. Những năm miệt mài trên ghế nhà trường thì tuyệt đối không phúc lợi thật nào.

Bởi vì quý vị đều thông minh, tôi nghĩ quý vị có thể hiểu vì sao tôi đang nói thế này. Bất kể những gì chúng ta làm trong kiếp này, tất cả thông tin mà chúng ta đã gom góp lại và tất cả kiến thức mà chúng ta thu thập và tất cả mọi nỗ lực mà chúng ta đã tích chứa tài sản nhờ vào làm việc và kinh doanh – khi tới lúc lìa trần, thì tất cả đều vô dụng. Nó sẽ không giúp chúng ta được chút nào. Tôi có thể dễ dàng nói như thế bởi vì tôi không có học vấn bao nhiêu! Do vậy, tôi có thể mỉm cười và ra vẻ lớn lối về điều này. Nhưng xin đừng nổi giận.

Điều tôi đang cố gắng nói chính là, chúng ta có thể thành công lớn trong việc làm giàu và đạt nhiều lợi ích vật chất. Chúng ta có thể mua áo quần đắt tiền nhất, hay tạo danh tiếng lớn trong thế

giới này tới nỗi ai cũng biết tới tên mình. Điều đó có thể làm được. Chúng ta có thể đạt các thành tựu thế gian ấy một cách nhiệt tình, và nghĩ rằng có nhiều thì giờ để thụ hưởng chúng trong khi chúng ta đang sống được nửa kiếp thọ mạng này.

Tuy nhiên, trong nửa thứ nhì của kiếp này, khi chúng ta già đi, đời sống bắt đầu kém vui. Tôi nói từ kinh nghiệm nơi đây. Bắt đầu khó đứng dậy, khó đi lại rồi. Quý vị thường trở bệnh hơn, và bắt đầu suy bệnh đủ thứ khác nhau. Chờ đợi quý vị chỉ là bệnh nguy ngập hơn và cuối cùng là cái chết.

Tất cả những tai họa này xếp hàng phía trước chúng ta, và chúng ta sẽ gặp chúng từng tụ. Sau cái chết sẽ là cái gì thì hiện chúng ta chưa rõ, bởi vì chúng ta không có thể nhìn thấy kiếp kế tiếp của mình.

Chúng ta cũng không thể thấy nổi là có cái gì sau kiếp này. Khi chúng ta nhìn xuống mặt đất, chúng ta không thấy cõi thấp hơn nào; khi chúng ta nhìn lên bầu trời, chúng ta không thấy cõi trời nào hay cõi phật nào. Với những đôi mắt hiện có bây giờ, chúng ta không thấy nhiều bao nhiêu.

Xin làm ơn xem xét điều này: hiện giờ đây, quý vị có một thân, một tiếng nói và một tâm, có phải không? Trong đó, tâm là quan trọng nhất. Không phải đúng rằng thân và ngữ là đây tớ cho tâm? Tâm là chủ, và nơi đây có thêm nhiều thứ về tâm. Năm yếu tố thể lý (ngũ đại) là đất, nước, gió, lửa và không gian thì không có khả năng nhận thức. Ngược lại, tâm là cái có thể kinh nghiệm; đó là cái có khả năng nhận thức (năng kiến). Năm cơ

phận của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thì không thể nhận thức và kinh nghiệm. Một xác chết có đầy đủ ngũ căn như vậy, nhưng xác chết không thể nhận thức, bởi vì nó không có tâm.

Nói chữ xác chết có nghĩa là tâm đã rời đi. Chúng ta nói rằng mắt thấy, rằng tai nghe, rằng lưỡi nếm, rằng mũi ngửi và vân vân – nhưng nó chỉ có thể xảy ra khi có một tâm để kinh nghiệm xuyên qua các cảm thọ đó. Vào giây phút của cái mà chúng ta gọi là tâm, là ý thức hay là tinh thần rời thân này, thì ngũ căn vẫn còn đó; nhưng không còn kinh nghiệm nào qua đó được nữa.

Tâm có nghĩa là cái biết được vui sướng và đau khổ. Trong mọi thứ khác nhau trong thế giới này, chỉ có tâm kinh nghiệm và nhận thức; không có gì khác

nữa đâu. Do vậy, tâm là cội gốc của tất cả các cảnh giới – tất cả cảnh giới niết bàn cũng như luân hồi. Không có tâm thì không có gì để cảm thọ hay nhận thức trong thế giới này. Nếu không có gì cảm thọ hay nhận thức trong thế giới này, thì thế giới sẽ hoàn toàn trống vắng, có phải không? Tâm thì hoàn toàn là trống vắng rỗng rang, nhưng cùng lúc đó nó lại có khả năng nhận thức, để biết.

Ba cõi thấp được xếp theo mức độ đau đớn ở mỗi cõi, trong khi ba cõi cao hơn được xếp theo mức độ vui sướng. Tất cả được dựa vào cái để cảm nhận vui sướng và đau đớn, cái đó là tâm. Nói cách khác, tâm là căn bản hay là cội rễ của vạn pháp.

Tâm thì rỗng rang trống vắng, và trong khi rỗng rang trống vắng, nó vẫn biết hay

kinh nghiệm được. Hư không thì trống vắng và không biết bất cứ gì. Đó là điểm dị biệt giữa hư không và tâm. Tâm thì tương tự như hư không, trong nghĩa nó là phi vật thể, không phải vật chất. Thật kỳ diệu khi có cái gì phi vật thể mà cũng có khả năng kinh nghiệm.

Có tâm, nhưng nó phi thể lý và không thể cân lường. Quý vị không thể nói là không có tâm, bởi vì nó là căn bản của mọi thứ; chính nó là cái để kinh nghiệm mọi thứ khả thể. Quý vị không có thể thực sự nói rằng có một thứ gì gọi là tâm, và cùng lúc thì quý vị cũng không có thể nói rằng không có tâm. Nó nằm vượt qua hai cực đoan của hiện hữu (Có) và phi hiện hữu (Không). Đó là lý do vì sao người ta nói, “Không hiện hữu, bởi vì ngay cả một vị Phật cũng không thấy nó; không phải phi

hữu, bởi vì nó là căn bản của cả luân hồi và niết bàn.”

Nếu chúng ta không có tâm, chúng ta sẽ là xác chết. Quý vị không phải xác chết, có phải không? Nhưng quý vị có thể nói rằng có một cái gọi là tâm để quý vị có thể thấy, nghe, ngửi, nếm hay nắm giữ hay không? Nói thật, quý vị có thể tiếp tục suy tìm theo kiểu như thế, tới một tí năm nữa cũng không có thể thấy tâm là cái gì có hay không có. Nó thực sự vượt qua hai cực hiện hữu và phi hiện hữu.

Xa lìa hai cực này là nguyên lý của Trung Đạo – rằng tâm thì xa lìa sự đối nghịch giữa hiện hữu và phi hữu. Chúng ta không phải nắm lấy ý tưởng rằng có một cái tâm cụ thể hay là không có. Tâm trong tự thân là cái “như thị” tự nhiên, có nghĩa rằng nó là một hợp thể vô tướng

của tánh rỗng rang và tánh biết. Đức Phật gọi hợp thể vô tướng này là shunyata, tánh không. Shunye có nghĩa là trống rỗng, trong khi tiếp ngữ –ta trong chữ shunyata nên được hiểu như “có khả năng nhận thức.” Trong nghĩa này, tâm là cái biết rỗng rang. Cái như thị tự nhiên có nghĩa đơn giản là nó thì như thế, nó là như thế. Bản tánh của chúng ta chỉ là như thế. Chỉ cần nhận thức như thế, không tô màu lên với bất kỳ ý tưởng nào về nó.

Nếu quý vị tin rằng có một cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm. Nếu quý vị tin là không có cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm khác. Tình trạng tự nhiên của quý vị, xa lìa bất kỳ niệm nào về nó – đó là Phật Tánh. Trong các chúng sanh bình thường, trạng thái tự nhiên này hiển lộ qua sự suy nghĩ (thinking), hình thành

niệm (thought). Dính mắc trong suy nghĩ thì y hệt như là một sợi dây xích nặng làm kéo ghì quý vị xuống. Bây giờ đã tới lúc để giải thoát khỏi sợi dây xiềng này. Khoang khắc mà quý vị đánh vỡ dây xiềng của niệm tưởng, thì quý vị giải thoát ra khỏi ba cõi luân hồi.

Trong khắp thế giới này, không có gì cao quý hơn là biết được cách phá vỡ xiềng xích này. Ngay cả nếu quý vị xem xét hết cả thế giới, hay khảo sát từng mảnh một để tìm xem có gì cao quý hơn, quý vị sẽ không thấy gì hết. Không có vị Phật nào trong quá khứ, hiện tại và vị lai đã khám phá ra lời dạy nào thâm sâu hơn hay trực tiếp hơn trong việc thành tựu giác ngộ. Để học hỏi giáo pháp về tự tánh của tâm có nghĩa là hiểu cách để chứng ngộ bản tâm.

Cách học pháp truyền thống để thấy  
Tánh là trước tiên phải tu tập các pháp sơ  
kỳ của “bốn lần của 100,000.” Sau đó,  
quý vị sẽ tu tập pháp mật chú bốn tôn, lui  
về nhập thất và hoàn tất số tụng trì đã ấn  
định.

(LND. Đoạn trên có nói về pháp tư  
lượng, tức pháp chuẩn bị hành trang với  
“bốn lần của 100,000.” Đây là thực hiện  
4 lần pháp Ngondro, trong đó có đủ các  
phần chỉ, quán, sám hối, cúng dường và  
hồi hướng. Mỗi lần Ngondro phải tụng  
100,000 lần một câu thần chú được giao,  
và lạy 100,000 lần. Hoàn tất Ngondro,  
thường mất nhiều tháng, sau đó mới  
được thầy dạy về pháp thấy tánh của  
Dzogchen. Trang web Tây Tạng  
[palyul.org](http://palyul.org) gọi chuẩn bị tư lương đó gồm  
bốn pháp căn bản. Nhưng các tông phái

Tây Tạng vẫn có nhiều dị biệt nhau về cách dạy pháp chuẩn bị này. Một vài bản văn khác nói chỉ cần một lần Ngondro là đủ. Thời này, khi hoằng pháp vào Âu-Mỹ, nhiều thầy không bắt chuẩn bị tư lương kỹ như thế; hễ trò hỏi, thì thầy sẽ nói hết, và cả viết sách ra hết. Nhưng các kỳ nhập thất dài hạn đều chuẩn bị kỹ.)

Cuối cùng, sau tất cả điều đó, giáo pháp này mới được dạy. Nhưng bây giờ chúng ta đang ở một thời khác rồi. Ai cũng bận rộn tới nỗi không còn thì giờ để ngồi xuống thực sự và trải qua hết mọi thứ tu tập đó. Bốn sư của tôi một lần nói rằng những thời đại khác đang tới. Thầy nói, “Nếu con gặp những ai hỏi về pháp này và muốn nghe về tự tánh của tâm, thì hãy giải thích cho họ. Nếu họ đã chuẩn bị đủ nhân duyên, họ sẽ hiểu, và nếu họ hiểu

thì họ sẽ lợi ích. Làm lợi ích chúng sinh là mục đích Phật pháp. Được vậy là tốt.”

Khi tôi còn trẻ, tôi thường cố gắng làm như thế. Y hệt như khi có ai chỉ ra mặt trời mọc. Thường người ta nhìn về hướng tây và thấy rằng ánh mặt trời đã chiếu đỉnh núi; đó là cách người ta nhận ra rằng mặt trời đã mọc. Nhưng thực sự, điều người ta phải làm chính là phải quay người lại và ngó thấy mặt trời đang mọc ở phương đông. Khi có ai bảo họ làm như thế, họ quay người lại và nói, “A, đúng vậy, mặt trời thực sự đang mọc ở hướng đông!” Đó là cách mà tôi đã giảng dạy, và đó là cách mà tôi vẫn đang giảng dạy.

Thế đó, quý vị đã nghe rằng tâm chúng ta thực sự là rỗng rang trống vắng, nghĩa là nó không phải là một vật cụ thể, và rằng

cùng lúc thì nó có khả năng nhận thức, hiểu biết, kinh nghiệm. Khi quý vị nghe điều này và nghĩ về điều này, quý vị có thể tin không? Có rõ ràng không? Quý vị có thể quyết định trên điểm này không?

Tâm chúng ta thì rỗng rang trống vắng, và nó lại suy nghĩ tư lường. Nói nó rỗng rang trống vắng có nghĩa là không có thể chất cụ thể với bất kỳ một đặc tính có thể định nghĩa nào. Và, tâm có khả năng suy nghĩ. Không phải thật rằng chúng ta luôn luôn suy nghĩ về quá khứ, hiện tại hay vị lai sao? Và không phải rằng chúng ta quá bận rộn suy nghĩ tới nỗi chúng ta luôn luôn khởi niệm này sau niệm kia, cả ngày và đêm, không ngừng nghĩ hay sao?

Điều đó không phải là cái gì đột nhiên xảy ra. Nó đã diễn ra như thế tự lâu rồi, xuyên qua vô lượng kiếp sống trong cõi

luân hồi. Đó là cốt tủy của hiện hữu luân hồi. Và nếu chúng ta cứ tiếp diễn cùng một cách như thế, chúng ta sẽ bận rộn khởi niệm này sang niệm kia cho tới cùng tận kiếp sống này.

Nó không ngừng ở đó. Dĩ nhiên, không có thân nào trong cõi trung âm [trạng thái trung gian giữa chết và tái sinh], nhưng tâm cứ tiếp tục khởi niệm liên tục vì thói quen. Sau một sự tái sinh mới, bất kể là vào trong cảnh giới thấp hơn hay cảnh giới cao hơn, hay là trong tầng địa ngục sâu nhất, mọi thứ chỉ đơn giản là niệm này sinh khởi sau niệm kia. Nhưng trong mọi thời, bản tánh thật của mọi thứ suy nghĩ tư lường này lại là Phật Tánh – tánh giác.

Hãy để tôi cho bạn một thí dụ về quan hệ giữa suy nghĩ và tự tánh của tâm. Tự tánh

của tâm y hệt mặt trời trên bầu trời, trong khi suy nghĩ tư lường chỉ như phản chiếu mặt trời trong nước. Không có nước, sẽ khó mà có mặt trời phản chiếu, có phải không? Nước nơi đây là dụ cho mọi vật được nhận thức, cho mọi thứ được giữ trong tâm. Nếu bạn rút cạn nước ra khỏi hồ, thì các phản chiếu đi đâu? Nó rút cạn theo nước? Hay nó ở lại treo lơ lửng giữa trời?

Giữ lấy chủ thể và đối tượng (chấp trì năng kiến và sở kiến), người nhận thức và vật được nhận thức trong tâm, được biểu tượng hóa bởi sự phản chiếu của mặt trời trong hồ. Không có mặt trời trên bầu trời, sẽ có ánh sáng nào trong thế giới này hay không? Không, dĩ nhiên là không. Vậy đó, vậy mà một mặt trời đơn độc lại có thể chiếu sáng toàn bộ thế giới.

Mặt trời đơn độc này y hệt như tự tánh của tâm, trong đó nó hiển dụng trong nhiều cách khác nhau: Nó đưa tới ánh sáng và hơi ấm, và xuyên qua sức nóng thì nó làm gió lưu chuyển. So sánh với điều đó, thì phản chiếu của mặt trời không là gì cả. Có phải ảnh chiếu của mặt trời [trong hồ] có thể chiếu sáng toàn bộ thế giới? Nó có thể chiếu sáng dù chỉ là chiếu sáng một chiếc hồ đơn độc không?

Tánh giác của chúng ta, Phật Tánh, thì y hệt như chính mặt trời, hiện hữu như thật tánh của chúng ta. Âm chiếu của nó có thể được so sánh như các niệm của chúng ta – tất cả các kế hoạch của chúng ta, ký ức của chúng ta, sự chấp giữ của chúng ta, sự giận dữ của chúng ta, lòng hẹp hòi của chúng ta, và vân vân. Một niệm khởi

lên theo sau niệm khác, một chuyển động của tâm xảy ra theo sau chuyển động khác, cứ y hệt như một ảnh phản chiếu này theo sau ảnh phản chiếu khác xuất hiện. Nếu bạn kiểm soát mặt trời đó trên bầu trời, có phải là bạn tự động kiểm soát toàn bộ các ảnh phản chiếu của nó trong nhiều hồ nước trên toàn thế giới? Tại sao chú ý tới tất cả các ảnh phản chiếu khác nhau? Thay vì cứ xoay vòng bất tận trong cõi luân hồi, hãy chứng ngộ ra mặt trời đơn nhất đó. Nếu bạn chứng ngộ bản tánh của tâm bạn, Phật Tánh đó, thế là đủ rồi.

Hãy hiểu sự dị biệt giữa Phật Tánh và các biểu hiện của nó, tức là các niệm. Niệm xuất hiện trong nhiều loại. Có sự chấp giữ, có giận dữ, và có ngu ngốc; có 51 loại tâm sở hữu pháp, có 80 trạng thái

niệm nội tại, có 84,000 cảm thọ phiền não.

(LND. Đoạn trên là Rinpoche giải thích theo Duy Thức Học, trong đó phân tích là có 51 loại tâm sở, fifty-one mental events; còn 80 trạng thái niệm nội tại, eighty innate thought states, có thể đoán là kết quả của việc lấy 100 pháp trừ đi 20 món tùy phiền não, nhưng Rinpoche không nói chi tiết nơi đây vì Ngài chỉ bàn tới phương diện thực dụng cho Thiền quán. Tương tự, con số 84,000 nên hiểu là vô lượng.)

Bất kể bao nhiêu loại tâm có thể biến hiện, chúng đều, một cách đơn giản, là các biểu hiện của bản tánh của tâm. Và 84,000 loại khác nhau của cảm thọ phiền não thì y hệt như 84,000 ảnh phản chiếu khác nhau của mặt trời trong các hồ nước

khác nhau. Nếu bạn nắm lấy mặt trời và nhét nó vào túi mình, thì một cách tự động bạn kiểm soát toàn bộ 84,000 ảnh phản chiếu. Tương tự, ngay giây phút mà bạn chứng ngộ trạng thái tự nhiên của bạn, cái Tâm Phật đó, cái Tánh Giác đó – trong cùng khoảnh khắc, toàn bộ 84,000 loại cảm thọ phiền não cũng đồng thời biến mất.

Tất cả các niệm khác nhau chúng ta có hoặc là trong quá khứ, hoặc hiện tại hay tương lai, cho nên chúng có thể được gọi là niệm quá khứ, niệm hiện tại, hay niệm tương lai. Tiếng Tây Tạng gọi niệm là namtok. Chữ “nam” trong đó có nghĩa là các hình tướng được nhận biết của năm giác quan và các đối tượng tinh thần. Tokpa có nghĩa là khái niệm được hình thành về cái được nhận thức. (LND. Dịch

sát nghĩa theo bản Anh văn như trên thì nghe lạ, nhưng nếu diễn lại theo cách dùng chữ quen thuộc của PGVN thì sẽ đơn giản hơn: Ngũ trần hay ngũ cảnh được nhận biết qua ngũ căn sẽ thành ngũ thức; và do vậy, namtok chỉ có nghĩa là “ý thức.”) Chúng sinh vẫn đang liên tục bận rộn sinh khởi ý thức, khởi niệm này theo sau niệm kia về những gì được kinh nghiệm. Cách suy nghĩ của các niệm trong tâm bạn, một cách chính xác, là những gì ngăn che sự giải thoát và giác ngộ.

Nếu chúng ta tìm cách ngừng niệm thì chỉ tệ hại hơn. Bạn không có thể rũ bỏ hay ném đi sự suy tưởng. Bạn có thể ném bỏ cái bóng của bạn sao? Bạn có thể có cách nào cắt dòng lưu chảy của niệm được tạo ra bởi tâm bạn, có thể bằng cách

kích nổ một quả bom nguyên tử? Như thế có sẽ ngưng tâm khởi suy tưởng? Chắc chắn, nó [bom] sẽ giết bạn, nhưng các niệm của bạn sẽ tiếp tục trong cõi trung ấm và dẫn vào kiếp sống kế tiếp. Có thứ gì khác trong thế giới này có thể chặn đứng tâm khởi suy tưởng?

Để ngưng suy tưởng, bạn cần phải chứng ngộ tự tánh. Nó y hệt như nhìn thấy mặt trời trên bầu trời chỉ một lần – là vĩnh viễn về sau, bạn biết mặt trời trông ra sao rồi. Nếu bạn đuổi theo các ảnh phản chiếu của mặt trời, bạn sẽ không bao giờ có thể thấy tất cả các ảnh phản chiếu có thể có. Làm thế sẽ hoài thôi không nghĩ nổi. Mặt trời trên bầu trời là mặt trời thật, và không có nó, sẽ không có ảnh phản chiếu nào. Âm phản chiếu trong nước chỉ là một phóng bản thôi.

Cùng cách đó, tất cả các niệm chỉ là biểu hiện của tự tánh của bạn; tự chúng không phải là tự tánh của bạn. Nếu không xa lìa nổi các niệm, nếu không làm tiến trình khởi niệm tan biến, thì không có cách nào để giải thoát hay giác ngộ. Có một câu nói, “Hãy sử dụng niệm như chính thuốc chữa trị cho nó.” Trong cùng cách đó, ảnh phản chiếu của tất cả mặt trời tới từ mặt trời thật, nguyên gốc. Nếu bạn nhận ra mặt trời thật trên bầu trời, thì không cần chạy lòng vòng theo các ảnh phản chiếu của nó trong thế giới này để tìm thấy nó.

Điều quan trọng nhất là tâm rộng rang, nhận biết của bạn. Sự rộng rang tự nhiên của nó là pháp thân, cũng gọi là tánh không. Khả năng tự nhiên của bạn để biết

và nhận thức được gọi là báo thân, tánh biết.

Sau khi được [thầy hay kinh điển] chỉ ra bản tánh của bạn và nhận ra tự tánh, bạn thấy rằng không hề có “vật” nào để thấy. Như tôi đã liên tục nói, “Không thấy một vật chính là cái thấy tối thượng.” Chúng ta cần thấy như thế. Nó được thấy ngay ở khoảng khắc bạn nhìn, và trong khoảnh khắc nhìn thấy [như thế] thì nó được giải thoát.

Cái thấy này có thể không kéo dài hơn vài giây đồng hồ, có lẽ không lâu hơn 3 cái búng ngón tay. Sau cái thời lượng ngắn ngủi đó, chúng ta hoặc là bị dẫn đi bởi niệm về cái gì đó, hoặc là chúng ta quên mất (LND. “Quên mất” dịch từ chữ “forgetful”, có thể hiểu là “mất tỉnh thức.” Hai chữ này sẽ dùng thay nhau tùy

**ngũ cảnh**.). Điều đó xảy ra cho tất cả mọi chúng sinh bình thường. Từ vô lượng kiếp cho tới giờ, chúng ta cứ liên tục bị dẫn đi bởi sự mất tỉnh thức và bởi suy niệm tư lường.

Ngay khoảnh khắc mà bạn nhận ra, thì nó được thấy liền. Ngoài ra không có cái nào khác mà bạn đã bỏ quên. Nó không giống như hư không nhìn vào chính nó, bởi vì hư không thì không thấy bất cứ gì. Khi tâm của bạn, vốn có khả năng biết, nhận ra được chính nó, thì bạn lập tức thấy rằng không hề có “vật nào” để thấy. Nó đã được thấy trong cùng khoảnh khắc đó. Vào ngay khoảnh khắc đó, sẽ không có niệm nào hết, bởi vì cái gọi là “niệm hiện tại” đã tự nhiên biến mất.

Cái khoảnh khắc chứng ngộ bản tâm được gọi là tâm bình thường, cho dù là

bạn nói về Đại Thủ Aán (Mahamudra), Đại Toàn Thiện (Dzogchen) hay Đại Trung Đạo (Great Middle Way). Khi chúng ngộ, đừng làm bất cứ thứ gì tới nó; đừng tìm cách điều chỉnh hay tăng tiến nó; đừng biến đổi nó bằng cách chấp nhận một điều này và bác bỏ một điều khác, hay bị thúc đẩy bởi hy vọng hay sợ hãi – đừng làm bất cứ thứ gì tới nó. Một người bình thường thì bị dính vào chuyện khái niệm hóa với niệm hiện tại. Xin đừng khái niệm hóa với một niệm hiện tại nào. Niệm hiện tại có nghĩa là muốn hay không muốn, với hy vọng hay sợ hãi. Hãy cắt liên hệ ra khỏi niệm hiện tại; đừng theo niệm này. Khoảnh khắc mà bạn xa lìa khỏi các niệm của ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai), thì đó là tâm Phật.

Bạn không phải cố gắng đừng nghĩ về niệm hiện tại. Chúng ta cần phải tu tập cách buông xả những gì được niệm tới; đó là cách thiền tập. Trong cách buông xả này, không có tới ngay cả một hạt bụi để hình dung, do vậy nó không phải là một hành động của thiền định. Trong cùng lúc đó, đừng để bị phân tâm ra khỏi đây cho dù một giây đồng hồ. Cũng y hệt như cố gắng tưởng tượng ra hư không, bởi vì không có gì cần được tưởng tượng hay là được thiền quán trên đó. Bạn có cần phải tưởng tượng bất cứ thứ gì để tưởng tượng hư không?

Khi chúng ta nghe “Đừng để bị phân tâm,” chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta phải làm điều gì để không phân tâm. Người ta thường nghĩ rằng tìm cách duy trì không-phân-tâm là một loại hành vi cố

ý. Điều này thực sự là như thế, nếu mục đích là duy trì một trạng thái đặc biệt về định tâm trong thời gian lâu dài. Hành vi cố ý sẽ cần tới trong trường hợp đó.

Nhưng tôi không nói bạn làm thế.

Khoảnh khắc của cái biết rỗng rang tự nhiên không tự nó kéo dài lâu đâu, nhưng thế là tuyệt nhiên hoàn hảo. Bạn không phải tìm cách kéo dài khoảnh khắc đó; mà chính là, hãy lập lại nó nhiều lần.

“Những khoảnh khắc ngắn, nhiều lần” – đây là việc thiền tập trong sự tự nhiên không khuôn thước gì. Sự tự nhiên không khuôn thước có nghĩa là bạn không phải làm bất cứ thứ gì trong trạng thái đó. Nó y hệt như lắc một cái chuông. Một khi, bạn lắc cái chuông, thì có sự liên tục âm thanh; bạn không phải làm bất cứ thứ gì để cho âm thanh tiếp diễn. Chỉ đơn giản để cho sự liên tục đó kéo dài bởi chính

nó, cho tới lúc nào đó âm thanh tan biến đi.

Vào khoảng khắc nhận ra được tự tánh tâm, thì hãy để nó trong trạng thái tự nhiên, đơn giản như nó là. Nếu bạn cứ lắc chuông hoài, âm thanh sẽ bị gián đoạn bởi nỗ lực cố gắng. Hãy để sự nhận biết [tánh] tự hiển lộ, mà đừng can thiệp biến đổi nó. Đó là cách không để mất sự liên tục. Chẳng bao lâu, sự nhận biết [tánh] đó sẽ biến mất tự nó. Khi mới tu tập, một cách tự nhiên chúng ta sẽ quên đi sau đó chút xíu. Chúng ta không cần tìm cách ngăn cản việc đó, hay là canh chừng chống lại với nỗ lực lớn. Một khi tán tâm, một lần nữa hãy nhận biết trở lại. Đó là thiền tập.

Mỗi cấp độ giảng pháp đều có mục tiêu riêng, và cho dù trung tâm của Phật Pháp

là để nhận biết tự tánh tâm và tu tập trong đó, nhưng vẫn có trở ngại cần được quét sạch và các pháp tu gia trì cần được thực hiện.

Gọi là chướng ngại có nghĩa là điều gì đó ngăn không cho chúng ta ở trong trạng thái tự nhiên. Những thứ này có thể được quét sạch bởi các pháp tu tập nào đó. Cũng có những pháp để tăng tiến pháp tu của chúng ta, và để vào chiều sâu kinh nghiệm hơn. Hai pháp này – quét sạch trở ngại và tăng tiến trang nghiêm – thì cực kỳ hữu dụng.

Các chướng ngại bên ngoài thì liên hệ với môi trường của chúng ta; các chướng ngại bên trong thì liên hệ với thân thể chúng ta, và các chướng ngại sâu hơn nữa thì liên hệ tới các mô hình niệm của chúng ta. Để quét sạch trở ngại, cần phải

thực hiện các pháp tư lương, và pháp tu nội quán về bốn tôn, mật chú và định lực. Các nghiệp chướng cần được gỡ bỏ, vì chúng là kết quả các hành vi xấu ngăn cản bản tánh chúng ta. Nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng và vào vị đạo sư, các vị bốn tôn thì sẽ mau chóng dẹp bỏ được các nghiệp chướng.

Còn các pháp tăng tiến trang nghiêm là để vun bồi tâm sùng mộ các vị giác ngộ, và lòng từ bi đối với chúng sinh. Lòng sùng mộ và từ bi sẽ làm vững mạnh việc nhận ra tự tánh tâm. Các pháp tu khác cũng giúp trang nghiêm tự tánh tâm; tuy nhiên, Đức Karmapa đời thứ 3 nói rằng điểm cốt tủy nhất là, “Trong khoảnh khắc của yêu thương, thì tánh không bắt đầu chiếu sáng không ngăn che.”

Trong khoảnh khắc hoặc là lòng sùng mộ hay lòng từ bi được cảm nhận chân thực, từ sâu thẳm trong tâm chúng ta, thì thực sự không còn gì ngăn trở chúng ta lâu hơn. Chúng ta càng tu tập lòng sùng mộ đối với tất cả các vị thầy giác ngộ, chư Phật và chư Bồ Tát, thì chúng ta càng tăng tiến trong việc nhận ra tự tánh tâm. Một cách tương tự, phát khởi lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh cũng sẽ giúp rất nhiều trong việc trang nghiêm sự chứng ngộ Phật Tánh.

Chúng ta hãy kết thúc bài giảng này bằng cách thực hiện phần cuối của Ba Pháp Thắng Diệu, đó là sự hồi hướng. Xin nguyện cho công đức học các giáo pháp này, hồi hướng tới và làm lợi lạc khắp tất cả các chúng sinh.

Tulku Urgyen Rinpoche (1920-1995) là một trong các đạo sư Đại Toàn Thiện của thời đại này. Thầy đã học và tu tập cả giáo pháp Đại Toàn Thiện (Dzogchen) của dòng Nyingma, và pháp Đại Thủ Aán (Mahamudra) của dòng Kagyu, và là thầy dạy pháp Đại Toàn Thiện cho Đức Karmapa đời 16. Ngài đã có hơn 20 năm ẩn tu, trong đó có 4 lần nhập thất, mỗi thất dài 3 năm. Tulku Urgyen đã thành lập 6 tu viện và các trung tâm nhập thất tại vùng Kathmandu, nơi bây giờ giáo pháp ngài dạy nổi truyền bởi các con trai ngài là Chokyi Nyima Rinpoche, Choling Rinpoche và Tsoknyi Rinpoche. Bài viết này trích từ cuốn *As It Is*, và được sự cho phép của Rangjung Yeshe Publications.  
© 1999 Tulku Urgyen Rinpoche.

(Hết bản văn)

*Nguồn: Thư Viện Hoa sen*