

***VIÊN NGỌC NHƯ Ý***



# ***VIÊN NGỌC NHƯ Ý***

SỰ THỰC HÀNH GURU YOGA  
THEO TRUYỀN THỐNG  
LONGCHEN NYJNGTHJA

*Dilgo Khyentse Rinpoche*

**THE WISH-FULFILLING JEWEL**  
THE PRACTICE OF GURU YOGA ACCORDING TO  
THE LONGCHEN NYINGTHIG TRADITION  
DILGO KHYENTSE  
Shambhala Publishers, 1988

*VIÊN NGỌC NHƯ Ý*  
SỰ THỰC HÀNH GURU YOGA  
THEO TRUYỀN THỐNG  
LONGCHEN NYINGTHIG

BẢN DỊCH TỪ TẾNG TÂY TẠNG SANG ANH NGỮ  
CỦA KONCHOG TENZIN

*Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa*

*Hiệu đính 5/2006*

## *NỘI DUNG*

Dẫn nhập.....	7
Sự Quán tưởng.....	17
Bảy nhánh.....	29
Sùng mộ và Cầu nguyện.....	39
Biến sự Thực hành thành Bộ phận của Đời mình.....	55
Chú thích.....	69
Lời Cảm tạ.....	79



## DẪN NHẬP

Những giáo lý được tìm thấy ở đây liên quan tới một thực hành căn bản và quý giá nhất là Guru yoga. Các từ *Guru yoga* có nghĩa là “sự hợp nhất với bản tánh của Guru (Đạo Sư),” và trong thực hành này chúng ta được ban cho những phương pháp nhờ đó ta có thể hòa hợp tâm của chính chúng ta với tâm giác ngộ của Đạo Sư.

Có thể nói rằng tất cả chư Phật trong ba thời – chư Phật trong quá khứ, trong hiện tại và chư Phật tương lai – thành tựu Phật Quả là nhờ nương cậy vào một vị Thầy tâm linh. Bản chất của sự nương cậy vào một vị Thầy là lòng sùng mộ không ngơi nghỉ, và những phương tiện hữu hiệu nhất để phát khởi và giữ vững lòng sùng mộ không lay chuyển chính là thực hành Guru yoga. Nhờ thực hành này, lòng sùng mộ đối với vị Thầy bất rã vững chắc trong ta và cuối cùng lớn mạnh để thâm nhập toàn thể con người chúng ta. Nó bảo vệ thực hành của ta trước những chướng ngại và bảo đảm sự tiến bộ trên con đường. Như vậy lòng sùng mộ đối với vị Thầy là cốt lõi của mọi thực hành tâm linh của chúng ta, bất luận ta đang tu tập những giai đoạn đặc biệt nào trên con đường. Vì những lý do này, Guru yoga được coi là thực hành quan trọng và thiết yếu nhất trong mọi thực hành, và tự nó là con đường chắc chắn và nhanh chóng nhất để đi tới mục đích Giác ngộ.

Tại sao sự hòa hợp tâm thức chúng ta với tâm của Đạo Sư là một thực hành cốt yếu như thế? Mặc dù trước hết bậc Đạo Sư có thể xuất hiện với chúng ta trong thân tướng của con người bình thường, và mặc dù trước hết, ngài có thể xuất hiện để xử sự trong một cách thế con người bình thường, nhưng ở bản chất, tâm ngài thực sự bất khả phân với tâm Phật. Những phẩm tính của Đạo Sư không chút khác biệt với những phẩm tính của một vị Phật Toàn giác.

Thực sự, khác biệt duy nhất giữa Đạo Sư và chư Phật là lòng tốt của Đạo Sư trội vượt hơn lòng tốt của tất cả các Đấng Giác Ngộ trong quá khứ. Ví dụ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã lìa thế gian này hơn hai ngàn năm trước, trong khi những vị Phật khác, như Đức A Di Đà và Vajrasattva (Kim Cang Tát Đỏa), đang an trụ trong những cõi Phật của riêng các ngài. Các ngài là những vị Phật Toàn Giác, nhưng chúng ta không bao giờ được diện kiến, cũng không được nghe giáo lý của các ngài, bởi hiện nay tâm thức của chúng ta đầy đặc sự che chướng. Trái lại, bậc Đạo Sư của chúng ta đã đến thế gian này vào thời hiện tại. Chúng ta có thể gặp được ngài và nhận được từ ngài những giáo huấn quý báu sẽ dẫn dắt chúng ta ra khỏi vũng lầy của *samsāra*<sup>(1)</sup> (sinh tử) để đi tới

giác ngộ. Vì thế, mặc dù Đạo sư của chúng ta có những phẩm tính ngang bằng tất cả chư Phật, nhưng ngài trở vượt các Đức Phật do ở lòng tốt của ngài.

Bản văn đặc biệt mà chúng ta sẽ sử dụng và giảng giải ở đây được rút ra từ Longchen Nying-thig, là giảng khóa sâu xa và bao quát được khám phá bởi vị thánh và *tertön*<sup>(2)</sup> vĩ đại Rigdzin Jigme Lingpa,<sup>(3)</sup> tên ngài có nghĩa là “Bậc Trì giữ Vô úy Giác tánh.” Ngài cũng được gọi là Khyentse Öser, có nghĩa là “Những Tia Sáng của Trí Tuệ và Đại Bi,” một danh hiệu ban cho ngài trong những thị kiến. Longchen Nyingthig có nghĩa là “Tâm yếu của Phạm vi Lớn.”

Vào lúc này, thật thích đáng khi đưa ra một trình bày về nguồn gốc của Longchen Nyingthig và nhờ đó củng cố tín tâm của chúng ta nơi tính xác thực của những giáo lý này. Theo chính Jigme Lingpa, các giáo lý đến với ngài theo cách thức sau :

Là kết quả của những sự cầu nguyện nhiệt thành của tôi trong vô số đời không bao giờ phân cách với lòng từ bi và sự ban phước của Pháp Vương Urgyen,<sup>(4)</sup> và người phối ngẫu của ngài, *Dākinī Yeshe Tsogyal*,<sup>(5)</sup> tôi đã có thể hiểu rõ nỗi đau khổ trùm khắp của vòng sinh tử (*samsāra*). Khi ấy tôi chứng nghiệm nỗi buồn ghê gớm và trong tôi phát khởi một sự thôi thúc tự giải thoát khỏi vòng sinh tử, tôi đi tới Palri Thekchogling<sup>(6)</sup> với ý định trải qua ba năm trong thực hành tâm linh nghiêm ngặt và nhất tâm.

Một buổi sáng lúc bình minh, khi tôi đang thực hành trì tụng một trăm Bốn Tôn (*deity*)<sup>(7)</sup> hòa bình và phẫn nộ, một cảm xúc về sự từ bỏ và nhàm chán sinh tử dâng trào trong tâm tôi. Vào lúc này không gian quanh tôi tràn đầy ánh sáng rực rỡ và Pháp Vương Urgyen, cùng Rigdzin Jampal She-nyen<sup>(8)</sup> và nhiều vị khác đứng vòng quanh ngài, tất cả xuất hiện trên bầu trời trước mặt tôi. Sau một lúc, các ngài tan hòa vào tôi, và tâm tôi trở nên vắng bật mọi tư tưởng tầm thường. Tất cả những dấu vết của sự bám chấp vào những kinh nghiệm thiền định đều tan biến, mọi năng lực của nghiệp nằm trong sự kiểm soát của tôi, và pháo đài không thực của những hình tướng sụp đổ. Các tri giác bình thường về cuộc đời này hoàn toàn phai lạt trong tâm tôi, và như thể hóa thân thành một cuộc đời mới, tôi an trụ trong một trạng thái nhờ đó tôi hoàn toàn nhớ lại mình đã từng là Ngari Panchen Pema Wangyal.<sup>(9)</sup>

Không lâu sau đó, tôi mơ thấy mình ở một nơi xa lạ được gọi là cõi trời “Thành tựu tự nhiên Mọi Ước Muốn.” Ở đó tôi nhìn thấy Dorje Drolö<sup>(10)</sup> cưỡi trên một con rồng, ngài đứng và di chuyển, nhưng thật kinh khủng, ngài không có thực chất như thể được làm bằng ánh sáng cầu vồng. Một tu sĩ, mà tôi nghĩ là Hộ Pháp Damchen Dorje Lekpa,<sup>(11)</sup> nói: “Đây là Bốn Tôn mà bài kệ sau đây ám chỉ: ‘*Urgyen và Yidam*<sup>(12)</sup> *không thể phân cách. Không nghi ngờ gì nữa, đứa con trai sẽ nhận được kho tàng của người cha.*’” Ngài nói điều này và mọi sự biến mất.



Nhiều ngày trôi qua. Sau đó, vào buổi chiều ngày 25 tháng 10 năm Hỏa Ngưu (1757), một lòng sùng mộ mãnh liệt đối với Đạo Sư vĩ đại Guru Padmasambhava phát khởi trong tôi khiến nước mắt tôi chảy đầm đìa. Những hồi ức từ một dĩ vãng xa xưa lóe lên trong tâm tôi, và cùng nỗi buồn tràn ngập, tôi nghĩ: “Đây là xứ sở của những người mặt đỏ, là những người sống ngập ngụa trong tham sân si, không đam mê điều gì trừ những hành động xấu ác nhất. Không còn lại điều gì ngoại trừ một hình bóng nhạt nhòa của những giáo lý, tôi thấy bản thân mình như một đứa trẻ mồ côi bị bỏ rơi trong chốn hoang dã. Ngài, đáng bảo hộ đầy bi mẫn, vĩ đại hơn bất kỳ vị Phật nào khác, đã lìa bỏ xứ sở này và đi tới Núi Màu-Đồng-Đỏ.<sup>(13)</sup> Bao giờ con mới có thể gặp được ngài ?”

Dày vò bởi nỗi buồn khổ, tôi khóc nức nở. Ngay lúc đó, không khí quanh tôi tràn đầy ánh sáng, và bỗng nhiên, tôi nhìn thấy một con sư tử cái màu trắng tuyệt đẹp. Tôi ngồi lên lưng nó và chúng tôi lao vào cái mênh mông vô hạn của bầu trời. Chẳng bao lâu chúng tôi tới Jarungkhashor,<sup>(14)</sup> đại tháp (stupa) ở Nepal. Ở đó, vị *Dākinī*<sup>(15)</sup> của trí tuệ Pháp Thân (dharmakāya) đứng ở cạnh phía đông của tháp.

Ngài trao cho tôi một hộp đèn bằng gỗ niêm kín và nói:

Đối với những người có tri giác thanh tịnh,

Con là vua Trisong Detsen.<sup>(16)</sup>

Đối với những người có tri giác ít thanh tịnh hơn,

Con là Senge Repa, vị Yogi Sư Tử áo vải.

Đây là Kho Tàng Tâm của Phổ Hiền (Samatabhadra),<sup>(17)</sup>

Biểu Tượng của tâm vô hạn của Vidyādhara (Trì Minh Vương) Padma,

Kho tàng bí mật vĩ đại của chư *Dākinī*.

Nói như thế xong, bà biến mất, để mặc tôi sửng sốt. Sau đó, tràn ngập niềm vui, tôi mở hộp ra. Trong đó, tôi thấy năm cuộn giấy da vàng và bảy mảnh pha lê nhỏ kích thước bằng một hạt đậu. Khi tôi mở cuộn giấy lớn nhất, không khí tràn ngập một mùi thơm không thể tả của cỏ thuốc và long não, và toàn thân tôi như run rẩy với sự huyền nhiệm đó. Tự nhiên một tư tưởng hiện ra rõ ràng trong tâm tôi: “Ngài Rāhula<sup>(18)</sup> bảo vệ kho tàng này. Nó cực kỳ mạnh mẽ và phải được tiếp cận hết sức thận trọng.” Với lòng tôn kính và sợ hãi, tôi từ từ mở cuộn giấy. Trong đó có hình của một cái tháp được chữ *Dākinī* hoàn toàn che phủ, dường như vượt quá sự hiểu biết của con người. Không thể giải đoán nó, tôi bắt đầu cuộn tấm giấy da lại thì bất ngờ, như một ảo tưởng, cái tháp biến mất và chữ *Dākinī* tan biến và hóa thành chữ Tây Tạng. Đó là một bản văn về Đấng Bi Mẫn Vĩ Đại.<sup>(19)</sup> Toàn bộ bản văn này xuất hiện rõ ràng như thể nó là một hình ảnh trong một tấm gương. Sau một lúc, nó lại trở nên khó đọc, càng lúc càng không rõ ràng...

Trong linh kiến này và những linh kiến liên quan khác, Jigme Lingpa mở những cuộn giấy khác và, cuối cùng do một *Dākinī* chỉ dạy, sau khi nuốt

những cuộn giấy còn lại, ngài kinh nghiệm sự chứng ngộ vô biên về Tánh Không-đại lạc.

Dưới sự chỉ dạy của Đạo Sư của ngài, ngài giữ kín những giáo lý này trong bảy năm. Sau đó, trong khóa nhập thất ba năm ở Chimphu, trên núi phía trên tu viện Samye,<sup>(20)</sup> ngài có ba linh kiến về Kunkhyen Longchen Rabjam,<sup>(21)</sup> Hóa thân của Vimalamitra,<sup>(22)</sup> là người bản thân đã đạt tới cấp độ của Đức Phật nguyên thủy Phổ Hiền, và tâm các ngài hợp nhất thành một tâm. Trong những linh kiến này, Longchen Rabjam thuyết phục Jigme Lingpa khai mở những kho tàng linh kiến của ngài và giảng dạy chúng cho chúng sinh.

Phù hợp với sự tiên tri, vào ngày mồng mười tháng Thân thuộc năm Thân Mộc (1764), khi đang cử hành nghi thức triệu thỉnh của một lễ cúng dường trang trọng, Guru Padmasambhava, trong vẻ hết sức lộng lẫy và được vây quanh bởi đoàn tùy tùng vân tập gồm các Dāka và Dākini, xuất hiện trên bầu trời. Rồi Đức Guru Rinpoche ban phước cho ngài và giải trừ mọi chướng ngại cản trở sự truyền bá và giảng dạy những giáo lý này.

Không lâu sau đó, mặc dù Jigme Lingpa không bao giờ nói cho bất kỳ ai về giáo lý linh kiến ngài đã có như thế, Drati Rikpe Dorje, vị yogi khủng khiếp ở Kongpo,<sup>(23)</sup> đến gặp ngài và thỉnh cầu những giáo lý không chút do dự. Tán thành những khẩn cầu này, ngài từ từ khai mở các giáo lý, ban cho các đệ tử mọi quán đảnh và những giải thích về sự thực hành những kho tàng sâu xa này.

Giảng khóa Longchen Nyingthig được soạn gồm nhiều phần. Nó bao gồm những thực hành chuẩn bị và chính yếu, các giai đoạn phát triển và thành tựu, và, quan trọng nhất là sự thực hành Atiyoga, hay Đại Viên Mãn.<sup>(24)</sup> Như vậy nó làm nên một con đường toàn hảo đi tới giác ngộ.

## GURU YOGA

Guru yoga, sự hợp nhất với bản tánh của Đạo Sư, tạo thành nền tảng của mọi thực hành, và có nhiều kỹ thuật khác nhau cho sự thực hành của nó. Trong Guru yoga có những phương pháp bên ngoài, bên trong, bí mật, và bí mật nhất. Bản văn sắp sử dụng trình bày phương pháp bên ngoài, nó thật ngắn gọn, dùng để quán tưởng Đạo Sư ở trên đầu bạn và để cầu nguyện với ngài một cách mãnh liệt, với lòng sùng mộ nhiệt thành.

Phương pháp bên trong là để nhận thức qua thực hành rằng thân, ngữ và tâm của riêng ta thì không thể phân cách với thân, ngữ và tâm trí tuệ của Đạo Sư. Trong giảng khóa Longchen Nyingthig, phương pháp bên trong là một *sādhana* của Guru Rinpoche được gọi là Rigdzin Düpa, hay Pháp Hội của Những Vị Trì giữ Giác Tánh.

Phương pháp bí mật là để thiên định về Guru trong hình thức Báo Thân (*Sambhogakāya*) của ngài, thân hỉ lạc thiêng liêng, mà trong giảng khóa này là sự thực

hành về Guru Rinpoche trong hình tướng của Đức Quán Thế Âm (Chenrezik) và được gọi là Dugng-gel Rangdrol, hay sự Tự-Giải Thoát khỏi Đau khổ.

Phương pháp bí mật nhất đưa chúng ta tới trạng thái tĩnh giác tự nhiên và ở đây bao hàm sự quán tưởng về Kukhyen Longchenpa với Đức Phật nguyên thủy Phổ Hiền trong tim ngài. Sādhana bí mật nhất này được gọi là Thigle Gyachen, hay Tinh Chất Được Niêm Phong.

Trên bình diện tuyệt đối, vị Thầy là một với bản chất rốt ráo của tâm chúng ta, nó chính là cốt tủy của Phật Quả, *tathāgatagarbha*. Như vậy đâu là phương pháp để nhận ra được vị Thầy tuyệt đối này ? Nhờ vị Thầy bên ngoài hay tương đối và các giáo huấn cốt tủy của ngài, chúng ta có thể tiến tới sự chứng ngộ vị Thầy bên trong hay tuyệt đối, đó chính là tự thân Giác tánh. Như thế, nền tảng và căn bản rốt ráo của sự thành tựu nhận thức này là pháp Guru yoga hiện có, nó liên quan tới phương pháp bên ngoài và được phân loại một cách kỹ thuật là một bộ phận của những thực hành chuẩn bị. Bởi cốt lõi thực sự của mọi giai đoạn và thực hành khác chính là pháp Guru yoga này, nên sẽ thật sai lầm khi cho rằng nó chỉ là một thực hành chuẩn bị và vì thế không quan trọng. Đúng hơn, chúng ta cần nhận thức rằng nếu liên tục thực hành pháp Guru yoga này suốt toàn bộ cuộc đời ta, thì mọi sự ban phước của chính Đức Guru Rinpoche sẽ thâm nhập vào chúng ta dễ dàng.

Vì tâm an trú trong thân thể, nên điều quan trọng là thân cần có một tư thế đúng đắn. Khi thân mình và xương sống được duy trì trong một tư thế thẳng đứng, các kinh mạch<sup>(25)</sup> trở nên thông suốt và tâm thức trở nên trong sáng. Nếu chúng ta uốn oải trong một cách thế hoàn toàn cầu thả, thì sự tập trung, hay thiền định rất khó phát sinh đúng đắn trong ta. Vì vậy, chúng ta nên ngồi trong tư thế bảy điểm<sup>(26)</sup> được gọi là tư thế Tỳ Lô Giá Na (Vairocana).

Sự thực hành Guru yoga này có nghĩa là phát sinh lòng sùng mộ phi thường, sự sùng mộ mãnh liệt cho phép chúng ta nhìn thấy bậc Đạo Sư không khác biệt với chính Đức Phật. Khi người ta nhìn vị Thầy đơn thuần như một chúng sinh bình thường, thì người ta sẽ chỉ nhận được “những ban phước” của những chúng sinh bình thường, nếu người ta nhìn ngài như một *Arhat* (A La Hán) hay *Pratyekabuddha* (Phật Độc Giác) hay *Srāvaka* (Thanh Văn) thì người ta sẽ nhận được những ban phước tương ứng; nếu người ta nhìn vị Thầy như một Bồ Tát, người ta sẽ nhận những sự ban phước của những Bồ Tát. Tuy nhiên nếu người ta có thể nhìn vị Thầy như một vị Phật, thì người ta sẽ nhận được những sự ban phước của những vị Phật.

Chưa từng có vị Phật nào trở nên giác ngộ mà không nương cậy một vị Thầy tâm linh. Vậy để có thể thực hành Pháp chân thực, trước hết ta phải tìm kiếm một Đạo sư hoàn toàn chứng ngộ và phụng sự ngài với sự tín tâm tuyệt đối. Như trong Kinh điển có nói: “Chỉ nhờ độc nhất lòng tin mà người ta chứng ngộ được bản tánh tuyệt đối.” Không có lòng tin, ngay cả khi người ta

hiểu biết thâm sâu mọi phân đoạn của các giáo lý, thì nó cũng không có ích lợi gì. Đây là một sự thực đặc thù đối với một hành giả Kim Cương thừa.

Như vậy chúng ta cần phát khởi lòng sùng mộ mãnh liệt này như thế nào? Hiện nay, bậc Đạo Sư có hình thức của một con người và giống một con người bình thường, nhưng tâm ngài được an trụ vững chắc trong trí tuệ. Nếu chúng ta có thể thấu hiểu tâm thức sâu thẳm của ngài, thì chúng ta sẽ khám phá ra rằng nhờ ngài có khả năng loại bỏ được tất cả khiếm khuyết và chứng ngộ tất cả những gì phải được chứng ngộ nên ngài ngang bằng trong mọi phương diện và phẩm tính với một vị Phật Toàn Giác. Sự khám phá này là căn nguyên của lòng sùng mộ sâu xa và chân thật.

Ngài giống như con tàu to lớn đưa chúng sinh vượt qua đại dương hiểm nghèo của sinh tử, một thuyền trưởng lão luyện dẫn dắt họ tới miền đất khô ráo của giải thoát, như một trận mưa dập tắt ngọn lửa của những dục vọng, một mặt trời và mặt trăng chói sáng xua tan bóng tối vô minh, một mặt đất vững chắc có thể chứa đựng sức nặng của cả điều tốt lẫn cái xấu, một cây như ý ban cho hạnh phúc thế gian và sự an lạc tối hậu, một kho tàng giáo huấn rộng lớn và sâu sắc, một viên ngọc như ý ban tặng mọi phẩm tính của sự chứng ngộ, một người cha và bà mẹ dang hiến tình thương của mình cho mọi chúng sinh, một con sông lớn của lòng bi mẫn, một ngọn núi vượt lên trên những bận tâm thế tục và không bị lay động bởi những ngọn gió cảm xúc, và như một đám mây lớn chứa đầy mưa làm dịu mát những dầy vò của dục vọng. Tóm lại, ngài ngang bằng với tất cả chư Phật. Thiết lập mối quan hệ với ngài, dù là nhìn thấy ngài, nghe giọng nói của ngài, tưởng nhớ tới ngài, hay được tay ngài xúc chạm, sẽ dẫn dắt chúng ta tới sự giải thoát. Hoàn toàn tin tưởng nơi ngài là con đường chắc chắn để tiến tới sự giác ngộ. Sự nồng ấm của trí tuệ và đại bi của ngài sẽ nấu chảy quặng mỏ ở con người chúng ta và lấy ra được chất vàng ròng của Phật tánh trong đó.

Chúng ta có thành tựu được sự chứng ngộ hay không thì hoàn toàn tùy thuộc vào lòng sùng mộ của ta đối với bậc Đạo Sư. Ví dụ như ngài Tilopa không yêu cầu, và Đức Dorje Chang cũng không ban cho dù chỉ một chữ giáo lý, nhưng Tilopa đã được giải thoát. Điều này chỉ đơn giản nhờ sức mạnh lòng sùng mộ của Tilopa. Nếu người đệ tử có cái vòng khoen của đức tin và sùng mộ, thì cái móc trí tuệ và đại bi của Đạo Sư sẽ nhanh chóng kéo anh ta lên miền đất của sự giải thoát. Có nói rằng:

Khi mặt trời của lòng sùng mộ mãnh liệt chiếu sáng  
Trên núi tuyết bốn thân (*kāya*) của Đạo sư,  
Thì giòng suối những ân phước sẽ đổ tràn xuống.  
Vì thế, hãy nỗ lực phát khởi lòng sùng mộ trong tâm bạn.

Và cũng có nói :

Chỉ nhớ tới bậc Đạo Sư trong chốc lát

Thì công đức vô hạn hơn là thiên định  
 Trong một triệu kiếp (*kalpa*) về một trăm ngàn Bốn Tôn.

Mặc dù lòng từ bi bao la của Đức Phật A Di Đà và Vajrasattva không bao giờ bỏ rơi chúng ta, nhưng bởi những che chướng của ta, chúng ta không thể diện kiến các ngài. Tuy nhiên vị Thầy của riêng ta thì tốt lành hơn tất cả chư Phật là bởi hiện nay, ngay trong đời này, chúng ta có thể gặp được ngài bằng xương bằng thịt và nhận lãnh từ ngài những giáo huấn quý báu. Vị Thầy vĩ đại Patrul Rinpoche đã dùng một sự so sánh đơn giản: tất cả những người giàu có trong thế giới không có ai tốt lành như thế. Người tốt lành nhất giúp đỡ những người nghèo không có thực phẩm lẫn phương tiện sinh sống. Ngay cả nếu chúng ta có gặp được tất cả chư Phật trong các Cõi Cực Lạc của các ngài, chúng ta cũng sẽ không nhận được từ các ngài bất kỳ giáo lý hay giáo huấn nào phi thường và sâu sắc hơn các giáo lý mà vị Thầy của ta ban cho ta, và nếu nhờ một vài phép màu, chúng ta cũng sẽ không được kéo lên khỏi những cảnh giới thấp và được đặt vào sự giác ngộ theo cách một chiếc máy bay nâng chúng ta lên bầu trời.

Chúng ta không cần phải nhận một số lượng lớn những giáo huấn khác nhau để thành tựu Giác ngộ. Thật ra, tám mươi tư thành tựu giả (*mahāsiddha*) của Ấn Độ đã thành tựu sự chứng ngộ và Phật Quả viên mãn nhờ thiên định về bốn câu kệ của giáo lý. Các ngài không đi vào những loại giáo huấn mênh mông, nhưng thực hành nhất tâm chính giáo huấn các ngài đã nhận lãnh.

Tương tự như thế, nếu khi gặp được Đạo Sư chúng ta cảm thấy hoàn toàn xác tín và phát sinh lòng sùng mộ đối với ngài, thì chúng ta đã có những yếu tố chính yếu để tiến triển trên con đường. Nhưng nếu chúng ta thiếu lòng tin và lòng sùng mộ mãnh liệt, nếu ta không thể nhận thức Đạo Sư như vị Phật thì mặc dù có thể thâm nhập vô số giáo huấn, nhưng chúng ta sẽ không chỉ không tìm được sự tiến bộ, mà còn có nguy cơ bị rơi vào những sự lạc hướng cùng cực như nhà sư Lekpe Karma, hay “Ngôi Sao Tốt” đã gặp phải.

Lekpe Karma đã trải qua phần lớn cuộc đời gần Đức Phật và trong thời gian đó ông đã được nhận rất nhiều giáo lý. Nhờ trí nhớ không sai lạc ông học thuộc lòng toàn bộ Tam Tạng. Nhưng vì thiếu đức tin và có những ác kiến với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ông ta tin rằng những hành động và giáo lý của Đức Phật thì không hơn những kế hoạch được dành cho những người điên. Do bởi điều này ông tự cắt đứt với mọi sự ban phước.

Không có lòng sùng mộ chân thực thì ngay cả sự đa văn uyên bác cũng sẽ không ngăn ngừa được sự hoài nghi về vị Thầy phát khởi. Không có lòng sùng mộ chân thực chúng ta có thể rơi vào sai lầm khi nhìn những hành động của Đạo sư trong một cách thế đầy định kiến, vì vậy nuôi dưỡng một thái độ sai lạc đối với ngài. Về sau, thậm chí chúng ta có thể bị che chướng còn sâu đậm hơn là lúc đầu tiên chúng ta gặp vị Thầy. Nhưng nếu chúng ta nuôi dưỡng

lòng sùng mộ chân thành thì chỉ nhờ sự nhiệt thành mãnh liệt này, chúng ta sẽ được giải thoát.

Chúng ta có thể không cảm thấy lòng sùng mộ như thế từ ngay giây phút chúng ta gặp gỡ vị Thầy; vì thế, như một phương tiện để phát khởi lòng sùng mộ càng lúc càng lớn mạnh, chúng ta thực hành một sādhana Guru yoga, trong đó chúng ta nhận thức vị Thầy thì không phân cách với một thân tướng toàn hảo như Guru Padmasambhava, cũng được gọi là Guru Rinpoche, Đức Guru Quý Báu. Vào lúc bắt đầu, chúng ta có thể phát khởi một loại sùng mộ không tự nhiên, một tạo tác trong tâm thức. Về điều này, chúng ta sẽ thiền định rằng Đạo sư của chúng ta thì không phân cách với Guru Rinpoche.

Chúng ta có thể hỏi “Guru Rinpoche là ai ?” Về Pháp Thân, bình diện tuyệt đối, ngài là Đức Phật Öpame (Phạn ngữ: Amitābha), Đức Phật A Di Đà. Về Báo Thân, bình diện “hỉ lạc thiêng liêng”, ngài là Đức Quán Thế Âm (Phạn ngữ. Avalokiteśvara). Về Hóa Thân (*nirmāṇakāya*) – bình diện hiển lộ – ngài là Guru Liên Hoa Sanh Pema Jungne (Phạn ngữ. Padmākara) đáng đã xuất hiện trong thời đại suy hoại này khi những chúng sinh, bị che chướng bởi những phiền não do những cảm xúc tiêu cực lớn lao và những quan điểm sai lầm, trở nên chán ghét việc thực hành Pháp cao cả. Trong thời đại tối tăm này, các chúng sinh bị đau khổ vì ba tai họa là bệnh tật, đói kém, và chiến tranh. Chính trong một thời đại như thế mà Guru Padmasambhava hiển lộ như hiện thân của tất cả chư Phật. Ngài đến xứ Tây Tạng trong hình tướng của một thành tựu giả (*siddha*) Ấn Độ và khai mở tất cả những giáo huấn cho hai mươi lăm đệ tử của ngài, cho tám mươi siddha ở Yerpa, và cho nhiều người khác, cuối cùng tất cả những vị đó đã thành tựu sự chứng ngộ toàn hảo.

Chúng ta cũng thế, hiện nay nhờ lòng tốt vô hạn của Guru Rinpoche, chúng ta có thể thực hành những giáo lý của Mantra thừa Bí Mật (Mật thừa). Để phát sinh nhận thức vị Thầy của ta là một với Guru Liên Hoa Sanh, từ đáy lòng, chúng ta nên phát khởi tư tưởng sau đây: “Bậc Đạo sư của tôi đồng nhất với Guru Rinpoche. Ngài có sự chứng ngộ tương tự và có thể biểu lộ tất cả những điều huyền diệu và phẩm tính giác ngộ mà Guru Rinpoche đã hiển lộ trong đời ngài.”

Lúc đầu, tư tưởng này được phát khởi bằng một cách không tự nhiên nhờ nhắc đi nhắc lại nó; tuy nhiên, với xác tín mạnh mẽ, một lòng sùng mộ chân thật và không cần cố gắng sẽ nảy sinh trong chúng ta. Giống như việc mạ vàng một hình tượng Phật làm cho nó rực rỡ thêm, sự thiền định về vị Thầy của chúng ta bất khả phân với Guru Padmasambhava sẽ giúp chúng ta nhận được những sự ban phước và phát sinh lòng sùng mộ sâu sắc dễ dàng hơn nữa.

Suốt trong thực hành Guru yoga, sự trì tụng đơn thuần những câu kệ thì không đủ, vì vấn đề chính là sự phát khởi lòng sùng mộ. Để thành tựu điều này, trong khi thiền định tâm dừng vờ vẩn với những tư tưởng lang thang đây đó không dứt; thân cần duy trì ở tư thế bảy điểm; việc trì tụng thần chú dừng chỉ ở môi miệng, mà đúng hơn phải tụng đọc với đức tin phát sinh từ sâu thẳm



của trái tim ta, từ trong chính xương tủy của ta, và với sự xác tín rằng Đạo Sư của chúng ta thực sự chính là Guru Rinpoche.

Nói chung, việc thực hiện bất kỳ hành động nào với sự thống nhất thân, ngữ và tâm sẽ phát sinh một kết quả to lớn hơn. Ví dụ, nếu chúng ta tiến hành sự cúng dường lễ lạy bằng cách đặt thân thể trong một loạt các động tác máy móc trong khi ngữ thì đi vào những cuộc đàm luận và tâm chuẩn bị những chương trình cho tương lai hay dây dưa với hàng ngàn niệm tưởng về quá khứ, thì những sự lễ lạy sẽ rất ít lợi lạc.

Với thân, chúng ta cần lễ lạy thật cẩn trọng; với ngữ chúng ta cần tụng đọc lời nguyện quy y một cách trong sáng chứ đừng ê a bằng những lời lẽ tầm thường; và với tâm chúng ta phải hoàn toàn tập trung vào sự thực hành với lòng sùng mộ chân thành. Chúng ta phải nhớ tưởng rằng khi thực hành một sự lễ lạy, đặt hai bàn tay ở ba trung tâm là trán, cổ họng, và trái tim, chúng ta tỏ lòng kính ngưỡng thân, ngữ và tâm của tất cả chư Phật. Như thế ta nhận được những sự ban phước tương ứng, chúng tịnh hóa ba độc và mọi tiêu cực của thân, ngữ và tâm của chúng ta.

Khi một người nào đó tiến hành một công việc thể tục, để có thể thành công họ sẽ phối hợp thân, ngữ và tâm mình trong một cách thức hài hòa và phù hợp. Họ sẽ bận tâm về kết quả đến nỗi nghĩ tưởng về nó ngày đêm. Tương tự như vậy, nếu chúng ta có thể nhận định các mục đích của ta một cách chính xác và thực hiện những nỗ lực không ngừng hướng về những mục đích này, kết hợp các hoạt động của thân, ngữ, và tâm, thì chúng ta sẽ thành công nhanh chóng, không còn nghi ngờ gì nữa. Trái lại, nếu chúng ta thực hành một cách giả dối, giống như một người làm việc trong sự hiện diện của một vị vua hay người quyền thế, thân giả bộ rất cẩn mẫn trong khi tâm lại nuôi dưỡng lợi ích bất chính, thì ta sẽ không có tiến bộ gì nhiều. Như thế sẽ chỉ là một sự tập luyện, không đem lại kết quả nào và không đưa tới đâu. Bức vẽ một ngọn đèn bơ trên tường trông giống một đèn bơ, nhưng không xua tan được bóng tối.

Đây là lý do tại sao chúng ta cần phối hợp và thống nhất thân, ngữ và tâm trong khi thực hành. Trong ba thứ này, tâm là quan trọng nhất, vì thân và ngữ sẽ đi theo bất kỳ nơi nào tâm dẫn dắt. Vì thế tâm không được phép đi lang thang vơ vẩn.

Có ba phần chính trong sự thực hành thực sự pháp Guru yoga. Trước tiên là sự quán tưởng đối tượng thiền định và sự mời thỉnh bậc trí tuệ (jnānasattva) ngự xuống. Kế tiếp là sự cầu nguyện bảy nhánh. Cuối cùng là sự khẩn cầu mãnh liệt bậc Đạo sư và sự nhận lãnh bốn quán đánh.





# SỰ QUÁN TƯỚNG

## NƠI CHỐN NHƯ MỘT CÔI PHẬT

Trong bất kỳ thực hành quán tưởng nào chúng ta cần nghĩ tưởng rằng mọi sự đã toàn thiện từ vô thủy, và điều ta quán tưởng không là một sản phẩm của trí năng mà là sự thực vốn có tự ban sơ. Điều này có nghĩa là chúng ta nhận thức sự toàn thiện tự nhiên của môi trường là một cõi Phật và chúng sinh ở trong đó là các hiện thể linh thánh, các Dāka và Dākinī. Với lòng sùng mộ mãnh liệt, chúng ta nhận thức vị Thầy của ta không phân cách với Guru Padmasambhava. Nếu chúng ta duy trì lòng sùng mộ thường xuyên, thì chắc chắn là Guru Rinpoche sẽ luôn luôn kề cận ta, như cái bóng của ta. Để nâng đỡ và làm sống động lòng sùng mộ như thế, chúng ta trì tụng các câu kệ của pháp Guru yoga này.

Câu kệ đầu tiên bắt đầu với “*Emaho*”, một biểu lộ của sự ngạc nhiên, và tiếp tục với các từ : “Cõi Phật vô hạn tự xuất hiện, hiện diện tự nhiên, hoàn toàn thanh tịnh...” Cõi Phật này ám chỉ Cõi Cực Lạc của Guru Rinpoche, Núi Huy Hoàng Màu-Đỏ, Sangdopalri, nơi các hiện thể giải thoát tự nhiên khỏi các cảm xúc độc hại, có khuynh hướng tự nhiên thực hành Pháp, và là nơi người ta có thể đối diện với Guru Rinpoche. Đây là nơi được gọi là một “Cõi Phật thuần tịnh”. Đối nghịch với cõi này, chúng ta có chốn phàm tình này nơi chúng sinh đầy tràn các độc mạnh mẽ, như sự tham muốn, kiêu ngạo, ganh tỵ, và keo kiệt, nơi họ không hành xử phù hợp với Pháp, và là nơi họ hoàn toàn phóng tâm bởi các mục đích bị giới hạn vào đời này. Đây là nơi được gọi là một “cõi bất tịnh”.

Nếu chúng ta quán tưởng nơi chốn quanh ta như một cõi bất tịnh, thì nó sẽ không giúp ích cho ta. Nhưng nếu ta quán tưởng nó là một cõi Phật thuần tịnh, thì nó sẽ trở nên như thế; hay, chính xác hơn, chúng ta sẽ đến chỗ chứng ngộ được sự thanh tịnh tự nhiên của nó. Như vậy, chúng ta nên quán tưởng nơi chốn như một cõi Phật tự xuất hiện bao gồm toàn thể thực tại được hiển lộ. Trong pháp Guru yoga hiện giờ đây, Cõi Phật được sắp đặt toàn hảo này là Núi Huy Hoàng Màu-Đỏ, Sangdopalri, Cõi Cực Lạc của Guru Rinpoche.

Cõi Phật như thế không được làm bằng đất đá bình thường, mà bởi các châu ngọc quý báu. Nó có các cây như ý cũng như một hồ chứa nước như chất cam lồ có tám phẩm tính<sup>(27)</sup> và đem lại sự bất tử. Ngay cả các thú vật hoang dã sống ở đó cũng xử sự hài hòa với Pháp, và tất cả những âm thanh tự nhiên của nước, gió, lửa, và rừng rậm vang dội như những thần chú. Bầu trời tràn ngập vô

lượng cầu vồng và các *Vidyādhara*, *Dāka*, và *Dākinī*, nhiều như những hạt bụi dưới ánh sáng mặt trời. Thiên nhạc, những bài ca kim cương, và các giai điệu du dương của các thần chú vang dội, đem lại sự an lạc không thể diễn tả cho tâm thức. Các sinh thể không bị phân chia thành những người mà ta coi như bạn hữu và những người mà ta xem như kẻ thù, mà tất cả đều có bản tánh và hình tướng của các *Dāka* và *Dākinī*. Tất cả đều là những bằng hữu trên con đường, xử sự phù hợp với Pháp. Trong Cõi Phật này chúng ta nhận thức các sinh thể tự do đối với các độc hại của sự ganh tỵ, kiêu ngạo, và gây hấn, và không phán đoán một vài người là siêu việt và những người khác là thấp kém, chúng ta phát khởi một lòng từ ái và khoan hòa đồng nhất với tất cả.

Nếu chúng ta giữ trong tâm cõi Phật được quán tưởng này, thì phương cách chúng ta nhận thức về các sự vật sẽ từ từ thay đổi. Chúng ta sẽ nhận thức mọi sự là thanh tịnh và sẽ có thể nhìn thấy Núi Huy Hoàng Màu-Đồng-Đỏ ở mọi nơi. Ví dụ như nếu ta nhìn các bích họa miêu tả cuộc đời Đức Phật trên tường ở một điện thờ, lòng sùng mộ của ta tăng trưởng. Còn nếu các bức tường chỉ được để một màu trắng trơn, chúng sẽ không gây hứng khởi gì. Để duy trì sự quán tưởng một nơi chốn như một Cõi Cực Lạc, chúng ta cũng làm như vậy.

Tóm lại, chúng ta nên nhận thức mọi hình tướng ta nhìn thấy là sự hiển lộ của thân Guru Rinpoche, mọi âm thanh ta nghe là thần chú, lời nói (ngữ) của Guru Rinpoche, và bất kỳ tư tưởng hay hồi ức nào xuất hiện trong tâm ta là sự phô diễn của tâm trí tuệ toàn thiện của Guru Rinpoche. Chúng ta đừng cho rằng việc này là một sự tạo tác trong tâm thức, mà phải nghĩ rằng các sự việc đã tự nhiên như vậy từ vô thủy. Trạng thái thuần tịnh này là một cái gì hiện hữu tự nhiên, nhưng chúng ta không tỉnh giác về nó. Nhờ sự thực hành pháp Guru yoga chúng ta sẽ dần dần đi tới chỗ nhận ra bản tánh thực sự của các hiện tượng. Vì vậy mục đích của thiền định là để giải tan nhận thức sai lầm của ta về các sự vật và thay vào đó, chúng ngộ được sự thanh tịnh sẵn có của mọi hiện tượng.

### CHÍNH CHÚNG TA LÀ VAJRAYOGINĪ

Tương tự như vậy, chúng ta phải quán tưởng chính mình là một bậc phi thường nào đó, ở đây là Vajrayoginī, bà mẹ, hay căn nguyên của tất cả chư Phật. Ngài có một mặt, hai tay, và hai chân. Ngài có màu đỏ chói, rực rỡ và trong suốt, không được cấu tạo bằng các yếu tố vật chất thô nặng như máu thịt và xương mà thay vào đó trong sáng như thể được làm nên bởi ánh sáng. Mọi chi tiết của sắc tướng ngài cho tới các vật trang sức và màu trắng, màu đen của mắt ngài đều được nhận thức tinh tế và chính xác. Ngài có ba mắt, chúng đăm đăm nhìn lên trời hướng về Guru Rinpoche với lòng sùng mộ to lớn và tràn đầy niềm vui được gặp gỡ bậc Đạo Sư. Đôi môi ngài hé mở, để lộ những chiếc răng, vì vậy tăng thêm một chút hung nộ cho sự biểu lộ an bình của ngài. Ngài đăm đăm nhìn Guru Rinpoche với sự nhất tâm, giống như một

người nam và một người nữ nhìn nhau thật triu mến. Ngài đứng trong một tư thế nhảy múa với chân phải hơi uốn cong, gót chân phải dờ lên khỏi mặt đất như thể sẵn sàng bước tới, và chân trái ở trên mặt đất. Ngài đứng trên một bông sen, một mặt trời, một mặt trăng, và một tử thi. Tay phải ngài cầm một lưỡi dao uốn cong, hướng thẳng lên trời, tượng trưng cho sự cắt đứt bản ngã cùng ba độc là tham, sân và si. Tay trái ngài cầm một cái tách bằng sọ người đựng đầy *amrita*, chất cam lồ bất tử. Trong khuỷu tay trái ngài còn có *khatvāṅga* hay cái chìa ba, tượng trưng cho một sắc tướng ẩn mật của Guru Rinpoche. Ngài tô điểm bằng tám món trang sức bằng xương có dát ngọc: vương miện, hoa tai, ba loại chuỗi hạt, vòng tai, vòng kiềng và chuông, tượng trưng cho sự chuyển hóa tám thức<sup>(28)</sup> thành trí tuệ. Ngài cũng đeo năm khăn choàng lụa tượng trưng cho năm trí tuệ. Trong sắc tướng, ngài là Vajrayoginī, nhưng trong bản chất ngài là Yeshe Tsogyal.

Sự quán tưởng chính chúng ta là Yeshe Tso-gyal thì đặc biệt quan trọng và sâu sắc. Bà là phối ngẫu của Guru Rinpoche vừa là đệ tử chính của bậc Đạo Sư. Ngài có một lòng từ ái sâu xa và vô cùng ân cần đối với bà, cũng như tin tưởng rằng năng lực của bà có thể thấu suốt và thực hành các giáo lý của ngài. Vì vậy, nếu chúng ta quán tưởng chính mình là Yeshe Tsogyal, với Guru Rinpoche ở trên đỉnh đầu, thì một cách tự nhiên lòng sùng mộ của chúng ta sẽ được phát triển mạnh mẽ và dòng ân phước sẽ còn chảy vào chúng ta nhanh hơn nữa.

Thực sự thì Yeshe Tsogyal là ai ? Bà không bao giờ nuôi dưỡng bất kỳ tà kiến hay nghi ngờ nào về Guru Rinpoche ngay cả trong chốc lát và luôn luôn nhận thức ngài là vị Phật trong thân tướng con người. Do bởi lòng sùng mộ toàn hảo và không lay chuyển của bà, bà là một pháp khí toàn hảo cho tất cả các giáo huấn quý báu của Guru Rinpoche. Vì thế bà đã có thể thực hành không lầm lỗi và đạt được sự chứng ngộ toàn triệt. Một cách tối hậu, không có sự dị biệt nhỏ bé nhất nào giữa sự chứng ngộ của bà và sự chứng ngộ của Guru Rinpoche.

Việc quán tưởng chính chúng ta là Yeshe Tsogyal thiết lập một mối liên hệ tốt đẹp qua đó chúng ta có thể thọ nhận, như Yeshe Tsogyal, tất cả các sự ban phước và giáo lý của Guru Rin-poche, và nó sẽ khiến cho ta có thể thực hành giáo lý và đạt được Giác ngộ. Bà được coi như mẹ của tất cả chư Phật và giống như bất kỳ gia đình nào nơi con cái có lòng thương mến lớn lao đối với bà mẹ của họ, chúng ta nên nghĩ tưởng rằng tất cả chư Phật có lòng từ ái và thương yêu vĩ đại đối với chúng ta.

## GURU RINPOCHE Ở TRÊN ĐẦU CHÚNG TA

Trên đỉnh đầu ta, ở trên một hoa sen một trăm ngàn cánh, là hai đĩa mặt trời và mặt trăng. Đĩa mặt trời biểu tượng cho các phương tiện thiện xảo của lòng bi, trong khi đĩa mặt trăng tượng trưng trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Cả hai đĩa

đều tròn đầy và bằng phẳng, một cái hơi nổi trên cái kia, và cả hai hơi lênh bênh trên bông sen. Ngồi trên những vật này là Đạo sư của chúng ta trong thân tướng của Guru Rinpoche, ở nơi ngài mọi đối tượng quy y là một. Ở phương diện bên ngoài, ngài là sự hợp nhất của Tam Bảo: Phật, Pháp và *Sangha* (Tăng đoàn). Trong phương diện bên trong, ngài là sự hợp nhất của ba gốc: *Lama* (Đạo Sư), *Yidam* (Bổn Tôn), và *Dākinī*. Trong phương diện bí mật, ngài là sự hợp nhất của ba thân: Pháp Thân, Báo Thân và Hóa Thân.<sup>(29)</sup> Trong bản chất, ngài là vị bổn sư tốt lành của chúng ta, là người trong đời hiện tại đang ban cho ta tất cả các giáo huấn.

Trong hình tướng, ngài là Đấng Sinh nơi Hồ Nước, Guru Liên Hoa Sanh, là sự hợp nhất và tinh túy của tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai, hiển lộ ở đây trong hình thức Hóa Thân. Thân ngài có bản tánh không thể bị hủy diệt của một vajra, hay kim cương. Để biểu thị việc đạt được sự bất tử, ngài có vẻ mặt của một em bé tám tuổi sáng ngời nét tươi trẻ. Nước da ngài trắng, hơi nhuốm đỏ, bồng bồng sức mạnh.

Ngài mặc chín cái áo choàng, tượng trưng sự thông suốt chín *yāna* (thừa) của ngài. Chúng gồm có một quần trắng dưới một áo choàng xanh và ba y tu viện. Ngoài cùng ngài mặc một áo choàng không tay thêu kim tuyến. Ba y tu viện biểu thị việc ngài thông suốt các giáo lý Tiểu thừa; quần xanh biểu thị ngài thông suốt các giáo lý Đại thừa, con đường của các Bồ Tát; và áo choàng kim tuyến biểu thị việc ngài thông suốt các giáo lý bí mật của Kim Cương thừa, Mantra thừa bí mật.

Ngài có một đầu, hai tay và hai chân. Mắt ngài mở rộng, chăm chú nhìn thẳng lên bầu trời, biểu thị rằng ngài luôn luôn tỉnh giác trạng thái tuyệt đối. Mặc dù miệng ngài hơi mỉm cười, có một nét hơi cau mày hay nếp nhăn trên trán giữa cặp lông mày; vì thế nơi ngài kết hợp cả hai vẻ an bình lẫn phẫn nộ. Ngài an tọa trong tư thế gọi là “sự thoải mái vương giả,” chân phải hơi duỗi và chân trái kéo lên thành một thế ngồi. Giống như không một ai bất tuân mệnh lệnh của một vị vua, không một ai trong ba cõi sinh tử bất tuân mệnh lệnh của Guru Rinpoche, vị vua của trí tuệ tuyệt đối.

Tay phải ngài cầm một chày vàng có năm ngạnh, ở đây tượng trưng cho kết quả của mọi phẩm tính của nhập môn thứ nhất trong bốn nhập môn (quán đánh), tức nhập môn bình chứa. Trong nhiều hiển lộ của ngài, Guru Rinpoche cầm chày vàng này trong cử chỉ ngón trỏ ở ngang trung tâm tim của ngài. Tuy nhiên, ở đây, trong thời đại suy hoại này khi các lực lượng tối ám của sự tiêu cực giương cao lá cờ chiến thắng, Guru Rinpoche giơ cái chày-chinh-phục-tất-cả của ngài hướng lên bầu trời. Cử chỉ đặc biệt này, hay *mudrā* (ấn) được tìm thấy ở nơi khác trong Longchen Nyingthig, trong sādhana gọi là Rigdzin Düpa, và được biết đến như Nangsi Zilnön, hay “Hình tướng và Hiện Hữu Chinh phục”.

Bàn tay trái ngài còn đang bắt ấn buồng xả, cầm một tách sọ người đầy chất cam lồ với mọi phẩm tính và tính chất toàn hảo. Tách sọ người này tượng trưng kết quả của nhập môn thứ hai hay nhập môn bí mật. Bình bất tử

đặt trên tách sọ người biểu thị rằng Guru Rinpoche đã đạt tới cấp độ Vidyādhara của sự bất tử, hay “bậc trì giữ sự thông suốt về sự bất tử”. Bình đưng được trang trí ở đỉnh bằng các nhánh cây như ý.

Mặc dù Guru Rinpoche có thể được biểu trưng bằng cách đội nhiều loại mũ hay vương miện khác nhau, trong trường hợp này ngài đội một vương miện hoa sen năm cánh. Năm cánh này tượng trưng Ngũ Bộ Phật, và bởi Guru Rinpoche là một Hóa Thân của vị Phật thuộc *padma* (Liên Hoa) bộ là Đức Phật A Di Đà, nên vương miện có hình dạng một hoa sen. Vương miện hoa sen cũng biểu thị rằng, như một hoa sen mọc lên tự do và không bị ô nhiễm bùn lầy ở dưới, Guru Rinpoche hiển lộ một cách kỳ diệu, không bị ô nhiễm bởi tiến trình ngăn che của một sự sinh ra bình thường. Trên đỉnh nón là một mặt trời và một mặt trăng, tượng trưng phương tiện và trí tuệ, nón được gắn một lông chim kên kên trắng tượng trưng cho sự chứng ngộ thị kiến tối hậu, Đại Viên Mãn.

Trong khủy tay trái ngài có khatvānga, hay cái chìa ba, tượng trưng cho kết quả của nhập môn thứ ba hay nhập môn trí tuệ. Khatvānga cũng là một hình thức ẩn mật của Dākinī Yeshe Tsogyal và Mandāravā, các phối ngẫu chính của Guru Rinpoche, bản thân các ngài tượng trưng cho đạii lạc và tánh Không. Ba ngạnh tượng trưng cho bản tánh trống không của mọi hình tướng, sự biểu lộ của nó là quang minh thuần tịnh, và lòng bi mẫn, nó bao trùm tất cả. Từ mỗi ngạnh mọc ba vòng khoen tượng trưng cho chín thừa. Dưới các ngạnh, từ trên đỉnh là một sọ người khô, một cái đầu thối rữa, và một cái đầu vừa bị cắt đứt, tượng trưng ba thời và ba thân. Dưới những thứ này là một bình trường thọ, một đôi chày kép (chéo nhau), và một *damaru*, hay cái trống sọ người, trang hoàng bằng các khăn choàng lụa, và năm màu của chúng tượng trưng năm trí tuệ.

Guru Rinpoche ngồi trong không gian tràn ngập tia ánh sáng cầu vòng hòa trộn vào nhau và những chòm sao lấm tấm và có những vòng tròn năm màu. Vô vàn tia sáng chảy từ thân ngài đến khắp mười phương. Từ dòng chảy ánh sáng này ngài có thể hóa thân tùy theo ước muốn của ngài thành tất cả các cõi Phật ở mười phương, cũng như tất cả chư Phật, Bồ Tát và tất cả các Bốn Tôn của ba cõi gốc (Lama, Yidam, Dākinī). Tất cả những điều này là các hóa thân của trái tim trí tuệ của ngài. Ngài có thể thu hồi chúng trở lại thân mình trong cùng cách thức, bằng cách đó cho thấy rằng tất cả các cõi Phật và chư Phật, Bồ Tát và Bốn Tôn là một với ngài.

Có ba cách chính để quán tưởng Guru Rin-poche. Cách thứ nhất là quán tưởng độc nhất Guru Rinpoche như “một viên ngọc hiện thân tất cả”, cách thứ hai là quán tưởng Guru Rinpoche cùng tất cả các bậc Thầy quý báu sắp hàng thành từng bậc vị này dưới vị kia, từ Đức Phật nguyên thủy Samantabhadra (Phổ Hiền) xuống tới chính Guru Rinpoche. Ở đây chúng ta sẽ quán tưởng theo phương pháp thứ ba, gọi là “tập hội vĩ đại.” Trong phương pháp này chúng ta quán tưởng Guru Rinpoche ở trung tâm một tập hội đông như mây các Guru và Bốn Tôn và được tập hội tất cả các đệ tử thân thiết của ngài vây quanh. Các đệ tử này thực sự là các Hóa Thân của thân, ngữ, tâm, các phẩm

tính, và các hành động của ngài, và vì mỗi một trong các phương diện này được phân chia thêm nữa theo năm phạm trù giống nhau, trong tất cả đều có hai mươi lăm đệ tử thân thiết. Các ngài gồm có Vairocana, Namkhe Niging-po, Vua Trisong Detsen, Khandro Yeshe Tsogyal, Nanam Dorje Dudjom, và v.v... Cũng ở trên vương miện của các bậc vĩ đại xung quanh Guru Rinpoche là tám vị Vidyādhara của Ấn Độ, những bậc nắm giữ tám sự truyền thọ. Các ngài gồm có Manjusrimitra, bậc nắm giữ sự truyền thọ về phương diện thân của Bốn Tôn, Đức Văn Thù hung nộ; Nāgārjuna, bậc nắm giữ sự truyền thọ về phương diện ngữ, Hayagrīva; và Hūmchenkāra, bậc nắm giữ phương diện tâm, Yangdak Heruka.

Các thành viên khác của tập hội rộng lớn là tám mươi tư thành tựu giả của Ấn Độ và tất cả các hiền giả và yogi thành tựu của các trường phái và dòng truyền thừa khác nhau đã nở rộ ở Tây Tạng như Nyingma, Sakya, Kagyu, Shangpa Kagyu, Jor-druk, Urgyen, Nyengyu, Zhi-che, Kadam, và Geluk.<sup>(30)</sup> Như vậy các ngài tạo thành một đoàn tùy tùng rộng lớn quanh Guru Rinpoche, bao gồm tất cả những vị mà chúng ta có lòng sùng mộ. Chúng ta thiền định rằng tất cả các bậc Thầy vĩ đại này an trụ trên đầu ta, đồng thời nghĩ tưởng rằng trong những đời quá khứ của ta, chúng ta đã từng thọ nhận giáo huấn từ mỗi vị trong các ngài. Bằng cách này chúng ta nên phát khởi lòng biết ơn lớn lao và lòng sùng mộ vĩ đại, nghĩ tưởng rằng bản thân ta giống như Shönnu Lobsang, “Bậc trẻ tuổi thông tuệ”, người đã phục vụ hơn một trăm năm mươi vị thầy để đạt tới giác ngộ.

Xung quanh các ngài, chúng ta quán tưởng tất cả các *Yidam* của bốn phần của tantra, các *Dākinī* và các vị bảo hộ của các dòng truyền thừa tantra cha và mẹ, chư Phật, Bồ Tát, A La Hán, và các Phật Độc Giác. Giống như các đỉnh núi cao ngất được những đám mây lớn bao quanh, cũng thế Guru Rinpoche được vây quanh bởi tất cả các bậc này.

Để sửa đổi lại nhận thức bất tịnh thông thường của ta về các hiện tượng, ta đừng quán tưởng các ngài với những thân thể vật chất thô nặng gồm máu thịt, và xương, mà đúng hơn như những thân ánh sáng – rất rõ ràng và trong suốt, với một hình tướng sống động như cầu vồng. Các ngài xuất hiện rõ ràng, nhưng không có thực chất, giống như ánh trăng trong nước. Đồng thời, ta đừng cảm thấy rằng các ngài là những biểu hiện trơ cứng, vô hồn của ánh sáng cầu vồng, nhưng nên nghĩ tưởng các ngài hoàn toàn tràn đầy trí tuệ, từ ái, và năng lực để làm lợi lạc chúng sinh.

Mặc dù chúng ta quán tưởng Guru Rinpoche là nhân vật chính được một đoàn tùy tùng vô hạn vây quanh, trong thực tế không có sự phân biệt hay phân cách giữa các ngài: tất cả các Bốn Tôn và chư vị trong sự quán tưởng đều là các Hóa Thân của chính Guru Rinpoche. Vì các vị là sự hiển lộ của tâm ngài và như thế đồng nhất với ngài tự bản chất, nên trí tuệ và lòng từ bi của các vị ngang bằng với trí tuệ và từ bi của ngài.

Có nói rằng nhờ lòng khát khao và nhiệt thành mãnh liệt, bất kỳ điều gì cũng có thể được thành tựu. Tương tự như vậy, nếu chúng ta nghĩ tưởng không



chút nghi ngờ rằng Guru Rinpoche thực sự hiện diện trên đầu ta, thì các sự ban phước của ngài sẽ đổ tràn xuống ta không hề gián đoạn. Chúng ta đừng nghĩ rằng có lẽ ngài ở đó, ngài có thể ở đó vào một lúc nào trong tương lai, hoặc cho rằng Guru Rinpoche được quán tưởng trên đầu chúng ta thì không gì khác hơn là một tạo tác của tâm thức hay một sự thay thế hơi thấp kém hơn Guru Rinpoche thực sự đang an trụ ở Núi Huy Hoàng Màu-Đông-Đỏ xa xôi. Chúng ta phải tuyệt đối tin tưởng rằng ngài đang hiện diện với tất cả trí tuệ và từ bi của ngài, và ta nên nghĩ rằng chỉ vì các che chướng của ta mà ta không thể sẵn sàng nhận ra ngài. Hơn nữa, đừng nghĩ rằng Guru Rinpoche an trụ ở một nơi quá xa không biết tới chúng ta hay tới những lời khẩn cầu của ta với ngài, hay nghĩ tưởng rằng vì chăm sóc quá nhiều chúng sinh có lẽ ngài không thể lưu tâm tới ta hay tưởng nhớ tới ta. Guru Rinpoche có trí tuệ, lòng từ ái, và năng lực viên mãn. Chúng ta phải nhận thức rằng ngay cả một sự cầu nguyện với Guru Rinpoche, sự trì tụng duy nhất một thần chú Vajra Guru kêu gọi ngài, hay ngay cả một bàn tay giơ lên ở khoảng trái tim ta trong một cử chỉ sùng mộ đối với ngài hay chỉ đơn giản nhớ tới ngài với đức tin trong sáng, cũng sẽ được ngài nhận biết, vì ngài hoàn toàn thấu suốt lòng sùng mộ của ta. Có câu nói rằng: “Đức Phật ở trước mặt bất cứ ai có lòng tin ở ngài.”

Cho dù trong cùng một lúc, vô lượng chúng sinh đang cầu nguyện với ngài, ngài sẽ biết thật chính xác mỗi chúng sinh đang cầu nguyện thế nào, biết rõ ai đang đau khổ và biết rõ ai đang hạnh phúc. Ngài sẽ biết mỗi chúng sinh đang ở cấp độ nào, và ngài sẽ biết mỗi lời cầu nguyện của mỗi chúng sinh và nó có xuất phát từ sâu thẳm trái tim của họ không. Ngài sẽ thấu biết mọi điều này với sự trong sáng lớn lao, với vẻ sống động của một hình ảnh trong một tấm gương. Chính Guru Rinpoche đã nói: “Ta đứng trước cửa nhà tất cả những ai có lòng sùng mộ.” Ngài sẽ luôn luôn đi cùng chúng ta, thật gần gũi như cái bóng của ta. Nếu có lòng sùng mộ thì chúng ta được hứa hẹn rằng tất cả chư Phật ba thời sẽ ở lại với chúng ta.

Đây là lời hứa của Guru Rinpoche, đáng là Hóa Thân của thân, ngữ, và tâm của tất cả chư Phật, được đặc biệt hiển lộ để đáp ứng những nhu cầu của chúng sinh trong thời đại suy hoại này. Các sự cầu nguyện và lòng từ bi của ngài có hiệu quả to lớn trong việc làm giảm bớt nỗi khổ do các bệnh dịch, nạn đói và chiến tranh vây bủa một thời đại như thế. Hiện nay, khi tất cả chúng sinh bị phiền não bởi các độc hại to lớn, khi không gì còn tồn tại ngoại trừ các cận bã của những phẩm tính tốt đẹp của những thời quá khứ, và khi các ảnh hưởng xấu của những người phá vỡ lời nguyện tôn giáo lan tràn, chúng ta phải đặc biệt cầu nguyện Guru Rinpoche để ngài sẽ khuất phục mọi thế lực xấu và làm an dịu mọi nỗi đau khổ.

Chúng ta cũng phải có đức tin kiên cố rằng vị Thầy của riêng ta – là người chúng ta có thể diện kiến trong đời này và từ ngài ta có thể trực tiếp nghe các giáo huấn cốt tủy – thì đồng nhất với Guru Rinpoche. Như thế, việc cầu nguyện bốn sư của ta sẽ đem lại cho chúng ta những sự ban phước còn

nhanh chóng hơn nữa. Khi mưa đổ xuống trên mái nhà, ống máng thấm thập toàn bộ nước. Tương tự như vậy, nếu chúng ta cầu nguyện với vị Thầy của riêng ta như không thể phân cách với Guru Rinpoche, thì chúng ta sẽ có thể thu thập mọi sự ban phước.

Guru Rinpoche, là hiện thân của tất cả chư Phật ba thời, biểu hiện nhiều phương diện. Bất kỳ phương diện nào của ngài cũng là đối tượng cho sự khẩn cầu của ta, những nguyện ước của chúng ta sẽ được đáp ứng. Trong bài cầu nguyện có tên là “Sự Đáp Ứng Tự Nhiên Mọi Ước Nguyện”, nếu chúng ta bị bệnh tật tấn công hay nếu đời ta bị nguy hiểm, chúng ta khẩn cầu Guru Rinpoche trong phương diện ngài là Amitâyus, Đức Phật Vô Lượng Thọ. Nếu chúng ta nghèo khổ và bị tước đoạt mọi sự, chúng ta khẩn cầu ngài trong phương diện ngài là Bốn Tôn của sự Thịnh vượng. Nếu chúng ta bị môi trường tự nhiên đe dọa, chúng ta khẩn cầu ngài trong phương diện ngài là Đạo sư của các Nguyên tố (Đại). Nếu bị dã thú hoặc những kẻ hung hăng tấn công, chúng ta khẩn cầu ngài như vị Anh Hùng Không thể chiến bại. Nếu bị phiền não bởi bệnh tật, chúng ta khẩn cầu ngài như Đức Phật Dược Sư ở Ugyen. Nếu cái chết bất ngờ tấn công chúng ta mà không báo trước, chúng ta khẩn cầu ngài trong phương diện là Đức Phật A Di Đà, “Phật Vô Lượng Quang.” Nếu chúng ta bị dày vò bởi nỗi sợ hãi trong *bardo*, chúng ta khẩn cầu ngài trong phương diện là Đấng Thấu Suốt Ba Thời. Bản tính của Guru Rinpoche là sự hợp nhất của tất cả chư Phật làm có thể có được mạng lưới mệnh mông của các hiển lộ này. Cuối cùng, nếu chúng ta cầu nguyện với Guru Rinpoche như một bản chất của tất cả chư Phật, thì chúng ta sẽ đạt được sự thành tựu tối thượng trong việc chứng ngộ bản tánh - trí tuệ nội tại của chính chúng ta. Hãy cầu nguyện trong cách thế này với sự tập trung nhất tâm và toàn bộ niềm tin, và không chút nghi ngờ về việc những khẩn cầu sẽ được đáp ứng. Đây là lý do vì sao trong lời cầu nguyện này Guru Rinpoche nói đến mười ba lần “Hãy cầu nguyện với tâm thức trọn hảo thoát khỏi mọi nghi ngờ”.

### SỰ CẦU THỈNH BỐN TÔN TRÍ TUỆ

Bước kế tiếp trong *sādhana* là sự cầu thỉnh Guru Rinpoche đến từ cõi Phật của ngài và ban phước cho chúng ta. Tại sao ta cần phải cầu thỉnh ngài một khi ta tin tưởng rằng ngài thật sự hiện diện trên đầu ta? Là những người sơ học, chúng ta không hoàn toàn thoát khỏi ý nghĩ Guru Rinpoche vẫn an trụ ở thật xa nơi cõi Phật Cực Lạc của ngài là Núi Huy Hoàng Màu-Đỏ-Đỏ. Để giải tan nghi ngờ này, chúng ta cầu thỉnh ngài đến từ cõi Phật của ngài. Khi tin tưởng rằng ngài thực sự đến và tan hòa thành Guru Rinpoche mà chúng ta quán tưởng đang an trụ trên đỉnh đầu ta, sự quán tưởng của ta được ban cho thật nhiều năng lực giống như một bức tượng dựng đầy xá lợi hay một thân thể vô tri được ban cho một tâm thức. Rồi chúng ta nên nghĩ tưởng rằng Guru Rinpoche thực sự an trú trong ta, trong hình dáng lẫn trong bản chất, và qua đức tin này lòng sùng mộ và nhiệt thành của ta sẽ tăng trưởng thật lớn lao.



Để phát triển và duy trì lòng sùng mộ của ta và để cầu thỉnh Guru Rinpoche, chúng ta dùng bài cầu nguyện gồm bảy giòng được biết với tên “Bảy Câu Kệ Kim Cương.” Có nhiều bài cầu nguyện với những độ dài khác nhau để khẩn cầu Guru Rinpoche, từ “Bài Cầu Nguyện Bảy Chương” rộng lớn tới bài cầu nguyện dài vừa là “Tẩy trừ Mọi Chương Ngại Dọc theo Con Đường,” và bài cầu nguyện “Sự Đáp ứng Tự nhiên Mọi Ước Nguyện.” Tuy nhiên, bài cầu nguyện cô đọng và tinh túy nhất là “Bảy Câu Kệ Kim Cương,” cũng được gọi là “Bài Cầu Nguyện Bảy Giòng.”

Đây là một bài cầu nguyện có năng lực rộng lớn. Chẳng hạn, Guru Rinpoche, vì lòng đại bi đã quyết định hiển lộ trong thế giới chúng ta, xuất hiện từ trái tim Đức Phật A Di Đà trong hình thức một chữ HRĪH đỏ, nó ở giữa vô số tia sáng, đi xuống và đến an trụ trên một hoa sen đỏ nở giữa Hồ Dhanakosa ở tây bắc xứ Oddiyāna. Sau đó, trong giây lát, chữ HRĪH biến thành một bé trai tám tuổi – tức Guru Rinpoche, Đức Liên Hoa Sanh. Ngài làm mọi điều này một cách đặc trưng để đáp lại sự trì tụng nhiệt thành “Bảy Câu Kệ Kim Cương” nhờ nó các Dāka và Dākinī khẩn nài ngài xuất hiện trong thế giới này.

Ở một lúc khác, trong thời gian Guru Rin-poche đang ở Ấn Độ, xứ sở của Đấng Cao Quý,<sup>(31)</sup> một cuộc tranh luận lớn đã được tổ chức giữa Phật tử và những *pháp sư tīrthika*<sup>(32)</sup> là những người có trụ xứ ở Dorje Den, (Phạn: Vajrāsara, “Ngai Kim Cương” ở Ấn Độ, ngày nay là Bodhgayā, Bồ Đề Đạo Tràng). Khi cuộc thảo luận được tiến hành, dường như các Phật tử sắp thua cuộc. Một đêm, nhiều người trong họ có một giấc mơ linh kiến trong đó một Dākinī trong hình tướng của một bà lão xuất hiện và tiên đoán họ sắp thất bại. Bà chỉ dạy rằng hy vọng duy nhất để họ chiến thắng là chấp nhận sự trợ giúp của người anh bà, là người khi đó đang tiến hành các thực hành du già ở một trong những nghĩa địa lớn ở Ấn Độ. Tên ngài là Dorje Thötrengtsal, “Sức Mạnh Kim Cương của Vòng Đầu Lôu.” Bà nói rằng nếu họ tha thiết khẩn cầu ngài, thì chắc chắn ngài sẽ đến và đánh bại các học giả dị giáo. Các học giả Phật tử lo sợ ngài Dorje Thötrengtsal không thể kịp thời giải cứu cho cuộc thảo luận vì quãng đường quá xa; họ cho rằng chỉ có phép lạ mới có thể đưa ngài đến đúng lúc. Vị Dākinī trấn an họ, giảng rằng đối với Guru Rin-poche thời gian và không gian không tạo nên chướng ngại. Bà thúc dục các học giả thực hiện một cuộc cúng dường vĩ đại trên nóc điện thờ của họ và thỉnh cầu Guru Rinpoche qua sự cầu khẩn nhiệt thành của “Bảy Câu Kệ Kim Cương.” Bà bảo đảm rằng nếu họ tiến hành theo cách đó thì Guru Rinpoche sẽ đến.

Ngày hôm sau, khám phá rằng nhiều người trong số họ có giấc mơ tương tự, họ tuân theo những chỉ dạy của vị Dākinī. Giống như bà đã cam đoan, Guru Rinpoche xuất hiện trên bầu trời và sau đó ngồi xuống giữa họ như vị học giả thủ lĩnh, sẵn sàng thảo luận với các vị thầy dị giáo. Trong suốt cuộc thảo luận, ngài phá tan các lý chứng của họ, sử dụng cả sự thông suốt Kinh điển lẫn trí tuệ của ngài. Trong sự tuyệt vọng, các *tīrthika* phải dùng tới các yêu

thuật của họ để lắng nhục các học giả Phật tử. Khi ấy Guru Rinpoche đi tới mộ địa Rừng Lạnh, nơi Dākinī Đầu-Sư Tử Senge Dongma xuất hiện trước mặt ngài và bảo ngài hãy thiền định về bà và tụng đọc thần chú của bà trong bảy ngày, sau đó Guru Rinpoche đánh sấm và chớp xuống các nhà dị giáo, hoàn toàn điều phục họ. Sau việc này các nhà dị giáo đi theo Phật đạo.

“Bài Cầu Nguyện Bảy Giòng” mang lại các sự ban phước rất to lớn. Trong tất cả các *terma*, hay các kho tàng tâm linh được khám phá lại, đã được tìm thấy trong quá khứ hay thời gian gần đây mà Guru Rinpoche để lại, không có một *terma* nào không tìm thấy “Bài Cầu Nguyện Bảy Giòng” trong đó. Như Guru Rinpoche đã nói: “Khi một đệ tử khẩn cầu ta với lòng sùng mộ và bài ca khao khát “Bài Cầu Nguyện Bảy Giòng”, từ Sangdopalri ta sẽ đến lập tức, như một bà mẹ không thể cưỡng lại lời kêu cầu của đứa con của bà.”

Bài cầu nguyện bắt đầu với chữ HŪNG, là chủng tự của trí tuệ-cốt lõi của tất cả chư Phật. Nó tiếp tục rằng “*Urgyen yul gyi nup chang tsam,*” nghĩa là: “Ở biên giới tây bắc xứ Oddiyāna.” Trong xứ này có bốn cái hồ, mỗi cái ở một trong bốn hướng. Chính trong cái hồ nằm ở hướng tây bắc có tên là Dhanakosa mà Guru Rinpoche đã hiển lộ trong thế giới này. Trong Phạn ngữ, *dhana* có nghĩa là “sự giàu có,” và *kosa* nghĩa là “kho tàng.”

Giòng thứ hai, “*Pema gesar dong po la,*” có nghĩa là “Trên nhụy của một bông sen nở.” Trong hồ Dhanakosa có vô số bông sen năm màu. Vì Guru Rinpoche thuộc về ngữ hay Liên Hoa bộ, là bộ của Đức Phật A Di Đà, hoa sen của ngài màu đỏ, ngài hiển lộ ở giữa hồ trên nhụy của một bông sen đỏ.

Giòng thứ ba, “*Yam tsen chok kyi ngo drup nye,*” có nghĩa là “Đấng kỳ diệu đã đạt được sự thành tựu tối cao.” Guru Rinpoche không sinh ra do các nhân duyên hay từ các mầm mống của một mẹ và cha mà, như chúng ta đã nói, bỗng nhiên xuất hiện từ giữa một bông sen đỏ trong hình thức của chủng tự HRĪH, như một biểu lộ của Giác tánh thuần tịnh từ trái tim Đức Phật A Di Đà. Sau đó chữ HRĪH tan ra thành ánh sáng, chuyển hóa thành hình dạng của một đứa bé tám tuổi luôn luôn tươi trẻ với vẻ mặt rạng ngời và ba mươi hai tướng chính cùng tám mươi tướng phụ của một vị Phật. Như vậy ngài xuất hiện trong thế giới chúng ta giữa các cầu vồng, một trận mưa hoa được thập phương chư Phật rải xuống, âm nhạc cõi trời và các bài ca tán tụng du dương được hát lên bởi vô số Dāka và Dākinī tràn ngập bầu trời.

Giòng thứ tư, “*Pema Jungne shey su drak,*” có nghĩa là “Lừng danh là Đấng Sinh-từ-Hoa-Sen Liên Hoa Sanh.” Guru Rinpoche, đối tượng quy y tối thượng và không lầm lạc, đã lừng danh khắp vô vàn cõi Phật là Đấng Đạo Sư Sinh từ Hoa Sen.

Giòng thứ năm, “*Khor du khandro mang po kor,*” có nghĩa là “Được một đoàn tùy tùng gồm nhiều Dākinī vây quanh.” Bất cứ nơi nào Guru Rinpoche hiển lộ, ngài mở bày và giảng giải các giáo lý Mật thừa hay Kim Cương thừa. Vì các Dākinī là những người nghe và trì giữ các giáo lý này, Guru Rinpoche luôn luôn được một tập hội Dākinī vây quanh.

Trong giòng thứ sáu, “*Kye kyi jesu da drup kyi*,” chúng ta cầu nguyện: “Noi gương ngài, bản thân con sẽ trở nên thành tựu.” Hiện nay, do vô minh của chúng ta, ta đang lang thang không nơi nương tựa trong những mê lầm và đau khổ của sinh tử luân hồi; cách thể duy nhất để ra khỏi tình huống này là thọ nhận các giáo huấn sâu xa của Mật thừa và đưa chúng ta vào sự thực hành. Vì thế, để quét sạch vô minh của ta, chúng ta cầu thỉnh và khẩn nài Guru Rinpoche đến ban cho ta những sự ban phước, các lễ quán đánh, và các giáo huấn chúng ta cần khiến ta có thể đi theo ngài trên con đường và thành tựu sự chứng ngộ tối cao như ngài đã thực hiện. Bị nghiệp và thế lực của các cảm xúc tiêu cực ngăn che và bị nhận chìm trong vô minh, giờ đây chúng ta đang đắm chìm trong đại dương đau khổ. Nếu chúng ta không nương tựa vào một hiện thể phi thường như Guru Rinpoche là đấng bản thân đã giải thoát khỏi đại dương đau khổ này, thì ta không có cách nào thoát khỏi sự khốn cùng và vô minh này.

Giòng thứ bảy là “*Chin gyi lop chir shek su sol*,” hay “Xin đến và ban phước cho con.” Khi nào, nhờ những khẩn cầu của ta, Guru Rinpoche đến và ban cho ta những sự ban phước của thân, ngữ và tâm ngài, thì chúng ta có khả năng thành tựu sự chứng ngộ. Như việc mạ vàng một pho tượng làm cho nó còn đẹp đẽ và quý báu hơn, cũng thế, thân, ngữ và tâm của riêng ta, khi đã được thân, ngữ, và tâm của Guru Rinpoche ban phước, sẽ có khả năng tốt đẹp hơn để đạt được sự thành tựu tối cao.

Bài cầu nguyện kết thúc với thần chú: “*Guru pema siddhi hung*.” Guru là một từ Phạn ngữ có nghĩa đen là “nặng.” Nó được dịch sang tiếng Tây Tạng là *lama*, nghĩa đen là “không thể vượt hơn được.” “Nặng” chỉ ra rằng Guru thì nặng trĩu các phẩm tính tốt đẹp và việc người nào đó vi phạm các giáo huấn của ngài sẽ đem lại những hậu quả nặng nề. Guru Rinpoche là tinh túy, sự hợp nhất toàn thiện của tất cả trí tuệ, lòng từ ái, và các năng lực của chư Phật trong ba thời. Vì thế, bởi ngài có đầy đủ vô số các phẩm tính giác ngộ nên chúng ta gọi ngài là “Guru”, nặng. Từ *padma* trong tiếng Sanskrit (cũng được dùng trong tiếng Tây Tạng và phát âm là *pema*) có nghĩa là “hoa sen.” Nó ám chỉ danh hiệu của Đức Liên Hoa Sanh. Là một Hóa Thân của trái tim Đức Phật A Di Đà, Guru Rinpoche thuộc Liên Hoa bộ hay ngữ bộ của chư Phật và chính ngài là một Vidyadhara hay người trì giữ Giác tánh của Phật bộ này; cũng thế, ngài được sinh ra từ tâm lõi của một bông sen. Tiếng Phạn *siddhi* hay tiếng Tây Tạng *ngödrup* có thể được hiểu trong tiếng Anh là “sự thành tựu đích thực.” HƯNG là chủng tự của tâm tất cả chư Phật, và bởi tất cả chư Phật hiện thân trong ngài nên một cách đặc biệt, nó là chủng tự của Guru Rin-poche. Vì thế, khi kết thúc bài cầu nguyện, chúng ta nói “SIDDHI HƯNG”, ta khẩn cầu ngài ban cho ta mọi sự thành tựu, cả thông thường lẫn siêu việt.

Nếu chúng ta lập đi lập lại việc trì tụng bài nguyện này với lòng sùng mộ sâu xa, thì không nghi ngờ gì, ta sẽ nhận lãnh các sự ban phước. Chúng ta cần phát triển đức tin không thể lay chuyển rằng, để đáp lại sự khẩn cầu và

mời thỉnh của ta, Guru Rinpoche sẽ thực sự đến với ta từ Cõi Cực Lạc ở Núi Huy Hoàng Màu-Đỏ-Đỏ.

Sau khi quán tưởng bản thân ta là Vajra-yoginī, chúng ta nên nghĩ tưởng rằng vị Vajra-yoginī khác, giống như chúng ta, lại gần chúng ta từ trên bầu trời. Trên đầu bà, giống như trên đầu chúng ta là Guru Rinpoche, được vây quanh bởi tám vị Vidyādhara của Ấn Độ, hai mươi lăm đệ tử thân thiết của ngài, và một đoàn tùy tùng đông như mây các Dāka, Dākinī, Lama, Bốn Tôn, các Hộ Pháp, và v.v... Vajrayoginī, Guru Rinpoche, và những vị khác đáp xuống chúng ta, và hòa vào chúng ta: Vajrayoginī hòa tan vào Vajrayoginī, Guru Rinpoche vào Guru Rinpoche, và đoàn tùy tùng rộng lớn vào đoàn tùy tùng rộng lớn. Ngược nhìn ngài với lòng sùng mộ trọn vẹn, chúng ta nên tin tưởng không chút nghi ngờ rằng chính Guru Rinpoche ở trên đầu chúng ta, và ngài sẽ ban những ân phước của ngài trên chúng ta.

Vì thế, khi đã quán tưởng một Đức Guru Rinpoche ở trên đầu chúng ta, ta cầu thỉnh Guru Rinpoche khác đến và hòa tan thành vị đầu tiên: Guru Rinpoche đầu tiên này được gọi là *samaya-sattva* và Guru Rinpoche đến với ta từ cõi Phật của ngài được gọi là *jñānasattva*. Khi *jñānasattva* tan thành *samayasattva*, như thể sữa được đổ vào nước; cả hai hòa lẫn vào nhau mật thiết đến độ không thể phân biệt được chúng, và nước trở nên tốt lành và còn thơm ngon hơn trước. Tương tự như thế, khi chúng ta cầu thỉnh Guru Rinpoche tan lẫn thành Đức Guru Rinpoche ta đã quán tưởng trên đầu, ta nên nghĩ tưởng rằng sự ban phước, lòng bi, và trí tuệ của ngài còn hiện diện mãnh liệt và bao la hơn nữa.

## BẢY NHÁNH

Để thọ nhận các sự ban phước của Guru Rinpoche, chúng ta cũng cần hoàn thiện các sự tích tập công đức và trí tuệ. Để có được hai sự tích tập ấy, phương pháp dễ dàng nhất và thiết yếu nhất là phương pháp bảy nhánh. Theo tập tục thông thường, khi đón mừng một nhân vật quan trọng, chúng ta dâng lên họ một vài biểu hiện sự tôn kính của chúng ta, một vài hình thức tôn kính như một lễ lạy, một chỗ ngồi tiện nghi, và sau đó một vài món ăn và uống thơm ngon. Tương tự, nhưng ở mức độ cao hơn, khi chúng ta cầu thỉnh Guru Liên Hoa Sanh đến từ cõi Phật của ngài, chúng ta thực hiện các sự cúng dường ngài. Nói chung, có một công đức to lớn không thể nghĩ bàn trong việc cúng dường chư Phật. Tuy nhiên, có nói rằng chỉ cúng dường một giọt dầu cho một lỗ chân lông duy nhất trên thân thể bậc Đạo Sư thì có nhiều công đức và lợi lạc hơn là cúng dường vô hạn cho tất cả chư Phật. Đặc biệt, nếu chúng ta cúng dường, lễ lạy, hoặc sám hối lỗi lầm trước bậc Đạo sư, thì công đức và các lợi lạc sẽ được tăng trưởng mạnh mẽ và sự tịnh hóa các che chướng và ô nhiễm của ta sẽ nhanh chóng hơn.

### SỰ LỄ LẠY

Nhánh đầu tiên trong bảy nhánh là sự lễ lạy. Khi tự quán tưởng mình là Vajrayoginī, bây giờ chúng ta phóng ra một Vajrayoginī thứ hai, ngài, với Guru Rinpoche an trụ trên đỉnh đầu, đứng trước mặt chúng ta. Rồi từ chính mình, chúng ta phát ra vô số thân thể nhiều như bụi trong vũ trụ.

Để thực hành sự lễ lạy, chúng ta nên bắt đầu bằng cách đứng trong một tư thế thật quân bình. Chúng ta chấp hai bàn tay hơi chụm lại để làm thành hình một nụ sen sắp nở, tượng trưng cho sự phát khởi *bodhicitta* (Bồ Đề tâm). Kế đó chúng ta đặt hai bàn tay chấp lại ở ngang trán và nghĩ tưởng: “Con kính lễ phương diện thân của tất cả chư Phật.” Ở đây chúng ta đang tịnh hóa tất cả các che chướng và ác hạnh của thân. Rồi chúng ta đưa đôi bàn tay chấp xuống ngang cổ họng và nghĩ: “Con kính lễ phương diện ngữ của tất cả chư Phật.” Ở đây, tất cả các che chướng và ô nhiễm của chúng ta liên quan với ngữ được tịnh hóa. Đưa đôi tay chấp lại xuống ngang trái tim, chúng ta nghĩ: “Con kính lễ phương diện tâm của tất cả chư Phật.” Ở đây, tất cả các che chướng và cảm xúc tiêu cực của chúng ta được tịnh hóa. Qua chuỗi cử chỉ và tư tưởng này, chúng ta nhận lãnh các sự ban phước của thân, ngữ, và tâm của tất cả chư Phật.

Khi chúng ta lễ lạy và chạm đất ở năm điểm – trán, hai bàn tay, và hai đầu gối của ta – chúng ta nên nghĩ rằng bằng cách này chúng ta kính lễ Ngũ Bộ Phật, và qua cách này chúng ta chuyển hóa năm độc thành năm trí tuệ.

Sự lễ lạy đầy đủ được coi là lễ lạy của lòng sùng mộ, thực hiện bằng cách nằm sòng soài trên mặt đất với hai tay và chân hoàn toàn duỗi ra, thậm chí đem lại những lợi lạc to lớn hơn và một sự tịnh hóa nhanh chóng hơn. Khi chúng ta nhóm dậy từ sự lễ lạy đầy đủ này, các bàn tay ta trượt lùi trên mặt đất, chúng ta nên nghĩ tưởng ta đang nhận vào mình nỗi khổ của tất cả chúng sinh.

Chúng ta dùng thân thể ta để thực hiện các lễ lạy thuộc vật lý, sử dụng ngữ của ta để trì tụng lời Cầu nguyện Bảy nhánh, và sử dụng tâm ta để quán tưởng Guru Rinpoche ở trước mặt ta được đoàn tùy tùng rộng lớn như mây của ngài vây quanh. Chúng ta nên thực hành sự chánh niệm đối với từng phương diện này, nỗ lực duy trì sự trong sáng và chính xác trong việc quán tưởng, sự tỉnh giác về ý nghĩa của việc trì tụng, và sự chú tâm tới thân thể khiến nó thực hiện với sự quân bình, đúng đắn, đỉnh đạc, và kỷ luật.

Có ba cấp độ đối với sự thực hành lễ lạy. Ở cấp độ cao nhất, chúng ta nhận thức cái thấy về bản tánh tuyệt đối, cốt tủy của Phật Quả. Nhận thức này chính là sự lễ lạy sâu xa và tôn kính nhất. Ở cấp độ trung bình chúng ta hòa lẫn sự thiền định của mình với hành vi lễ lạy khi quán tưởng vô lượng chúng sinh và các hóa thân của chính chúng ta cùng thực hiện sự lễ lạy. Ở cấp độ thông thường chúng ta thực hiện lễ lạy với sự tỉnh giác và đức tin.

Có nói rằng trong việc thực hiện một lễ lạy duy nhất đã đầy đủ công đức bảo đảm có được những tái sinh trong thân tướng của một Đại Đế nhiều như những hạt bụi ở dưới thân thể nằm dài ra của chúng ta. Đó là bởi sự khiêm tốn chân thực là cánh cửa mở dẫn tới mọi điều cao quý của sự sống, trong khi sự tự phụ, thành trì của bản ngã, thì hoàn toàn cản ngăn những ân phước của chư Phật đến với chúng ta, vì thế chặn đứng bất kỳ tiến bộ nào trên con đường.

## SỰ CỨNG DƯỠNG

Nhánh thứ hai trong bảy nhánh là sự cúng dường, đối trị tính tham lam và keo kiệt, gồm hai phương diện: các sự cúng dường bên ngoài hay vật chất và các sự cúng dường bên trong hay tinh thần. Trên bàn thờ, chúng ta đặt các chén nước, hương hoa, các ngọn đèn, dầu thơm, thực phẩm, và một lễ vật tượng trưng cho âm nhạc. Đây là bảy vật cúng dường vật chất theo truyền thống. Nhờ năng lực tập trung của chúng ta, ta có thể cúng dường sự hiển lộ bao la của toàn thể các hiện tượng, tức là “ấn của sự hiện hữu.” Điều này có nghĩa là chúng ta thực hiện một sự cúng dường toàn thể vũ trụ, không bằng cách thông thường mà bằng một hình thức tôn vinh. Ví dụ như núi non, ngoài vẻ đẹp thông thường, ở đây được hoàn toàn làm bằng vàng, bạc, san hô, ngọc báu, và tất cả các vật chất quý giá; rừng rậm tươi tốt với các trái cây như ý; và các sông



hồ tràn ngập amrita, chất cam lồ bất tử. Chúng ta không chỉ cúng dường các thứ này, nhưng cũng cúng dường tất cả những gì dễ chịu và đẹp đẽ mà ta thấy quanh ta, như các vườn tược và công viên, hoa cỏ, chim muông, thú vật, và ngay cả vẻ nguy nga của các thành phố lớn với mọi sự giàu có và phong phú của chúng. Chúng ta cúng dường tất cả những thứ này cho Guru Rinpoche và đoàn tùy tùng của ngài gồm chư Phật và Bồ Tát, bằng cách đó chúng ta tích tập công đức to lớn.

Cách thức phi thường và hiệu quả nhất của việc thực hiện sự cúng dường như thế là Sự Cúng dường như Mây của Đức Phổ Hiền: khi quán tưởng chính ta là Bồ Tát Phổ Hiền, từ tim mình chúng ta phóng ra hàng ngàn tia sáng chói lọi, mỗi tia sáng đó mang theo các vật cúng dường rộng lớn cho chư Phật khắp mười phương. Trên đầu mỗi tia sáng này lại có Đức Phổ Hiền, và lại có những tia sáng và vật cúng dường và v.v... cho tới khi tất cả sự bao la vĩ đại của không gian hoàn toàn tràn ngập các vật cúng dường vô hạn. Thêm vào đó, chúng ta cần cúng dường từ sâu thẳm của trái tim ta bất kỳ điều gì ta yêu quý nhất trong thế gian như thân thể chúng ta, con cái, vợ chồng, tài sản của ta... Chúng ta nên thực hiện nhiều sự cúng dường trong khả năng của ta, cả tinh thần lẫn vật chất, như hàng ngàn, hàng vạn, hay hàng triệu ngọn đèn bơ. Trong cách này, chúng ta sẽ tiến bộ nhanh chóng trên con đường.

### SỰ SÁM HỐI

Nhánh thứ ba là sám hối. Trong khi duy trì sự tỉnh giác về Pháp Thân bao la chói ngời, hay trạng thái tuyệt đối, chúng ta sám hối các ác hạnh của thân, ngữ, và tâm làm ngăn ngại sự tiến bộ hướng về giác ngộ của ta.

Từ vô thủy chúng ta đã từng tái sinh trong đại dương sinh tử luân hồi. Mặc dù một vị Phật trong sự toàn giác của ngài biết rõ từng cuộc đời trong các cuộc đời của chúng ta đã sống, cho dù ngài nói rõ toàn bộ một đại kiếp, ngài cũng không thể tả hết tất cả những cuộc đời đó. Suốt trong mỗi cuộc đời trong vô lượng cuộc đời này, chúng ta đã từng tích tập các dấu vết của những ác hạnh. Về thân, các ác hạnh này bao gồm sự sát sinh, lấy đi cái gì không được cho, và sự tà dâm. Về ngữ, chúng bao gồm việc nói dối, phỉ báng người khác, nói chuyện tầm phào vô ích, và làm đau lòng người khác bằng những lời nói ác. Về tâm, chúng bao gồm sự tham muốn, ước muốn làm hại người khác, và sự bám chấp các tà kiến. Các ác hạnh khác của ba cửa bao hàm các vi phạm những giới nguyện giải thoát cá nhân (*prātimoksa*), các giới nguyện Bồ Tát, và các *samaya* của Mật thừa.<sup>(33)</sup> Cái chúng ta gọi là ác hạnh, hay hành động tiêu cực, không phải là cái gì có thể thấy được như vết sơn, nhưng đúng hơn, nó rất giống một hạt giống được gieo trồng trên mặt đất tâm thức của chúng ta hay một giấy nợ ràng buộc cho tới khi sự việc chín mùi. Tất cả các hành động của chúng ta, dù trắng hay đen, sẽ không thể tránh được việc kết thành quả. Chính sự kết thành quả không thể tránh khỏi và chắc chắn này khiến cho việc sám hối và tịnh hóa các ác hạnh của ta trở thành điều cấp thiết. Ví dụ, chúng

ta đừng bao giờ cho rằng một ác hạnh thật nhỏ bé như nói một lời ác ý với người nào đó sẽ không bị các hậu quả; kết quả của bất kỳ hành động nào, dù cho nhỏ bé tới đâu, sẽ không bao giờ dễ dàng tan biến đi mà sẽ sinh ra hậu quả đúng lúc của nó.

Mặc dù các ác hạnh của chúng ta có thể không chín mùi suốt trong tiến trình của đời này, chúng sẽ nhất định chín mùi vào lúc chúng ta chết, rất giống cái bóng của một con chim không thể nhìn thấy được khi chim bay trên cao, nó sẽ bất ngờ xuất hiện lúc chim đáp xuống đất. Sau khi chết, khi tâm thức chúng ta đang lang thang trong bardo,<sup>(34)</sup> sức mạnh các ác hạnh của chúng ta sẽ xô đẩy ta vào nỗi đau khổ ghê gớm của sự tái sinh trong các cõi thấp. Hiện tại, chúng ta có cơ hội để tịnh hóa những ác hạnh này và các hậu quả của chúng nhờ thực hành sám hối.

Có nói rằng phẩm tính tốt đẹp duy nhất của ác hạnh là nó có thể được tịnh hóa. Thật vậy, không có ác hạnh nào trầm trọng đến nỗi không thể được tịnh hóa.

Chúng ta có thể bắt đầu tịnh hóa sự tiêu cực này bằng cách sử dụng và nương cậy vào bốn sức mạnh. Sức mạnh thứ nhất là sức mạnh của sự nương tựa. Trong nỗ lực sửa chữa sự tai hại do các ác hạnh của chúng ta gây nên, ta cần tới một đối tượng thích hợp như nơi nương tựa cho việc sám hối của ta. Trong trường hợp này, nơi nương tựa là Guru Rinpoche. Chúng ta quán tưởng ngài ở trước mặt ta và dâng cúng sự sám hối cho ngài.

Thứ hai là sức mạnh của sự ân hận. Đây là sự hối hận chân thành về các hành động của chúng ta và nỗi đau buồn vì đã mắc phạm chúng. Sự hối hận này phát sinh khi ta nghĩ: “Tuyệt vọng biết bao vì năng lực của tất cả các ác hạnh tôi đã liên tục mắc phạm trong vô số cuộc đời của tôi trong quá khứ, giờ đây tôi đã bị trói buộc phải tái sinh giữa các súc sinh, ngạ quỷ, hay chúng sinh ở địa ngục. Chính các ác hạnh này đang ngăn cản không cho tôi đi tới Giác ngộ.”

Kế tiếp là sức mạnh của sự đối trị, là phương pháp sám hối thực sự và bao hàm sự khẩn cầu Guru Rinpoche với lòng sùng mộ mãnh liệt trong khi cúng dường sự sám hối của chúng ta cho ngài. Đáp lại lòng sùng mộ mãnh liệt này, chất cam lồ và các tia sáng phát ra từ trái tim và toàn thể thân tướng Guru Rinpoche. Chúng hòa tan vào chúng ta, hoàn toàn tẩy sạch và tịnh hóa mọi lỗi lầm và tiêu cực của chúng ta. Thân thể được tịnh hóa của chúng ta trở nên tinh khiết và trong vắt như pha lê, tràn đầy chất cam lồ trí tuệ. Guru Rinpoche mỉm cười rạng rỡ rồi nói với chúng ta rằng: “Tất cả các che chướng của con đã được tịnh hóa.” Với hành động này, ngài tan ra thành ánh sáng và hòa nhập vào ta. Sau đó, chúng ta an trụ một lúc trong một trạng thái hợp nhất với tâm Guru Rinpoche.

Thứ tư là sức mạnh của lời hứa. Sau khi đã sám hối, ân hận, và tịnh hóa tất cả các ác hạnh của chúng ta, khi ấy ta phải quyết định một cách mạnh mẽ sẽ tự chế không mắc phạm các hành động như thế trong tương lai, ngay cả phải trả giá bằng cuộc đời của chính ta. Nếu sự quyết định hay lời hứa này



không được thực hiện thì sự sám hối không có ích lợi nhiều. Nếu chúng ta nghĩ: “Nếu cơ hội để mắc phạm ác hạnh này xảy ra trong tương lai, tôi sẽ không thể tự chế để dừng tái phạm nó,” hay nếu ta nghĩ: “Việc phạm vào sai lầm không quan trọng vì sau này tôi có thể dễ dàng tịnh hóa nó,” thì chúng ta sẽ ít đạt được tiến bộ. Trước khi nghe Giáo Pháp, chúng ta không biết tới các hậu quả ghê gớm của các ác hạnh và cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, bây giờ, khi đã có một sự hiểu biết rõ ràng về những điều này, chúng ta cần thực hiện một hứa nguyện không thể lay chuyển để tránh những hành động như thế trong tương lai.

Theo các giáo huấn cốt tủy, chúng ta có thể kết thúc sự thực hành nhánh thứ ba bằng cách quán tưởng tất cả các ác hạnh về thân, ngữ và tâm của ta trong hình thức một chất màu đen kết tụ ở chót lưỡi của chúng ta. Rồi Guru Rinpoche phóng ra từ thân thể ngài các tia sáng chạm vào lưỡi ta, hoàn toàn làm tan rã mọi chất bất tịnh được kết tụ này giống như những tia nắng mặt trời buổi sáng làm tan các giọt sương đọng trên đầu ngọn cỏ suốt đêm. Khi nghĩ rằng mọi sự đã trở nên tinh khiết, chúng ta chứng nghiệm tánh Không và sự trong sáng của trạng thái tuyệt đối, tức Pháp Thân, nó hoàn toàn thoát khỏi sự nhị nguyên, không có ngay cả dấu vết tiêu cực nhỏ bé nhất. Chỉ vì các che chướng của ta mà chúng ta phân biệt giữa điều thanh tịnh và điều bất tịnh và không thể nhận ra được tánh Không của các hiện tượng. Vì thế, trong tất cả các hình thức sám hối, cách tối thượng là sám hối trong Pháp Thân bao la chói lọi, là nơi không có ý niệm về chủ thể, đối tượng, hay hành động.

### TÙY HỈ CÔNG ĐỨC

Nhánh thứ tư trong bảy nhánh là tùy hỉ công đức, sự đối trị tánh ganh tỵ và sân hận. Ở đây chúng ta nuôi dưỡng một niềm vui sâu xa trong tất cả các hành động tích cực và thiện hạnh bao gồm trong hai chân lý (chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối). Các thiện hạnh được tán dương trên bình diện tương đối bao gồm các sự cúng dường vật chất, *ganacakra* (các tiệc cúng dường) và các sự cúng dường cho Tăng chúng, cũng như các việc lễ lạy và đi nhiễu quanh các nơi linh thánh. Cái được tán dương trên bình diện tuyệt đối là sự thiền định sâu xa, hay *samādhi*. Để có được hiệu quả, các thiện hạnh được thực hiện trên bình diện tương đối phải được thấm nhiễm hay củng cố bởi sự tỉnh giác về cái tuyệt đối bắt nguồn từ thiền định.

Sự nuôi dưỡng các hành động tích cực không được kèm theo những cảm tưởng tự bằng lòng hay tự phụ, ta cũng đừng nên phát triển tánh coi thường những người mà các hành động tích cực của họ không so sánh được với mức độ của riêng ta. Chúng ta đừng bao giờ cho rằng các sự cúng dường của ta là sâu xa và tráng lệ nhất hay cho rằng không ai có thể sánh được với ta về mặt đức hạnh. Cho dù đã thành tựu các thiện hạnh có tầm vóc phi thường, như trì tụng một trăm triệu lần thần chú mani (Lục Tự Đại Minh) hay thần chú Vajra Guru, chúng ta có thể cảm thấy mình đã làm tốt nhất trong khả năng của mình,

nhưng đừng bao giờ nghĩ rằng ta đã hoàn tất đầy đủ. Ta nên giống như con bò yak hoang dã: dù đã tiêu thụ bao nhiêu cỏ chẳng nữa, nó luôn luôn tìm kiếm thêm. Tương tự như vậy, dù hành động tích cực của ta rộng lớn tới đâu, chúng ta nên luôn luôn nỗ lực nuôi dưỡng ngay cả một số lượng thiện hạnh to lớn hơn nữa. Mọi sự kiêu ngạo nào ta có thể có do các thiện hạnh của ta hay mọi hy vọng được nổi tiếng nhờ ở chúng, tất cả sẽ làm nhơ bẩn các hành động và sự cúng dường của ta, khiến các thiện hạnh không kết thành quả.

Các thiện hạnh của người khác phải là một suối nguồn của đại hoan hỉ. Nếu chúng ta cúng dường tài sản to lớn và thấy người nào đó bố thí nhiều hơn ta, ta có thể nghĩ rằng sự cúng dường của họ có công đức rộng lớn hơn công đức của ta và vì thế cảm thấy tức giận hay bực bội. Điều này không đúng đắn. Thay vào đó, ta nên nghĩ rằng họ đã thực hiện một sự cúng dường rất kỳ diệu và ước muốn thật chân thành rằng họ có thể cúng dường lớn lao hơn nữa, sự hoan hỉ trong cách này không có chút dấu vết ganh tỵ nào. Với sự hoan hỉ chân thành như thế trước việc tích tập công đức của những người khác, sự giải thoát khỏi tính đố kỵ và lòng tham muốn phát sinh trong chúng ta, nhờ sự hoan hỉ đó bản thân chúng ta cũng tích tập công đức tương đương như vậy. Ví dụ, vua Prasenajit (Ba Tu Nặc) đã thỉnh mời Đức Phật và toàn thể Tăng chúng đến ở trong hoàng cung, cúng dường thực phẩm cho các ngài trong trọn một tháng. Trong cùng thành phố có một người đàn bà lớn tuổi, bà sùng mộ Đức Phật mãnh liệt và rất nghèo. Trước một biểu lộ của lòng rộng lượng như thế, mỗi ngày bà suy tưởng, lòng vô cùng hân hoan: “Kỳ diệu biết bao đức vua tích tập một khối công đức bao la như thế !” Trong sự toàn giác của ngài, Đức Phật biết điều đó. Khi tháng cúng dường chấm dứt ngài đọc lời hồi hướng công đức, trước sự ngạc nhiên của mọi người ngài đã hồi hướng cho người đàn bà già sùng tín này.

Chúng ta nên luôn luôn hoan hỉ khi một vị Thầy đang giảng dạy Pháp, làm lợi lạc chúng sinh, và đang chăm sóc việc xây cất chùa chiền và tu viện. Chúng ta nên hoan hỉ khi thấy hay nghe nói về những hành giả du già đi sâu vào việc thực hành các giai đoạn phát triển và thành tựu và đang sống trong sự cô tịch. Chúng ta nên hoan hỉ trước những người tuân giữ các giới nguyện tu sĩ của một Sa di hay những Tỳ kheo và nghĩ rằng: “Đức hạnh xuất sắc làm sao! Thật là phi thường khi họ có thể làm được một điều như thế !” và ước mong rằng tất cả chúng sinh đều có thể thực hiện tương tự như vậy.

Hành động tích cực chân thực cốt ở việc nuôi dưỡng đức hạnh mà không bao giờ xa lìa ý tưởng rằng bản chất của nó thì như giấc mộng, huyền hóa, và có bản tánh trống không. Bằng cách kết hợp hai chân lý như thế, các thiện hạnh của ta được giải thoát khỏi sự bám chấp và tham luyến.

### CẦU THỈNH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Nhánh thứ năm trong bảy nhánh là cầu thỉnh chuyển Pháp luân, sự đối trị vô minh. Trong tất cả các hoạt động của một vị Phật thì chuyển Pháp luân là hoạt

động quý báu và căn bản nhất. Bài kệ nói: “Con cầu khẩn ngài chuyển Pháp luân của ba thừa.” Mặc dù không tìm thấy ở đây, ta có thể thêm vào một câu kệ: “Cho sự lợi lạc của ba loại chúng sinh.” Để chúng sinh có căn cơ thấp được lợi lạc, Pháp được giảng dạy qua các giáo lý của các Thanh Văn<sup>(35)</sup> và các Phật Độc Giác, trong khi đối với các người có căn cơ trung bình thì Pháp được truyền dạy qua các giáo lý Đại thừa. Đối với lợi lạc của chúng sinh thượng căn thì có các giáo lý của Mật Thừa. Chúng ta cần nhiệt thành cầu thỉnh rằng Pháp luân của ba thừa này được quay chuyển.

Khi đạt được Giác ngộ dưới gốc cây Bồ đề, Đức Phật thấu triệt bản tánh của mọi hiện tượng thì trống không. Khi đã chứng ngộ điều này, ngài cảm thấy rằng chúng sinh vẫn còn mê đắm trong vô minh sẽ không thể thấu hiểu nó. Vì thế ngài nói: “Ta đã tìm được một Giáo Pháp như chất cam lồ, sâu xa, an lạc, thoát khỏi mọi tạo tác, chói ngời và bất sanh, nhưng nếu ta mở bày nó cho người khác, họ sẽ không hiểu nổi,” và ngài đắm chìm trong thiền định sâu xa suốt ba tuần, nghĩ rằng thật vô ích khi giảng dạy Pháp cho chúng sinh. Tuy nhiên các vị trên Thiên giới nhận thấy Đức Thích Ca Mâu Ni đã thành tựu Phật Quả, họ biết rằng trừ phi Đức Phật chịu giảng dạy Pháp cho họ, lợi lạc của chúng sinh sẽ không được rộng lớn. Vì vậy, vua Trời Indra (Đế Thích) cúng dường một vỏ ốc xà cừ xoắn sang bên phải, và Trời Brahmā (Phạm Thiên) cúng dường một bánh-xe-một-ngàn-nan hoa bằng vàng, cùng cầu thỉnh Đức Phật xuất định và chuyển Pháp luân. Theo sự cầu xin của họ, Đức Phật đã chuyển Pháp luân. Nhờ việc cầu thỉnh này, Trời Indra và Brahmā đã tích tập công đức vô biên.

Tương tự như vậy, giờ đây chúng ta có thể tích tập công đức to lớn bằng cách cầu thỉnh các giáo lý và hoan hỷ khi vị Thầy ban tặng chúng, vì nhờ việc này chúng sinh sẽ được chỉ rõ con đường vĩnh viễn giải trừ sự vô minh. Ở đây, chúng ta nên quán tưởng chính mình như hiện thân của vô số những hình thức như các quốc vương, Bồ Tát, Bốn Tôn và các chúng sinh bình thường, mỗi vị đều cúng dường vỏ ốc xà cừ, các bánh xe vàng, và các báu vật khác cho vị Thầy, cầu thỉnh ngài chuyển Pháp luân vì lợi lạc của chúng sinh.

### CẦU THỈNH VỊ THẦY Ở LẠI THẾ GIAN NÀY

Nhánh thứ sáu là cầu thỉnh vị Thầy trụ thế. Câu kệ nói: “Con khẩn cầu ngài đừng nhập *nirvāna* (Niết bàn) cho tới khi sinh tử hoàn toàn trống rỗng, mà ở lại thế gian này để tiếp tục làm lợi lạc chúng sinh.” Nếu trong thế gian này không có chư Phật, các thiện tri thức hay các bậc Thầy, thì thân người quý báu của ta, với tất cả sự tự do, năng lực và thông minh của nó sẽ chỉ dẫn mình vào các hoạt động và kế hoạch của sinh tử. Chúng ta sẽ tiêu phí toàn bộ thời gian để bảo vệ các người thân yêu của ta, đánh bại kẻ thù, và phấn đấu để tích lũy của cải, danh vọng, và quyền lực. Không có ích lợi gì trong việc này. Chúng ta sẽ không biết tới nỗi khổ trong các cõi thấp và nguyên nhân của chúng,

không biết tới chuỗi tái sinh vô tận trong tương lai và không biết điều gì cần tu tập, điều gì cần né tránh. Vì vậy, hãy quán tưởng chính mình là đệ tử cư sĩ Chanda, nhờ sự cầu thỉnh của ông mà thọ mạng của Đức Phật đã kéo dài thêm ba tháng. Chúng ta nên cầu nguyện các vị Thầy ở lại cho tới khi tất cả chúng sinh được cứu thoát khỏi bánh xe sinh tử luân hồi.

## HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Câu kệ về nhánh thứ bảy và là nhánh cuối cùng, sự hồi hướng công đức, nói rằng: “Tôi hồi hướng tất cả công đức tôi đã tích tập suốt trong ba thời cho sự thành tựu Đại Giác ngộ.” Bất kỳ công đức nào đã được tích tập nhờ sự thực hành sáu nhánh đầu, cũng như bất kỳ thiện hạnh nào ta đã từng thực hiện trong quá khứ và sẽ thực hiện trong tương lai, chúng ta hồi hướng chúng cho tất cả chúng sinh. Chúng ta hồi hướng công đức với ước nguyện: “Cầu mong tất cả vô lượng chúng sinh sử dụng công đức này như nền tảng để đạt được Giác ngộ. Nhờ sự hồi hướng này, cầu mong tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi các cõi thấp và được an lập trên con đường giải thoát.” Điều quan trọng đối với chúng ta là thực hiện sự hồi hướng trên một phạm vi càng rộng lớn càng tốt. Trong cách thức này chúng ta noi gương các Đại Bồ Tát như Phổ Hiền và Văn Thù khi các ngài hồi hướng công đức do các hoạt động của các ngài cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh. Sự hồi hướng phải hoàn toàn không có bất kỳ sự hy vọng được tưởng thưởng nào. Càng nhiều càng tốt, chúng ta nên tự giải thoát khỏi sự bám níu vào ý niệm về một tác nhân, một hành động, và một đối tượng của hành động, nhận thức rằng ba thứ này chỉ là những ý niệm trống rỗng.

Nếu chúng ta đang thực hiện Pháp *ngöndro* hay thực hành chuẩn bị, thì nó đặc biệt thích hợp với việc thực hiện các lễ lạy trong sự kết hợp với pháp Guru yoga, trong khi tụng đọc lời Cầu nguyện Bảy nhánh. Đó là bởi các sự lễ lạy, cúng dường mạn đà la, và sám hối sẽ hiệu quả hơn khi được tập trung vào Đạo sư của chúng ta. Thực hiện một lễ lạy duy nhất đối với Đạo sư của ta thì có năng lực hơn một trăm ngàn lễ lạy thập phương chư Phật và Bồ Tát. Đây là lý do tại sao chúng ta thực hiện sự cúng dường bảy nhánh trực tiếp tới vị Thầy của ta, vì qua sự cúng dường này các che chướng của ta sẽ bị xua tan, mọi sự ban phước của vị Thầy sẽ nhanh chóng đi vào con người chúng ta, và như thế chúng ta sẽ có thể hoàn thành các sự tích tập công đức và trí tuệ. Nếu thâm thập và tập trung lượng nước mưa vào duy nhất một cái phễu rộng, ta có thể làm đầy một thùng lớn rất nhanh chóng. Tương tự như vậy, nếu chúng ta tập trung mọi nỗ lực bằng cách cúng dường chúng cho vị Thầy, thì ta sẽ có thể tiến bộ nhanh chóng trên con đường.

Chúng ta phải luôn luôn niệm phong sự thực hành của ta bằng cách hồi hướng bất kỳ công đức nào tích tập được cho sự lợi lạc và giải thoát của tất cả chúng sinh. Công đức đã được hồi hướng sẽ không bao giờ bị mất đi, giống như một giọt nước được đặt trong đại dương sẽ không bao giờ bốc hơi. Công đức

không được hồi hương sẽ chỉ tạo ra các kết quả phù du, giống như một giọt nước đọng nhỏ trên một hòn đá nóng sẽ bay hơi lập tức.



## SÙNG MỘ VÀ CẦU NGUYỆN

Guru yoga là một phương pháp hay phương tiện thiện xảo để phát sinh trong chúng ta lòng sùng mộ mãnh liệt khiến ta nhận ra Đạo sư chính là vị Phật mà không cần cố gắng. Lúc đầu lòng sùng mộ này có thể không tự nhiên hay tự phát, vì thế chúng ta phải sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau để trợ giúp ta thành tựu nó. Điều chính yếu là chúng ta phải luôn luôn nhớ tới các phẩm tính tuyệt hảo của vị Thầy, đặc biệt là lòng tốt của ngài đối với ta. Bằng cách liên tục phát khởi sự tín tâm, nhận thức sâu sắc Đạo sư và lòng sùng mộ đối với ngài, sẽ tới lúc chỉ cần nhắc tới danh hiệu của ngài hay chỉ cần tưởng nhớ tới ngài là đủ để chấm dứt mọi nhận thức phàm tình của chúng ta, và ta sẽ thấy ngài chính là một vị Phật.

Bài kệ mà ta dùng để dâng lời cầu nguyện sùng mộ lên Guru Rinpoche nói :

Đức Guru Rinpoche quý báu, xin hãy nghe con. Ngài là hiện thân quý báu nhất, vinh quang nhất của lòng đại bi và ân phước trong tất cả chư Phật. Ngài là người bảo hộ duy nhất và là chúa tể của tất cả chúng sinh. Không chút do dự hay dè dặt, con dâng lên ngài tài sản, thân thể, tim phổi, lồng ngực của con, và chính con người con. Con cúng dường ngài trọn vẹn bản thân con. Cho tới khi con đạt được giác ngộ, dù con có thể gặp bất kỳ hạnh phúc hay đau khổ nào, hồi đấng tôn quý vĩ đại, Đạo Sư Liên Hoa Sanh, ngài biết rõ mọi sự về con. Ngoài ngài ra, con không có hy vọng nào khác; con nằm trong vòng tay ngài.

*[Bây giờ chúng ta trì tụng ba trăm lần  
thần chú Vajra Guru]*

Tại sao chúng ta cầu nguyện Guru Rin-poche? Tại sao ngài là đấng chúng ta hướng về? Những người bình thường có khuynh hướng nương tựa vào người có ảnh hưởng và quyền lực lớn nhất. Cũng thế, ở đây chúng ta nương cậy vào Guru Rinpoche, ngài là sự hợp nhất của tất cả chư Phật và Bồ Tát an trụ trong vô lượng cõi Phật khắp mười phương. Ngài là sự tập hợp mọi phẩm tính, năng lực và sức mạnh xuất sắc của chư Phật và Bồ Tát để làm lợi lạc chúng sinh. Trong vũ trụ này, ngài đã hiển lộ một sự thấu triệt tuyệt đối và vô song về tất cả kỹ thuật và những thành tựu của Mật thừa. Nơi nguồn ánh sáng chói lọi đó, ngài là đấng chúng ta hướng tới trong thời đại này khi những cảm xúc tiêu cực và độc hại của chúng sinh cực kỳ to lớn. Nạn đói kém, các bệnh dịch và những trận chiến tranh chiếm ưu thế, và ngay cả một ít người khi

hướng tâm họ về Pháp gặp phải những trở ngại ghê gớm chặn đứng sự tiến bộ của họ và ngăn cản việc thành tựu mục đích tối hậu.

Đức Guru Rinpoche, trong sự toàn giác của ngài đã tiên đoán tất cả những điều này, và bởi lòng đại bi vô hạn, ngài đã cung cấp những phương pháp hữu hiệu cho chúng sinh trong thời đại này. Vì chỉ mình ngài có khả năng giúp đỡ ta, chúng ta có thể nương cậy vào ngài với một lòng tin không lay chuyển. Như ngài đã nói: “Bất kỳ ai thiên định về ta là thiên định về tất cả chư Phật. Bất kỳ ai nhìn thấy ta là thấy tất cả chư Phật. Ta là sự hợp nhất của tất cả chư Phật. Ta là sự hợp nhất của tất cả các *sugata* (Đấng Thiện Thệ), ‘những đấng đã đạt được đại lạc.’”

Ở bình diện bên ngoài, thân ngài là Tăng, ngữ ngài là Pháp, và tâm ngài là Phật. Ở bình diện bên trong, thân ngài là Đạo sư, ngữ ngài là Bốn Tôn, và tâm ngài là Dakini. Ở bình diện bí mật, bình diện của ba thân (*kāya*), thân hiển lộ của ngài là Hóa Thân, trong sắc tướng của Đức Padmasambhava, Đạo Sư Liên Hoa Sanh. Ngữ của ngài là Báo Thân, trong sự hiển lộ của Đức Quán Thế Âm, vị Phật của lòng đại bi vô hạn. Tâm ngài là Pháp Thân, trong hiển lộ của Đức Phật A Di Đà, vị Phật của Ánh sáng vô lượng (Đức Phật Vô Lượng Quang). Từ quan điểm này chúng ta có thể nhận thấy rằng thực ra, Đức Guru Rinpoche chính là tinh túy của tất cả chư Phật. Phật sự bao la của ngài được biểu lộ rõ ràng nhất cho chúng ta qua sự kiện là đối với những chúng sinh như chúng ta bị đau khổ bởi vô minh, ngài đã bày lộ những giáo huấn quý báu về những gì phải tuân theo và những gì nên né tránh trên con đường Giác ngộ cho tới cùng đích.

Đức Guru Rinpoche không ngừng chuyển Pháp luân. Ở phương diện ngữ, Guru Rin-poche là suối nguồn của tất cả Pháp, không một lãnh vực nào trong sự mênh mông vô hạn của các tantra và giáo lý bí mật trong thế giới mà ngài không hiểu biết và thấu suốt. Hiện nay, chúng ta là những người cư ngụ ở cõi Diêm phù đề này, hay trái đất, không đủ may mắn để diện kiến ngài. Mặc dù hiện nay ngài không còn hiển lộ như một thân tướng khiến người bình thường có thể thấy, nhưng ngài vẫn đang hiện diện trong tất cả những giáo lý của ngài. Để giữ gìn chúng cho sự lợi ích của những thế hệ tương lai và duy trì được hiệu lực và tính chất tươi mới của chúng, ngài đã truyền dạy chúng cho các đệ tử thân cận của ngài và sau đó cất giấu chúng trong hình thức các *terma*, hay “các kho tàng tâm linh.” Khi những đệ tử này tiếp tục tái sinh, các ngài đã khám phá lại những kho tàng khác nhau được Đức Guru Rinpoche cất giấu trong các tảng đá, trong các hồ nước, trên bầu trời, và trong tâm các ngài. Bằng cách khám phá lại các *terma* vào đúng thời gian mà chúng có lợi lạc nhất, sẽ đảm bảo được rằng trải qua quá trình dài của sự truyền dạy từ thế hệ này sang thế hệ khác các kho tàng sẽ không bị sai lạc. Vì lý do đó, truyền thống *terma* được gọi là dòng truyền thừa ngắn.



Nếu chúng ta thực hành những giáo lý này một cách đúng đắn, với lòng sùng mộ và thành tâm thiết yếu, thì không còn nghi ngờ gì nữa chúng ta sẽ có thể đạt được các thành tựu thông thường và siêu việt. Các giáo huấn này và cơ hội để thực hành chúng được ban tặng cho ta giống như những mạng ăng ten đầy năng lực trong một thành phố lớn. Vấn đề là chúng ta có chịu sử dụng chúng hay không.

Những sự cầu nguyện mãnh liệt với Guru Rinpoche sẽ đóng lại cánh cửa dẫn tới việc tái sinh trong các cảnh giới thấp, và an lập chúng ta một cách chắc chắn trên con đường giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, và cuối cùng, sẽ đưa tới sự thành tựu giác ngộ. Vì thế bậc Đạo Sư, Đức Vajradhara (Kim Cương Trì) vinh quang, là gốc rễ của mọi sự ban phước, qua đó mọi sự có thể được thành tựu.

Từ vị Phật nguyên thủy là Đức Phật Phổ Hiền xuống tới chúng ta, các giáo lý sâu xa đã được truyền dạy qua một dòng truyền thừa không đứt đoạn của các bậc Giác ngộ. Có ba loại truyền dạy, tương ứng với các cấp độ hiện thể khác nhau. Cấp độ cao nhất là tâm truyền tâm, được Đức Phật Phổ Hiền trao cho Ngũ Bộ Phật (Ngũ Trí Như Lai). Sự truyền dạy thuộc cấp độ trung bình của các *Vidyādhara* (Trì Minh Vương) hay những bậc Trì giữ Giác tánh, được ban cho bằng cử chỉ hay sự bày tỏ có tính chất tượng trưng. Cấp độ cuối cùng, sự khẩu truyền thì thâm-bên tai, là để dành cho những người như chúng ta.

Bản thân Guru Rinpoche đã thọ nhận và có thể truyền lại tất cả ba cấp độ truyền dạy. Vì ngài có đầy đủ trí tuệ, lòng từ bi, và năng lực của tất cả chư Phật nên ngài thấu suốt dòng tâm-trí tuệ.

Hiện lộ trong vũ trụ này trong hình tướng một bậc trì giữ trí tuệ kim cương, Đức Guru Rinpoche đã du hành qua khắp các thánh địa để thọ nhận giáo lý từ tất cả các bậc Thầy vĩ đại bao gồm tám *Vidyādhara* của Ấn Độ. Đặc biệt ngài đã nhận lãnh từ Srī Simha lễ quán đảnh “sự bùng nổ của Giác tánh.” Ngài có khả năng thọ nhận và chứng ngộ mọi giáo lý này qua cử chỉ và lời nói, và vì thế ngài nắm giữ dòng truyền dạy tượng trưng.

Không bao giờ cần phải tu tập hay nghiên cứu, ngài đã thọ lãnh và có thể lập tức thông suốt tất cả các giáo huấn và mọi mức độ ý nghĩa của các cấp tantra khác nhau trong Mật thừa. Vì thế ngài nắm giữ dòng truyền dạy toàn hảo thì thâm-bên tai. Khi đã du hành tới mọi cõi Phật, ngài thọ nhận các giáo lý của chư Phật.

Hơn nữa, trong Guru Rinpoche có đầy đủ ba cội gốc. Là Đạo Sư, hay cội gốc của các sự ban phước, ngài nắm giữ ba dòng truyền thừa như chúng ta đã vừa thấy. Ngài còn là Bốn Tôn, hay cội gốc của sự thành tựu, và là *Dākinī*, hay cội gốc của sự hoạt động.

Thêm vào đó, các mạn đà la của thân, ngữ, tâm, các phẩm tính, và các hoạt động của tất cả chư Phật đều hoàn toàn có trong ngài. Ở phương diện thân ngài là *Yamāntaka*; ở phương diện ngữ, ngài là *Hayagrīva*; ở phương diện tâm ngài là *Yangdak Heruka*; và ở phương diện hoạt động, ngài là *Vajrakīlaya*.

Theo ước nguyện của ngài, Guru Rinpoche có thể phóng ra một trăm lẻ tám Bốn Tôn hòa bình và phần nộ, hiển lộ toàn thể mạn đà la, hay ngài có thể tập hợp vô lượng Bốn Tôn và nuốt các vị này vào bản thân ngài. Ngài là Đức Phật A Di Đà, ngài là Phật Vô Lượng Quang (Amitāyus), ngài là Quán Thế Âm Bồ Tát, ngài là Thánh nữ Tārā, ngài là Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), ngài là hàng ngàn vị Phật, ngài là tám Hóa thân, ngài là hai mươi lăm đệ tử, ngài là tám mươi bốn đại thành tựu giả, ngài là các Đạo sư của tám dòng giáo lý, ngài là bốn sư của chính chúng ta. Phạm vi các hoạt động và năng lực của ngài rộng lớn đến nỗi chỉ cần thiền định về ngài là chúng ta có thể đạt được Phật Quả viên mãn.

Guru Rinpoche cũng là vua của tất cả Dākinī và các Hộ Pháp, bản thân các vị là cội gốc của mọi hoạt động. Khắp trong ba nơi chốn<sup>(36)</sup> và chỉ đơn thuần âm thanh của danh hiệu ngài là đủ đánh thức các Dāka và Dākinī để họ nhận thức được ngài là chúa tể của họ và cúng dường ngài toàn thể lãnh vực rộng lớn như đại dương các tantra của Mật thừa. Theo mệnh lệnh của ngài, các Dāka và Dākinī sẽ quét sạch các chướng ngại trên con đường, khiến cho chúng ta có được tiến bộ nhanh chóng.

Ngài không che dấu trong mình kho tàng các phẩm tính kỳ diệu của ngài; lòng đại bi luôn luôn tràn đầy của ngài là lòng đại bi của tất cả chư Phật, và năng lực để giúp đỡ chúng sinh của ngài thì tương đương với năng lực của chư Phật. Trong thời đại suy thoái này, khi không gì còn tồn tại ngoại trừ các dấu vết suy đồi của những sự toàn thiện nguyên thủy, khi những ban phước của các Bốn Tôn, các bậc linh thánh, và tất cả các Giáo Pháp dường như đang biến mất, thì những sự ban phước đó của Guru Rinpoche thật ra đang còn chói sáng hơn bao giờ hết. Hoạt động bi mẫn không ngơi nghỉ của ngài, thay vì suy giảm trong thời đại tăm tối này, đã trở nên còn nhanh chóng và chắc chắn hơn nữa.

Chúng ta nói rằng Guru Rinpoche là Pháp Vương hay đấng bảo hộ của mọi chúng sinh bởi tất cả đều hướng về ngài để nương tựa. Các chúng sinh bị phiền não bởi các cảm xúc độc hại và nghiệp lực đã tích tập, khi họ hướng tâm về ngài, họ sẽ nhận được lòng đại bi và các sự ban phước của ngài. Nhận thức được điều này, chúng ta có thể cúng dường ngài một cách toàn tâm bất kỳ thứ gì chúng ta coi là thân thiết nhất – thân thể ta, những người thân yêu, tài sản của ta, và tận sâu thẳm của con người chúng ta – mà không có chút do dự nào. Chúng ta thực hiện một sự cúng dường như thế, hoàn toàn thoát khỏi bất kỳ sự nhị tâm nào, dâng cho ngài tất cả với sự dứt khoát tuyệt đối, giống như một hòn đá rơi tòm xuống nước. Cho dù chúng ta có thể cúng dường tất cả số vàng chứa trong toàn thể vũ trụ, ta phải cảm thấy là chưa đủ. Không có sự cúng dường nào, dù bao la đến đâu, có thể được coi là đủ để đền đáp thiện tâm của Guru Rinpoche.

Từ thời điểm này trong cuộc đời chúng ta cho tới khi ta đạt được cấp độ thành tựu của ngài, qua sự thực hành của ta trên con đường, mọi sự việc tích cực

xảy đến cho ta, mọi dấu hiệu và những chứng ngộ, mọi sự tịnh hóa các lỗi lầm của ta, mọi lợi lạc của sức khỏe dồi dào, đời sống trường thọ, và sự thành đạt, đều là nhờ lòng tốt của Guru Rinpoche. Bất kỳ điều tốt lành nào chúng ta có thể kinh nghiệm cần được hoàn toàn cúng dường cho Đạo Sư mà không có chút bám níu nào. Bất kỳ hoàn cảnh bất lợi nào xảy đến cho ta, dù là bệnh tật, mất mát vật chất, sự phê bình ác ý, hay sự tù đày bất công, chúng ta cũng nên nghĩ rằng đó là do bậc Đạo Sư, vì qua những bất hạnh của ta, chúng ta sẽ có thể tự tẩy sạch nghiệp xấu đã được tích tập. Chúng ta đừng bao giờ nghĩ rằng: “Tôi đã cầu nguyện Guru Rinpoche rất nhiều, tôi đã thực hành rất mãnh liệt, làm thế nào những điều này lại có thể xảy ra cho tôi ?” Đúng đắn hơn, chúng ta có thể sử dụng đau khổ của ta trên con đường, bằng cách nhận vào mình mọi đau khổ của chúng sinh khác.

Chúng ta phải nhận thức rằng từ bây giờ trở đi, dù chúng ta kinh nghiệm điều gì, cả tốt lẫn xấu, đều nằm trong lòng tay của Guru Rinpoche. Dù chúng ta du hành qua các cõi Phật để tiếp thu các giáo lý của chư Phật và Bồ Tát hay lang thang qua những đau khổ không dứt của sinh tử luân hồi, chúng ta nên nghĩ: “Guru Rinpoche, ngài biết rõ mọi sự xảy ra cho con. Con ở trong tay ngài.”

Nếu chúng ta có thể phát triển mức độ tin cậy này ở ngài, thì đối với ta Guru Rinpoche sẽ như mặt đất ta đi lại trên đó, luôn luôn nâng đỡ chúng ta. Từ toàn bộ lòng tin này, tất cả các phẩm tính và lợi lạc sẽ phát khởi tự nhiên. Không bị các trở ngại che chướng, chúng ta sẽ giải thoát khỏi bệnh tật và đau khổ, ta sẽ vui hưởng một cuộc đời trường thọ, và mọi ước nguyện của chúng ta sẽ được hoàn tất. Tuy thế, đây chỉ là những sự ban phước thứ yếu. Quan trọng hơn, lòng tin này sẽ làm khởi dậy các kinh nghiệm và sự chứng ngộ, nó sẽ cho chúng ta thành tựu cấp độ của những Vidyadhara vĩ đại của Ấn Độ và của hai mươi lăm đệ tử chính của Guru Rinpoche ở Tây Tạng. Đây là những sự ban phước chính yếu.

Với tất cả những điều này trong tâm, chúng ta nên cầu nguyện một cách mãnh liệt rằng :

Trừ ngài ra con không có đối tượng nào khác để hy vọng. Trong thời đại suy thoái này, khi tất cả chúng sinh đang chìm đắm trong đầm lầy đau khổ không thể chịu đựng nổi, xin hãy che chở cho họ khỏi mọi điều này, ôi đáng Đạo Sư vĩ đại. Ôi Ngài, đáng sẵn đủ trí tuệ, ân sủng và sự ban phước như hải triều, xin ban cho con bốn nhập môn, Đáng được phú bẩm lòng đại bi, xin hãy nâng cao sự chứng ngộ của con. Đáng được phú bẩm năng lực, xin tịnh hóa hai che chướng. Ngài là đáng con đặt những hy vọng, xin an lập con trên con đường đi tới Giác ngộ. Qua ngài, cầu mong mọi sự ban phước của chư Phật đi vào giòng tâm thức của con. Giờ đây con cầu nguyện ngài với toàn bộ con người con. Trong sự Toàn Giác, Ngài có thể thấy rằng con sinh ra trong thời đại suy thoái đầy rẫy bệnh tật và xung đột này, khi chúng sinh thì hung dữ, tự phụ và kiêu

ngạo, thiếu tinh tấn trong việc thực hành Pháp, và luôn luôn tìm kiếm những điều không lành tốt. Trong một thời đại như thế, tham, sân, si, bệnh tật, nạn đói kém, và chiến tranh đang luôn luôn phát triển; ở nơi đây chúng con đang kinh nghiệm những trái quả do nghiệp của chúng con. Giống như một người điên thích đi vào một đồng lửa, chúng con vui sướng tích tập những hạt giống đau khổ trong tương lai của chúng con. Giống như một người mù không có người dẫn đường hay một người điên không người chăm sóc, chúng con hoàn toàn bị chìm đắm trong vũng bùn của đau khổ mà không có ngay cả sự nhận thức về nó. Ngài, Guru Rinpoche, có thể che chở để con không phải lang thang không mục đích trong chốn hoang tàn, thấp kém, tối tăm này. Xin ban cho con trí tuệ kim cương của thân, ngữ và tâm ngài, và xin ban cho con bốn nhập môn để con có thể chứng ngộ ý nghĩa sâu xa của Đại Viên Mãn. Nhờ lòng đại bi của ngài, cầu mong sự nhận thức của con tăng trưởng, và cầu mong ngài khơi dậy trong con trí tuệ của trạng thái tự nhiên.<sup>(37)</sup>

*[Bây giờ, chúng ta trì tụng ba trăm lần  
thần chú Đạo sư Kim Cương (Vajra Guru)]*

Khi sự chứng ngộ phát khởi trong chúng ta, hai sự ngăn che – ngăn che làm tăm tối tâm thức chúng ta do các cảm xúc tiêu cực và ngăn che làm chướng ngại sự hiểu biết về cái tương đối và tuyệt đối (phiền não chướng và sở tri chướng) – sẽ bị nhổ bật lên và biến mất. Chúng ta nên cầu nguyện với sự tin tưởng tuyệt đối rằng Guru Rinpoche sẽ nhanh chóng ban những ân phước và ngài sẽ hiển lộ cho ta ý nghĩa của Đại Viên Mãn.

Con cầu nguyện ngài từ đáy lòng con, không chỉ bằng môi miệng, xin ban cho những ân phước của ngài khiến mọi ước nguyện của con có thể được thực hiện.

Khi thực hiện sự cầu nguyện này, chúng ta nên nghĩ: “Guru Rinpoche, con không chỉ kêu rêu các ngôn từ. Con không van xin ngài sự che chở trong đời này và trong bardo để xu nịnh ngài, nhưng con cầu nguyện ngài từ thâm tâm con, từ tận xương tủy con. Con không nghĩ tưởng điều gì khác ngoài ngài. Con không nhớ tới điều gì ngoài ngài. Con muốn tan biến vào ngài như một hòn đá bị ném xuống nước. Con không thể chịu đựng nổi việc xa lìa ngài.”

Theo cách này, tâm chúng ta hoàn toàn bị tràn ngập bởi sự hiện diện của Đạo Sư. Mọi tư tưởng tiêu cực, dù to lớn hay độc hại thế nào, trở nên hoàn toàn lắng dịu và tiêu tan ngay khi ta nghĩ tưởng về Đạo Sư. Chúng ta nên cầu nguyện với tất cả năng lực và sự mãnh liệt mà ta có cho tới khi ta được ban cho loại kinh nghiệm này. Nếu chúng ta thực sự phát triển lòng sùng mộ chân thật như thế, khi ấy Guru Rinpoche sẽ như một bà mẹ luôn luôn có tình thương dạt dào nhất đối với đứa con của bà. Bất cứ khi nào một bà mẹ như thế muốn cho con bà một thứ gì, bà không bao giờ nghĩ: “Ồ, đối với nó cái này là quá tốt.” Đúng hơn, bà luôn luôn cho con những món gì tốt nhất bà có

thể tìm được. Chúng ta nên cầu nguyện với Guru Rinpoche rằng: “Xin ban cho con lòng đại bi của ngài và giải thoát con khỏi nỗi đau khổ trong đời này và những đời sau. Xin đưa dắt con tới những cảnh giới cao và gia hộ cho con đạt được sự Giác ngộ tối thượng.”

[Với tâm thức tràn đầy sự sùng mộ tuyệt đối như thế, ở đây, một lần nữa chúng ta trì tụng thần chú Đạo sư Kim Cương càng nhiều càng tốt – ít nhất bốn trăm lần.]

## THẦN CHÚ ĐẠO SƯ KIM CƯƠNG

Tại sao rất cần phải trì tụng các thần chú, và chúng là gì ? Giống như chúng ta tự quán tưởng mình là một Bồ Tát và môi trường chung quanh là một cõi Phật để tịnh hóa tri giác bất tịnh của chúng ta về sắc tướng, chúng ta trì tụng các thần chú để tịnh hóa tri giác bất tịnh của ta về âm thanh. *Mantra* là một từ Phạn ngữ có nghĩa là “che chở tâm,” bởi lẽ trong khi trì tụng các thần chú, tâm được che chở khỏi ảnh hưởng của các tư tưởng mê lầm phàm tình.

Thần chú kết hợp mật thiết nhất với Guru Rinpoche được gọi là thần chú Đạo Sư Kim Cương: OM ĀH HŪNG VAJRA-GURU-PADMA-SIDDHI HŪNG. Thần chú này là đời sống và trái tim, tinh túy của Guru Rinpoche; trong thực tế, nó là Guru Rinpoche trong hình thức âm thanh.

### OM

Âm thứ nhất, OM, tương ứng với phương diện thân của tất cả chư Phật. Mặc dù Guru Rin-poche là Pháp Vương bao trùm của Năm Bộ Phật,<sup>(38)</sup> OM trong trường hợp cá biệt này đặc biệt tương ứng với Đức Phật A Di Đà, là phương diện Pháp Thân của Liên Hoa bộ.

### ĀH

Âm thứ hai, ĀH, tương ứng với phương diện ngữ của tất cả chư Phật. Trong trường hợp này, nó đặc biệt ám chỉ Bồ Tát Quán Thế Âm, Đấng Bi Mẫn Vĩ đại, là phương diện Báo Thân của Liên Hoa bộ. Từ âm ĀH hóa hiện tám mươi bốn ngàn Pháp môn.

### HŪNG

Âm thứ ba, HŪNG, tương ứng với phương diện tâm hay bản chất trí tuệ của tất cả chư Phật, ở đây các ngài hiển lộ là Guru Liên Hoa Sanh và tương ứng với phương diện Hóa Thân của Liên Hoa bộ. Thực ra Guru Rinpoche là sự hoàn toàn hợp nhất của ba thân (kāya), và ba âm đầu tiên của thần chú của ngài biểu thị điều này.

### VAJRA GURU

Kế đến VAJRA GURU. *Vajra*, một từ Phạn ngữ, phát âm là *benzar* trong tiếng Tây Tạng, ám chỉ chất kim cương (Tiếng Tây Tạng là *rdo-rje*, “chúa tể của các

loại đá”), cao tột trong các chất thể tự nhiên. Kim cương cứng đến nỗi không thứ gì có thể cắt đứt được nó, và phẩm tính này cho phép nó cắt đứt mọi sự. Tương tự như vậy, bản chất trí tuệ bất biến của thân, ngữ và tâm Guru Rinpoche không thể bị tác hại bởi các mê lầm và những cảm xúc độc hại, trong khi thân, ngữ tâm và trí tuệ của ngài hủy diệt mà không cần cố gắng các che chướng và mê lầm là nghiệp quả của các cảm xúc tiêu cực và các ác hạnh. Vì thế chúng ta có thể hiểu rằng bằng từ *vajra guru* (hay *dorje lama* trong tiếng Tây Tạng) chúng ta muốn nói tới một bậc vĩ đại và thành tựu đã đạt tới cùng đích tối hậu của con đường Kim Cương thừa. Tóm lại, *vajra* biểu thị sự thông suốt và chứng ngộ tuyệt đối của tính bất khả phân của ba thân (*kāya*).

Như chúng ta đã đề cập tới ở trên, được dịch sát nghĩa từ Phạn ngữ thì *guru* có nghĩa là “nặng” và bao hàm ý rằng Đạo sư (Guru) trứ nặng những phẩm tính tốt đẹp. Vì thân, ngữ và tâm Guru Rinpoche có vô hạn phẩm tính đồng nhất với các phẩm tính của tất cả chư Phật, chúng ta có thể coi thân, ngữ và tâm của ngài như những vật quý giá đầy tràn trong một tủ châu báu khổng lồ – một tủ két như thế hẳn sẽ rất nặng, và đây là lý do vì sao nó được giảng nghĩa là “trứ nặng những phẩm tính tốt đẹp.” Giống như vàng vừa nặng vừa quý giá, Đạo sư là bậc nặng nhất và quý báu nhất trong tất cả chúng sinh do bởi các phẩm tính không thể nghĩ bàn và không lỗi lầm của ngài. Từ Tây Tạng của Guru là *Lama*, có nghĩa là vật cao quý tuyệt hảo trên tất cả mọi sự. Ví dụ, trong sự kính ngưỡng Tam Bảo, ba gốc (Guru, Yidam và Dākinī), hay ba thân (*kāya*), hoặc trong sự trì tụng danh hiệu chư Phật, chúng ta luôn luôn bắt đầu với từ *Lama* để biểu lộ rằng cái gì tiếp sau đó không trội vượt được và không thể sánh được.

Ta ám chỉ vị Thầy của chúng ta là Lama bởi vì, khi đã may mắn gặp được ngài trong đời này và lắng nghe giáo huấn của ngài thì về sau chúng ta nhớ tưởng tới ngài trong mọi lúc với lòng sùng mộ lớn lao. Rồi chúng ta sẽ luôn luôn ở ngoài ảnh hưởng của các cảm xúc tiêu cực, không bao giờ làm mỗi cho các loại nghiệp và che chướng khác nhau của luân hồi sanh tử.

Từ khi xuất hiện ở biên giới tây bắc xứ Oddi-yāna cho tới lúc khởi hành tới đại lục phía đông nam của các *rāksasa* (la sát), Guru Rinpoche đã hiển lộ và giảng dạy mọi phương diện của các Kinh điển và tantra. Nhưng chính yếu là bởi ngài khai mở những giáo lý bí mật của Kim Cương thừa, qua đó, ta có thể đạt được sự thành tựu thông thường lẫn thành tựu siêu việt trong một đời duy nhất, nên chúng ta ám chỉ ngài là Đạo Sư Kim Cương (*dorje lama*), hay *vajra guru*. Chính vì giảng dạy Kim Cương thừa mà Guru Rinpoche đã hiển lộ ở thế giới chúng ta. Khi Đức Phật chuyển Pháp luân ở Ấn Độ phù hợp với các nhu cầu và năng lực của chúng sinh ở đó, ngài đã không giảng dạy Kim Cương thừa thật rộng rãi.

Khi Đức Phật Thích Ca sắp thị tịch vào cõi Niết bàn (*parinirvāna*), Riksum Gönpö, hay ba đấng bảo hộ – Bồ Tát Văn Thù, Bồ Tát Quán Thế Âm, và Bồ Tát Vajrapāni (Kim Cương Thủ) – xuất hiện trước Ngài và nói: “Xin Ngài chuyển



Pháp luân Kim Cương thừa và theo cách đó xin làm lợi lạc cho chúng sinh trong xứ Tuyết.” Rồi các vị Bồ Tát nài xin Đức Phật ở lại trái đất này để đáp ứng sự cầu thỉnh của các ngài. Đáp lại, Đức Phật bảo các ngài rằng sau khi Phật nhập Niết Bàn, một Hóa thân khác vĩ đại hơn sẽ xuất hiện, sinh ra trong một cách thể tinh khiết, để truyền bá các Giáo Pháp sâu xa; và chính các ngài – đặc biệt là Bồ Tát Quán Thế Âm – sẽ được giao phó việc bảo vệ sự truyền Pháp ở Tây Tạng. Theo cách này, Đức Phật đã loan báo sự ra đời của Đạo Sư Liên Hoa Sanh.

Phù hợp với lịch sử thông thường, Đức Phật đã không khai mở và giảng dạy các giáo lý Kim Cương thừa bí mật. Tuy nhiên, vào lúc Đức Phật nhập Niết Bàn, nhờ những năng lực thấu thị, năm vị trong số những đệ tử vĩ đại của Ngài cùng tụ hội trên Núi Sắt Nóng đã nhận thức được sự nhập diệt của Ngài. Đây là năm hiện thể phi thường, là các Vidyādhara của các cõi Trời, các cõi rākṣasa (La sát), *yaksa* (Đạ xoa), *nāga* (Rồng), và loài người.

“Giờ đây bậc Thầy không còn ở thế gian này nữa,” họ than khóc. “Ai sẽ tẩy trừ bóng tối của vô minh? Ai sẽ chỉ cho chúng ta điều gì cần thực hành và điều gì nên tránh?” Đáp lại nỗi đau buồn sâu xa và sự khẩn cầu mãnh liệt của các ngài, Đức Vajrasattva đã hóa hiện từ trái tim của tất cả chư Phật trong thân tướng của Đức Vajrapāni. Ngài khám phá và giảng Mật thừa cho họ. Không lâu sau đó, các giáo lý Mahāyoga, trong hình thức của mười tám cấp tantra của Mạng Lưới Huyền diệu của Hiện thân, từ trên trời rơi xuống mái cung điện của vua Indrabodhi, và các giáo lý Anuyoga tự hiển lộ trong xứ Simhala. Sau đó ngài Garab Dorje, người đầu tiên trong nhân loại ở trong dòng Đại Viên Mãn, bắt đầu giảng dạy và làm sáng tỏ các thực hành Atiyoga. Đây là ba dòng sông lớn của trí tuệ chảy vào đại dương mênh mông những giáo lý của Guru Rinpoche. Mặc dù bao gồm toàn bộ tri thức và sự sâu xa của Kinh điển, các giáo lý của ngài chủ yếu nhấn mạnh vào con đường Kim Cương thừa bí mật.

### PADMA

*Padma*, thuật ngữ Sanskrit có nghĩa là hoa sen, phát âm theo tiếng Tây Tạng là *pema*. Có tất cả năm bộ Phật – Phật bộ, Kim Cương bộ, Bảo Sanh bộ, Liên Hoa bộ, và Nghiệp bộ – và năm bộ này được tượng trưng bởi năm vị Phật: Tỳ Lô Giá Na Như Lai, Bất Động Như Lai, Bảo Sanh Như Lai, A Di Đà Như Lai, và Bất Không Thành Tựu Như Lai, tương ứng theo các bộ. Vì Đạo Sư Liên Hoa Sanh là nhập thể Hóa Thân của Đức Phật A Di Đà, thuộc Liên Hoa bộ nên phần đầu của danh hiệu ngài là Padma (Liên Hoa). Vì thế, trong thần chú của ngài, dưới ánh sáng của những gì chúng ta vừa giảng giải, chúng ta gọi ngài là Đạo Sư Liên Hoa Kim Cương (Vajra Guru Padma).



**SIDDHI HŨNG**

Ở phần cuối của thần chú chúng ta nói “SID-DHI HŨNG.” SIDDHI ám chỉ cả hai loại thành tựu – thông thường và siêu việt – trong khi HŨNG là một âm để khẩn cầu, cầu xin Guru Rinpoche ban cho chúng ta hai thành tựu này. Sự giải thoát khỏi bệnh tật và có được mọi đặc ân như sự thành công và đời sống trường thọ thì nằm trong các thành tựu thông thường hay thế tục. Thành tựu siêu việt là đạt tới cấp độ chứng ngộ của chính Guru Rinpoche. Như thế, tóm lại, toàn bộ thần chú có thể được diễn đạt là: “Ngài, Đạo Sư Kim Cương, đáng xuất hiện từ một bông sen, xin ban cho con các thành tựu thông thường và siêu việt.”

Thần chú Đạo Sư Kim Cương có mười hai âm. Đối với thân phận hiện tại của chúng ta trong sự mê lầm và bất tịnh, các âm này tương ứng với mười hai mắt xích căn nguyên tương thuộc (thập nhị nhân duyên), chúng bắt nguồn từ sự vô minh và lên tới cực điểm ở sự tái sinh, và qua quá trình hoạt động của chúng mà chúng ta lang thang trong sinh tử luân hồi. Khi các mắt xích hay yếu tố này được tịnh hóa, chúng tương ứng với mười hai nhánh giáo lý<sup>(39)</sup> của Đức Phật. Hơn nữa, trong mười hai âm này của thần chú Guru Rinpoche cô đọng các thần chú của tất cả các Đạo sư, tất cả các Bốn Tôn, và tất cả các Dākinī.

Đức Guru Liên Hoa Sanh và thần chú của ngài thì bất khả phân. Khi chúng ta trì tụng thần chú này, nó bao gồm danh hiệu của đáng Đạo Sư, thì điều đó giống như ta liên tục kêu gọi một người mà sự đáp ứng của họ thì không với cạn. Nếu chúng ta cầu nguyện và nhất tâm trì tụng thần chú của ngài, thì không còn nghi ngờ gì là dù thế nào chăng nữa, Guru Rinpoche sẽ hướng lòng đại bi của ngài về chúng ta và ban cho ta những ân phước.

Chúng ta cần trì tụng thần chú này với toàn bộ con người chúng ta, không đạo đức giả, không xao lãng, hay không có sự lập đi lập lại máy móc nào. Chúng ta đừng nên có cảm tưởng rằng mình đã thành tựu một đại sự nào cho dù chúng ta đã trì tụng được vài trăm hay vài ngàn lần thần chú Đạo Sư Kim Cương. Tóm lại, việc trì tụng thần chú này của chúng ta không được dứt quãng, như sự trôi chảy liên tục của một con sông, và phải trở thành một với hơi thở của ta. Khi trì tụng thần chú, chúng ta nên đồng thời quán tưởng ta đang nhận bốn lễ nhập môn từ Guru Rinpoche.

Không có sự trì tụng nào trội vượt hơn sự trì tụng Đạo Sư Kim Cương, là thần chú của Guru Rinpoche. Chúng ta nên thực hiện những nỗ lực mạnh mẽ trong thực hành trì tụng này và nhớ tưởng Guru Rinpoche với lòng sùng mộ không lay chuyển. Cuối mỗi thời khóa, chúng ta nên nghĩ tưởng rằng tất cả chúng sinh, được chuyển hóa thành ánh sáng, nhanh chóng xuất hiện tan hòa vào tim Guru Rinpoche. Trong khi trì tụng lời cầu nguyện Sangdopalri, chúng ta nên ước nguyện một cách mạnh mẽ rằng tất cả chúng sinh được tái sinh nơi cõi Cực Lạc Sangdopalri, Núi Huy Hoàng Màu-Đồng-Đỏ.

## THỌ NHẬN BỐN QUÁN ĐÁNH

Giờ đây, chúng ta đã học cách làm thế nào quán tưởng chính mình là Vajrayoginī với Guru Rinpoche ở trên đầu, làm thế nào cầu thỉnh các Bốn Tôn trí tuệ đến từ cõi Phật, và làm thế nào các Bốn Tôn hòa nhập vào chúng ta. Chúng ta đã học về sự tích tập công đức nhờ việc cúng dường Lời Cầu nguyện Bảy-Nhánh và nhờ các phương tiện khác nhau để phát khởi đức tin và lòng sùng mộ trong việc trì tụng thần chú Đạo Sư Kim Cương. Bây giờ, để kết thúc, chúng ta phải học cách thọ nhận bốn quán đánh từ Guru Rinpoche và đoàn tùy tùng của ngài gồm tập hội các hiện thể vĩ đại.

Từ Phạn ngữ *abhiseka* mà chúng ta dịch từ “empowerment” của Anh ngữ có hai nghĩa là xé rách và làm đầy. *Abhiseka* xé rách hay giật tung các tấm màn vô minh và làm chúng ta tràn ngập những sự ban phước thuộc thân, ngữ và tâm của Đạo Sư. Chúng ta gọi việc này là một quán đánh vì nhờ nó ta được cho phép trau dồi các thực hành tâm linh đặc biệt mà cuối cùng sẽ nở rộ thành sự chứng ngộ. Vì thế, quán đánh vừa là một sự cho phép vừa là một sự ban phước. Thực hành mà không thọ nhận một lễ quán đánh thì giống như cố gắng vắt cát để lấy dầu. Trước tiên, chúng ta phải thọ nhận sự quán đánh từ một vị Thầy có phẩm chất, và sau đó ta có thể làm mới nó lại nhiều lần qua sự thực hành Guru yoga.

Để nhận lãnh bốn quán đánh, chúng ta phải hướng tâm mình về Guru Rinpoche với một lòng sùng mộ mãnh liệt và khát khao. Đáp ứng lại, Guru Rinpoche sẽ hướng tâm trí tuệ của ngài về chúng ta với lòng bi mẫn và từ ái vĩ đại. Vào lúc này chúng ta có thể bao gồm lời cầu nguyện tới tất cả chư Phật và các Đạo sư của dòng Long-chen Nyingthig, nó bắt đầu bằng các từ “*Emaho !* Trong cõi Phật vô hạn và trùm khắp...” và chúng ta có thể tìm thấy lời cầu nguyện đó trong bản dịch mở rộng hơn về pháp Guru yoga này ngay trong chính göndro của dòng Longchen Nying-thig. Vào lúc cuối của sự cầu nguyện này, tất cả các Yidam, Dāka, Dākinī, các hiện thể vĩ đại, và các đấng bảo hộ tạo thành đoàn tùy tùng của ngài, tất cả các ngài tan thành ánh sáng và tan lẫn vào Guru Rinpoche. Bây giờ, còn rạng ngời và rục rờ hơn trước, sáng chói với những sự ban phước, Guru Rinpoche tồn tại như một sự hợp nhất tối cao của tất cả chư Phật. Chính từ ngài mà giờ đây chúng ta thọ nhận các lễ quán đánh.

Giữa cặp lông mày của Guru Rinpoche, ở chính giữa trán ngài, chúng ta quán tưởng một chữ OM trắng, giống như một thứ pha lê chiếu ra những tia sáng trắng hết sức mạnh mẽ, sáng ngời. Khi quán tưởng chính chúng ta là Vajrayoginī, các tia sáng này được hấp thu vào một chữ OM trắng tương ứng trên trán của chính chúng ta, và những ánh sáng này lan tràn khắp thân thể ta, chảy qua mọi mạch máu hay kinh mạch vi tế, tịnh hóa mọi ác hạnh của thân.

Có ba kinh mạch chính: *uma*, hay kinh mạch trung ương; *roma*, hay kinh mạch phải; và *kyang-ma*, hay kinh mạch trái. Những kinh mạch này chạy từ dưới

rốn tới đỉnh đầu, qua năm *cakra*, hay “bánh xe” (luân xa). Ở trán là luân xa đại lạc; ở cổ họng là luân xa hoan hỷ; ở tim là luân xa các Pháp hay các hiện tượng; ở rốn là luân xa của sự hình thành; và ở trung tâm bí mật là luân xa giữ gìn-sự hỷ lạc. Từ các luân xa này nhiều kinh mạch nhỏ hơn tỏa ra chung quanh như các cây cãm của một bánh xe. Trong tình trạng che chướng và mê lầm hiện hành của chúng ta, các năng lực nghiệp (Tiếng Tây Tạng là *lung*, “các gió”) – là những gì trói chặt chúng ta vào vòng sinh tử – chạy khắp các kinh mạch khác nhau. Để chúng ta thoát khỏi sự mê lầm, các năng lực này phải được tịnh hóa và chuyển hóa thành năng lực trí tuệ.

Khi chúng ta nhận lãnh các sự ban phước tuôn trào như các tia sáng từ giữa trán của Guru Rinpoche tới riêng ta, mọi bất tịnh trong các kinh mạch này được tẩy sạch. Đồng thời, chúng ta nhận lãnh các sự ban phước từ thân kim cương của Guru Rinpoche.

Cái đầu tiên trong bốn quán đánh hay nhập môn là *nhập môn bình chứa*, là loại nhập môn chúng ta thường nhận lãnh từ vị Thầy khi quán tưởng Bốn Tôn chính yếu và toàn thể mạn đà la như đang hiện diện trong bình chứa được dùng trong lễ quán đánh. Rồi mạn đà la tan ra thành chất cam lồ, nó làm đầy tràn bình chứa, và chúng ta nhận lãnh các sự ban phước từ bình chứa này. Ở đây, nhờ sự hấp thu các tia sáng vào trán chúng ta, ta làm mới lại nhập môn đầu tiên này. Nhờ nó, chúng ta được cho phép thực hiện các thiền định, các *sādhana*, và các sự quán tưởng khác nhau của giai đoạn phát triển, ví dụ những thực hành về các Bốn Tôn hòa bình và phẫn nộ. Qua sự ban phước này, hạt giống để trở thành một *Vidyādhara hoàn toàn trưởng thành* được gieo trồng trong ta. Với từ *Vidyādhara*, chúng ta muốn nói tới bậc mà tâm đã thuần thực thành trí tuệ. Mặc dù thân các ngài tồn tại như một vỏ bao được tạo bởi ngũ uẩn, nhưng nó sẵn sàng tan biến thành thân trí tuệ vào lúc chết. Từ viên cảnh của năm con đường, nhập môn này tương ứng với các con đường của sự tích tập và hợp nhất. Sự nối kết tốt lành tất yếu để thành tựu Hóa Thân, là thân hiển lộ của Phật, được thiết lập trong chúng ta với nhập môn đầu tiên này.

Kế tiếp, từ giữa cổ họng của Guru Rinpoche, chúng ta quán tưởng một chữ *ĀH* màu đỏ. Các tia sáng chói lọi tuôn ra từ đây, như thể từ một viên rubi (hồng ngọc) sáng rực. Các tia sáng này được hấp thu vào giữa cổ họng của riêng ta, ở đó chúng ta quán tưởng một chữ *ĀH* tương ứng. Ánh sáng đỏ này đổ vào thân thể chúng ta, lan tỏa ra và tẩy sạch tất cả kinh mạch của ta, như thể tịnh hóa tất cả các ác hạnh đã mắc phạm qua ngũ, như nói dối, phỉ báng, nói tầm phào, và nói ác. Nó cũng tịnh hóa các năng lực nghiệp mà các ác hạnh về ngũ cõi lên đó. Đồng thời chúng ta thọ nhận sự ban phước từ ngũ kim cương của Guru Rinpoche, cũng như nhập môn thứ hai hay *nhập môn bí mật*, thường được vị Thầy ban cho từ chiếc ly bằng sọ người đựng đầy *amrita*, chất cam lồ bất tử. Với nghi lễ này chúng ta được cho phép thực hiện các sự trì tụng khác nhau, và chúng ta nhận lãnh hạt giống để đạt tới cấp độ của bậc *Vidyādhara*

có quyền lực đối với đời sống. Đây là cấp độ ở đó cả tâm lẫn thân được chuyển hóa thành trí tuệ và mối nối kết tốt đẹp khiến cho chúng ta thành tựu cấp độ Báo Thân được thiết lập trong con người chúng ta.

Sau đó, giữa trái tim Guru Rinpoche, chúng ta quán tưởng một chữ HŨNG xanh dương như màu xanh da trời trong treo của bầu trời thu, nó phát ra ánh sáng chói lọi và ánh sáng này được hấp thu vào chữ HŨNG ở giữa trái tim của riêng ta. Một lần nữa, ánh sáng này lan tỏa khắp thân ta và chảy qua mọi kinh mạch, tịnh hóa ba ác hạnh của tâm – tham muốn, hiểm ác, và tà kiến. Nó cũng tịnh hóa các tinh chất trắng và đỏ, hay *thigle*, là những thứ tạo nên sự nâng đỡ của tâm. Vào lúc này chúng ta thọ nhận những sự ban phước từ tâm kim cương của Guru Rinpoche, cũng như nhập môn thứ ba hay *nhập môn trí tuệ*. Chúng ta thường nhận sự nhập môn trí tuệ này trong khi quán tưởng vô số các tia sáng, phát ra từ thân tướng của tất cả các Bốn Tôn của mạn đà la, được hấp thu vào chúng. Điều này khiến cho chúng ta chứng ngộ trí tuệ đại lạc, thành tựu cấp độ Pháp Thân, và trở thành một *Vidyādhara mahāmudra* (Vidyādhara Đại Ấn). Khi Guru Rinpoche ban lễ quán đánh Vajrakīlaya cho các đệ tử của ngài, ngài mang hình tướng của Vajrakīlaya ở trung tâm mạn đà la của ngài. Năng lực như thế cho sự phô diễn vô hạn các hình thức trí tuệ là quả hay đặc tính của cấp độ Vidyādhara này, được gọi là *Mahāmudra* vì *mahā* nghĩa là “lớn” và *mudrā* nghĩa là “phô diễn.”

Bây giờ một chữ HŨNG màu xanh thứ hai xuất hiện từ chữ HŨNG ở giữa tim Guru Rin-poche và giống như một ngôi sao băng xuyên vào giữa trái tim ta để hòa lẫn không thể chia cắt với tâm chúng ta, làm tràn ngập toàn thân chúng ta bằng ánh sáng. Điều này hoàn toàn tịnh hóa các ô nhiễm vi tế của thân, ngữ, và tâm ngăn che sự nhận thức và nền tảng mê lầm của chính các ô nhiễm, là *kunshi*. Được gọi là *ālayavijnāna* (a lại da thức) trong Phạn ngữ, trong thực tế đây là kho chứa mọi khuynh hướng thông thường, cũng như nghiệp tốt và xấu. Đối với hai che chướng, sự nhập môn này xé toang loại che chướng ngăn trở sự giác ngộ hay sự thấu suốt tối thượng. Màn che này là kết quả của việc quan niệm một chủ thể, hành động, và đối tượng, tiếng Tây Tạng gọi là *ba khái niệm bao vây*. Qua nhập môn này chúng ta cũng thọ nhận sự ban phước của thân, ngữ và tâm của Guru Rinpoche được làm thành một sự hợp nhất.

Nhập môn thứ tư này hay *nhập môn ngôn từ* là sự dẫn nhập vào trạng thái tự nhiên của mọi hiện tượng; qua đó chúng ta trở thành một pháp khí đích thực đối với thực hành Dzogchen, Đại Viên Mãn. Hạt giống cũng được gieo trồng trong chúng ta để đạt tới cấp độ của *vidyādhara thành tựu tự nhiên*, nó khiến ta thành tựu tự nhiên năm *kāya*,<sup>(40)</sup> là cấp độ của chính Guru Rinpoche. Đây là Phật Quả tối thượng, sự không thể phân chia của ba thân (*kāya*), hay *svabhāvikakāya*, Thân Chân Tánh. Vào lúc này thân, ngữ và tâm chúng ta trở nên không thể phân cách và đồng một vị với thân, ngữ, và tâm của Guru Rinpoche. Sau đó, an trụ trong sự xả bỏ, trong trạng thái nhất vị này, chúng ta tiếp tục trì tụng thân chú. Trạng thái này được gọi là “cái thấy khuôn mặt

đích thực của Đạo Sư tuyệt đối.” Như vậy, nếu chúng ta chứng ngộ được tâm ta chính là Pháp Thân thì điều đó đồng với việc được nhận lãnh quán đảnh của tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại, và tương lai.

Có năm cấp độ có thể được thừa nhận trong sự thực hành Guru yoga. Cấp độ bên ngoài, để tích tập công đức, bao gồm sự quán tưởng Đạo Sư và đoàn tùy tùng của ngài trong không gian trước mặt ta, sự quy y, phát khởi Bồ đề tâm, cúng dường bảy nhánh, và v.v..., trong khi ghi nhớ rằng các Bốn Tôn chỉ là sự hiển lộ của tâm trí tuệ của Đạo Sư. Cấp độ bên trong, để tịnh hóa những tri giác của ta, bao hàm sự quán tưởng Đạo Sư ở trên đầu mình và thọ nhận các sự ban phước của ngài. Cấp độ bí mật, để cho trí tuệ đột nhiên xuất hiện trong ta, bao hàm sự quán tưởng Đạo Sư trong tim ta. Cấp độ bí mật nhất, trong đó ta nhận biết Bốn Tôn là chính mình, bao hàm sự quán tưởng chính mình như một Bốn Tôn, chứng ngộ rằng thân, ngữ, và tâm mình không hề phân cách với thân, ngữ và tâm của Đạo Sư, và xuất hiện trong hình tướng của Bốn Tôn. Ở cấp độ tuyệt đối, khi đã hòa nhập tâm mình với tâm Đạo Sư, ta chứng ngộ bản tánh tối hậu của Đạo Sư, sự mở trống tuyệt đối không có các khái niệm và điều kiện, và an trụ không chút nỗ lực trong trí tuệ chói sáng không thể nghĩ bàn này.

### SỰ CHUYỂN DI VÀO LÚC CHẾT

Sau bốn nhập môn, và trước khi kết thúc sự thực hành, chúng ta cầu nguyện với bài kệ này :

Khi cuộc đời con tới lúc chấm dứt,  
Thân tướng nguyên thủy của con, Vajrayoginī,  
Chuyển hóa thành một khối cầu ánh sáng chói ngời  
Và hòa lẫn bất khả phân với Đấng Quý Báu Liên Hoa Sanh,  
Cầu mong con đạt được Phật Quả, trạng thái hợp nhất vĩ đại,  
Trong núi Huy Hoàng Ngayab tự xuất hiện,  
Cõi Phật hóa hiện không hai.

Điều này ám chỉ lúc chết. Mọi hiện tượng và tri giác của cuộc đời này tan biến, trong khi các hiện tượng và tri giác của đời sau bắt đầu lộ dạng. Bị Thần Chết tóm bắt mà không hay biết, chúng ta không thể quả quyết rằng mình sẽ được miễn trừ khỏi nỗi đau khổ to lớn trong các đời sau của ta. Vì vậy, chúng ta cần khẩn cầu Guru Rinpoche một cách nhiệt thành :

Guru Rinpoche, vào giây phút này khi cái chết đến, xin thương tưởng tới con với lòng đại bi của ngài. Không có thiện tâm bên bỉ của ngài thì việc giải thoát khỏi sự lang thang trong vô minh của luân hồi sinh tử sẽ không bao giờ tới!

Vẫn tự quán tưởng mình là Vajrayoginī, khi chúng ta khẩn cầu với lòng sùng mộ mãnh liệt, Guru Rinpoche nhìn xuống chúng ta với lòng từ bi vĩ đại và ngài

mỉm cười. Từ trung tâm tim ngài phát ra những tia ánh sáng đỏ, chói sáng như mặt trời mọc, nồng ấm những sự ban phước, và tràn đầy lòng bi mẫn và phúc lạc. Những thứ này tan lẫn vào tim ta. Ánh sáng này giống như một sứ giả tới mời thỉnh và đưa chúng ta tới Núi Huy Hoàng Màu-Đông-Đỏ. Rồi chúng ta tan ra thành ánh sáng và từ từ hòa tan từ đỉnh đầu và gót chân đến giữa trái tim ta, biến thành một trái cầu nhỏ có ánh sáng đỏ chói lọi rồi vọt lên bầu trời. Trái cầu ánh sáng đỏ này giống như tinh túy của lòng sùng mộ của chúng ta, tung lên, bay vút lên bầu trời để hòa tan vào trái tim Đạo Sư. Sau đó chính Guru Rinpoche, như một cầu vồng tan biến trong bầu trời, hòa tan thành ánh sáng và tan lẫn với pháp giới tuyệt đối. Rồi chúng ta ở trong một trạng thái bất nhị, không phân biệt giữa tâm Đạo Sư và tâm của chúng ta. Nếu có thể, chúng ta nên an trú trong sự đơn giản tự nhiên này, trong một trạng thái nơi chúng ta không đi theo các tư tưởng sinh khởi cũng không cố gắng ngăn chặn sự xuất hiện của chúng. Đây là cách tốt nhất trong mọi cách thức để kết thúc thực hành Guru yoga. Đây cũng là phương pháp sâu xa và thiết yếu để thực hiện *phowa*, sự chuyển di tâm thức vào lúc chết: nếu bất ngờ hay không trông đợi, chúng ta bị đối diện với cái chết của chính mình, chúng ta nên quán tưởng thật rõ ràng chính mình hòa tan vào trái tim bậc Đạo Sư và tâm ta hợp nhất với tâm ngài.

Đây là phương diện giai đoạn thành tựu của pháp Guru yoga này. Sau đó chúng ta lập lại câu kệ cuối của bài nguyện ta đã nói ở trước đó:

Con cầu nguyện ngài từ đáy lòng con chứ không từ môi miệng, xin ban cho con những sự ban phước từ phạm vi bao la của trái tim ngài khiến mọi ước nguyện của con có thể được đáp ứng.

Tâm Guru Rinpoche và tâm chúng ta trở thành một, và chúng ta an trú một lúc trong trạng thái Không-lạc không bị ô nhiễm bởi những tạo tác của tâm thức – là sự đơn giản tự nhiên của tâm Đạo Sư.

Khi chúng ta tỉnh thức từ trạng thái này, chúng ta nên nhận thức rằng mọi hình tướng là sự hiển lộ của Đạo Sư, mọi âm thanh là thần chú, và mọi tư tưởng là sự phô diễn của trí tuệ. Sau đó, với lòng từ và bi rộng lớn, chúng ta nên hồi hướng công đức sự thực hành của ta cho tất cả chúng sinh không ngoại trừ ai và đem lại cho mọi hoạt động của chúng ta sự thấu suốt mà ta đã đạt được trong thực hành này. Để hồi hướng, chúng ta có thể dùng các lời cầu nguyện được tìm thấy trong *ngöndro* hay các thực hành chuẩn bị mở rộng của dòng Longchen Nyinthig.

Nói chung, chúng ta cần liên tục thực hiện những lời cầu nguyện rộng lớn cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh rằng: “Cầu mong các bậc Thầy được trường thọ; cầu mong các giáo lý trường tồn và lan truyền khắp thế giới; cầu mong con trở nên lợi lạc vô hạn cho chúng sinh và cho các giáo lý.” Khi rơi vào giấc ngủ chúng ta nên nghĩ: “Cầu mong tất cả chúng sinh thành tựu trạng thái tuyệt đối”; khi thức dậy: “Cầu mong tất cả chúng sinh tỉnh thức trạng thái giác ngộ”; khi đứng dậy: “Cầu mong tất cả chúng sinh thành tựu



thân tướng của một vị Phật”; khi mặc quần áo: “Cầu mong tất cả chúng sinh có đức khiêm tốn và cảm thức hổ thẹn”; khi nhóm lửa: “Cầu mong tất cả chúng sinh thiêu rụi củi cảm xúc rối loạn”; khi ăn: “Cầu mong tất cả chúng sinh được dùng thực phẩm thiên định”; khi mở cửa: “Cầu mong tất cả chúng sinh mở toang cánh cửa vào thành phố giải thoát”; khi đóng cửa: “Cầu mong tất cả chúng sinh đóng lại cánh cửa đi vào cõi thấp”; khi đi ra ngoài: “Cầu mong con khởi hành trên con đường để giải thoát tất cả chúng sinh”; khi đi lên dốc: “Cầu mong con đưa tất cả chúng sinh lên các cõi giới cao”; khi xuống dốc: “Cầu mong con ra đi để giải thoát chúng sinh khỏi các cõi thấp”; khi thấy điều hạnh phúc: “Cầu mong tất cả chúng sinh thành tựu hạnh phúc của Phật Quả”; khi nhìn thấy nỗi đau khổ: “Cầu mong nỗi khổ của tất cả chúng sinh được lắng dịu.” Ta được biết rằng cách thức mà cuối cùng chúng ta sẽ có thể làm lợi lạc chúng sinh thì tùy thuộc vào tầm mức rộng lớn của những lời cầu nguyện mà ta thực hiện khi ở trên con đường. Một trong những lời cầu nguyện này được Đức Gyalwa Longchenpa sáng tác là :

Trong mọi cuộc đời, bất kỳ con sinh ra ở đâu,  
 Cầu mong con có được bảy phẩm tính cao quý của các cõi giới cao.  
 Khi sinh ra, mong cho con được gặp Pháp  
 Và được tự do thực hành Pháp trong một cách thể đúng đắn.  
 Rồi, làm vui lòng bậc Đạo sư linh thánh,  
 Cầu mong cho con thực hành Pháp ngày lẫn đêm.  
 Khi đã chứng ngộ Pháp và thành tựu mục đích cốt yếu,  
 Trong đời đó, mong cho con vượt qua đại dương sinh tử luân hồi.  
 Khi dạy Thánh Pháp cho thế giới,  
 Cầu mong con không bao giờ mệt mỏi trong việc hoàn thành ích lợi của  
 chúng sinh.  
 Nhờ con sáng lớn lợi lạc vô phân biệt cho những người khác,  
 Cầu mong tất cả chúng sinh đồng thành tựu Phật Quả.

Như vậy, điều cốt yếu là phải niêm phong sự thực hành của chúng ta bằng cách hồi hướng công đức cùng với những nguyện ước rộng lớn.



## *BIẾN SỰ THỰC HÀNH THÀNH BỘ PHẬN CỦA ĐỜI MÌNH*

Nói chung, bằng thuật ngữ “hành giả Pháp,” chúng ta muốn nói tới một người có thể vận dụng mọi loại hoàn cảnh, tốt cũng như xấu, người có thể sử dụng ngay cả những kinh nghiệm tệ hại nhất như các chất xúc tác để trợ giúp cho những tiến bộ vượt trội hơn nữa trong thực hành của họ. Những hoàn cảnh trong đó chúng ta tự nhận biết mình phải thực sự làm sáng tỏ sự thực hành, những kinh nghiệm và sự chứng ngộ của ta, và chúng ta cần có khả năng thấu hiểu mọi tình huống, cả thuận lợi lẫn bất lợi, như những giáo lý trên con đường.

Đừng bao giờ để các chướng ngại có thể phát sinh từ những hoàn cảnh tốt lẫn xấu cản trở hay khống chế chúng ta. Chúng ta phải như đất, nó dung chứa tất cả chúng sinh, không phân biệt cái tốt hay xấu, thuận lợi hay bất lợi. Đất chỉ đơn giản nhận chịu. Khi đối mặt với những tình huống khó khăn, một hành giả nên sử dụng chúng như một cơ hội để củng cố thực hành của mình, giống như một cơn gió mạnh, thay vì dập tắt một ngọn lửa lại làm cho nó mạnh thêm và thậm chí còn làm cho lửa bùng cháy hơn nữa.

Khi gặp những hoàn cảnh bất lợi, như các ảnh hưởng xấu, những lời nói ác, sự chỉ trích, hay ngay cả khi bị ném vào tù, chúng ta đừng nghĩ: “Tôi đã cầu nguyện Tam Bảo quá nhiều; tôi không đáng bị sự đối xử như thế.” Chúng ta nên hiểu rằng mọi khó khăn như thế xuất hiện là kết quả của việc làm hại những người khác trong suốt những đời quá khứ của ta, chúng ta nên chịu đựng những đau khổ và gian khó và suy nghĩ rằng: “Qua những gì xảy đến cho tôi, cầu mong nỗi đau khổ của chúng sinh khác do những ác hạnh mà họ đã tích tập trong những đời quá khứ, tất cả đều được tích tụ lại và cạn kiệt trong tôi.” Chúng ta nên luôn luôn nhận thức rằng những tình huống thử thách chúng ta thực sự là một biểu lộ của phương tiện thiện xảo của Guru Rinpoche, là đáng trong cách thức này ban cho ta những cơ hội để tịnh hóa nghiệp bất thiện của chúng ta.

Vì thế, chúng ta nên vui vẻ chấp nhận bất kỳ sự đau khổ hay chỉ trích nào, và nghĩ rằng: “Điều này được ban cho tôi là nhờ thiện tâm vĩ đại của Thầy tôi.” Ví dụ, nhiều người Tây Tạng, trong khi chịu đựng sự cùng khổ và giam cầm khốc liệt suốt trong hai mươi lăm năm qua ở Tây Tạng, không bao giờ bị lay chuyển lòng sùng mộ vĩ đại đối với vị Thầy và nhiệt tâm chân thành trong việc thực hành Pháp. Trong trường hợp này, kinh nghiệm của họ về nỗi khổ

tốt bậc đã xoay chuyển tâm họ hướng về Pháp và củng cố quyết tâm của họ để thực hành Pháp.

Nếu chúng ta gặp những hoàn cảnh may mắn, đừng bao giờ bám níu vào chúng mà nên coi chúng như những giấc mộng hay ảo ảnh. Nếu chúng ta thành công và giàu có, sống trong một lâu đài đẹp đẽ, ta đừng cho rằng mình là quan trọng hay vĩ đại; cũng đừng tích trữ của cải hay suy tính để có được ngôi nhà lộng lẫy hơn nữa. Chúng ta đừng bận tâm về sự nổi danh và quyền lực. Đúng đắn hơn, chúng ta nên nhận thức rằng bất cứ sự may mắn tốt lành nào đến với ta đều đơn giản là nhờ thiện tâm của vị Thầy. Nếu thấu đạt được điều gì có giá trị hay thành tựu điều gì to lớn, chúng ta đừng bao giờ quên rằng chẳng có gì trong thế gian này là thường hằng. Như Kinh điển có nói: “Cái gì được sinh ra sẽ chết đi, cái gì được tụ hội sẽ phân ly, cái gì được tích tập sẽ cạn kiệt và cái gì ở trên cao sẽ bị đưa xuống thấp.”

Trong những hoàn cảnh thuận lợi, chúng ta nên ước nguyện: “Cầu mong mọi sự thịnh vượng tôi đang hưởng sẽ được phân phát cho tất cả chúng sinh, cầu mong nó được cúng dường cho Guru Rinpoche, và cầu mong bản thân tôi hài lòng với việc chỉ có vừa đủ thực phẩm và y phục.” Để bản thân tồn tại, thực ra chúng ta chỉ cần đủ quần áo để che chở ta đối với các môi trường và chỉ cần có đủ thực phẩm để duy trì đời sống. Như các bậc thánh trong quá khứ, chúng ta nên vừa lòng với những nơi cư trú như các hang núi và các ẩn thất cô tịch.

Tất cả những vị thánh vĩ đại trong quá khứ đã sống trong các hang động, với thú vật hoang dã là bạn đồng hành, bởi vì các ngài đã xoay chuyển từ tận sâu thẳm con người các ngài hướng về Pháp. Các ngài đặt căn bản sự thực hành của mình trên đời sống khổ hạnh của một người lang thang đã từ bỏ mọi sự. Tâm của một người từ bỏ như thế bao giờ cũng tràn đầy Pháp, và sự nghĩ tưởng về Pháp dẫn dắt các ngài đến đời sống cô tịch trong một hang núi, ở đó sự tinh cần của các ngài được sự suy tưởng về cái chết thường xuyên thúc. Càng nhiều càng tốt, chúng ta nên chấp nhận tâm trạng này như của chính chúng ta.

Theo cách này chúng ta có thể ngăn ngừa ngay cả những tình huống tốt đẹp khỏi trở thành những chướng ngại cho sự thực hành của ta. Nếu không, có thể xảy ra việc các hành giả Pháp sau khi thành tựu một vài tiếng tăm, bắt đầu tự coi mình là các vị Thầy hay Lạt ma. Suy nghĩ theo lối này, họ bắt đầu cảm thấy mình xứng đáng được hưởng thực phẩm thơm ngon, quần áo đắt tiền, danh vọng to lớn và v.v... Khi điều này xảy ra, sự bám chấp và tự phụ trở nên kiên cố, và động lực ban đầu để thực hành Pháp hoàn toàn tiêu tan. Như vậy thì thật không ổn. Bằng cách nhìn những hoàn cảnh thuận lợi như giấc mộng và ảo ảnh, chúng ta có thể tránh được các cạm bẫy và làm kiên cố thêm sự thực hành của ta.

Chúng ta có thể nhìn những trạng thái chuyển biến của sự thực hành của ta trong cách thức tương tự. Nếu chúng ta gặp khó khăn ngay trong sự thực hành,

như hôn trầm, các tư tưởng rối loạn, hay sự quán tưởng nghèo nàn, chúng ta nên dùng nó như một cơ hội để nuôi dưỡng tri giác thanh tịnh. Điều này có nghĩa là sự nhận thức về môi trường của chúng ta và các chúng sinh sống trong đó không là những gì tầm thường, mà như Núi Huy Hoàng Màu-Đông-Đỏ, nơi các Dāka và Dākinī cư trú. Nó cũng có nghĩa là sự nhận thức mọi hình tướng xuất hiện là Guru Rinpoche, mọi âm thanh là sự ngân vang của thần chú của ngài, và mọi tư tưởng là trò chơi của trí tuệ ngài.

Nếu chúng ta may mắn trực nhận được Giác tánh rất trong sáng và những kinh nghiệm tốt đẹp trong sự thực hành của ta, chúng ta đừng nghĩ: “A ha ! Ta đã trở thành người thực sự cao siêu. Ta phải là một vị Thầy!” Đứng đắn hơn, chúng ta đừng gán cho việc đó sự quan trọng thái quá, và ta nên an trú trong một sự tỉnh giác trong trẻo và sống động của giây phút hiện tại, không có những mục đích lẫn tham luyến.

Tóm lại, trên con đường, bất kỳ thành tựu hay thâu hoạch điều gì thuộc về của cải, sự thành công, danh tiếng, thực phẩm, y phục, hay các kinh nghiệm tâm linh, chúng không bao giờ được phép làm phát sinh sự bám chấp hay tham luyến trong chúng ta. Nếu những cảm xúc này xuất hiện, chúng ta phải ngồi yên lặng, tổng xuất hơi thở cũ ba lần – suy tưởng rằng cùng ba hơi thở đó tham, sân, và si đã được tẩy trừ – và nhớ lại những sự thành tựu phù du này thì không có thực chất và thoáng qua như thế nào.

Trong quá khứ xa xưa, Đức Phật đã xuất hiện trong xứ Ấn Độ siêu phàm và đạt được sự Toàn Giác. Ở đó, tại nhiều nơi, Ngài đã chuyển Pháp luân khiến cho nhiều ngàn A La Hán thành tựu chứng ngộ. Những bậc chứng ngộ như thế đã có thể du hành trên bầu trời và thi triển nhiều năng lực kỳ diệu khác. Ngày nay, những kỳ công này không còn lại gì ngoại trừ các tên gọi đơn thuần của những nơi chúng đã xảy ra. Về sau, Pháp được đưa sang Tây Tạng, nơi đó nhanh chóng bắt rễ và lan rộng, sản sinh ra nhiều đại thánh là những vị tiếp tục trao truyền nhiều giáo lý vĩ đại. Ngày nay, tất cả những bậc vĩ đại này đã đi về những cõi Cực Lạc khác, và ở đây trên trái đất không một điều gì của các ngài còn sót lại. Nhớ tới điều này, chúng ta phải nhận thức rằng bất kỳ điều gì chúng ta có thể thâu đạt hay thành tựu đều không có nền tảng lẫn thực chất. Chúng ta đừng bao giờ bám níu vào những sự việc thế gian hoặc các thành tựu thuộc về Pháp và nên hoàn toàn thoát khỏi sự bám chấp.

Đôi lúc, trong thực tế hay trong những giấc mộng, chúng ta có thể bắt gặp những ảnh hưởng dữ dội hay những thế lực tiêu cực đến từ các tinh linh hoang dã và những kẻ phá rối. Nếu những điều này xảy ra, chúng ta đừng bao giờ nghĩ tới việc tiêu diệt những tinh linh họa hại đó ngay cả trong những giấc mộng. Thay vào đó, ta nên suy nghĩ rằng tất cả chúng sinh gây nên các chướng ngại này thực ra là những cha mẹ tốt lành của ta trong những đời quá khứ. Mặc dù có một lúc cha và mẹ ta đã nuôi dưỡng và chăm sóc ta, ngày nay, họ kiên quyết gây tổn thương và làm hại ta. Ta phải chiêm nghiệm và tìm thấy lý do của điều này trong những ác hạnh đã được thực hiện trong

những đời quá khứ của chính ta. Chúng ta nên hiểu sâu xa hơn nữa là nếu những lực lượng tiêu cực như thế hãm hại ta, đó cũng là vì bản thân họ đang hành động dưới ảnh hưởng xấu của ác nghiệp của riêng họ, và khi làm như thế họ đang gây ra những nguyên nhân đau khổ cho chính họ trong tương lai. Suy nghĩ về điều này, chúng ta nên phát khởi lòng đại bi đối với họ.

Nếu họ có vẻ nhất quyết làm hại ta, chúng ta nên coi điều đó như một cơ hội để tịnh hóa những che chướng của riêng ta. Mọi bệnh tật và chướng ngại, các bệnh hoạn của thân, và những đau khổ của tâm có thể được sử dụng như con đường nếu chúng ta chỉ coi chúng như sự hiển lộ trí tuệ của Đạo Sư của chúng ta. Theo cách này, ta có thể tịnh hóa ác nghiệp của ta cũng như những đau khổ do nó gây ra. Nếu ta có thể duy trì loại thái độ này, các lực lượng tiêu cực như thế sẽ không thể gây ra bất kỳ chướng ngại thực sự nào. Nhưng nếu thay vì như thế, chúng ta lại coi họ như những kẻ thù, nghĩ rằng ta phải tiêu diệt họ, thì chúng ta sẽ chỉ làm cho vấn đề tệ hại hơn.

Ngày nay, là kết quả của những tư tưởng thô lậu và bất định, nhiều người kinh nghiệm những loại xáo trộn tiêu cực chỉ đơn thuần là các sản phẩm tâm thức của chính họ. Nếu thay vì ngộ nhận chúng là các ảnh hưởng bên ngoài, họ nhận thức được rằng những kinh nghiệm như thế là các tặng phẩm của Đạo Sư, nhờ chúng họ có thể tiến bộ trên con đường, và nếu họ nhất tâm khẩn cầu Đạo Sư trong khi phát khởi lòng đại bi đối với những quỷ ma mà họ đang tri giác, thì họ sẽ được che chở trước mọi tai họa.

Nếu chúng ta bị các kinh nghiệm với các năng lực tiêu cực như thế quấy rối, ta nên truy xét bản chất sự hiện hữu bề ngoài của chúng. Chúng ta nên xác định xem những gì ta có thể nắm được trong bàn tay hay đập nó với một cây gậy ấy có gì là cụ thể hay xác thực không. Nếu những năng lực tiêu cực như thế hiện hữu thì vị trí của chúng ở đâu, chúng bắt nguồn từ đâu, và đâu là các nguyên nhân và điều kiện khiến chúng có thể xuất hiện? Với sự phân tích đó trong tâm, chúng ta nên trì tụng thần chú Vajra Guru với một sự nhất tâm, nghĩ rằng: “Cầu mong nhờ lòng đại bi của Đức Guru Rinpoche những tinh linh này chỉ gặp được các giáo lý tốt lành và lợi lạc, và cầu mong họ không làm tổn hại cho bản thân họ lẫn những người khác. Cầu mong Bồ Đề tâm quý báu phát khởi trong tim họ.”

Đặc biệt ích lợi khi hợp nhất tri giác về những tinh linh này, tâm của chính ta, và tâm giác ngộ của Guru Rinpoche thành một với lòng đại bi. Khi ta thấu hiểu mọi hình tướng đều là sự hiển lộ trí tuệ của Đạo Sư, thì ngay cả từ “chướng ngại” cũng sẽ tan biến.

Dù điều gì xảy đến cho ta, chúng ta phải luôn luôn duy trì cái thấy thuần tịnh, nhận thức mọi hiện tượng đều hoàn toàn thanh tịnh và đừng bao giờ cho phép tâm thức chúng ta trệch hướng vào việc quan niệm các hiện tượng là cái gì hơi chút bất tịnh. Chúng ta phải luôn luôn nhìn nơi ta đang ở như cõi Cực Lạc Núi Huy Hoàng Màu-Đồng-Đỏ và mọi chúng sinh trong đó, dù là các côn trùng nhỏ bé hay các bằng hữu và thân quyến của chúng ta, đều là những

Dāka và Dākinī. Mọi sự chúng ta nghe thấy phải được coi như âm thanh bất tuyền của thần chú Vajra Guru.

Khi ngồi, chúng ta nên nghĩ tưởng bậc Đạo Sư trên đầu chúng ta và hướng lòng sùng mộ không ngơi nghỉ của ta đến ngài. Khi đi ta nên luôn luôn cảm nhận rằng Guru Rinpoche và Cõi Phật của ngài ở ngay trên vai phải của ta và ta đang đi nhiều thật thành kính quanh ngài. Chúng ta nên phát triển tư tưởng rằng không chỉ có một cõi Cực Lạc Núi Màu-Đồng-Đỏ, mà trong mỗi lỗ chân lông của thân tướng Đức Guru Rinpoche hiện hữu hàng tỷ cõi Cực Lạc với Guru Rinpoche và đoàn tùy tùng của ngài trong mỗi cõi Cực Lạc đó.

Trước khi ăn hay uống bất kỳ thứ gì, trước hết chúng ta nên nghĩ tưởng rằng món đó đã chuyển hóa thành nectar, amrita (chất cam lồ) thanh tịnh, và cúng dường miếng đầu tiên cho Đạo Sư đang ở trong cổ họng chúng ta. Rồi chúng ta nên nghĩ tưởng rằng những gì ta ăn hay uống – phần còn lại của món cúng dường – đã được ban cho ta như một sự ban phước để ta có thể duy trì đời sống của mình. Theo cách này ta sẽ tẩy sạch mọi bám níu hay tham muốn đối với thực phẩm..

Ban đêm, trước khi ngủ, chúng ta nên nghĩ tưởng rằng Guru Rinpoche, người đã suốt ngày an trụ trên đầu ta, giờ đây đi vào đầu ta và từ từ đi xuống tim ta, đến ngồi trên một bông sen đỏ sáng chói có bốn cánh hé mở. Đóa sen này sáng rực, trong mờ, và sống động. Rồi Guru Rinpoche phóng ra vô số tia sáng, chiếu sáng toàn bộ thân thể và căn phòng của ta, trải rộng và tràn ngập vũ trụ với vẻ rực rỡ và đầy ánh sáng. Như thế, khi toàn thể vũ trụ đã được chuyển hóa thành ánh sáng thanh tịnh, chúng ta nghỉ ngơi trong sự giản đơn, duy trì bản chất của Giác tánh. Sau đó, ngay khi ta tự cảm thấy đang đi vào giấc ngủ, ta nên nhìn thế giới ánh sáng bên ngoài tan hòa vào chúng ta. Rồi chúng ta tan ra thành ánh sáng và tan hòa vào Guru Rinpoche, chính ngài, bây giờ có kích thước bằng ngón tay cái của chúng ta, tan ra thành ánh sáng và hòa nhập vào không gian. Rồi chúng ta nên hoàn toàn an trụ trong sự buông xả trong phạm vi bao la, tuyệt đối của tánh Không-quang minh. Vì giấc ngủ và cái chết là những tiến trình rất giống nhau, sự thực hành này đặc biệt quan trọng để bản thân chúng ta chuẩn bị cho giây phút lià đời.

Nếu chúng ta thức giấc và thấy mình không thể duy trì sự quang minh này trong suốt đêm, chúng ta nên nhiệt thành cầu nguyện với Đức Guru Rinpoche, nói rằng: “Cầu mong con có thể tri giác sự quang minh.” Nghỉ ngơi trong sự giản đơn, khi ấy ta nên ngủ trở lại. Nếu tâm thức ta không yên nghỉ và tư tưởng trở nên lộn xộn, ngăn trở ta không ngủ được, chúng ta nên nhận thức rằng những tư tưởng này không có nguồn gốc, cũng không nơi an trú và không ngừng dứt. Nếu chúng ta không bị các tư tưởng quấy rầy, ta nên chỉ đơn giản an trụ không phóng tâm trong trạng thái tự nhiên. Nếu các giấc mộng xuất hiện, ta nên cố gắng nhận ra trong giấc mộng rằng ta đang mơ.

Buổi sáng, khi thức dậy, chúng ta nên nhìn thấy hiển lộ trên bầu trời trước mặt chúng ta là tập hội rộng lớn của Guru Rinpoche và đoàn tùy tùng của

ngài. Tất cả các Dāka và Dākinī vây quanh ngài đang kêu gọi chúng ta ra khỏi giấc ngủ bằng cách làm tràn ngập không gian với âm thanh của thần chú Vajra Guru và thiên nhạc. Khi ra khỏi giường, ta nên nghĩ tưởng rằng đang bước vào cõi Cực Lạc Sangdopalri. Tất cả những người cư trú ở đó là các Dāka và Dākinī, và chúng ta chính là Vajrayoginī, một thực tại không do tạo tác hiện hữu từ vô thủy.

Chúng ta kêu gọi Đạo Sư với lòng khát khao và sùng mộ: “Lama Kyeno, Lama Kyeno!” – “Ngài, Đạo Sư, ngài thấu biết, ngài thấu biết!” Đức Guru Rinpoche đang an tọa trên một bông sen đỏ ở giữa trái tim ta; bây giờ đóa sen này mở lớn ra và ngài xuất hiện, một lần nữa an trụ trên đầu chúng ta. Chúng ta khẩn cầu ngài không dứt và nói: “Cầu mong tâm con hướng về Pháp, cầu mong Pháp của con tiến triển theo con đường và cầu mong mọi hình tướng huyền mộng được chuyển hóa thành trí tuệ.”

Chúng ta nên nuôi dưỡng thực hành này cho tới khi tâm ta thường xuyên nhớ tưởng Đạo Sư. Bất kỳ hoạt động nào của ta, dù khi ăn, ngủ, đi hay ngồi, niệm tưởng về Đạo Sư phải luôn luôn hiện diện sống động. Như vậy, ta không thể đạt được sự thành tựu chỉ nhờ gặp được vị Thầy và nhận được một vài chỉ dạy vắn tắt. Bạc Đạo Sư không chỉ được tìm thấy ở bên ngoài, mà luôn luôn hiện diện trong bản tánh giác ngộ của tâm ta.

Guru Rinpoche nói: “Ta không bao giờ xa rời những người có lòng sùng mộ.” Nếu chúng ta nghĩ rằng Đạo Sư là một chúng sinh với xương thịt bình thường, thì sẽ rất khó phát sinh lòng sùng mộ mãnh liệt cần thiết cho sự tiến bộ. Như vậy, chúng ta nên nhận thức Đạo Sư là hiện thân trí tuệ bất biến của Guru Rinpoche, Đức Liên Hoa Sanh, mà sự toàn giác tràn ngập tam giới và biết rõ những ai đang cầu khẩn ngài ngay giây phút lời cầu nguyện phát ra, cho dù hàng triệu chúng sinh đang cầu nguyện cùng một lúc.

Lòng sùng mộ là cốt tủy của con đường, và nếu chúng ta không có gì trong tâm ngoài bạc Đạo Sư và không cảm xúc điều gì trừ lòng sùng mộ mãnh liệt, thì bất kỳ điều gì xảy đến đều được nhận thức là sự ban phước của ngài. Nếu chúng ta chỉ đơn giản thực hành với lòng sùng mộ luôn luôn hiện diện này, thì tự nó đây chính là sự cầu nguyện.

Khi mọi tư tưởng thấm đẫm lòng sùng mộ đối với bạc Đạo Sư, thì có một lòng tin tự nhiên rằng bất kỳ điều gì xảy đến đều được chăm sóc. Mọi sắc tướng là bạc Đạo Sư, mọi âm thanh là lời cầu nguyện, và mọi tư tưởng thô và tế xuất hiện như lòng sùng mộ. Mọi sự được giải thoát tự nhiên trong bản tánh tuyệt đối, như những nút thắt trong không trung. Đây chính là pháp Guru yoga tối thượng, trong đó bạc Đạo Sư được chứng ngộ như ba thân (kāya) bất khả phân. Điều này sẽ được thành tựu mà không phải nương tựa vào những nghi thức của giai đoạn phát triển, không cần phải nương nhờ ẩn thất bí mật, các linh ảnh tánh Không, hay duy trì hơi thở và việc hơi thở đi vào kinh mạch trung ương. Nhờ độc nhất sự thực hành này, mọi thực hành khác chỉ đơn giản hòa nhập vào lòng sùng mộ nhất tâm, như đã xảy đến với ngài Gyalwa



Götsangpa và các vị thánh vĩ đại khác, là những bậc an trụ trong một trạng thái sùng mộ nhất tâm cả ngày lẫn đêm trong nhiều năm tháng, để mặc thời gian trôi đi và thậm chí không quan tâm tới sự đói khát.

Nhờ lòng sùng mộ này, không cảm xúc điều gì ngoại trừ sự nhàm chán đối với những lời cuốn của đời này, ta không đi lạc vào những công việc thế gian. Có được một phán đoán đúng đắn về nhân quả, ta không đi lạc vào các ác hạnh. Mọi khao khát đạt được an lạc cho riêng mình đã chấm dứt, ta không đi lạc vào các con đường thấp. Nhìn mọi hiện tượng như những Bốn Tôn, những âm thanh, và đại lạc, ta không đi lạc vào những tri giác bình phàm. Nhìn mọi sự như bậc Đạo Sư, cùng mọi tư tưởng của ta được bao bọc trong lòng sùng mộ mãnh liệt, ta không lạc vào những tà kiến. Theo cách này, sự từ bỏ và hoàn toàn không phóng tâm xuất hiện tự nhiên, mọi điều cần xả bỏ tự biến mất, sự thiền định và sau thiền định hòa nhập làm một, và chân tánh của cái tuyệt đối, là giác tánh trí tuệ của riêng ta, trở nên thật hiển nhiên.

Chúng ta nên luôn luôn thực hành cái thấy thanh tịnh cho tới khi chúng ta thấy được một cách tự nhiên rằng vũ trụ và tất cả chúng sinh đều hoàn toàn thanh tịnh và toàn thiện. Đặc biệt, dù những chuyển động của tâm chúng ta được hướng về các hiện tượng bên ngoài hay đang tập trung vào những ấn tượng thâm sâu, chúng ta nên nhận biết bản tánh của chúng và để chúng giải thoát tự nhiên. Chúng ta nên tránh đắm chìm trong những hồi ức sống động về những hoạt động trong quá khứ, hãy chặt đứt chúng khi chúng phát khởi. Nếu để chúng phóng túng, các tư tưởng chẳng hạn như sự hồi tưởng các cuộc chiến thắng kẻ thù hay thưởng thức các kế hoạch làm ăn, hay bất kỳ tư tưởng lập đi lập lại nào trong tương lai về những thành công thế tục đã đạt được trong quá khứ, tất cả những hồi ức đó sẽ làm cho tư tưởng phát triển, giống như gió thổi trên mặt hồ tạo ra những gợn sóng không dứt. Nếu chúng ta lạc lối trong những hồi tưởng về các tình huống liên quan tới sự tham muốn, sân hận, kiêu ngạo, và ganh ghét, thì chúng ta tự trói chặt mình hơn nữa vào sự mê lầm. Chính bởi bận tâm với những loại tình huống này mà nghiệp phát triển và đau khổ xảy ra.

Khi một tư tưởng phát khởi, chúng ta phải ghi nhận một cách đơn giản là nó xảy ra, trong khi đồng thời hãy nhớ rằng nó không đến, không đi, không nơi an trụ, không để lại dấu vết trên đường đi của nó như một cánh chim bay lượn trên bầu trời không để lại dấu tích. Theo cách này, khi các tư tưởng sinh khởi, chúng ta có thể giải thoát chúng vào pháp giới tuyệt đối. Khi tư tưởng không sinh khởi, chúng ta nên nghỉ ngơi trong sự đơn giản trống trải của trạng thái tự nhiên.

Tóm lại, dù tiến hành hoạt động nào, chúng ta đừng bao giờ xa lìa sự nhớ tưởng sống động về Đức Guru Rinpoche. Lợi lạc to lớn sẽ sinh ra từ điều này. Thêm nữa, tất cả các hoạt động của chúng ta phải nhắm đến và hồi hướng một cách có ý thức cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh khắp thế giới bao la. Tự



tướng này về những người khác là điểm khởi đầu, là sự chuẩn bị căn bản cho sự phát triển Bồ đề tâm quý báu.

Trong phạm vi của sự thực hành chính yếu, mọi hành động của chúng ta phải được soi sáng bằng sự thấu suốt tánh Không và tâm chúng ta phải được nhất tâm vào chính sự thực hành. Đây là điểm thứ hai. Nếu vì bất cứ lý do nào, chúng ta gặp khó khăn hay không thể phát triển sự thấu suốt tánh Không vào giai đoạn ban đầu này trong thực hành của chúng ta, thì ta cần tập trung với sự tinh tấn to lớn vào chính Guru Rinpoche, ngăn ngừa không cho tâm thức chúng ta nuôi dưỡng ngay cả cảm xúc tiêu cực vi tế nhất.

Cuối cùng, và đây là điểm thứ ba, chúng ta nên kết thúc mọi điều chúng ta làm với sự hồi hướng công đức, cúng dường một cách có ý thức bất kỳ công đức nào đã được tích tập nhờ sự thực hành và các thiện hạnh khác của ta cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Những điều này được xem như ba vấn đề trọng yếu của Đại thừa: sự chuẩn bị, cho phép sự thực hành của chúng ta thành tựu kết quả tối thượng của nó; phần chính yếu, bảo vệ thực hành của ta khỏi bị những chướng ngại và sự lạc lối; và phần kết thúc hay hồi hướng, nó bảo đảm sự thực hành của ta sẽ tăng trưởng vô hạn lợi lạc.

Nếu tâm ta đã phát triển khả năng tập trung, chúng ta sẽ gặp rất ít hay không bị khó khăn trong sự thực hành pháp Guru yoga này. Nhưng nếu chúng ta không tu hành tâm thức một cách đúng đắn và không nuôi dưỡng những phẩm tính của con đường Đại thừa, và thay vào đó cứ khẳng định rằng ta chỉ ước muốn thực hành Dzogpa Chenpo, hay Đại Viên Mãn, thì điều đó sẽ không giúp ích gì cho ta. Cái thấy của Đại Viên Mãn thì cao vút, trong lúc vào lúc này giòng tâm thức của chúng ta thật thấp kém. Một đứa bé hai hay ba tuổi không có kinh nghiệm, các năng lực và sự hiểu biết mà một người trưởng thành hai mươi tuổi có được. Nếu suốt mọi cuộc đời của ta, chúng ta nhớ tới các giáo huấn của Đạo Sư, thì ngài sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng ta, và dần dần, trong ta sẽ phát triển một nhận thức vững chắc về các giai đoạn khác nhau của con đường.

Để đảm bảo rằng Đạo Sư luôn luôn ở lại với chúng ta, chúng ta phải thực hành bền bỉ. Sẽ có ít lợi lạc khi cho rằng chỉ cần một vài tháng hay một năm thực hành là đủ để thành tựu. Chúng ta cần thực hành từ bây giờ cho tới khi ta trút hơi cuối cùng. Sự tinh tấn như thế là cần thiết nếu chúng ta muốn có được niềm xác tín để duy trì lòng tin và sự hiểu biết của ta về giây phút khó khăn và đáng sợ của cái chết. Chúng ta phải tự hỏi rằng, cuối cùng, khi cái chết đến với ta, ta sẽ có thể nhớ lại tất cả các giáo huấn của Đạo Sư hay không. Cho dù ta có thể nhớ được chúng, thì có lẽ thực sự khó khăn để đưa chúng vào thực hành khi chúng ta bị phiền não bởi nỗi khổ của cái chết, trừ phi ta đã tự chuẩn bị bằng một đời người được trải qua trong sự thực hành bền bỉ.

Một hành giả Pháp cần có khả năng đương đầu với mọi hoàn cảnh có thể xảy ra, không phấn chấn bởi cái tốt mà cũng không rơi vào thất vọng do cái xấu. Trong cả hai trường hợp, không hy vọng và nghi ngờ, ta cần tưởng nhớ tới Đạo Sư. Hạnh phúc lẫn đau buồn, niềm vui và nỗi khổ, mặc dù tự chúng không là gì cả, có thể trở thành một sự trợ lực hoặc một chướng ngại trên con đường. Điều chúng ta làm lợi lạc cho chính mình từ những kinh nghiệm này là sự khảo xét về tính chất chân thực sự thực hành của ta. Đây là cốt tủy chân thật của pháp Guru yoga này và chính nó là sự thực hành chính yếu. Nếu chúng ta thực hành điều này trong khả năng tốt nhất của ta, thì không có giáo lý nào khác được coi là “sâu xa” hơn nó.

Các sự quán tưởng của *kyerim*, hay giai đoạn phát triển, có bốn loại, nếu được thực hành trong một phương pháp hết sức công phu. Chúng tương ứng với sự tịnh hóa bốn loại sinh ra: sinh ra từ trứng (noãn sanh), sinh ra từ thai tạng (thai sanh), sinh ra từ hơi ấm và ẩm (thấp sanh), và sự sinh ra kỳ diệu (hóa sanh). Nhưng pháp Guru yoga này là cốt tủy của tất cả những kiểu sanh ra này và không đòi hỏi sự công phu chi tiết như thế. Mọi phương diện khác của thực hành *kyerim* cũng được bao gồm trong Guru yoga, mặc dù chúng không được lưu ý riêng biệt. Những phương diện này là “sự xuất hiện rõ ràng,” là sự quán tưởng rõ ràng về Bốn Tôn; “chánh niệm thanh tịnh,” muốn nói tới sự thấu hiểu về tất cả các biểu tượng và phương diện của Bốn Tôn (ví dụ một đầu, tượng trưng cho tính chất nhất như của bản tánh tuyệt đối, và hai bàn tay tượng trưng cho phương tiện và trí tuệ); và “sự tự hào kiên cố” ám chỉ sự tin tưởng và xác tín hoàn toàn rằng, từ vô thủy, ta luôn luôn là Bốn Tôn.

Ta được biết rằng nếu chúng ta chỉ quán tưởng bốn sư (Đạo Sư gốc) của ta thật trong sáng và sống động trong giây lát, thì điều đó mang lại lợi lạc to lớn hơn là thiền định về một trăm ngàn Bốn Tôn khác. Pháp Guru yoga này cũng là tinh túy của *dzogrim*, hay giai đoạn thành tựu. Trong *dzogrim*, chúng ta tìm thấy sáu yoga: *tummo*, hay nội nhiệt, là gốc rễ của con đường; *gyulu*, hay huyền thân, là nền tảng của con đường; *milam*, hay yoga giác mộng, là sự đo lường tiến bộ trên con đường; *ösel*, hay quang minh, là cốt tủy của con đường; *bardo*, hay trạng thái trung gian, là sự mời gọi tiếp tục trên con đường; và *phowa* hay sự chuyển di tâm thức, cho phép ta vượt qua phần còn lại của con đường.

Tất cả các phương pháp này phải mở bày trong phạm vi của Guru yoga. Các thực hành nội nhiệt và huyền thân tương ứng với yoga về thân vajra hay thân kim cương của Đạo Sư; các thực hành giác mộng và quang minh tương ứng với yoga về ngữ kim cương của Đạo Sư; *bardo* và *phowa* tương ứng với yoga về tâm kim cương của Đạo Sư. Đây là lý do tại sao pháp Guru yoga cũng là tinh túy của sự thực hành trong giai đoạn thành tựu.

Nếu chúng ta khao khát sự chứng ngộ thị kiến rộng lớn hay sự quán chiếu sâu xa, thì có câu nói rằng :

Sự chứng ngộ trí tuệ bẩm sinh của bạn là kết quả của các sự tích tập, tịnh hóa, và các sự ban phước của một Đạo Sư chứng ngộ. Bạn nên biết rõ rằng nương cậy bất kỳ vào phương pháp nào khác là vô nghĩa.

Cũng có nói rằng :

Bất cứ kẻ nào muốn tìm thấy trí tuệ siêu vượt trí thông minh mà không cầu nguyện với Đạo Sư của họ thì giống như người mong đợi mặt trời chiếu rọi một cái hang quay về hướng bắc. Họ sẽ không bao giờ nhận ra rằng các hình tướng và tâm họ là một.

Vì guru yoga là phương pháp tối hậu để chứng ngộ trạng thái tự nhiên của mọi sự, cho nên, như được đề cập tới trong bản văn, nó là “cốt lõi của trạng thái tự nhiên”. Bằng thuật ngữ “cốt lõi” chúng ta muốn nói tới bản chất được che dấu, nó có thể không hiển nhiên nhưng là tâm yếu của mọi sự. Có vô số giáo huấn đối với các giai đoạn phát triển, thành tựu, và Đại Viên Mãn, nhưng hết thảy chúng đều hiện diện với hình thức cô đọng trong Guru yoga. Guru yoga giống như mối liên kết thiết yếu trong một sợi dây xích nhờ nó mà mọi giáo huấn được thắt chặt. Nó là một thực hành dễ thực hiện, không có những khó khăn thật sự hay nguy cơ lạc đường, và sẽ đưa dẫn tới kết quả cao tốt. Như một cỗ máy được chế tạo khéo léo có thể hoàn thành trong một giờ công việc của hàng trăm công nhân, ở đây một giáo huấn duy nhất tập hợp tất cả các giáo huấn khác trong chính nó; không giáo huấn nào, không vấn đề nào dù sâu xa đến đâu chẳng nữa phải bị loại trừ. Guru yoga là phương pháp chính yếu để ta tiến bộ hơn nữa trong sự thực hành và để giải tan mọi chướng ngại. Nó là “một pháp thành tựu tất cả pháp”.

Nói một cách chuyên môn, Guru yoga là bộ phận của những thực hành được gọi là chuẩn bị, nhưng thật ra nó là cốt lõi của sự thực hành chính yếu. Trong mọi trường phái khác nhau của giáo lý đạo Phật – đó là Nyingma, Sakya, Kagyu, hay Geluk – không có một con đường nào không lấy Guru yoga làm nền tảng chính yếu.

Trong truyền thống Sakya, chúng ta tìm thấy giáo lý Lamdre nổi tiếng, sự thực hành đồng thời “con đường và quả.” Trong giáo lý này chúng ta cũng sẽ bắt đầu với sự thực hành “con đường sâu xa của Guru yoga.” Trong giáo huấn đó, chúng ta sẽ nhận lãnh sự ban phước hay nhập môn về thân, ngữ và tâm của Đạo Sư và sau đó sẽ thiền định về ngài. Lại nữa, dòng Kagyu cũng nổi danh là người thừa kế của thực hành sùng mộ mãnh liệt. Đi vào sự thực hành Pháp mà không có lòng sùng mộ thì giống như một người không có đầu. Dù ta có thể thực hành bao nhiêu các nhánh khác nhau của con đường chẳng nữa, nếu chúng ta thiếu lòng sùng mộ, là sự tôn kính nồng nhiệt đối với vị Thầy, nó cho phép ta nhìn ngài như một vị Phật thực sự, thì ta sẽ không có cơ may để những kinh nghiệm và chứng ngộ phát khởi trong ta.

Vị Thầy vĩ đại phái Kadampa, ngài Gyalse Ngulchu Thogme không có pháp thực hành chính yếu nào khác ngoài sự thiền định về việc nhìn vị Thầy của ngài là Đức Atisa như vị Phật thực sự, và phụng sự Thầy bằng toàn bộ

thân, ngữ và tâm trong suốt cuộc đời mình. Trong giáo huấn nổi tiếng nhất của dòng Kadampa, *Bảy Điểm Tu hành Tâm thức*, bước đầu tiên là thực hành Guru yoga. Đối với truyền thống Nyingma, trong tất cả các dòng khác nhau là Kama,<sup>(41)</sup> hay sự giảng dạy truyền khẩu, và Terma, hay sự trao truyền kho tàng được khám phá, thì cũng hoàn toàn tương tự như vậy. Không có con đường hay sự thực hành nào mà không bắt đầu bằng cách tự củng cố trong phạm vi của Guru yoga.

Không giống như những thực hành của các giai đoạn phát triển và thành tựu, pháp Guru yoga có thể được thực hành trong mọi lúc. Ví dụ, nếu chúng ta đang thực hành kyerim và dzogrim, thì có nhiều vấn đề trọng yếu liên quan đến tư thế của thân thể, ngữ và tâm cần được tuân thủ. Trong kyerim, khi làm một cuộc nhập thất, chúng ta phải phân chia sự thực hành của ta thành bốn thời khóa vào những thời điểm đặc biệt trong suốt ngày, và chúng ta phải sắp đặt một bàn thờ với những vật cúng dường bên ngoài là nước, hoa, hương và v.v... cũng như các vật cúng dường bên trong là torma, rakta và amrita. Nhưng pháp Guru yoga thì có thể được thực hành bất cứ lúc nào, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, và tuy thế đem lại mọi thành tựu của giai đoạn phát triển.

Trong dzogrim, hay giai đoạn thành tựu, sự thực hành nội nhiệt và sự tu tập các thực tập vật lý khác nhau chẳng hạn như bình chứa lớn và sự cầm giữ hơi thở bộc lộ các nguy hiểm do sự chướng ngại và lạc đường, đặc biệt là nguy hiểm của việc gia tăng *lung*, hay “năng lực tinh túy”, và sự rối loạn theo sau của tâm thức mà sự gia tăng như thế có thể phát sinh. Trái lại, thực hành Guru yoga không mang lại sự nguy hiểm như vậy, và nhờ nó các *lung* khác nhau sẽ đi vào kinh mạch trung ương một cách tự nhiên. Giống như việc dùng thực phẩm lập tức giải trừ cơn đói, thực hành Guru yoga sẽ phát sinh sự chứng ngộ trí tuệ sẵn có trong chúng ta.

Khi ngủ, khi thức, khi đi lại hay làm việc hoặc thực hiện bất kỳ loại hoạt động nào, chúng ta nên cần khẩn cầu Đạo Sư, nghĩ tưởng rằng: “Đạo Sư, ngài thấu biết. Xin nhìn con với thiện tâm.” Nếu chúng ta luôn luôn duy trì lòng khao khát và sùng mộ như thế, thì tâm chúng ta sẽ trở nên tương ứng với những sự ban phước của vị Thầy. Như có câu nói: “Khi tâm trở nên sẵn sàng, bậc Đạo Sư không ở bên ngoài.” Tâm thức chúng ta trở nên sẵn sàng nếu, sau khi lắng nghe một vị Thầy và nương tựa vào ngài, chúng ta luôn luôn nhớ tưởng một cách rõ ràng cái gì cần tránh và điều gì phải tuân theo và duy trì sự cẩn mật bền bỉ trong những hành động, lời nói, và tư tưởng của ta. Được trang bị sự hiểu biết này, chúng ta phải kiên quyết, ngay cả trong khi mộng, không bao giờ làm ngay cả một ác hạnh nhỏ bé nhất. Đồng thời, chúng ta nên nuôi dưỡng ngay cả những thiện hạnh nhỏ nhất, vì giống như một thùng chứa lớn đặt dưới một giòng nước nhỏ giọt được làm đầy trong một thời gian rất ngắn, vì thế chúng ta có thể tiến bộ nhanh chóng trên con đường bằng sự chú tâm như thế vào các thiện hạnh. Nếu chúng ta không phát triển loại tâm thức hay sự tỉnh giác mạnh mẽ này, rất có thể chúng ta sẽ không địch nổi sức mạnh của các tập quán

xấu và các chiều hướng tiêu cực, và vì thế sẽ có khuynh hướng không biết được điều gì là tích cực.

Chúng ta cũng phải phát triển một năng lực đối với “sự hồi quang phản chiếu cần mật”, qua đó chúng ta thường xuyên tỉnh thức về các hoạt động của ta từ sáng cho tới đêm. Theo cách này, nếu nhận thức rằng ta đã làm các ác hạnh, chúng ta nên suy nghĩ: “Xin thương tưởng tới con ! Con đã thọ nhận quá nhiều giáo lý từ Đạo Sư tốt lành của con, tuy vậy con vẫn rơi vào những ác hạnh. Con cảm thấy bối rối trước sự hiện diện của ngài. Tất cả các Daka và Dakini chắc hẳn hết sức thất vọng về con.” Rồi chúng ta cần thực hiện một sự sám hối trong sáng, chân thành, và phát sinh một ý hướng không thể lay chuyển là từ giờ trở đi ta chỉ thực hiện những thiện hạnh. Nếu chúng ta đã có thể tích tập các thiện hạnh trong suốt ngày, chúng ta nên luôn luôn nhớ củng cố chúng bằng ba điểm hay ý niệm siêu việt: sự chuẩn bị hay phát khởi Bồ đề tâm, ở đây là ý hướng hành động nhân danh tất cả chúng sinh; phần chính yếu, hay sự chứng ngộ tánh Không kết hợp với sự thiên định nhất tâm; và sự kết thúc, trong đó bất kỳ công đức hay lợi lạc nào có được từ các hành động của ta đều được hồi hướng cho sự giải thoát mau chóng của tất cả chúng sinh.

Từ sự thảo luận của chúng ta về những vấn đề này, ta có thể thấy rằng sự tỉnh giác và hồi quang phản chiếu cần mật tạo nên Đạo Sư bên trong và Đạo Sư gốc chân thực. Không có ai như tôi, đắp y và ngủ trên một cái gai! Nếu chúng ta luôn luôn duy trì sự tỉnh giác và cần mật như thế, chúng ta sẽ tích tập các thiện hạnh và loại trừ các ác hạnh không chút khó khăn.

Guru yoga là cốt tủy của tám vạn tư Pháp môn. Không có gì sâu xa hơn và không có gì rộng lớn hơn nó. Tất cả các bạn, các đệ tử may mắn, cần giữ sự thực hành này tận đáy lòng. Ngay cả khi bạn đến tuổi tám mươi, bạn phải như Patrul Rinpoche, người mỗi sáng không quên đánh thức lòng sùng mộ bằng thực hành Guru yoga này. Ngài Jamyang Khyentse Wangpo có sự thấu triệt tám thừa của sự thành tựu.<sup>(42)</sup> Ngài không chỉ hiểu biết về chúng, mà cũng đã thực hành tất cả chúng. Tuy nhiên, thực hành chính của ngài là pháp Guru yoga của dòng Long-chen Nyingthig này. Ngài thường xuyên cầu nguyện Guru Rinpoche. Nghĩ rằng mặc dù pháp Guru yoga này rất dễ thực hành và kinh nghiệm, nhưng đồng thời là một thực hành phi thường và sâu xa nhất, ngài đã bền bỉ giảng dạy nó cho các đệ tử của ngài.

Có thể có những thực hành rất cao, như *trekchö* và *thögal*<sup>(43)</sup> trong Dzogpa Chenpo (Đại Viên Mãn), nhưng đối với chúng ta thực hành các pháp đó vào lúc này thì giống như cho một em bé quá nhỏ ăn thực phẩm cứng đặc. Em bé sẽ không thể tiêu hóa được thực phẩm như thế, và nó chỉ làm hại em. Giờ đây nếu chúng ta cố gắng thực hành những giáo lý cao cấp đó, chúng sẽ hoàn toàn vô ích. Trái lại, nhờ những sự ban phước xuất phát từ nỗ lực chân thực trong việc thực hành pháp Guru yoga này, sự chứng ngộ Dzogpa Chenpo sẽ tự phát khởi từ sâu thẳm của con người chúng ta giống như mặt trời buổi sáng, và ý nghĩa của sự thực hành *trekchö* và *thögal* sẽ hé nở trong chúng ta. Chúng ta

đừng nên cho rằng vì pháp Guru yoga này ngắn gọn nên nó là một thực hành không quan trọng, như thể Đạo Sư chỉ cho ta vài mẫu thực phẩm. Không phải như vậy; nó là thực hành tinh túy nhất trong tất cả thực hành. Như chính Jigme Lingpa nói trong bản văn này: “Pháp Guru yoga này mở toang cánh cửa đi vào kho tàng mệnh mệnh như bầu trời của terma cốt tủy này.” Pháp Guru yoga phát sinh từ phạm vi bao la của sự chứng ngộ của ngài Jigme Lingpa. Nếu chúng ta có lòng tin nơi ngài, thì chúng ta cũng nên có lòng tin vào pháp Guru yoga này. Không có đức tin như thế, bất kỳ giáo lý sâu xa nào khác như Yeshe Lama<sup>(44)</sup> cũng chẳng giúp ích được gì. Nếu bạn nhất tâm thực hành pháp Guru yoga và từ chối không rơi vào sai lầm khi nhìn nó như một thực hành không quan trọng thì sự chứng ngộ cao nhất sẽ hé nở trên chính pháp môn này.

Pháp Guru yoga này được nhắc đến như một “thực hành bên ngoài,” nhưng đây tuyệt nhiên không phải là một thuật ngữ chỉ sự không tán thành. Ví dụ, ngữ và tâm tùy thuộc vào “lớp vỏ bên ngoài” của thân người, không có nó bất kỳ tiến bộ nào trên con đường sẽ rất khó khăn. Tương tự như vậy, pháp Guru yoga bao gồm toàn bộ con đường. Ngày nay, dường như người ta cho rằng họ nên tìm kiếm một thực hành “cao cấp” hơn. Họ cần nhớ rằng những vị Thầy vĩ đại nhất đã dùng pháp Guru yoga này như thực hành chính trong suốt cuộc đời các ngài.

Nếu chúng ta thực hành kyerim, như đã đề cập tới, ta phải quán tưởng rõ ràng, phải nhớ lại biểu tượng, và ta phải có sự tự hào kim cương rằng chúng ta chính là Bốn Tôn. Hơn nữa, chúng ta phải chú trọng tới các phương diện khác nhau của sự trì tụng: *nyenpa*, “sự tiếp cận”; *drupa*, “sự thành tựu”; và *drupchen*, “sự thành tựu vĩ đại.” Chúng ta phải kiên trì nhiều năm tháng, tích tập nhiều trăm ngàn lần trì tụng, trước khi có thể thu hoạch kết quả của sự thực hành. Ngoài điều này cũng còn có bốn hoạt động.<sup>(45)</sup> Nếu tất cả những phương diện này không được thực hiện trong một cách thể hoàn toàn chính thống, thì các sự thành tựu thông thường và siêu việt không thể được hoàn tất bằng pháp kyerim.

Trong dzogrim thì cũng vậy, chúng ta phải nỗ lực một thời gian dài trong các thực hành, và không phải là không nguy hiểm nếu chúng không được thực hành đúng đắn. Nhưng trong Guru yoga, nếu chúng ta có chiếc vòng đức tin, thì cái móc đại bi và trí tuệ của Đạo Sư sẽ dễ dàng đưa chúng ta tới sự chứng ngộ tối thượng.

Chính Guru Rinpoche đã ban tặng pháp Guru yoga này. Như được nói tới trong các tiên tri của dòng Longchen Nyinthig: “Từ trong cung điện của kinh mạch trung ương, Đức Guru Pema Thötrengtsal sẽ ban tặng giáo huấn này, ban ân phước của ngài bằng một cách biểu tượng.”

“Cung điện kinh mạch trung ương” là quang minh của tâm-như-vậy, trong khi “Pema Thötrengtsal” có nghĩa là “Sức mạnh Hoa Sen của Vòng Đầu lâu.” Hoa Sen là danh hiệu của Guru Rinpoche, và vòng đầu lâu mà ngài đeo



tượng trưng cho cái chết của mọi tư tưởng mê lầm và chiến thắng của sự Toàn Giác. Tiết đoạn này trích từ bản văn cũng nói rằng sự chứng ngộ thâm sâu của Jigme Lingpa trở nên tương đương với sự chứng ngộ của Guru Rinpoche.

Như chúng ta đã thấy lúc đầu, tiên tri có liên quan tới dòng Longchen Nyingthig biểu thị rõ ràng rằng tất cả chúng sinh thiết lập mối liên hệ với những giáo lý và thực hành này – đặc biệt là Guru yoga này và cả Rigdzin Düpa, sādhana Đạo Sư chính yếu – sẽ đi tới các cõi Cực Lạc Núi Màu-Đỏ-Đỏ. Chúng ta nên có lòng tin kiên cố vào điều này và hãy nhất tâm thực hành. Nếu chúng ta thực hành phương pháp này, chẳng hạn như trong một năm, mà không kinh nghiệm sự chứng ngộ phi thường nào, thì chúng ta đừng nên ngã lòng, cũng đừng hoài nghi về sự thực hành. Như ngài Jetsun Milarepa nói: “Đừng áp ú những hy vọng một sự chứng ngộ tức thì, mà hãy thực hành suốt đời bạn.”

Nếu bạn suy nghĩ với sự hoàn toàn quyết tâm: “Tôi sẽ thực hành cho tới khi thân xác tôi được đưa ra nghĩa địa,” thì mọi kinh nghiệm và chứng ngộ về con đường sẽ phát khởi một cách tự nhiên. Trái lại, nếu chúng ta chỉ thực hành trong một thời gian ngắn với sự thiếu kiên nhẫn, thì các kinh nghiệm này sẽ không xảy ra. Như có nói: “Pháp không có chủ nhân ngoại trừ những người kiên trì trong nó.” Nếu ai có sự quyết tâm thực hành Pháp, thì pháp này đã sẵn sàng để được thực hành./.



## CHÚ THÍCH

1. *Samsāra* : Vòng sinh tử vô tận, bao gồm cuộc đời hiện tại này, nó tràn ngập nỗi đau khổ.
2. Một *tertön* (*gter-ston*) hay “người khám phá kho tàng” là một hiện thân của Guru Padma-sambhava hay của một vị trong các đệ tử mà ngài đã ban cho các lễ quán đảnh và các giáo huấn ở Tây Tạng hay các nơi khác. Khi ấy trong từng thời điểm, ngài giao phó cho một trong các đệ tử của ngài để làm người trì giữ một giáo lý đặc biệt và tiên tri liên quan tới sự tái sinh trong tương lai của đệ tử và các điều kiện (duyên) nhờ đó người ấy (nam hay nữ) sẽ khám phá các giáo lý này. Như thế Guru Rinpoche đã cất dấu giáo lý, trong hình thức của một loại chữ Dakinī tượng trưng, trong các tảng đá, hồ nước v.v..., và giao cho một Hộ Pháp bảo vệ nó. Sau này, khi tới lúc các giáo lý này mang lại lợi lạc cho chúng sinh, vị *tertön* sẽ có các linh kiến hay dấu hiệu chỉ rõ cách khám phá giáo lý. Trong trường hợp của “Kho Tàng Tâm,” các giáo lý không được phát hiện một cách vật lý nhưng xuất hiện trong tâm của vị *tertön* nhờ sự ban phước của Guru Rinpoche. Vị *tertön* đầu tiên là Sangye Lama (1000?-1080?), và năm vị *tertön* “như vua” là Nyangral Nyima Öser (1124-1192), Guru Chöwang (1212-1270), Dorje Lingpa (1346-1405), Pema Lingpa (1450-?), và Pema Ösel Do-nga Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo, 1820-1892).
3. Rigdzin Jigme Lingpa (1729-1798) là một hiện thân của Đại học giả Vimalamitra, vua Trisong Detsen, Gyalse Lharje, và Ngari Panchen Pema Wangyal (xem chú thích 9), cũng như tái hiện thân trực tiếp của Rigdzin Chöje Lingpa, cũng được gọi là Dakpo Rogje Lingpa (1682-1725). Sự hiển lộ của ngài trong thế giới này đã được tiên tri bởi các đại *tertön* Guru Chöwang (1212-1270), Sangye Lingpa (1340-1396), Chöling, và những vị khác.

Trong thời thơ ấu ngài đã có nhiều linh kiến về các vị thánh trong quá khứ. Năm lên sáu tuổi ngài vào tu viện Palgi Riwo, “Núi Huy Hoàng” và thọ nhận danh hiệu Pema Khyentse Öser. Năm mười ba tuổi ngài gặp vị Guru gốc của ngài là Rigdzin Thekchog Dorje, người ban cho ngài các giáo huấn thuần thực tinh túy. Trong đời sau này Jigme Lingpa có nhiều linh kiến về vị Thầy của mình. Ngài cũng nhận lãnh các giáo huấn về các truyền thống Kama và Terma từ nhiều vị Thầy khác. Không phải nghiên cứu miệt mài, nhờ sự chứng ngộ nội tâm, ngài có thể thấu suốt và diễn đạt toàn bộ giáo lý Phật giáo. Vào năm hai mươi tám tuổi, ngài làm một cuộc nhập thất-ba năm trong ẩn thất Thigle Nyakchik, “Tinh Túy Duy Nhất,” gần Tu

viện Palri, lấy Drolthik Shitro của Drodul Lingpa làm thực hành chính, và ngài có nhiều dấu hiệu thành tựu. Khi ngài đang thiền định về Hayagrīva, con ngựa trên đầu Hayagrīva hí lên, và Guru Rinpoche hiện ra với ngài và ban cho ngài danh hiệu Pema Wangchen. Rồi ngài có các linh kiến trong đó kho tàng tâm linh Longchen Nyingthig được tiết lộ cho ngài. Như được mô tả phần Dẫn nhập, ngài thực hiện cuộc nhập thất-ba năm khác tại Động Hoa ở Chimphu, phía trên Samye. Sau thời gian này, theo một linh kiến và tiên tri của Tsele Natsok Rangdrol (1608-?), ngài đi tới Tsering Jong, không xa lăng mộ của Vua Songtsen Gampo ở Chongye, và tại đó thành lập ẩn thất Pema Ösel Thekchog Chöling, nơi vô số đệ tử đến từ khắp nơi ở Tây Tạng và các xứ lân cận. Các đệ tử chính của ngài, Jigme Trinle Öser, Jigme Gyalwe Nyugu, Jigme Kundrol, Jigme Gocha, và những vị khác, đã truyền bá các giáo lý của ngài đến các biên giới Trung Hoa, Bhutan, và Ấn Độ.

Nhờ năng lực của lòng bi mẫn và các lời nguyện của ngài, Longchen Nyingthig của Jigme Lingpa đã trở thành một trong những giáo lý thực hành rộng lớn nhất, và vẫn còn tồn tại trong thời đại của chúng ta. Giáo khóa terma được khám phá lại cùng các tác phẩm khác của ngài đã được tuyển tập trong chín quyển sách. Trong số này có Yönten Rinpoche Dzö, trong đó là tinh túy cô đọng của Phật đạo. Ở tuổi bảy mươi, khi đã hoàn thành tất cả các ước nguyện làm lợi lạc chúng sinh và giáo lý, ngài rời bỏ thế giới này về cõi Phật Liên Hoa Quang giữa các dấu hiệu kỳ diệu. Các tái hiện thân trực tiếp của ngài là Jamyang Khyentse Wang-po (1820-1892), hiện thể về thân của ngài; Patrul Rinpoche Orgyen Jigme Chökyi Wangpo (1808-1887), hiện thể về ngữ; và Do Khyentse Yeshe Dorje (1800-?), hiện thể về tâm của ngài. Có năm hiện thể chính của Jamyang Khyentse Wangpo và Do Khyentse được phối hợp, trong những vị đó Jamyang Khyentse Chökyi Lordö (1893-1959) và H. H. Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991) đã hiển lộ hoạt động trùm khắp và không ngừng nghỉ vì lợi lạc của chúng sinh và giáo lý.

4. Urgyen (TT. O-rgyan): Đức Phật thứ hai, Guru Pemajungne (TT. Padma 'Byung-gnas; Phạn. Padmākara hay Padmasambhava), vị "Đạo Sư Sinh từ Hoa Sen" là đáng phù hợp với điều tiên tri của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đã hóa hiện từ trung tâm tim của Đức Phật A Di Đà và xuất hiện một cách huyền diệu trên một hoa sen trong thân tướng của một em bé tám tuổi. Ngài dạy tất cả chín thừa, bao gồm các loại tantra khác nhau, là giáo lý Đức Phật chỉ giảng dạy hết sức hy hữu và ở mức độ thông thường.
5. Yeshe Tsogyal (TT. Ye-shes mtsho-rgyal): Công chúa xứ Karchen, hiện thể của Jetsun Drolma, người trở thành đệ tử và người phối ngẫu lỗi lạc nhất của Guru Rinpoche. Bà ghi chép hầu hết các giáo lý của Guru Rinpoche được cất dấu như các terma.

6. Palri Thekchogling (TT. dPal-ri theg-mchog-gling): Một tu viện được Tertön Trengpo Sherap Öser (1517-?) sáng lập ở Chongye, trong thung lũng Yarlung (ở phía đông nam Samye miền trung Tây Tạng).
7. Một trăm Bốn Tôn hòa bình và phần nộ (TT. Zhi-khro dam-pa rigs-rgya) tượng trưng cho các phương diện thuần tịnh của các hiện tượng và tri giác thông thường bên trong và bên ngoài. Ví dụ như, năm uẩn (sắc, thọ v.v...) là các vị Phật nam của Ngũ bộ Phật, và năm nguyên tố (đất, nước v.v...) là các vị Phật nữ của Ngũ bộ Phật.
8. Jampal She-nyen (Phạn. Manjusrīmitra): Dòng truyền thừa Đại Viên Mãn, hay Ati Yoga, bắt đầu với Phật nguyên thủy Samantabhadra (Phổ Hiền), và sau đó tiếp tục với Vajrasattva, Garab Dorje – vị Guru đầu tiên trong loài người – và Jampal She-nyen. Theo một tiên tri được ban cho trong một linh kiến của Đức Văn Thù, Jampal She-nyen đi tới gặp Guru của mình là Garab Dorje, và theo hầu ngài trong bảy mươi lăm năm. Khi Garab Dorje thành tựu *thân ánh sáng* và biến mất vào bầu trời, và khi Jampal She-nyen than khóc trong sự hoàn toàn tuyệt vọng thì bàn tay của Garab Dorje lại xuất hiện trong bầu trời và thả xuống cho Jampal She-nyen một cái hộp đựng các giáo huấn cốt tủy của “Ba Lời đánh vào điểm trọng yếu” (TT. Tshigs gsum gnad rdeg). Jampal She-nyen là Đạo Sư của Srī Simha, là người trở thành Đạo Sư của Guru Padmasambhava và Vimalamitra.
9. Ngari Panchen Pema Wangyal (1487-1542) (TT. mNgá-ris panchen pad-ma dbang-rgyal): Một trong năm vị hiện thể tertön của Vua Trisong Detsen. Ngài cũng là tác giả của tác phẩm nổi tiếng *Domsum Namnge* (TT. sDom gsum rnam nges), nó giảng giải ba giới nguyện prāti-moksa (giải thoát cá nhân), Bồ Tát, và Mật thừa, và cách chúng tương quan với nhau.
10. Dorje Drolö (TT. rDo-rje gro-lod): Trong nhiều dịp, Guru Padmasambhava hiển lộ trong tám phương diện khác nhau, được gọi là Guru Tsen Gye (Guru mtshan brgyad). Trong những phương diện này, Guru Dorje Drolö, thường cưỡi trên một con hổ cái, là một thân tướng phần nộ mà Guru Rinpoche đã hiển lộ khi điều phục các thế lực tiêu cực và khi cất dấu vô số kho tàng tâm linh ở Paro Tak-tsang và các nơi khác.
11. Damchen Dorje Lekpa (TT. Dam-can rdo-rje legs-pa): Cùng với Mamo Ekajati và Rāhula, Damchen Dorje Lekpa là một trong ba Hộ Pháp chính của truyền thống Nyingma.
12. Yidam (TT. yi-dam): Trong ba cội gốc – Lama, Yidam, và Khandro – Yidam hay Bốn Tôn bảo hộ, là cội gốc của thành tựu tâm linh. Đó có thể là một Bốn Tôn hòa bình hay phần nộ được (hoặc không được) vây quanh bởi một mạn đà la và một đoàn tùy tùng, mà người ta thiên định. Tính chất tượng trưng của nó được giải thích trong các thực hành liên quan. Bài kệ được Damchen Dorje Lekpa nói ra là một bài kệ cầu nguyện “Sampa Lhundrup”, bài nguyện “Sự Hoàn thành Tự nhiên Mọi Ước nguyện”, được tìm thấy trong terma của Rigdzin Gödem.

13. Núi Huy Hoàng Màu-Đồng-Đỏ (TT. Sangdo-palri [Zang mdog dpal ri]): Cõi Cực Lạc của Guru Padmasambhava, trên tiểu lục địa Ngayab, ở hướng tây nam.
14. Jarungkashor (TT. Bya-rung bka'-shor): Tháp (stupa) nổi tiếng được một người đàn bà nuôi gà vịt và bốn con trai của bà xây dựng ở Nepal để bảo vệ một vài xá lợi của Đức Phật Ca Diếp (xem *Huyền thoại của Đại Bảo Tháp*). Bốn người con trai này, do năng lực của sự cầu nguyện họ đã thực hiện sau khi hoàn thành công trình, đã được tái sinh là Guru Padmasambhava, Tu viện trưởng Sāntaraksita, Vua Trisong Detsen, và Ba Mi Trisher (một thượng thư Phật tử).
15. Dākinī (TT. khandro [mkha-'gro]) là phương diện nữ, tượng trưng cho trí tuệ của tánh Không. Theo nghĩa đen, *khandro* có nghĩa là “người du hành trong pháp giới,” và biểu thị việc chuyển động trong phạm vi trí tuệ.
16. Vua Trisong Detsen (790-844) (TT. Khri-srong ldeu-btsan): Pháp Vương vĩ đại, người đã thỉnh cầu Tu viện trưởng Sāntaraksita (TT. Shi-watso) – cũng được gọi là Khanchen Bodhisatto – và Guru Padmasambhava từ Ấn Độ để xây dựng tu viện Samye và thiết lập Phật giáo Tây Tạng. Sau đó, ngài cầu thỉnh một trăm lễ tám đại học giả Ấn Độ dưới sự dẫn dắt của Vimalamitra để dịch thuật tất cả các Kinh điển Phật giáo sang tiếng Tây Tạng, đồng thời với số học giả Tây Tạng tương tự do ngài Vairocana hướng dẫn. Cùng với hai mươi lăm đệ tử chính yếu khác của Guru Rinpoche, ngài nhận lãnh lễ quán đảnh đầu tiên do Guru Rinpoche ban cho ở Tây Tạng, tại tu viện Samye Chimphu. Về sau, ngài liên tiếp tái sinh làm nhiều vị thánh và tertön vĩ đại, trong đó có Rigdzin Jigme Lingpa và Jamyang Khyentse Wangpo.
17. Samantabhadra (TT. Kun-tu bzang-po): Đức Phật Phổ Hiền, Phật nguyên thủy, là đấng khi hiển lộ từ nền tảng nguyên thủy, đã trở thành một vị Phật nhờ nhận ra sự sanh khởi này không là gì khác hơn là sự phô diễn của tự tánh ngài. Vì thế ngài không trở thành một vị Phật nhờ sự tích tập công đức và trí tuệ – nghĩa là, nhờ nguyên nhân và hoàn cảnh (nhân và duyên).
18. Rāhula (TT. gZa'): xem chú thích 11.
19. Đấng Bi Mẫn Vĩ Đại (TT. Thugs-rje chen-po): Một danh hiệu phổ biến của Đức Quán Thế Âm (TT. sPyan ras gzigs; Phạn. Avalokīteśvara), vị Phật của lòng bi mẫn.
20. Samye (TT. bSam-yas): Tu viện đầu tiên ở Tây Tạng do Guru Padmasambhava xây dựng, nơi những Kinh điển Phật giáo được dịch ra tiếng Tây Tạng và là nơi Guru Rinpoche ban nhiều giáo lý và những lễ nhập môn sâu xa.
21. Kunkhyen Longchen Rabjam (1308-1363) (TT. Kunmkhyen klong-chen rab-'byams): Bậc xuất sắc nhất trong tất cả các học giả và các vị thánh

Nyingmapa, người đầu tiên biên soạn các ý nghĩa của mười bảy tantra của Ati Yoga (rDzogs-chen rgyud bcu-bdun), trong tác phẩm nổi tiếng *Bảy Kho Tầng* (mDzod-bdun) của ngài, nó cũng chứa đựng một trình bày hoàn hảo về chín thừa. Trong các linh kiến, ngài gặp Guru Rinpoche và Khandro Yeshe Tsogyal, và bản thân ngài đã đạt tới cấp độ của Đức Phật nguyên thủy Samantabhadra (Phổ Hiền).

22. Vimalamitra (TT. Dri-me she-nyen [Dri-med bshes-bsnyen]): Học giả vĩ đại người Ấn Độ, hiện thân của Đức Văn Thù, vị Phật của trí tuệ, và là đệ tử của Sri Simha và Jnānasūtra. Ngài tới Tây Tạng, phổ diễn vô số điều huyền diệu, và hướng dẫn các học giả Ấn Độ tham dự vào việc dịch thuật Kinh điển Phật giáo. Sự truyền dạy các giáo lý Dzogchen của ngài, Vima Nyingthig, được phó thác cho Nyang Wen Tingdzin Zangpo (Nyang-wen ting-'dzin bzang-po).
23. Drati Rikpe Dorje, vị “yogi khủng khiếp ở Kongpo” (TT. bKra-ti rig-pa'i rdo-rje): Một hiện thể của Gelong Namkhe Nyingpo (Nam-mkha'i snying-po), một trong những người lỗi lạc nhất trong hai mươi lăm đệ tử của Guru Rinpoche. Ngài là đệ tử thân cận của Jigme Lingpa. Ngài cũng thỉnh cầu Jigme Lingpa sáng tác bài cầu nguyện nổi tiếng về “Nền tảng, Con Đường và Quả” của Đại Viên Mãn.
24. Đại Viên Mãn hay Đại Toàn Thiện (TT. rDzogs-pa chen-po): Thừa thứ chín và tối hậu. Nó ám chỉ sự thuần tịnh nguyên thủy của tất cả các hiện tượng và sự hiện hữu tự nhiên các phẩm tính của Phật trong tất cả chúng sinh. Nó được gọi là Đại Viên Mãn bởi mọi hiện tượng được bao gồm trong sự viên mãn nguyên thủy này. Đại Viên Mãn có ba dòng truyền thừa chính: dòng Khandro Nying-thig (mKha-'gro snying-thig), đến từ Guru Rinpoche; dòng Vima Nyingthig (Bi-ma snying-thig), đến nhờ Vimalamitra; và Vairo Nying-thig (Bai-ro snying-thig), đến nhờ Vairocana.
25. Kinh mạch: Các mạch vi tế (TT. *rtsa*), trong đó luân chuyển các năng lực khác nhau (*rlung*) của thân thể, các năng lực chuyên chở dọc theo những mạch này các tinh chất trắng và đỏ (*thig-le*). Trong trạng thái mê lầm, ba thứ này được liên kết với ba độc là tham, sân và si; trong trạng thái trí tuệ chúng được liên kết với ba kāya (ba thân) (xem chú thích 29).
26. Tư thế bảy điểm của Vairocana (TT. *rNam-snang chos bdun*):
- (1) Chân xếp chéo trong tư thế *kim cương*, chân phải ở trên chân trái.
  - (2) Hai bàn tay nắm lại thành nắm đấm, với ngón tay cái ép vào gốc ngón thứ tư, được đặt trên bắp đùi nơi khớp nối với xương chậu và khuỷu tay khi ấy được khóa chặt lại. (Hai biến thể của tư thế này là đặt lòng bàn tay ngửa lên, tay phải trên tay trái nơi chỗ trũng, với khuỷu tay hướng về phía sườn, hoặc đặt cả hai lòng bàn tay úp xuống, thư giãn, trên đầu gối.)
  - (3) Hai vai giương ra và hơi ngả về phía trước.

- (4) Xương sống cần giữ thẳng, “giống như một cốc tiền vàng.”
- (5) Cầm hơi gập xuống hướng về cổ họng.
- (6) Đầu lưỡi nên uốn cong lên chạm vào vòm miệng.
- (7) Mắt nên giữ bất động tập trung vào một khoảng cách bằng bề rộng mười hai ngón tay ở phía trước đầu mũi, không nháy mắt.
27. Nước có tám phẩm tính (TT. *chu yan-lag brgyad ldan*): Nước mát, ngọt, thanh, dịu, trong, tinh khiết, và làm da dày khó chịu cũng không làm đau cổ họng.
28. Tám thức:
- (1) Thức căn bản không có tính quyết định và vô định hình, đã bị vô minh che chướng, nhưng không có tính quyết định đối với thiện hạnh và ác hạnh.
- (2-6) Thức liên kết với mỗi một trong năm giác quan.
- (7) Ý thức hay nhận thức về các thức.
- (8) Mạt na thức là thức bị ô nhiễm chủ yếu là bởi các phiền não (Phạn. *kleśas*).
- Sáu thức đầu không tích tập nghiệp, trong khi hai thức sau thì có.
29. Các *kāya*: Các phương diện khác nhau của Phật Quả. Ta nhận ra hai, ba, bốn, hay năm *kāya*.
- Hai *kāya*: *Dharmakāya* (Pháp Thân), thân tuyệt đối; và *Rūpakāya* (Sắc thân), thân sắc tướng.
- Ba *kāya*: *Dharmakāya* hay thân tuyệt đối ; *Sambhogakāya* (Báo Thân), hay thân hỉ lạc thiêng liêng; và *Nirmānakāya* (Hóa Thân), hay thân hiển lộ. Các thân này tương ứng với tâm ngữ, và thân của một vị Phật Giác ngộ và được biểu lộ như năm trí tuệ.
- Bốn *kāya*: *Svabhāvikakāya*, hay thân cốt tủy, được thêm vào cho ba *kāya* và tượng trưng cho tính bất khả phân của chúng.
- Năm thân: đối với ba *kāya*, người ta thêm vào *Avikāravajrakāya*, “Thân Kim cương bất biến,” và *Abhisambodhikāya*, “Thân Toàn Giác.”
30. Các trường phái và dòng truyền thừa: Tám trường phái đầu được gọi là “tám thừa của dòng thành tựu,” trong khi trường phái thứ chín là Geluk cũng được gọi là Kadam Sarpa, Tân Kadam. Các chi tiết về tám thừa này có thể được tìm thấy trong tuyển tập *Damnga Dzö* (TT. *gDams-ngag mdzod*), trong đó các giáo huấn chính yếu của tám dòng này đã được ngài Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (‘Jam-mgon kong-sprul blo-gros mtha-yas) thấu thập lại thành mười tám quyển.
31. “Xứ sở của Đấng Cao Quý” (Phạn. *Āryāvarta*) ám chỉ xứ Ấn Độ, được gọi như thế vì ở nơi đó Đức Phật đã sống và thành tựu sự Giác ngộ.
32. *Tirthika* nghĩa đen là “những người cư ngụ trên bờ sông,” như nhiều nhà khổ hạnh người Ấn Độ hoặc sống gần các bờ những con sông linh thiêng



hoặc thường đi hành hương tới đó. Nói rộng ra, thuật ngữ này ám chỉ một người trung thành với bất kỳ lý thuyết nào khác hơn là Phật Pháp.

33. Ba lời nguyện (TT. *sdom gsum*) :

- (1) Các lời nguyện *prātimoksa* liên quan tới tất cả các giới luật cư sĩ và tu sĩ về hạnh kiểm đạo đức được Đức Phật giảng dạy trong Luật.
- (2) Các giới nguyện *bodhisattva* (Bồ Tát) trong thực chất là ước nguyện phát triển, nuôi dưỡng, và giữ gìn giới nguyện để hồi hướng mọi tư tưởng, lời nói, và hành động của ta độc nhất vì lợi lạc của những người khác. Một cách tương đối, các giới nguyện này có nghĩa là sự thực hiện lòng từ ái, lòng bi mẫn, và sáu *ba la mật*, cuối cùng dẫn dắt tất cả chúng sinh tới sự Toàn Giác.
- (3) Các giới nguyện *samaya* là các mối liên hệ có tính chất nghi lễ được tạo nên khi một đệ tử phụng sự một Đạo Sư tâm linh và nhận từ ngài một lễ nhập môn. Mặc dù có nói rằng có một trăm ngàn *samaya* trong Mật thừa, chúng có thể được cô đọng lại thành các *samaya* liên quan với thân, ngữ, và tâm của Guru.

34. *Bardo* hay “trạng thái trung gian” thường ám chỉ trạng thái và khoảng thời gian xảy ra giữa cái chết và sự tái sinh kế tiếp. Chính xác hơn, người ta có thể nhận thức sáu *bardo*: *bardo* sinh ra và đời sống, *bardo* thiên định, *bardo* giấc mộng, *bardo* vào lúc chết, *bardo* bản tánh tuyệt đối, và *bardo* khi tìm kiếm một hiện hữu mới.

35. Thanh Văn và Phật Độc Giác, “những bậc nghe” và “những đấng tự mình thành Phật,” tạo thành Tăng đoàn hay cộng đồng của Tiểu thừa.

36. Ba nơi chốn hay các mặt phẳng trong không trung, trên mặt đất, và dưới lòng đất.

37. Ở đây cũng như ở chỗ khác, các bài kệ cốt lõi được bàn rộng nhờ luận giải do Đức Dilgo Khyentse Rinpoche ban cho.

38. Năm bộ Phật: Pháp Thân, trạng thái tuyệt đối, tự biểu lộ thành năm trí tuệ và năm bộ Phật – Phật bộ, Kim Cương bộ, Bảo Sanh bộ, Liên Hoa bộ, và Nghiệp bộ – của Báo Thân, thân vi tế của sự hỉ lạc thiêng liêng. Chỉ có chư Phật giác ngộ mới hoàn toàn nhận thức được Báo Thân này. Chư vị Bồ Tát an trụ trong một trong mười cấp bậc hay *bhūmi* (địa) nhận thức được một phần.

39. Mười hai nhánh giáo lý :

- (1) *mdo-sde*: Các kinh điển trong đó ý nghĩa *cô đọng* (*mdor-bsdus*) được sắp xếp thành các *tiết đoạn* (*sde*).
- (2) *dbyangs-bsnyad*: trong đó các giáo lý trước đây được trình bày trong một cách thức rất chi tiết và bằng văn xuôi, thì nay được *tuyên thuyết* (*bsnyad*) thành các bài *thi kệ* (*dbyangs*).



- (3) *lung-bstan*: trong đó các *tiên tri* được ban cho liên quan tới các thời đại tương lai.
  - (4) *tshigs-bcad*: là loại được viết thành *kệ* từ lúc đầu.
  - (5) *chad-du brjod-pa*: các giáo lý được *trình bày* (*brjod-pa*) có *chủ đích* (*chad-du*) để giữ gìn giáo thuyết, mà không có bất kỳ ai đặc biệt thỉnh cầu chúng.
  - (6) *gleng-gzh*: trong đó các giáo lý phức tạp được ban cho trên *nền tảng* (*gzh*) của một *thuyết giảng* (*gleng*) đã được ban cho như một giới luật theo sau một vài hành động không đúng đắn do người nào đó mắc phạm.
  - (7) *rtogs-brjod*: trong đó các *câu chuyện* được Đức Phật kể lại về những hành vi đương thời do những người khác làm.
  - (8) *de lta-bu byung-ba*: ý nghĩa đã xảy ra như vậy, trong đó thuật lại các câu chuyện trong quá khứ.
  - (9) *skye-rabs*: trong đó thuật lại những *chuỗi* (*rabs*) những sự *sinh ra đời* (*skye*) trong quá khứ của Đức Phật khi Ngài là những vị Bồ Tát.
  - (10) *shin-tu rgyas-pa*: trong đó các giáo lý rộng lớn và sâu xa được trình bày *cực kỳ chi tiết*.
  - (11) *rmad-byung*: trong đó trình bày các giáo lý *kỳ diệu* và phi thường chưa bao giờ được tiết lộ trước đó.
  - (12) *gtan la dbab-pa*: trong đó ý nghĩa của Luật và Kinh được *thiết lập* với sự chính xác nhờ các *phân loại* (*rab-dbye*) về các uẩn, các nguyên tố (đại), các chủ thể và đối tượng của sự nhận thức, và các Pháp khác về luân hồi sinh tử; sự mô tả (*rnam-bzhag*) các giai đoạn, con đường, các sự *thiền định*, và các Pháp khác của con đường; sự liệt kê (*rnam-grangs*) về các *kāya* (thân), các trí tuệ, và các Pháp khác về quả.
40. Năm *kāya*: Xem chú thích 29.
41. Kama (TT. bKa'-ma): Sự *khẩu truyền dài*, được truyền lại không đứt đoạn từ thời Đức Guru Rinpoche. Nó bao gồm các sự thực hành chính, các nhập môn, giáo huấn, và các luận giảng của truyền thống Nyingma. Trước tiên nó được tập hợp thành một tuyển tập các giáo lý bởi Minling Terchen Gyurme Dorje (cũng được gọi là Rigdzin Terdak Lingpa; TT. Rig-'dzin gterbdag gling-pa [1646-1714]), vị tertön và sáng lập vĩ đại của Mindroling (TT. smin grol gling) và đã được trao truyền như thế mãi cho tới thời đại của chính chúng ta. Được kể đến là dòng truyền thừa *dài*, so với dòng *ngắn* hay trực tiếp của Terma.
42. Xem chú thích 30.
43. *Trekchö* và *thögal* (TT. *khregs-chod* và *thod-rgal*): Những thực hành về việc cắt đứt tính vững chắc của sự bám chấp và về cái thấy trực tiếp, hai thực hành

này liên quan tương ứng với sự thuần tịnh nguyên thủy (*ka-dag*) và sự thành tựu tự nhiên (*lhun-drup*).

44. *Yeshe Lama* (TT. *Yeshes bla-ma*): Các giáo lý từ Longchen Nyingthig trình bày các thực hành *trekchö* và *thögal*.
45. Bốn hoạt động (TT. *las-bzhi*): Làm an định (tức tai), làm tăng trưởng (tăng ích), làm chủ (kính ái), và làm hàng phục với sự phẫn nộ (hàng phục).



# LỜI CẢM TẠ

Các giáo lý này được Đức Dilgo Khyentse Rinpoche giảng dạy vào mùa xuân năm 1985 tại Tu viện Shechen Tennyi Dargyeling, Kathmandu, Nepal, theo khẩn cầu của Daniel Staffler, Chris và Constance Gianniotis, nhằm làm sáng tỏ việc thực hành của họ. Các giáo lý được ban giảng cùng những lễ quán đảnh cho giáo khóa trọn vẹn của truyền thống Longchen Nyinthig mà Đức Dilgo Khyentse đang trao truyền tại Tu viện Shechen.

Chúng tôi xin cảm tạ tất cả các Pháp hữu đã rộng lượng khi cộng tác trong việc ghi chép và biên tập những giáo lý này. Bài dịch ghi âm được S. Lhamo ghi lại; dịch giả biên tập sơ lược và cuối cùng được hoàn chỉnh bởi Michael và Phyllis Friedman, Ani Ngawang Chodron, Daniel Staffer, và Larry Mermelstein.

*“Guru (Đạo Sư) giống như một viên ngọc như ý ban tặng mọi phẩm tính của sự chứng ngộ, một người cha và bà mẹ dâng hiến tình thương của mình cho mọi chúng sinh, một con sông lớn của lòng bi mẫn, một ngọn núi vượt lên trên những bận tâm thế tục và không bị lay động bởi những ngọn gió cảm xúc, và như một đám mây lớn chứa đầy mưa làm dịu mát những dày vò của đục vọng. Tóm lại, ngài ngang bằng với tất cả chư Phật. Thiết lập mối quan hệ với ngài, dù là nhìn thấy ngài, nghe giọng nói của ngài, tưởng nhớ tới ngài, hay được tay ngài xúc chạm, sẽ dẫn dắt chúng ta tới sự giải thoát. Hoàn toàn tin tưởng nơi ngài là con đường chắc chắn để tiến tới sự giác ngộ. Sự nồng ấm của trí tuệ và đại bi của ngài sẽ nấu chảy quặng mỏ ở con người chúng ta và lấy ra được chất vàng ròng của Phật tánh trong đó.*”

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, lòng sùng mộ đối với Đạo sư tâm linh và đức tin trọn vẹn nơi ngài được coi là tối cần thiết trong việc đạt được giác ngộ. Dựa trên các giáo lý của bậc thánh và vị tấu thị vĩ đại Rigdzin Jigme Lingpa vào thế kỷ mười tám, các giáo huấn của Dilgo Khyentse trong quyển sách này nhắm vào các thực hành sùng mộ của Guru Yoga, “hòa lẫn với Tâm Đạo Sư.”

Đức Dilgo Khyentse Rinpoche, sinh ở miền đông Tây Tạng năm 1910, là một thiền sư và học giả cao cấp tôn kính, một trong những bậc Thầy lỗi lạc nhất của dòng Nyingma thuộc Phật giáo Tây Tạng. Ngài cũng là cố vấn tâm linh cho hoàng gia Vương quốc Bhutan.

(Bìa sau)