

# MỤC LỤC

Lời nói đầu

Chương 1	: Những ân phước mở đầu .....	5
Chương 2	: Những nhận xét mở đầu.....	29
Chương 3	: Sự chuẩn bị tiên khởi phần một .....	51
Chương 4	: Những chuẩn bị tiên khởi phần hai.....	63
Chương 5	: Chánh hành Pháp.....	69
Chương 6	: Những thực hành nhánh.....	91
Chương 7	: Thực hành chủ yếu hàng ngày .....	97
Chương 8	: Tâm, Rigpa, và Thiền định .....	113
Chương 9	: Thực hành cốt tủy hàng ngày tiếp tục ....	125
Chương 10	: Tsog .....	135
Chương 11	: Phần kết thúc .....	145
Chương 12	: Sự hóa tán và tái hiện .....	149
Chương 13	: Sự hồi hướng và nguyện cát tường .....	153
Phụ lục 1	: Các chuẩn bị .....	157
Tịch trừ chướng duyên .....		157
Tạo các thuận duyên .....		162

Các hành trì bộ Pháp .....	165
Tạo nền nâng đỡ và Mandala .....	173
Câu thỉnh căn bản Trí hữu tình .....	192
Lễ bái, cúng dường, tán thán .....	194
Luyện tập quán Bốn Tôn .....	202
Cách đọc tụng mantra.....	204
Cách đọc tụng chú .....	215
Số lần phải trì tụng .....	216
Các hoạt động khi kết thúc .....	217
Quán tưởng về hào quang trong suốt.....	220
Pháp quán sau khi xuất định .....	223
Giai đoạn kết thúc .....	224
Phụ lục 2 :.....	229
Hình bìa 1 : Đức Avalokiteshvara	
Hình bìa 4 : Cung điện Bốn Tôn	

# Lời nói đầu

**P**hần Luận Giảng về Pháp hành Lokeshvara này nhằm bổ sung quyển Pháp hành Lục Tự Đại Minh đã xuất bản lần trước, giúp hành giả nắm bắt được nguyên tắc của Kim Cương Thừa nói chung và bộ pháp này nói riêng.

Bộ pháp Lục Tự Đại Minh này là Pháp viên mãn, giúp hành giả khai mở Bồ Đề Tâm đi vào các cảnh giới của chư Phật, Bồ Tát. Thiếu Bồ Đề Tâm, hành giả sẽ rơi vào các Thừa thấp vì thiếu công đức, thiếu các hạnh Ba La Mật, thiếu các bốn phạm đối với chúng sanh trong ba cõi; sáu đường. Bồ Đề Tâm ở đây không phải là đức tin nơi Tam Bảo, không phải là quy y, không phải là tụng kinh, đọc chú, ngồi thiền hay ăn chay, niệm Phật. Đây chính là sự thương xót, mẫn cảm với nỗi đau khổ của chúng sanh, sự tha thiết với tâm bình đẳng vô ngã và vô ngại.

Cầu chúc các hành giả phát hiện nơi chính mình cái tâm giàu có này để hành động công đức, đẹp lòng chư Phật, Bồ Tát, trọn vẹn các Hạnh của Phổ Hiền.

Cuối cùng xin các vị cao minh giúp ý kiến để tác giả tái bản lần sau được trọn vẹn và xin hồi hướng công đức, lợi lạc của pháp hành này đến chúng sanh muôn loài.

**Hồng Nhật**



## CHƯƠNG

# 1

## Những ân phước mở đầu

**G**iao lý này là một dẫn giải cho Pháp thực hành của Đức Quán Tự Tại (Lokeshvara) với tựa đề: Nghi thức tích tập của Đức Đại Bi: *Sự Liên Kết Giáo Pháp Với Sự Giác Ngộ Trong Một Lúc Ngồi, Được Gọi Là: “Thành Tựu Ý Nguyện Của Chúng Sinh Khắp Hư Không”*. Nghi thức thực hành đặc biệt này không có nhiều thực hành phụ mà nhiều nghi quỹ thường có, như những thực hành hoàn tất khác nhau... – ví dụ nó không có thực hành Tsalung kèm theo. Tự thân nghi quỹ này là sự thành tựu. Tuy nhiên, có nhiều phần khác nhau được thêm vào nghi quỹ chính bất kỳ lúc nào nghi quỹ chính được thực hành.

Trong truyền thống của chúng tôi, đó là truyền thống Nyingmapa, tất cả thực hành đều bắt đầu tụng niệm với bài

nguyện bảý ðòng ðến Guru Rinpoche; ðây là ðiều rất quan trọng. Guru Rinpoche là ðối tượng chính yếu của sự quy y.

Bất kỳ bạn ðang phát triển thiền quán Bốn Tôn nào, bạn phải luôn tin rằng ðiều ðó khởi xuất từ Guru Rinpoche và ðó là bản chất tinh túy không gì khác hơn là Guru Rinpoche. Nếu bạn ðang thiền quán về Lama gốc và thấy Ngài trong thân người ngồi trên ðầu bạn, bạn sẽ quán tưởng Ngài là Guru Rinpoche và nhận thức ðược bản thể các Ngài là bất khả phân. ðây là cách thực hành Guru Yoga, nương tựa trên Guru Rinpoche. Trong thực tế, tất cả những vị ðại Tertön, 108 vị Khai mật tạng... tất cả các Ngài ðã hiển lộ những terma dựa vào ân phước của Guru Rinpoche. Trong tất cả những học pháp của Nyingma, tất cả ðều bắt ðầu với sự cầu thỉnh Guru Rinpoche này.

Bạn phải tụng niệm bài nguyện bảý ðòng với sự nhất tâm, và nếu bạn có một số nhận thức hay tỉnh giác của cái thấy (quan ðiểm), sau ðó bạn phải an trú trong tỉnh giác phi-khái niệm, trong sự duy trì cái thấy, hãy ngồi yên lặng. Nếu không có hiểu biết này, bạn phải tụng niệm bài nguyện bảý ðòng với sự nhất tâm và khế hợp niệm hoan hỷ khôn cùng và quán tưởng mạnh mẽ Đức Guru Rinpoche an trụ thanh tịnh trong ngực bạn với một tâm không ði rông. Tất cả Dakini tụ hội ở 24 nơi quyền năng như Khachod và những nơi khác, sẽ thực hiện sự tụ hội pháp luân, những bữa tiệc cúng ðường Ganachakra vào những dịp ðều ðặn, và khi họ làm, họ luôn cầu thỉnh Guru Rinpoche kết nối với họ qua việc tụng niệm bài nguyện bảý ðòng. Vì vậy, qua

năng lực huyền diệu của Ngài, Ngài đến và tham gia tiệc cúng dường ganachakra. Tự thân Guru Rinpoche nói rằng bất kỳ người nào tụng niệm bài nguyện bảy dòng một cách nhiệt thành từ đáy lòng với nhất tâm, Ngài sẽ đến với họ dù họ là gì và ở bất cứ đâu. Nơi chốn không thành vấn đề; không có nơi nào mà Ngài không thể đi, và trong thực tế Ngài đã nói không có nơi nào mà Ngài không thể đến. Bạn phải hiểu rằng vì câu thỉnh Ngài bằng việc tụng niệm bài nguyện bảy dòng, và biết rằng Ngài sẽ đến, Ngài đang hiện diện, điều này có nghĩa rằng ân phước Ngài sẽ đi vào trong dòng tâm thức bạn và trở thành một phần của tâm thức bạn. Vì vậy, với niềm tin và sự quan tâm nhiệt thành, biết được ân phước sẽ vào tâm bạn, bạn nên luôn tụng niệm bài nguyện bảy dòng trước hết, và phải phát sinh mong muốn đặc biệt để có thể thành tựu thực hành của bạn – bất kỳ là gì – thực hành nghi quỹ hoặc những gì bạn có – và nó phải được làm một cách thanh tịnh.

Kế tiếp, sau bài nguyện bảy dòng, bạn nên tụng niệm bài nguyện đến dòng phái, là sự khẩn cầu dòng truyền, mà trong phạm trù này bắt đầu là Đức Guru Rinpoche, xuống đến 25 vị đệ tử, và xuống đến dòng truyền từ thầy đến trò cho tới vị Lama gốc hiện nay của hành giả. Hành giả cầu khẩn dòng truyền uyên thâm đó là sự nối kết trực tiếp từ Guru Rinpoche đến Lama gốc hiện nay của hành giả. Nếu không có một bài nguyện khẩn cầu vào lúc đó bạn có thể khẩn cầu dòng phái của Lama gốc của bạn, có thể được nhanh chóng hơn. Khi niệm bài nguyện khẩn cầu này, bạn phải cầu nguyện với lòng tôn kính, quan tâm tha thiết để

tâm sinh ước nguyện đặc biệt nhằm thành tựu việc thực hành giai đoạn phát sinh mà bạn đã chuẩn bị thiền định, và bạn cần tinh tấn cầu nguyện để có cơ hội thành tựu giai đoạn hoàn thiện và đạt được tất cả những năng lực tâm linh thông thường và phi thường, thành tựu vì lợi ích của chính bạn và những chúng sanh đã từng là cha mẹ bạn. Vậy, với những bài cầu nguyện trong tâm, bạn hãy khẩn cầu. Sau đó, có thể có một khẩn nguyện đặc biệt thuộc về nghi quỹ riêng mà bạn đang thực hành và điều này là khẩn cầu cuối cùng trước khi bắt đầu tụng niệm nghi quỹ chính.

Từ thời vô thủy cho đến nay, bạn chưa từng kiểm soát tâm, không có khả năng nắm giữ và điều phục tâm. Vì vậy, tâm đã kết tập nhiều thói quen xấu, nó trở nên rất hư hỏng và lừa dối, giải đãi, đó chính là lý do tại sao bạn khó bình tâm thực sự để thực hành, nhất là loại thực hành cần một số nỗ lực, giống như sự quán tưởng và thiền định... của giai đoạn phát sinh, hoặc quán sát bản tánh của tâm... của giai đoạn hoàn thiện. Tâm bạn sẽ tìm nhiều lý do để không làm, vì điều này không phải là thói quen của bạn. Thói quen của bạn là sự xao lãng, và thậm chí nếu bạn cố gắng làm điều gì như thiền quán về tình thương và lòng bi vì người khác, tâm bạn sẽ vẫn bị xao lãng, tiếp tục những thói quen xấu đã mắc phải từ vô số kiếp trong quá khứ. Thật khó cho bạn khi bắt đầu thực hành, do vậy bạn phải cầu nguyện Guru Rinpoche, phải cầu nguyện những vị Lama của dòng truyền và phải nhận được ân phước của các Ngài, khi ân phước của các Ngài đến và vào tâm thức bạn, hãy niệm bài nguyện bảy dòng và những bài khẩn nguyện



khác, cái tâm thô bạo và hoang dã sẽ bắt đầu chậm lại và trở nên thư thả hơn. Ví dụ nó giống như một cánh đồng khô cằn đầy bụi bặm, nếu bạn gieo hạt nó sẽ không thể mọc mầm và ra hoa kết trái được. Nhưng một cơn mưa rơi xuống khiến đất đai được ẩm, bụi bặm lắng xuống, khi đó nếu bạn gieo hạt, nó sẽ nảy mầm và kết trái. Do đó, tâm hoang dã của bạn giống như bụi bặm của cánh đồng này, và ân phước của Guru Rinpoche hay của vị Lama giống như cơn mưa, khi ân phước rót xuống và hoà nhập vào tâm, tâm sẽ an định và được chuẩn bị, sẵn sàng tiếp tục thực hiện sự thực hành.

Sau khi hoàn tất bài nguyện khấn cầu, bạn sẵn sàng để bắt đầu bước kế tiếp. Nếu bạn trong hoàn cảnh nhập thất dù nhiều năm hay nhiều tháng ... bạn quyết tâm thực hành những phần khác biệt của nghi quỹ, và ngay cả nếu bạn thực hành chỉ trong một ngày, bạn vẫn quyết tâm tính đến tất cả những phần khác biệt. Bạn phải thực hành nghi quỹ một cách đúng đắn để có thể đạt được thành tựu tâm linh thông thường và tối thượng vì lợi ích cho chính mình và tất cả người khác.

Tại điểm này, tôi chỉ nhắc đến một số phân biệt giữa từ *tersa* và *terning*. “*Tersa*” có nghĩa những *Terma* mới, là những *Terma* được phát hiện trong thời gian gần đây, và “*Terning*” có nghĩa *Terma* cũ, là những *Terma* được phát hiện từ thời Ngài Guru Rinpoche trở lên khoảng một thế kỷ. Trong *Tersa*, một trong những đặc biệt là bước kế tiếp sẽ là việc ban ân phước cho những chất liệu và phẩm vật cúng dường, tất cả những phẩm vật bạn làm để thực hiện

việc thực hành. Nếu bạn sắp xếp một Mandala trước bàn thờ, bạn sẽ ban phước cho nó, và ban phước cho chuông, chày, trống... – tất cả những pháp khí cho nghi lễ, trong thực tế – để cho chúng sẽ là những chất liệu Samaya thích hợp cho sự thực hành Mật thừa. Trong Mật thừa cái thấy là sự bất nhị của biểu hiện và tánh Không và vì những đồ vật này xuất hiện chúng phải được ban phước với sự tỉnh giác của tánh Không, vì vậy chúng trở thành những chất liệu Samaya. Nếu không thì chúng chỉ là những vật chất bình thường, cho dù chúng được làm bằng vàng, bạc hay đất hoặc gỗ. Chẳng hạn, nếu những dụng cụ âm nhạc của bạn không được ban phước và nhờ đó chuyển thành chất liệu samaya, bạn sẽ chỉ chơi nhạc bình thường hơn là thực hành cúng dường Mật thừa. Vậy, sự ban phước diễn ra thông qua năng lực an định, sự thể nhập thiền định, và thần chú, bằng phương tiện của hai điều này, bạn ban phước cho những vật chất và chất liệu của bạn để chúng trở thành điều được gọi là “chất liệu Samaya”.

Trước tiên, chày phải được ban phước, bạn phải hiểu chày đại diện cho điều gì. Nó đại diện cho Đức Phật nguyên sơ, Samantabhadra (Kuntuzangpo – Phổ Hiền – Phổ Thiện) tiêu biểu nguyên lý nam của trí tuệ giác ngộ. Nó là suối nguồn của tất cả chư Phật và Bồ Tát nam, phần nộ hay hiển minh. Nó biểu tượng hóa Tâm của tất cả chư Phật, biểu tượng bản tâm, là bản thể của tâm thức hành giả. Trong thực hành Mật thừa, việc xem chày (Vajra) là đồ vật bình thường là không đúng, bạn phải biết (bất cứ khi nào bạn cầm lên, sử dụng, bất cứ khi nào bạn đặt vào

ngực) nó biểu tượng hóa cho tâm của tất cả chư Phật và tâm này không phân biệt và không khác với tánh Giác, sự tỉnh giác nguyên sơ của bạn. Với nhận thức đó, bạn phải hiểu rằng Giác tánh là bản tánh đã hiện hữu từ thời vô thủy; nó là bản tánh nguyên thủy, bất biến và không thể thay đổi, nó là bản thể của tâm Đức Phật và cũng là bản thể của tâm bạn. Dù bạn hạnh phúc hay buồn khổ, dù bạn tái sinh trong những cõi thấp như địa ngục, bị thiêu đốt cho đến chết, hay như naga quỷ bị đói khát hành hạ, dù bất kể kinh nghiệm bạn là gì, bản chất của tâm bạn vẫn là sự tỉnh giác, là bản tánh bất biến của tâm Đức Phật. Đây chính là biểu tượng của Vajra, không bao giờ thay đổi. Và khi bạn đạt giác ngộ bản tánh đó sẽ giống như bản tánh bất biến vì chính xác nó là như vậy, và đó chính là điều bạn nhận thức được: bản tánh bất biến.

Nhận thức rõ ràng rằng, theo quan điểm của chân lý tuyệt đối; Vajra tiêu biểu cho tâm của Đức Phật, bản tánh bất biến. Là tính chất của Dharmadhatu (pháp giới – lãnh vực của chân lý). Vậy Vajra có chín châu hay năm châu đều không quan trọng; điều quan trọng nhất là thực sự đi vào trạng thái thiền định thể nhập dựa trên sự tỉnh giác mà Vajra biểu tượng hóa. Vậy, để ban phước cho Vajra, bạn cầm lên bằng tay phải và đặt vào ngực và hãy hình dung đó là chữ HUNG, là chủng tự cho tâm của tất cả chư Phật. Sau đó chữ HUNG chuyển thành Vajra thực tế mà bạn cầm và đặt ở ngực, sau đó bạn đi vào trạng thái thiền định thể nhập dựa trên bản tánh của tâm Phật như đã giải thích. Kế tiếp bạn ban phước cho Vajra bằng việc tụng niệm Mantra:

“OM MAHA BENZAR HUNG”. Do vậy, qua sự thiền định thể nhập dựa trên bản tánh, và kết ấn bằng tay phải giữ Vajra tại ngực, Vajra được thánh hóa như một chất liệu samaya.

Kế tiếp là chuông, bạn cầm lên bằng tay trái – nó luôn được giữ ở tay trái – và trước tiên hãy quán tưởng đó là chủng tự MUM (𑖣𑖦𑖯) và chuyển thành chuông. Kế tiếp xem bản chất của chuông, đó là bản chất của người mẹ nguyên thủy, Samantabhadri (Kuntuzangmo), biểu hiện cho nguyên lý nữ của nhận thức giác ngộ và biểu tượng cho bản chất của hư không, hay sự rộng mở; tất cả Bốn Tôn nữ đều phát xuất từ Bà. Kế tiếp hãy suy niệm rõ ràng rằng chuông biểu tượng tánh Không và rộng mở, và vì Vajra biểu tượng cho bản thể của giác tánh, bạn sẽ nhận thức được biểu tượng hóa của chuông và an trụ trong trạng thái thể nhập thiền định. Do nhận thức này và thực tế hóa rằng giác tánh chỉ an trụ trong tánh Không, và sự ban phước chuông được thực hiện nhờ an định (thiền chỉ), thể nhập thiền định (thiền quán). Sau đó bạn ban phước cho chuông nhờ tụng niệm Mantra: “OM BENZAR GHANDE DHARMA HUM AH”. Kế tiếp, vẫn cầm chày và chuông, bạn úp chéo hai tay vào ngực, tay phải bên ngoài, tay trái bên trong, lưng bàn tay hướng ra ngoài. Ấn này biểu tượng sự hợp nhất, tính bất nhị của tánh Không và giác tánh, hay của trí tuệ và phương tiện, hay chân lý thông thường và tối thượng (lý thế gian và xuất thế gian). Phương pháp hay tánh giác là Vajra, và trí tuệ hay tánh Không, là chuông – chúng bất nhị và không thể tách rời. Nhận thức được bản chất của chuông và chày là không-hai

(bất nhị), đó là sự hiện diện của bạn, của chính thân bạn như cùng một bản chất, ân phước được ban nhờ thiền định thể nhập, nhờ ấn khế và nhờ vào Mantra (thần chú).

Ban phước cho chày và chuông của bạn theo cách này, sau đó tiếp tục thực hành nghi quỹ, để phát sinh tự tánh như Bồ Tôn, sẽ đem lại năng lực, ân phước và lợi ích to lớn cho thực hành của bạn, nếu không thì sẽ không đem lại điều gì. Nó là năng lực hùng mạnh để bắt đầu nghi quỹ nhờ vào việc ban phước cho pháp khí Vajra Samaya của bạn theo cách này. Sau đó, lợi ích nhận được từ thực hiện việc thực hành giai đoạn phát sinh và giai đoạn hoàn thiện là rất vĩ đại.

Việc kết ấn phải làm thật cẩn thận, nó là điều rất quan trọng. Trong thực tế, bạn không nên hời hợt với nghi lễ của Mật thừa, và phải luôn học hỏi làm thế nào thực hiện chúng một cách đúng đắn và phải thực hành với sự tôn kính, trang nghiêm và cẩn thận to lớn. Điều này nằm trong phạm trù đạo đức, và với mức độ thực hành nâng cao này, bạn phải kết hợp quan điểm với phẩm hạnh thanh tịnh. Cách bạn sử dụng pháp khí của mình trong thực hành đủ phẩm tính là phẩm hạnh thanh tịnh.

Cũng vậy, bạn cầm chày lên và giữ ở ngực. Kế tiếp cầm chuông và lắc khi tụng niệm Mantra thứ hai, sau đó niệm Mantra khi chéo hai tay hợp nhất ở ngực. Khi làm tất cả điều này, bạn đem lại ba ban phước: ban phước của ấn khế, Mantra, và thiền định thể nhập. Bạn phải kết ấn chính xác, và niệm Mantra phải lối, đúng lúc và phải nhận thức pháp khí này biểu tượng cho những gì với lòng tôn kính đến

bản tánh tối hậu của tâm. Ba ban phước này thể hiện cùng lúc. Không thể chấp nhận việc niệm Mantra và kết ấn rồi sau này mới thực hiện thiền định thể nhập. Tất cả phải được làm cùng lúc.

Bước kế tiếp là ban phước những chất liệu và đồ vật cúng dường và sử dụng trong thực hành nghi quỹ của bạn. Điều này bao gồm những nhạc cụ: trống lớn và trống nhỏ lắc tay, kèn dài và ngắn, kèn làm bằng xương đười, và những chập chỏa hiền minh và phẫn nộ. Tất cả những pháp khí này phải được ban phước. Để làm được điều này, ngay lúc đó bạn thừa nhận tỉnh giác của tự-tánh bạn như Bồ Tôn, muốn vậy bạn không phát sinh theo nghi thức, tiến hành quán tưởng mà đơn giản xuất hiện tức thời như Bồ Tôn – hãy để cho hình ảnh đó xuất hiện trong tâm thức để bạn có được sự hiện diện của Bồ Tôn. Sau đó, từ ngực bạn, vô số tia sáng chiếu khắp 10 phương, có ánh sáng ngũ sắc như quang phổ cầu vồng với số lượng phi thường chiếu sáng những cõi tịnh của năm gia đình Phật, vào thiên đường của Ngọn Núi Màu Đồng của Rinpoche, và đi vào tất cả những cõi tịnh khác, chủ tâm cầu thỉnh sự giác ngộ của tất cả chư Phật an trụ trong đó. Sau đó, từ thân và tâm của các Đấng giác ngộ đó, âm thanh của những nguyên âm và phụ âm Phạn (Ah Li Ka Li) ngân vang, tỏa sáng, và giống như một cơn mưa ban phước của nguyên âm và phụ âm rơi xuống và tan hòa vào những đồ vật và khí cụ cúng dường mà bạn sử dụng. Ban phước này làm hài lòng và đáp ứng thân, khẩu, ý giác ngộ của chư Phật. Thất bại trong việc làm hài lòng các Ngài vì bạn có một số dạng rối loạn,

hoặc không đáp ứng, thì khi bạn thực hành nghi quỹ và sử dụng pháp khí sẽ không được ban phước. Thực hiện ban phước theo cách này là điều rất quan trọng. Lý do khác bên cạnh sự đáp ứng giác ngộ có chủ tâm của chư Phật là bạn có ý định lôi cuốn tất cả dakini vào dưới năng lực của bạn khi sử dụng những pháp khí vào lúc bắt đầu thực hành. Cùng lúc bạn cầu thỉnh những hộ pháp, người thủ hộ, khiến họ vây quanh, trở thành thân thiện và hỗ trợ bạn trong việc hoàn tất thực hành này. Trong thực tế, nếu những vật dụng và pháp khí của bạn được ban phước đúng đắn, thì những vị dakini, dharmapala (hộ pháp)... – buộc phải đến, các Ngài không còn chọn lựa nào khác.

Vì vậy, có ba lý do tại sao bạn phải ban phước cho những vật chất cúng dường và pháp khí của bạn: để đáp ứng chủ ý giác ngộ của chư Phật, để vượt qua và kiểm soát các dakini, và làm cho những hộ pháp giúp ích cho bạn. Sau đó tiếp tục hoàn tất việc thiền quán Bốn Tôn, và vì bạn kiểm soát được những dakini, vì những hộ pháp đang trợ giúp bạn, vì bạn làm hài lòng tâm của tất cả chư Phật, bất kỳ những gì bạn làm, bạn muốn chắc chắn sau đó sẽ thành tựu, và bao gồm cả những thành tựu tâm linh thông thường và phi thường. Trái lại, nếu không đáp ứng được tâm chư Phật, không kiểm soát được dakini, bạn không đem được những hộ pháp đến phục vụ cho bạn, nên không thể đi đến sự thành tựu thực hành, và nhận được những thành tựu thực sự từ nó.

Kế tiếp, bạn phải ban phước cho nước; dùng để ban phước cho những chất liệu và pháp khí khác. Chẳng hạn,

bạn luôn ban phước cho torma (bánh cúng) bằng cách vẩy nước trên bánh ba lần, mà nếu nước chưa được ban phước, thì bất cứ những thứ khác làm sao có thể được ban phước? Vậy, đây là điều rất quan trọng: phải ban phước cho nước trước khi dùng nó ban phước cho những thứ khác, và nó không thể được xem là ban phước khi những bất tịnh chưa được tẩy sạch. Bạn thực hiện việc ban phước theo cách sau.







Nếu bạn có một cái bình trước mặt, (được gọi là “bình tác động” và được dùng cho những hoạt động), bạn quán tưởng nước trong bình chuyển hóa thành tính chất của hư không. Điều này làm được nhờ niệm Mantra chuyển hóa tất cả vật chất thành bản tánh nền tảng của hư không “OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA SUDDHO HAM”. Thay vì một cái bình, bạn có thể dùng vỏ sò có chứa nước, hoặc một ly nước hay một số loại bình chứa khác, bất cứ thứ gì đều tốt và tiến trình cũng tương tự như vậy. Khi niệm Mantra này cùng lúc quán tưởng bình và nước tan hòa vào tánh Không và sau đó từ tánh Không bạn phát triển quán tưởng sau:

Trước tiên, hãy quán tưởng mặt trời xuất hiện, trên mặt trời là chủng tự HUNG màu đỏ. Chủng tự HUNG đỏ biến thành Bốn Tôn nữ phần nộ, Ying Chukma, là dakini của tánh Không. Bà màu đỏ, tay phải cầm chày Vajra; tay trái cầm vỏ sò đầy nước. Sau đó cầm Vajra của bạn lên giữ với ấn “Vajra một điểm” nhúng vào nước chứa trong bình. Vẫn giữ sự quán tưởng, bạn niệm Mantra 7 hay 21 lần hoặc thậm chí 100 lần tùy theo nghi quỹ riêng của bạn. Sau đó quán tưởng dakini Ying



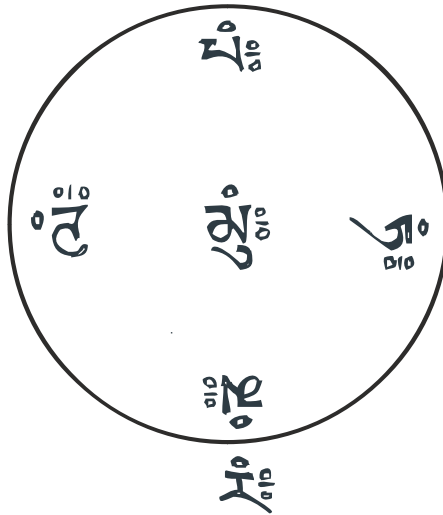
Chukma tan thành ánh sáng và hòa nhập vào nước – vào từng nguyên, phân tử nước – khiến tinh túy của dakini và nước trở thành một vị, không thể phân chia.<sup>1</sup>

Sau đó, bạn phải tin chắc rằng tất cả những bất tịnh trong nước đã hoàn toàn tẩy sạch, thậm chí không để lại một dấu vết bất tịnh nhỏ nào. Nước bây giờ rất thanh tịnh, rất thuần khiết và được ban phước bằng Mantra và thiền định thể nhập (thiền quán), và nhờ cái biết của tâm, bạn vượt lên dấu vết của nghi ngờ, đó là chất liệu được ban phước, giờ đây thích hợp cho bạn sử dụng để tẩy tịnh và ban phước cho những vật dụng khác trong giai đoạn thực hành của bạn. Đây là những điều bạn tạo ra, và cuối cùng – điều rất quan trọng là phải có tín tâm vào nó.

Nếu bạn tiếp tục làm một thực hành tóm lược, có thể lược bỏ những phần kế tiếp, nhưng nếu thực hành sâu rộng bạn phải làm như sau: Trước tiên là sự ban phước cho hai bàn tay, điều này rất quan trọng vì nếu hai tay của bạn được ban phước, thì bất kỳ những gì bạn xúc chạm đều được ban phước. Vậy, trước hết, giữ hai lòng bàn tay ngửa lên, đầu tiên là tay phải, sau đó là tay trái, khi đưa tay phải lên, hãy quán tưởng đó là chủng tự AH (  ). Sau đó AH chuyển thành Mandala mặt trăng, trên đỉnh xuất hiện năm chủng tự của năm gia đình Phật: OM (  ), HUNG (  ), SO (  ), ANG (  ), HA (  ).



Kế tiếp đưa tay trái lên và quán tưởng đó là chủng tự RAM (𑖗). RAM chuyển thành Mandala mặt trời trên đó xuất hiện năm chủng tự của năm phối ngẫu của năm gia đình Phật: MUM (𑖓), LAM (𑖛), MAM (𑖙), PAM (𑖛), và TAM (𑖗).



Tay trái

Vậy bạn có năm chữ cho năm vị Phật ở tay phải, năm chữ cho năm phối ngẫu ở tay trái. Sau đó quán tưởng từ 10 chữ này ánh sáng chiếu ra rực rỡ câu hội trí tuệ nguyên sơ của Bốn Tôn ở tất cả các phương trong hư không, và sự ban phước của các ngài đến và tan hòa vào 10 chủng tự. Hãy quán tưởng những chữ này tan thành ánh sáng và tan hòa vào tay bạn. Và sự ban phước được hòa nhập không chỉ vào những chủng tự mà còn vào những vị trí bên dưới của mỗi chủng tự.

Như vậy, với tay phải, dưới mỗi chữ là một vị trí mặt trăng nhỏ và với tay trái, dưới mỗi chữ là một vị trí mặt trời nhỏ. Sự ban phước tan hoà vào tất cả, sau đó những chữ và vị trí tan thành ánh sáng và hòa nhập vào tay bạn, thực sự đi vào những ngón tay. Kế tiếp quán tưởng những ngón tay bạn trở thành tính chất của một Vajra – phi chướng ngại và

không thể hủy diệt – như vậy bất cứ những gì bạn muốn thành tựu cho dù pháp môn tức tai, tăng ích, hàng phục hay phần nộ đều có thể thành tựu. Cuối cùng đem hai lòng tay lại – những ngón tay cài chéo với nhau (theo ấn barway), để thành biểu tượng sự hợp nhất của Bốn Tôn nam và nữ và sự ban phước của kết hợp bất nhị đó. Và, ngoài ra có những Mantra để niệm khi kết những ấn này.

Kế tiếp ban phước cho răng và toàn bộ miệng của bạn, bao gồm việc ban phước cho ngữ. Để làm điều này, trước tiên hãy nghĩ tất cả những răng bên trên là bản tính của các daka, phối ngẫu nam, và những răng bên dưới là bản tính của các dakini, phối ngẫu nữ. Quán tưởng ở giữa lưỡi bạn là một hoa sen tám cánh, trên đó là một chày Vajra nằm ngang, chính giữa Vajra là một chữ AH chạm nổi. Như vậy, với bản chất nam ở trên, bản chất nữ ở dưới, hoa sen và chày Vajra ở lưỡi, và bạn tụng niệm Mantra, sau đó quán tưởng nhờ ân phước của Mantra và thiền định thể nhập dựa trên sự quán tưởng, sự ban phước và tất cả năng lực của ngữ chư Phật trong ba thời tan hòa vào ngữ của bạn.

Việc bạn có cái gọi là “ký ức thanh tịnh” mà bạn tin rằng điều này đang xảy ra và bạn tin thật sự là sự ban phước về ngữ của tất cả chư Phật và Bồ Tát, cũng bao gồm ngữ của các Lama, những Bốn Tôn thiền định, daka, dakini .... Sự ban phước cho ngữ giác ngộ của tất cả các đấng này tan hòa vào ngữ của bạn, và từ lúc đó trở về sau ngữ của bạn có một sự ban phước và năng lực đặc biệt, điều này có

nghĩa bất kỳ Mantra nào bạn tụng niệm sẽ có nhiều năng lực hay tiềm năng hơn là niệm Mantra mà không được ban phước. Âm thanh của nó sẽ dứt khoát triệu thỉnh những Bồn Tôn được mời cũng như những hộ pháp, các ngài không thể làm ngơ, cũng như chư dakini, những vị bạn đã hoàn toàn kiểm soát. Có được loại khả năng của ngữ này, bất cứ những gì bạn ra lệnh sẽ được đáp ứng nhanh chóng, và bất kỳ những gì bạn khao khát hoàn tất chắc chắn sẽ thành tựu.

Kế tiếp bạn ban phước cho môi trường, nơi thực hành của bạn, bao gồm tất cả những biểu hiện bên ngoài. Điểm chính của thực hành Mật thừa là thiết lập nhận thức thanh tịnh. Bạn phải từ bỏ thói quen xem môi trường của bạn là bình thường, và hãy xem vũ trụ bên ngoài trong tính thanh tịnh của nó và tất cả những thứ nó dung chứa, những chúng sanh, vật chất, sự thanh tịnh nguyên thủy. Trong phạm vi của thực hành này, môi trường của bạn là cõi tịnh độ của Đức Avalokiteshvara, Riwo Potala. Bạn cũng có thể xem nó là bất cứ những cõi tịnh khác nếu bạn quen thuộc hơn, ví dụ cõi cực lạc phương Tây, cõi cực lạc của Đức Vajrasattva hoặc bất kỳ nơi nào khác: điều đó không quan trọng, dù phần nộ hay hiền minh, điểm chính yếu là bạn xem nó với nhận thức thanh tịnh – có thể nói rằng bạn nhận ra nó là sự phô bày của căn bản Trí. Bạn phải xem rằng tất cả nước Mỹ, hay nếu có thể toàn bộ vũ trụ là một cõi tịnh độ, và căn phòng bạn ở, nơi bạn cư trú là một thánh điện hoàn hảo với những dấu ấn và trang hoàng. Nhiều người trong bạn có thể đã thấy những mô hình cung điện trên

thiên đàng, hoặc bạn đã thấy những hình ảnh. Nếu bạn biết cách làm thế nào để thiền định về những cung điện trên thiên đường, Mandala, điều đó rất tốt. Nếu không thể, bạn có thể đơn giản xem môi trường của bạn là một Mandala, và nghĩ, “tôi đang ngồi trong một thánh điện,” và chân thành xem điều đó là thật.

Bạn không nên có nghi ngờ dù nhỏ như một sợi tóc về việc bạn trong trạng thái của nhận thức thanh tịnh vì, trong thực tế bạn không tạo ra điều gì đó không phải; đơn giản bạn đang thiết lập sự nhận thức của cái hoàn toàn là, như nó là. Bạn đang nhận ra bản chất, nguồn gốc nguyên thủy, và cho đến nay chỉ vì thiếu nhận thức khiến bạn chưa thấy nó. Vậy bạn đang trở thành nhận thức của bản chất nguyên thủy; bạn không tạo ra điều gì chưa từng hiện diện, mà luôn luôn như chính nó là. Do đó có niềm tin vào sự kiện đó là rất quan trọng, nếu bạn bắt đầu xây dựng nhận thức thanh tịnh, cái bạn đang xây dựng là nhận thức của bản chất thật sự của hiện tượng.

Nhận thức bất tịnh là nhận thức không đúng, nó không là bản chất thật sự của hiện tượng. Hiện tượng là sự phô bày của tánh Không và bản chất của hiện tượng là tánh Không. Bất cứ những gì xuất hiện, dù nam hay nữ, người hay thú, tất cả phải được thấy như sự phô bày của trí tuệ và phương tiện. Nam biểu tượng cho phương tiện, Nữ biểu tượng cho trí tuệ. Trí tuệ và phương tiện là bất nhị và chỉ là một phần của trò chơi của nhận thức thanh tịnh, nguồn gốc bản chất của căn bản Trí luôn luôn là chính nó. Thật ra,

trong Mật thừa, ngay cả những đối tượng khao khát của phạm trù năm cảm giác không nên từ bỏ mà phải được áp dụng và tận dụng. Và bạn không nên xem điều gì đó là sạch sẽ, lời cuốn và những cái khác là dơ bẩn hay ghê tởm. Quan điểm của Mật thừa là nhận thức thanh tịnh, là thấy sự vật không tốt cũng không xấu, mà chấp nhận và sử dụng chúng như chúng là, trong trạng thái của nhận thức thanh tịnh không có bất kỳ vướng mắc hay lời cuốn ép buộc. Chỉ nhờ năng lực của tâm tất cả sự vật trở thành chất liệu samaya thích hợp. Tất cả hiện tượng trở thành chất liệu samaya thích hợp nếu bạn nắm giữ được quan điểm và không rơi vào hiểu biết sai lầm của nhận thức bất tịnh. Hãy nhận thức rằng bản chất của tất cả hiện tượng là trống không, bạn không cần từ bỏ chúng, và có thể tận dụng chúng. Đây là điều tại sao trong Mật thừa bạn tận dụng những đối tượng khao khát hơn là từ bỏ chúng. Do vậy, bất cứ những gì xuất hiện trong hiện tượng có thật là một phần của thực hành. Vấn đề không nằm ở chỗ hiện tượng là gì; khi bạn ở trong trạng thái thấy hiện tượng có thực như sự phô bày và trò chơi của cõi tịnh độ, cái gì cũng có thể thành tựu miễn là duy trì quan điểm với sự tự tin.

Điểm này là tính chất đặc biệt phi thường của Mật thừa, hay Kim Cương thừa: là cái thấy của nhận thức thanh tịnh. Đây là cái làm cho Kim Cương thừa tối thượng được tán dương, đề cao hơn, và có nhiều hướng dẫn hơn bất kỳ con đường nào khác. Đó là những khác biệt chủ yếu giữa hai con đường Sutra và Tantra, và điều này có thể là quan trọng nhất. Sự khác biệt của quan điểm này tràn ngập toàn

bộ con đường. Chẳng hạn, trong thực hành Sutra, khi hành giả xem kinh nghiệm của những phạm vi giác quan và phản ứng với hiện tượng đó, hành giả coi nó giống như một ảo giác hay giấc mộng, không có thật, vô tự tánh. Nhờ giữ quan điểm đó, hành giả có thể giải thoát tâm khỏi vướng mắc vào những đối tượng xuất hiện. Điều này khác với quan điểm để mặc hiện tượng như chính chúng là, là cái thấy của nhận thức thanh tịnh, đó là quan điểm theo Tantra. Như vậy hành giả không cần xem hiện tượng là huyền hay giống giấc mộng, chỉ cần thấy trực tiếp bản chất nguyên thủy của chúng, bản chất như nó luôn luôn là. Không có việc chuyển hóa chúng thành bất cứ gì, giống như một ảo giác hay giấc mộng, mà chỉ thấy chúng trong bản chất nguyên thủy sẵn có của chúng.

Chẳng hạn, hãy xem thân thể, những uẩn (sự kết tập). Theo Sutra, những uẩn, những nguyên tố, những giác quan, những phần tử cấu tạo, tất cả được xem là bất tịnh. Vậy hành giả phải làm việc trong một thời gian dài, tích lũy công đức và tịnh hóa nghiệp bất thiện để tẩy tịnh những uẩn và nguyên tố bất tịnh. Nhưng theo quan điểm của Tantra, những uẩn được nhận thức là năm căn bản Trí (ngũ Trí). Do đó, những uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) được nhận biết là những vị Phật Akshobhya (Bất Động), Vairocana (Tỳ Lô Giá Na), Ratnasambhava (Bảo Sanh), Amitabha (A Di Đà), và Amoghasiddhi (Bất Không Thành Tựu). Năm nguyên tố được nhận biết là năm Minh phi của năm Đức Phật – không chỉ những nguyên tố trong thân hành giả mà cũng là những nguyên tố bên ngoài: đất, nước,



gió (khí), lửa, và hư không. Năm nguyên tố này được nhận biết là năm minh phi hơn là thấy theo cách thông thường: nước là Mamaki, đất là Sangye Chenma, gió là Damtsig Drolma, lửa là Gu Karmo, hư không là Namkhai Ying Chukma. Trong cách này, một hành giả Kim Cương thừa thấy năm nguyên tố là trí tuệ của chư Phật trong bản tánh nữ của các Ngài, thấy những uẩn, thân thể là căn bản Trí của chư Phật trong bản thể nam của các Ngài, và cũng thấy tám thức là chư Bồ Tát nam, nữ. Mỗi khía cạnh của hiện tượng bên ngoài cũng như sự hiện diện của hành giả được nhận biết là của bản thể thanh tịnh nguyên thủy.

Nếu bạn không biết nhận thức thanh tịnh này, khi thực hành những kỹ thuật của Mantra, sự thực hành của bạn không khác hơn thực hành của Sutra vì sự khác biệt giữa hai; thật sự là trong quan điểm nhiều hơn là trong thực hành. Và sự khác biệt trong quan điểm ví như sự khác nhau giữa bị lừa gạt và thoát khỏi lừa gạt. Quan điểm của hành giả Kim Cương thừa, người đánh thức bản chất căn bản Trí và thấy hiện tượng là như thị, và luôn sẽ là, giải thoát khỏi ảo tưởng. Khi bạn thực hiện những kỹ thuật của việc thực hành giai đoạn phát sinh và hoàn thiện bạn phải thực hiện với quan điểm của nhận thức thanh tịnh, trái lại chúng sẽ không hoạt động như đã dự định và chắc chắn không phát sinh được những kết quả mong muốn.

Trong chân lý của nhận thức thanh tịnh, tin tưởng sự xác thực của giáo lý này vô cùng quan trọng. Và một khi đi vào con đường của Kim Cương thừa, sau này bạn phải luôn tán thán và tôn kính quan điểm này, ngay cả nếu bạn

không thể thực sự hiểu được nó. Trong thực tế, chắc chắn bạn sẽ không thể có được nhận thức thanh tịnh như đã được giảng giải, nhất là trong lúc bắt đầu. Điều này xảy đến nhờ sự rèn luyện, do học hỏi những bản văn Tantric gốc quan trọng, nghiên cứu về quan điểm và học cách hiểu được Tantra ra sao, nhờ lòng tin mạnh mẽ và quan tâm nhiệt thành tới giáo lý, và do mối liên hệ thanh tịnh với vị Lama của bạn, sẽ nhận được sự ban phước của Ngài. Bạn phải có niềm tin vững chắc, kiên cố trong nhận thức rằng quan điểm, giáo lý là phi thường, và ngay cả dù bạn không thể nhận ra chúng ngay bây giờ, trong tương lai hy vọng bạn sẽ cố gắng làm tốt nhất, và trong lúc đó bạn sẽ duy trì lòng tin, sự quan tâm nhiệt thành vào nó. Bạn phải giữ thái độ này với niềm tin và không bao giờ từ bỏ, và tiếp tục phát sinh nó cho đến khi bạn có thể phát sinh nhận thức thanh tịnh một cách tự nhiên. Bạn cũng phải loại bỏ những chướng ngại và những nghiệp phiền não nên việc thực hành tịnh hóa là rất quan trọng, điều này cũng sẽ có thể giúp bạn có được nhận thức thanh tịnh. Tất cả điều này xảy đến chậm rãi và liên quan tới khối lượng học hỏi to lớn những kinh điển Tantric. Với thời gian và sự học hỏi, bạn sẽ không còn nghi ngờ và cảm thấy niềm tin vững chắc vào sự xác thực của nó. Trong thực tế, bạn sẽ có cảm giác tự tin mãnh liệt như vậy, và tin tưởng rằng bạn có thể nhanh chóng thực hiện được quan điểm này.

Điều quan trọng là một khi bạn thọ giới nguyện Kim Cương thừa liên quan đến thực hành của nhận thức thanh tịnh này, bạn đừng bao giờ phủ nhận nó. Ngay cả dù bây

giờ bạn không thể gìn giữ nó trong mọi hoàn cảnh và mọi lúc, chừng nào bạn còn khao khát làm như vậy và không phát triển tà kiến thì bạn không phủ nhận nó. Đây là điểm rất quan trọng. Trước tiên và trước hết, khi bạn bắt đầu, đừng làm suy giảm Samaya của bạn vì mâu thuẫn với quan điểm của nhận thức thanh tịnh. Do vậy, bạn có thể duy trì một liên kết tốt đẹp rằng không bao giờ làm hư hoại samaya, vì vậy trong một thời gian ngắn bạn sẽ có thể phát sinh thực sự nhận thức thanh tịnh. Hãy có niềm tin rằng điều này sẽ xảy ra.

CHƯƠNG

2

## Chánh hành pháp: Những nhận xét mở đầu

**G**iao lý về những chuẩn bị để thực hiện những ban phước khác nhau – cho những vật dụng và thân thể hành giả, ... giờ đây đã hoàn chỉnh và chúng ta chuẩn bị bắt đầu thực hành nghi quỹ. Nghi quỹ bắt đầu với sự quy y, khi làm bất kỳ thực hành nào, dù là một nghi lễ Đại Hoàn Tất hay một thực hành tóm lược rất ngắn, trong bất kỳ trường hợp nào việc thực hành luôn bắt đầu với việc thọ quy y. Khi tụng niệm bài kệ quy y (bất kỳ bài kệ nào trong nghi quỹ) bạn phải suy nghĩ về ý nghĩa của những lời bạn đang niệm. Tốt nhất là hiểu được những lời bạn niệm vào lúc bạn niệm chúng, nhưng nếu không hiểu, tối thiểu bạn cũng nhớ lại được ý nghĩa sau khi bạn niệm chúng.

Không nên miệng đọc mà không hiểu nghĩa: hiểu được những gì bạn niệm là rất quan trọng.

Để bắt đầu thực hành, bạn niệm bài kệ quy y, khiến cầu thỉnh đối tượng quy y. Và đột nhiên bạn sẽ thấy trong khoảng không trước bạn, không thể tách biệt với Lama, đáng điều ngự tôn quý của chúng sanh Kha Khyab Rang

Drol (Tự Giải Thoát vượt qua tất cả chướng ngại): Đức Quán Tự Tại được vây quanh bởi tất cả chư Phật, Bồ Tát trong 10 phương. Nếu quán tưởng thành thạo bạn có thể thấy toàn bộ cây quy y với tất cả những Lama của dòng truyền, ...ở giữa là Đức Quán Tự Tại. Nếu chưa thành thạo, bạn chỉ quán tưởng Đức Quán Tự Tại trong không gian phía trước, và nếu không thể làm được, đơn giản bạn chỉ nghĩ Ngài ở đó được vây quanh bởi chư Phật và Bồ Tát trong 10 phương hình thành như những đám mây. Bạn phải nhất tâm vào những đối tượng quy y với sự sùng kính nhất tâm.

Khi thọ quy y bạn phải biết mình quy y theo Tiểu thừa, Đại thừa hay Kim Cương thừa. Tất cả ba thừa này đều thọ quy y theo cách thông thường và chung một phương thức quy y, đó là Tam bảo: Phật, Pháp, Tăng. Khi thọ quy y bạn phải nghĩ mình quy y theo loại nào. Bạn có loại tư tưởng nào. Nhiều phân biệt khác nhau về quy y được giảng dạy trong kinh điển, bây giờ chúng ta không có thời gian để đi vào, nhưng tôi sẽ chỉ ra tóm tắt một số phân biệt giữa hai con đường hiển và mật.

Quy y theo con đường hiển giáo bao gồm quan điểm của Tiểu thừa hay Đại thừa. Theo quan điểm Tiểu thừa, hành giả thọ quy y với động cơ mong muốn đạt được giải thoát cho chính mình khỏi tam giới của luân hồi. Vì muốn được giải thoát, hành giả tìm kiếm sự bảo vệ và quy y do Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn đã ban và mong muốn duy trì sự quy y cho đến khi chết. Sự quy y này là cuộc

sống ngắn hay lâu dài, trên thực tế chỉ trong một kiếp và chỉ cho mục tiêu của hành giả.

Quy y theo Đại thừa không chỉ đặt nền tảng trên sự quan tâm về mình mà còn quan tâm đến người khác, thậm chí với người khác còn trước mình. Sự quan tâm của bạn bình đẳng với tất cả chúng sanh giới hạn trong hư không vô hạn, và nhận ra rằng tất cả họ đều tử tế với bạn, họ đã từng là cha, mẹ của bạn hiện đang đau khổ trong biển sinh tử luân hồi này, bạn sẽ không cảm thấy thỏa mãn cho đến khi mỗi người và mọi người trong số họ được đặt vào trạng thái Phật quả. Vậy với mục tiêu này, dạng ước muốn nhiệt thành hay khao khát thành tựu mục tiêu của tất cả chúng sanh. Với động cơ này, thọ quy y nơi Phật, Pháp, Tăng và duy trì cho đến khi tất cả chúng sanh được giải thoát. Sự quy y này bền bỉ trong một thời gian dài – cho đến khi luân hồi trống rỗng – và động cơ là vì lợi ích của người khác cũng như của chính mình. Như vậy, có một sự khác biệt lớn về quy y giữa Tiểu thừa và Đại thừa.

Cũng có những cách khác nhận ra đối tượng của quy y. Theo kinh điển, họ là Tam bảo. Vị Phật được nhận biết là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài đã vào thế giới này, sinh ra ở Ấn Độ và như một bậc hoá thân, khoác vào một thân thể con người có 32 hảo tướng chính và 80 hảo tướng phụ của một đấng toàn giác. Người nào sống vào thời điểm đó tại Ấn Độ, có cơ hội gặp Ngài, thấy Ngài là một đấng giác ngộ tối cao với những dấu hiệu và biểu tượng này. Khi họ nghe Giáo Pháp và giảng dạy trực tiếp từ Ngài. Giáo Pháp họ nhận được là giáo lý của Tam Tạng Giáo Điển

(Tripitika), Tam Tạng: Kinh (Sutra), Luật (Vinaya), và A Tỳ Đàm (Abidharma). Những người đi theo giáo lý này là tăng đoàn của những A La Hán, những tu sĩ đã thọ cụ túc giới và tu sĩ mới tu, và tất cả đều là những đệ tử chính của Đức Phật. Do đó, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được nhận thức là Phật, Tripitika được nhận thức là Giáo Pháp, và tập hội những A La Hán, những tu sĩ đã thọ cụ túc giới và tu sĩ mới tu được nhận thức là Tăng Đoàn.

Thực tế, trong phạm trù này, có hai giai cấp được nói là trụ cột của giáo lý Đức Phật. Đó là những người gia nhập vào con đường Giáo điển, duy trì y vàng. Giai cấp thứ hai tham gia con đường Tantric giữ y trắng và để tóc dài kết búi: Ngakpa: người tinh thông Tantric. Đây là hai giai cấp trụ cột của giáo lý Đức Phật, là những người đã được thọ giới theo Giáo Thừa và Mật thừa.

Theo con đường của Tantra, thọ quy y nơi Lama, Bổn Tôn (thiền định về Bổn Tôn), và Dakini. Trong một cách có phần khác với Tam bảo: Phật, Pháp, Tăng, nhưng trong một cách khác lại rất giống nhau. Ví dụ, nếu bạn muốn đi du lịch tới một nơi đặc biệt nói là tới Ấn Độ hay Tây Tạng, bạn sẽ cần ai đó chỉ đường. Đức Phật là hướng dẫn cao nhất, Ngài hiển bày con đường cho dự định của chúng ta, đó là con đường tâm linh, là trạng thái của Phật quả. Đức Phật chắc chắn sẽ phải là sự dẫn đường, Ngài hiển bày cho chúng ta làm thế nào đạt đến Phật quả, vì Ngài đã hoàn toàn đến đó. Giáo Pháp là con đường mà chúng ta phải đi để đạt được mục đích, và tăng đoàn tất cả là sự liên kết, bạn bè, và người giúp đỡ cùng đi với chúng ta trên con



đường và trợ giúp chúng ta đạt đến mục tiêu một cách an toàn.

Cùng ý tưởng, nguyên lý này là một hướng dẫn tối thượng về con đường, và những người giúp đỡ trợ giúp chúng ta cũng được thấy trong phạm trù Tantra, nhưng sự khác biệt là chúng ta đạt tất cả niềm tin và thọ quy y nơi vị Lama. Theo Tantra, chúng ta nhận thức Lama là người có khả năng hiển bày con đường tantric không lỗi cho chúng ta về những gì nên làm và không nên làm, người có khả năng làm trưởng thành tâm thức chúng ta nhờ việc ban quán đảnh, người có khả năng giải thoát tâm thức chúng ta bằng cách ban những hướng dẫn khẩu truyền tinh yếu, cốt tủy khiến tâm chúng ta được chín muồi, và người có khả năng hướng dẫn trực tiếp chúng ta vào bản thể của tâm mình, đó là bản chất của giác tánh nguyên sơ – tự thân nó là Bồ Đề Tâm. Vậy, để thực hành con đường của Mật thừa, chúng ta hoàn toàn nương tựa vào đối tượng quy y này, không ai khác hơn là vị Lama gốc của chúng ta. Bổn Tôn giống như con đường, vì thực hành trong Mật thừa là nối kết với Bổn Tôn nghiệp của hành giả. Một khi thấy được Bổn Tôn có nghĩa bạn đã thành tựu – tức tai, tăng ích, hàng phục, và phần nô – đã được vị Lama khai thị cho bạn, kế tiếp thực hành về Bổn Tôn này cho đến khi có cái thấy của Bổn Tôn, cho đến khi Bổn Tôn thực sự xuất hiện với bạn, và bạn có thể phát sinh tất cả những thành tựu tâm linh phi thường và thông thường, cho đến khi bạn trở thành giống như Bổn Tôn. Khi điều này xảy ra, bạn đã thành tựu về Bổn Tôn, bạn đã hoàn tất con đường; bạn đã đạt tới

mục đích của mình. Dakini giống như tăng đoàn, các Ngài là những Đạo Sư tốt nhất trên con đường Tantra, vì các Ngài cho chúng ta những khai thị, chỉ dẫn chúng ta làm thế nào để thành tựu Tantra, và xua tan những chướng ngại xuất hiện trên con đường thâm sâu này. Các Ngài trợ giúp chúng ta suốt trên con đường cho đến khi chúng ta đạt tới mục đích: sự thành tựu. Vì vậy, ba nhận thức này (Lama, Bốn Tôn, dakini) đặc biệt quan trọng vì đây là cách thọ quy y theo con đường tantric.

Mặc dù đây là cách thọ quy y theo con đường tantric, nó vẫn được xem là thông thường, thuộc thế gian. Trong Tantra có nhiều cách thọ quy y khác, đặc biệt là theo cấp trao truyền của anuyoga và học phái Đại viên mãn của atiyoga. Nhiều người trong các bạn đang thực hành tsalung (nội hỏa), như vậy bạn hoàn toàn quen thuộc với cách tiếp cận bên trong của con đường tantric. Sự thực hành tsalung thuộc phạm vi Anuyoga. Ở mức độ thực hành này, hành giả không còn tìm cầu quy y bên ngoài như thọ quy y Phật, Pháp, Tăng, hoặc Lama, Bốn Tôn, Dakini, mà thọ quy y nơi chính bản thân hành giả – trong kinh mạch (tsa), trong sự chuyển động của gió (lung), và trong chất dịch cốt tủy (thigle). Kinh mạch tương ứng với Hóa thân, thân của nhận thức giác ngộ; sự chuyển động hay gió tương ứng với Báo thân là ngũ giác ngộ; và chất dịch cốt tủy tương ứng với Pháp thân, đó là tâm giác ngộ. Khi bạn thiền định trên kinh mạch và sự chuyển động của gió bên trong kinh mạch, điều mà bạn làm là chuyển hóa kinh mạch, gió, và chất dịch thành bản tính trí tuệ thanh tịnh nguyên sơ của chúng.

Tư thế ngồi đúng đắn rất quan trọng trong việc trợ giúp ở loại thực hành này. Thân phải giữ thật thẳng theo cách gọi là tư thế thân trống rỗng. Khi hành giả ngồi theo tư thế trống không này khiến kinh mạch kết nối với tư thế đúng. Bạn quán tưởng kinh mạch năng lượng trung ương, uma, và hai kinh bên: kinh bên phải roma, kinh bên trái kyangma. Bạn quán tưởng năm luân xa ở năm chỗ, là năm trung tâm chính của thân thể. Ngồi rất thẳng như vậy và thực hiện loại quán tưởng này, kinh mạch sau đó được kết nối đúng theo vị trí chính xác của chúng, chúng được mở ra không còn đóng kín. Khi chúng ta ngồi bị sụp xuống hay ngồi cong, kinh mạch bị đóng lại, nhưng khi ngồi theo tư thế đúng kinh mạch sẽ mở ra và sinh khí có thể chuyển động tự do, không còn bất kỳ chướng ngại nào, và khí sẽ chuyên chở chất dịch cốt tủy (thigle), khi đó nó có thể di chuyển tự do khắp thân thể, thigle cũng di chuyển tự do và phân phối đồng đều liên tục trong mạng lưới kinh mạch của cơ thể. Nếu thực hành này làm thật tốt, kinh mạch được mở rộng và tịnh hóa, đây là cách nhận ra Hóa thân, sự biểu hiện của thân thể. Khi khí bất tịnh, sự di chuyển của gió được tịnh hóa trong bản tánh trí tuệ nguyên sơ của nó, hành giả nhận ra Báo thân. Để làm điều này, hành giả giữ khí (gió) trong một bình nhỏ hay lớn, giữ khí ở trung tâm rốn để có thể dần dần hòa tan vào kinh mạch trí tuệ nguyên sơ, nhờ tiến trình chậm chạp, tất cả những bất tịnh trong khí dần dần tiêu hao và hành giả nhận ra bản tánh căn bản Trí của khí, là Báo thân.

Về phần thigle, dịch tinh túy; đó là dịch tinh túy trắng và đỏ. Phụ nữ có nhiều dịch đỏ hơn, nam giới có nhiều dịch trắng hơn. Những chất dịch này là những hạt giống tinh túy nguyên thủy mà chúng ta nhận được từ cha mẹ mình. Hạt giống đỏ, hạt giống của mẹ được cư trú tại rốn, và hạt giống trắng, hạt giống của cha cư trú tại đỉnh đầu; trong não. Vậy mỗi chúng ta đều có hạt giống này, tinh túy của phái nữ ở trong rốn, tinh túy của phái nam ở trong não. Kể đó, chúng ta có chất dịch tinh túy khắp cơ thể và tinh chất của dịch tinh túy này có phần giống như thủy ngân, rất hoạt động. Hãy nghĩ rằng chúng ta có 72.000 kinh mạch trong thân thể, và dịch tinh túy cũng nhiều như vậy và chuyển động khắp thân thể. Nhờ năng lực kiểm soát sự di chuyển của khí như vậy, hành giả có thể kiểm soát sự phân phối chất dịch tinh túy, có thể phân phối tinh chất, chất dịch giống như thủy ngân này hoạt động khắp thân thể. Nhờ đó hành giả có thể nhận ra Pháp thân, thân chân lý.

Đây là một ý niệm rất vắng tắt về tsa-lung, thigle, kinh mạch, khí, và dịch tinh túy. Đó là ba đối tượng để quy y trên bình diện anuyoga. Hành giả tsalung thọ quy y theo cách này, xem thân thể theo cách này và thực hành toàn tâm toàn ý. Vì vậy, nếu bạn thực hành trên cấp độ đó và thực hành Avalokiteshvara này, sau đó bạn sẽ thấy đối tượng quy y xuất hiện trong không gian phía trước. Trong trường hợp này bạn sẽ phát sinh giác tánh của Đức Avalokiteshvara, chư Bồ Tát và chư Phật trong không gian phía trước và cùng lúc bạn sẽ nhận ra rằng sự quy y bên trong, trong kinh mạch, gió, và dịch tinh túy là không-hai

với những biểu hiện bên ngoài của Đức Avalokiteshvara trong không gian phía trước. Do đó, thọ quy y theo truyền thống anuyoga dựa trên sự tịnh hóa tsa, lung, thigle, hành giả có thể thực tế hóa tính chất của ba thân.

Bây giờ, theo Dzogchen của Atiyoga, là thực hành mà phần lớn chúng ta lựa chọn, quy y là sự trực nhận trong bản chất của tâm, đây là cách thọ quy y tận cùng ở bên trong. Hãy nhìn vào tâm và chỉ là tâm, bản chất của nó hoàn toàn rộng mở (hay hư không) tức là Pháp thân; tính sáng tuyệt đối của nó là Báo thân, và bản chất bi mẫn không chướng ngại của nó là Hóa thân. Bản chất của tâm là ba thân, và đây là cái chúng ta thọ quy y. Điều này cũng tương tự như rigpa (tánh giác), sự nhận thức nguyên sơ. Khi vị Lama hướng dẫn bạn vào bản chất của tâm, đó là sự rộng mở, trong sáng, và lòng bi tỏa khắp, sau đó bạn phải tự an trụ trong bản chất đó, thư giãn, và nhận biết rằng tự thân tánh Không là Pháp thân, rằng sự trong sáng, phạm trù nhận biết sáng suốt của tánh Không là Báo thân; và cả hai hợp nhất bất nhị là Hóa thân, đó là sự biểu hiện của thân thể không gì khác hơn chính là lòng bi, năng lượng của lòng bi tỏa khắp không gian không chướng ngại. Vậy, thiền định trên ba điều này là thọ quy y theo Dzogchen: bản chất như chính nó là, nó là sự hiển bày rực rỡ, lòng bi của nó là vô chướng ngại. Khi bạn quán tưởng lãnh vực quy y trong khoảng không phía trước, trong trường hợp này là Đức Avalokiteshvara, bạn duy trì sự tỉnh giác của quán tưởng và cùng lúc nhận thức được tính chất của tâm: tánh Không, sự chói sáng, và lòng bi biểu hiện không chướng ngại của nó.

Điều này là sự quy y bên trong của Dzogchen. Do vậy, bạn sẽ kết hợp cái thấy của bạn với sự thực hành quy y.

Mặc dù có những cách thức thọ quy y khác nhau, tinh túy của chúng đều như nhau, mỗi người trong các bạn đều biết được trình độ thực hành của mình, vậy, dù thực hành bên ngoài, nghi quỹ đều giống nhau cho tất cả mọi người, nhưng mỗi người sẽ tiếp cận theo quan điểm và trình độ thực hành của họ. Ngay cả khi bạn bắt đầu quy y, bạn phải thọ quy y theo trình độ mà bạn có thể liên kết và hiểu được. Và bạn làm điều này trong đầu trong lúc vẫn duy trì sự quán tưởng ở không gian phía trước như nghi quỹ đòi hỏi. Bạn phải áp dụng quan điểm của mình vào mức độ mà bạn có thể thực hành.

Sự thực hành của Đức Avalokiteshvara này gồm một chi thực hành ngắn hơn được gọi là: “Sự Nối Kết Của Giáo Pháp: Sự Giải Thoát Trong Một Lúc Ngồi”. “sự giải thoát trong một lúc ngồi” ám chỉ sự kiện thực hành là cô đọng và súc tích; trong đó nó cũng chỉ ra sức mạnh của thực hành, nếu hành giả thực sự thực hành Đức Avalokiteshvara theo cách này, nên trong một lúc ngồi, trong một thời công phu, sẽ có thể đạt đến giác ngộ. Ân phước của Đức Avalokiteshvara rất vĩ đại. Mỗi một terton đến thế gian này đã khám phá những terma bao gồm những thực hành thành tựu của Đức Avalokiteshvara, ... Không có một terma nào mà không bao gồm Đức Avalokiteshvara, và có nhiều biểu tượng Đức Avalokiteshvara khác nhau với nhiều tên khác nhau. Chỉ có một vài tên Đức Avalokiteshvara khác nhau trong ngôn ngữ Tây Tạng như: Pak Chog Chenrezig,

Thugje Chenpo, Gyalwa Gyatso, Sangwa Dupa, và Jigten Wangchuk. Đây là tất cả danh hiệu cho cùng một Bổn Tôn: Đức Avalokiteshvara, trong thực tế Ngài là biểu hiện của lòng bi của tất cả chư Phật.

Lý do có nhiều biểu hiện khác nhau của Đức Avalokiteshvara là vì mục tiêu tạo kết nối với chúng sanh trên tất cả trình độ hiểu biết khác nhau của họ. Hoạt động giác ngộ, quan tâm của chư Phật được biết là vô hạn. Đức Avalokiteshvara là sự biểu lộ lòng bi tự nhiên của chư Phật. Ngài thường xuất hiện với một mặt và hai hay bốn tay, thường bốn tay nhiều hơn. Riêng trong thực hành này Ngài có hai tay.

Danh hiệu Avalokiteshvara có nghĩa “người luôn luôn thấy sự đau khổ của chúng sanh, người luôn để ý đến chúng sanh”. Đức Avalokiteshvara thường xuyên thấy những đau khổ của chúng sanh. Điều này có nghĩa Ngài thấy sự đau khổ của bạn từ cuộc sống ngắn ngủi và giờ chết bất định ra sao và nhiều bệnh tật không thể chữa khỏi. Ngài thấy việc bạn nghĩ rằng mình hạnh phúc, nhưng trong thực tế việc tạo thành hạnh phúc của bạn chỉ là sự tiêu khiển, và chân lý của vấn đề là tính chất sự hiện hữu của bạn không là gì, chỉ là đau khổ. Nhiều người trong các bạn cảm thấy bây giờ mình hạnh phúc, nhưng hạnh phúc của bạn không thật; nó dựa trên sự tiêu khiển của thoải mái nhất thời. Hạnh phúc thật sự không đến một cách đơn giản, nhất là bây giờ, trong thời buổi suy đồi này.

Trong quá khứ vào thời điểm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sống ở thế gian này, con người sống 100 tuổi hay hơn, và sau thời gian đó họ còn sống lâu hơn nữa. Lúc đó rất ít bệnh tật, hầu như không có đói kém, chiến tranh, và bệnh tật không thể chữa, biết được tuổi thọ. Con người biết được khi nào họ sắp chết và không bị bệnh trước khi chết. Đơn giản họ biết được khi nào họ chết. Hiển nhiên điều đó không giống như lúc này, và đó là điều tại sao gọi bây giờ là thời buổi suy đồi. Trong thời buổi này sự đau khổ rất nhiều. Mọi sự thoải mái trong loài người hiện nay bị suy giảm đến điểm mà ở đó chỉ thực sự hiện hữu sự đau khổ và sự thoải mái nhất thời chuyển thành tính chất của đau khổ. Đây là thời điểm của năm cái bỏ đi, bạn không biết chắc khi nào sẽ chết. Nhiều người trong bạn có thể chết rất trẻ, có thể một số các bạn sẽ chết vào lúc trung niên và một số bạn chết khi già hơn. Bạn có thể chết vì một bệnh hay một số nguyên nhân khác – bạn không có ý niệm chúng sẽ xảy ra như thế nào. Sự không chắc chắn về hoàn cảnh này cũng như tất cả những bệnh tật và những nỗi đau khổ khác... mà bạn có, đem lại nhiều đau khổ và không hài lòng.

Thấy tất cả những bất hạnh và đau khổ này như vậy, Đức Avalokiteshvara, người đã giải thoát khỏi đau khổ và biết được con đường giải thoát, quan tâm đến tất cả chúng sanh với lòng từ bi to lớn, Ngài luôn thấy tình trạng khó khăn và luôn dành lòng bi cho bạn. Bạn phải có niềm tin vào điều này. Bạn phải hiểu rõ rằng Đức Avalokiteshvara có năng lực tri thức lập tức. Nếu bạn quan tâm và tin tưởng



niệt thành với lòng tôn kính, bạn sẽ có thể tạo được một kết nối.

Sự biểu hiện Pháp thân của Đức Avalokiteshvara, Chenrezig (Quán Tự Tại), là Đức Phật A Di Đà, Báo thân là Nam Nang Den Chen So, và Hóa thân là Đức Avalokiteshvara. Vậy, cả ba Amitabha, Nam Nang Den Chen So, Đức Avalokiteshvara đều cùng một bản chất có ba thân khác nhau. Ngoài ra đó là những biểu hiện của tức tai, tăng ích, hàng phục và phần nộ. Chenrezig, Đức Avalokiteshvara cũng biểu hiện như một Dharmapala (hộ pháp), như một Bồn Tôn tài bảo, và với ngàn mắt ngàn tay trong vẻ phần nộ Ngài trở thành Bồn Tôn Hayagriva với đầu ngựa nhô lên trên đỉnh đầu, biểu tượng sự bất khả phân với Đức Avalokiteshvara. Hayagriva là sự diễn tả phần nộ cần cho việc thuần hóa tâm chúng sanh chưa được điều phục qua những pháp môn hiền minh.

Đức Chenrezig cũng là Arya Tara – bao gồm 21 Hóa thân – và cũng là Sangwa Yeshe. Đã lâu lắm rồi, khi Đức Chenrezig thiền định trên lòng bi đến tất cả chúng sanh và đã phát sinh khả năng thấu thị của Ngài thấy suốt sáu cõi và thấy tất cả chúng sanh, những cách đau khổ khác nhau mà họ phải chịu, choáng ngợp với lòng bi, khoan dung và thương xót, một giọt lệ rơi xuống từ mỗi mắt Ngài và trở thành hai biểu hiện của Đức Tara – Throng Nyur Chen và Myor Jongma. Throng Nyur Chen là biểu hiện phần nộ của Tara, và Myor Jongma là Đức Tara xanh. Các Ngài nói với Đức Chenrezig sẽ làm việc không ngưng nghỉ để giải thoát chúng sanh đang đau khổ và các Ngài quan tâm tham gia

vào bất kỳ những hoạt động cần thiết nào. Như vậy, cả ba vị này, Đức Chenrezig và hai Tara biểu hiện của lòng bi chân thành, cống hiến để làm lợi ích chúng sanh tới khi tất cả chúng sanh được giải thoát. Vì vậy, nếu bạn thực hành Tara, kết quả hiện nay có thể vượt trội nhanh chóng nhờ lòng bi. Thậm chí nếu bạn thực hành chỉ trong sáu tháng một cách chân thành, chắc chắn những dấu hiệu thành tựu sẽ xảy đến.

Đức Chenrezig cũng xuất hiện như Hộ Pháp Mahakala (Gonpo Sog Dag: Mahakala sáu tay) bảo vệ và duy trì sự thanh tịnh cho Giáo Pháp hiện nay. Sự xuất hiện đặc biệt này là cống hiến để bảo vệ Giáo Pháp trong cách nếu bất kỳ người nào gây tổn hại và làm chướng ngại cho Giáo Pháp, Mahakala sẽ loại bỏ hoặc làm đảo ngược hoàn cảnh của họ. Avalokiteshvara cũng xuất hiện như Bồ Tôn tài bảo, Dzambala trắng. Sự thực hành Dzambala là một thực hành rất mạnh mẽ để đạt được thành tựu tâm linh, hay đạt được giàu có. Tất cả các bạn sẽ được như vậy vì mong muốn được ban cho tài bảo và cảm nhận được sự thoải mái trong cuộc sống mình. Ngay cả dù bạn quan tâm thực sự về thế gian – ví dụ muốn công việc được thành đạt, bạn vẫn có thể thành tựu Tara trắng và nhận được những lợi ích này nhờ năng lực của thực hành. Nó là lời nguyện của Đức Avalokiteshvara biểu hiện theo cách này khiến chúng sanh có nhu cầu về tài bảo có thể nhanh chóng đạt được thành tựu. Vì Dzambala là một Bồ Tôn trí tuệ, và không chỉ là một Bồ Tôn thế gian, không dễ tìm thấy khó khăn hay tạo lỗi lầm đối với thế tục về loại thực hành này. Nhờ thực

hành này bạn có thể nhanh chóng và dễ dàng thành tựu tâm linh, và đạt được giàu có, chỉ trong ba tháng hay ít như 21 ngày, bạn có thể thành người rộng rãi, không chỉ trở thành một nhà tài trợ về vật chất, giúp đỡ những người có nhu cầu mà còn ban tặng những lợi lộc của Giáo Pháp. Phẩm tính của loại thực hành này, nếu hoàn tất nó bạn có thể đạt được bất cứ mong muốn nào, những khao khát và những nhu cầu sâu xa nhất của bạn.

Đây chỉ là một ít trong nhiều biểu hiện của một tinh túy – lòng bi của tất cả chư Phật – đó là Đức Avalokiteshvara. Khi thực hành bất kỳ những biểu tượng nào bạn nên cầu nguyện với lòng sùng kính nhất tâm một điểm để có thể gắn kết tâm vào dòng chảy chính của loại hoạt động từ bi này.

Nếu bạn cầu nguyện Đức Avalokiteshvara với lòng tin và sùng kính nhất tâm, chắc chắn rằng với năng lực từ bi của Ngài, ân phước sẽ đến. Ngoài ra hãy coi như Đức Chenrezig hiện thân không chỉ theo một cách thức, Ngài có thể ở bất cứ nơi đâu vào bất kỳ thời điểm nào, trong bất kỳ hình tướng hay thân thể nào. Ngài xuất hiện trong cảnh giới chư Thiên và nhận lấy hình dạng của loài vật trong cõi súc sanh, Ngài có hình tướng côn trùng hay có dạng kẻ ăn thịt người, Ngài xuất hiện như nước, như cây cầu, và Ngài biểu hiện như bốn nguyên tố. Ngài có thể xuất hiện bất cứ lúc nào, ở bất cứ đâu, trong bất kỳ hình tướng nào. Có nhiều liệt kê lịch sử về cuộc đời Đức Avalokiteshvara và những hành động giác ngộ Ngài đã thực hiện trong nhiều Hóa thân khác nhau đầy cả vài ba mươi bộ sách.

Đã lâu rồi trong quá khứ, thay vì tham gia mua bán, có người vượt biển đi tìm ngọc như ý. Có lần một nhóm thương gia đi biển tìm ngọc như ý và tàu họ bị chìm. Tất cả rơi xuống nước, nhưng bằng cách nào đó họ trôi dạt đến một hòn đảo là xứ của những kẻ ăn thịt người. Họ bị bao vây và nhốt trong một căn nhà. Họ không biết đêm nay hay đêm tới bị ăn thịt, nhưng biết rằng sẽ bị ăn thịt vì bị bọn ăn thịt người bắt. Nên họ thành tâm cầu nguyện chư Phật và Bồ Tát trong mười phương, và Đức Avalokiteshvara nghe được lời kêu cầu và thấy rõ họ ở đâu và đau khổ ra sao. Trần ngập lòng bi và thương xót, Ngài hiện thân thành một con ngựa Mahabala thượng hạng đến vùng đảo của bọn ăn thịt người. Đi vòng quanh những người đó, Ngài chở họ trên lưng đem họ trở về xứ sở của họ.

Có một câu chuyện khác kể về xứ sở côn trùng. Đức Avalokiteshvara thấy chúng đang bị đau khổ vì tích tập rất nhiều hành vi bất thiện và nghiệp xấu khiến chúng phải chịu kiếp côn trùng, sau khi chết chúng phải đọa địa ngục và bị tái sinh nhiều lần như vậy. Vì lòng bi Ngài đến và ban một số Giáo Pháp cho chúng, vì vậy tâm thức chúng được giải thoát và sinh vào Tây Phương cực lạc Dewachen.

Có một câu chuyện khác xảy ra ở Cheng-du Trung Quốc, trong thị trấn Szechuan; vào lúc đó Đức Chenrezig hiện thân là một con heo. Cùng lúc đó ở phía Đông Tây Tạng có một người nghe tin Đức Văn Thù (Manjushri) ở Trung Quốc nên ông đi Trung Quốc tìm Ngài. Ông đi du hành khắp nơi tìm mọi chỗ nhưng không thấy. Cuối cùng một ngày nọ, ông vô tình vào một nhà hàng và một Bồn

Tôn trí tuệ nguyên sơ Hóa thân trong thân người đến và hỏi ông đang đi đâu và làm gì. Ông kể chuyện buồn của mình về việc đến Trung Quốc đi tìm Đức Văn Thù ra sao, đã đi mọi nơi mà hoàn toàn không thấy, và ông thất vọng như thế nào. Nên người đó, thật sự là một Bồ Tôn xuất hiện như một người để giúp ông, nói với ông, “Tốt thôi, đừng lo buồn nữa. Ngài ở đây, Ngài là một ông lão người Trung Quốc tại nhà hàng này.” Sau đó ông gặp một ông lão và nhận ra rằng đúng là Đức Văn Thù. Nên ông được nhận quán đảnh và Giáo Pháp, tóm lại ông nhận được tất cả những hướng dẫn mà ông mong muốn. Sau này, khi chuẩn bị về miền Đông Tây Tạng, ông lão Trung Quốc này, trong thực tế là Đức Manjushri đưa cho ông một bức thư yêu cầu ông đưa cho Pak Gen Da Shu. Ông thực sự không biết ai là Pak Gen Da Shu nhưng đồng ý làm vì Ngài là thầy mình, Đức Manjushri đã yêu cầu. Vì vậy, một lần nữa ông lại đi khắp nơi quanh Chen-du cố tìm vị Pak Gen Da Shu này, hỏi thăm tất cả những người mà ông gặp rằng họ có biết người này không. Cuối cùng có một người nói với ông, “Này, có một con heo già không ai chăm sóc ở đằng kia.” Và ông đi lại hướng đó. Vậy thì chữ Pak có nghĩa “con heo”, và Gen có nghĩa “già” có nghĩa con heo già. Nên ông đến đó tìm thấy một con heo rất mập, mạnh khỏe và ông đưa bức thư. Khi ông đưa bức thư cho con heo, bức thư rơi xuống và mở ra; bên trong viết, “Thời gian để giải thoát chúng sanh của Ngài trong Hóa thân này giờ đây đã hết.” Đột nhiên, một vầu vồng xuất hiện trong không gian và con heo không còn ở đó nữa, thân Ngài tan hòa vào cầu vồng. Con heo đó thực

tế là Đức Chenrezig. Bài học từ câu chuyện này là người ta không bao giờ biết tìm Đức Chenrezig ở đâu, hay Ngài sẽ xuất hiện theo cách nào.

Việc thành tựu một Bốn Tôn, cầu nguyện đến một Bốn Tôn sẽ tốt hơn khi thành tựu thực hành thiền định nhiều Bốn Tôn, vì nếu bạn cho là trong đời bạn sẽ cố gắng hoàn thành hai mục đích thế gian và tâm linh của bạn, thì rất khó hoàn thiện cả hai. Điều này luôn là một mâu thuẫn phát sinh trong bạn, vì muốn dùng nhiều thời gian hơn để thực hành Pháp, tuy nhiên lại sử dụng thời gian để làm việc thế tục. Lý do thực hiện là nếu đơn giản tâm thức bạn nhiệt thành và cố gắng tốt nhất để thành tựu một Bốn Tôn hơn là cố thực hành nhiều Bốn Tôn. Không có gì sai khi có nhiều Bốn Tôn, nhưng vấn đề là bạn không có đủ thời gian để hoàn thành tất cả. Vậy, nếu bạn thực hành mỗi vị một ít, thì bạn không thể có được sự thành tựu nào vì không đủ thời gian để tích lũy túc số Mantra. Điều này không giống như những vị Lama ở quá khứ nhập thất trong hang động thực hành suốt đời. Bạn thật may mắn nếu chỉ thực hành một giờ vào buổi sáng và một giờ vào buổi chiều, và sau đó bạn tự gọi mình là hành giả. Điều này chỉ là sơ qua ở bên ngoài.

Vậy, trong thời gian ngắn mà bạn thực hành, bạn phải chắc đó là thời gian thật sự chất lượng, và sử dụng với sự thiền định nhất tâm hoàn thành Bốn Tôn chính bạn đang thực hiện, bạn nên thức dậy sớm hơn và phải niệm nhiều matra hơn. Điều này rất quan trọng để bạn tích lũy túc số Mantra.

Để hoàn tất Bốn Tôn, cần tích lũy tụng niệm 100.000 tâm chú của Bốn Tôn, và cần có niềm tin mạnh mẽ sẽ xảy ra điều này. Trái lại, nếu bạn ít nỗ lực thực hành và tiếp tục như vậy trong một năm hay vài tháng, vì bạn không tụng niệm Mantra nhiệt thành, không thật sự nhất tâm vào việc hoàn tất Bốn Tôn thật tốt nên bạn không có được bất kỳ dấu hiệu nào. Bạn không có cái thấy của Bốn Tôn, không kinh nghiệm bất kỳ sự thay đổi nào trong tâm, và không nhận được bất kỳ ân phước nào. Do vậy, bạn trở nên chán nản và phát triển tà kiến. Kế tiếp muốn ngưng và từ bỏ thực hành của bạn. Đây thực sự là điều rất, rất sai lầm. Vậy, điều quan trọng bạn phải biết là nếu bạn có thể hoàn tất rất tốt một Bốn Tôn thì đây là điều tốt nhất, và nếu bạn có thể hoàn tất Chenrezig, Avalokiteshvara lại là sự xuất sắc.

Trên thực tế Đức Avalokiteshvara thuộc về nhóm ba vị Thủ hộ, các Ngài là một và giống nhau: Đức Manjushri, Vajrapani, và Avalokiteshvara. Ba Bốn Tôn này là ba Hóa thân của chư Phật và Bồ Tát đến thế gian này để giải thoát chúng sanh. Manjushri thường tương ứng với thân, Chenrezig với khẩu, và Vajrapani tương ứng với ý. Không có sự khác biệt giữa ba vị này, vậy nếu bạn thành tựu một vị bạn đang thành tựu cả ba vị cùng lúc và việc ban ân phước rất, rất nhanh chóng. Đức Chenrezig đã hứa giải thoát chúng sanh ở Nam Thiện Bộ Châu của Dzambuling, đó là cõi của chúng ta, Manjushri giải thoát chúng sanh ở cõi Thiên, và Vajrapani giải thoát chúng sanh ở cõi Nodchin.

Ân phước của Đức Chenrezig cực kỳ vĩ đại, đặc biệt là ở xứ tuyết Tây Tạng. Đây là xứ sở, phạm vi của những hoạt động giác ngộ của Đức Chenrezig, và đây là điều tại sao Ngài trở thành Bổn Tôn chính yếu đặc biệt của nhân dân Tây Tạng. Thật ra, Giáo Pháp trước tiên được đem vào Tây Tạng do vua Song Tsen Gampo, Ngài là Hóa thân của Đức Chenrezig, và sau đó là Tome Zambote, Ngài là Hóa thân của Manjushri, và bởi bộ trưởng của Ngài, Gar Tompa – là hoá thân của Vajrapani (Kim Cương Thủ). Và sau này, khi vua Trisong Detsen là Hóa thân của Manjushri, thì Đức Guru Rinpoche là một Hóa thân của Đức Chenrezig, và Khenpo Shantarakshita là một Hóa thân của Vajrapani. Đó là những vị mà chúng ta gọi là Khen Lob Cho Sum: Khenpo, Lobpon (Guru Rinpoche), và Pháp Vương (Trisong Detsen) là những Hóa thân của Manjushri, Chenrezig và Vajrapani.

Ở Trung Quốc, một điều tương tự đã xảy ra, có ba bồ tát hiện thân để làm lợi ích chúng sanh. Trong thực tế, Trung Quốc được xem là lãnh vực của những hoạt động giác ngộ của Đức Manjushri. Manjushri đã sinh ra tại Riwo Se Nga, rặng núi năm đỉnh (Ngũ Đài Sơn) và khi Ngài ngụ ở đó, Vua Gon Say Trulgaw – là một Hóa thân của Đức Chenrezig đến làm đệ tử của Ngài, tiếp nhận giáo lý và ..., Sau này có vị Vua khác là Hóa thân của Vajrapani. Như vậy, hỗ trợ cho lẫn nhau theo cách này, ba Ngài đã thực hiện những hoạt động giác ngộ trong xứ Trung Quốc. Các Ngài có nguyện giúp đỡ lẫn nhau tiến hành những hoạt động giác ngộ của chư Phật và Bồ Tát. Tuy nhiên, Đức



Chenrezig đặc biệt là vị cam kết với thế giới của chúng ta. Do đó, chúng ta coi lòng bi của Đức Chenrezig lớn hơn bất kỳ vị nào khác.

CHƯƠNG

3

**Thực hành chính:  
Sự chuẩn bị phân một**

**N**ghi quỹ Chenrezig đặc biệt này được gọi là “Kha Khyab Rang Drol” là terma của Ngài Dhomang Terchen, Dorje Dechen Lingpa. Mặc dù có vô số thực hành về Đức Avalokiteshvara, đây là nghi quỹ cực tốt cho những người bận rộn như phương Tây chúng ta không có nhiều thời gian làm những thực hành phức tạp. Thực hành này rất tóm tắt nhưng bao gồm tất cả những phần quan trọng. Cho đến nay, chúng ta đã ban

phước cho những vật chất cứng dưỡng và những phần trên thân thể, kế tiếp chúng ta bắt đầu với sự phát sinh phạm vi quy y trong khoảng không phía trước, và như tôi đã giải thích sự khác nhau giữa quy y theo Hiển Giáo và theo Tantra (Mật Giáo). Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục với phần Bồ Đề Tâm.

Trong thực hành này, quy y và Bồ Đề Tâm cùng lúc với nhau. Kế quy y là hai dòng đầu, kế Bồ Đề Tâm là hai dòng sau. Khi niệm những câu kệ này bạn phải có sự tỉnh giác của tất cả chư Phật và Bồ Tát tràn đầy trong không gian phía trước và phải tin tưởng, sùng kính nhất tâm vào các Ngài. Bạn phải tạo một câu nguyện đặc biệt để có thể loại trừ hai chướng ngại và những tập khí để bạn và những chúng sanh từng là cha mẹ bạn được giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Bạn phải kiểm tra động cơ để thấy nếu quy y cho chính bạn, để giải thoát cho chính mình, chỉ trong thời gian một kiếp này, hoặc bạn thọ quy y vì lợi ích của tất cả chúng sanh và cho đến khi tất cả chúng sanh đạt giác ngộ. Điều này nên là động cơ của bạn; đây là động cơ của Đại Thừa: thọ quy y vô hạn định, cho đến khi tất cả chúng sanh được giải thoát, đó là một thời gian dài không phải ngắn hạn, với mong ước có thể giải thoát tất cả chúng sanh. Thêm nữa, bạn không nên mong đợi hay hy vọng đối tượng quy y của bạn sẽ giúp đỡ hoàn tất bất cứ mục tiêu gì của bạn. Phải có niềm tin chắc chắn khiến đối tượng quy y có thể hỗ trợ bạn, nhưng trông mong quá nhiều cũng không tốt. Ngoài ra bạn nên nghĩ: “Bất cứ những gì xảy ra, Ngài, đối tượng quy y của con (trong trường hợp này là Đức

Avalokiteshvara) đều thấu suốt tất cả. Dù con đi lên hay xuống, hoặc con có thể thành tựu hay không, dù con hạnh phúc hay phiền não, dù con giàu hay nghèo, bất kỳ những gì xảy ra, con vẫn luôn thọ quy y nơi Ngài. Con luôn luôn duy trì quan điểm này.” Quan điểm của bạn không nên chỉ theo hoàn cảnh tốt và sự mong muốn của mình. Quan điểm của bạn phải là bất cứ những gì xảy đến, bạn phải duy trì nó cho đến khi đạt được mục tiêu. Với dạng khao khát nhiệt thành này bạn niệm bài kệ quy y và Bồ Đề Tâm ba lần.

Bồ Đề Tâm có hai khía cạnh mà nhiều người trong các bạn đã quen thuộc: Bồ Đề Tâm nguyện và Bồ Đề Tâm ứng dụng. Bồ Đề Tâm Nguyện là nguyện vọng thành tựu mục tiêu của người khác và hoan hỷ trong nguyện vọng đó. Bồ Đề Tâm ứng dụng là tham gia vào những hoạt động để thành tựu mục tiêu của chúng sanh, chẳng hạn sự thực hành lễ lạy, đi nhiễu quanh hay nghi quỹ của hành giả. Bất kỳ hành giả thực hành những gì, điều quan trọng là đặt nguyện vọng của hành giả vào thực hành. Hai phần này, nguyện và ứng dụng được kết hợp với nhau. Bạn bắt đầu thực hành giai đoạn phát sinh và / hay giai đoạn hoàn thiện (được ám chỉ là “hai con đường”) và bạn đi suốt đến cuối với quyết tâm không gì ngăn cản được bạn cho đến khi hoàn tất thực hành và đạt được tất cả những thành tựu tâm linh thông thường và tối thượng.

Quy y và Bồ Đề Tâm là lối vào bất kỳ thực hành nào: bạn không được quên chúng ngay lúc khởi đầu. Trong thực tế, bất kỳ nỗ lực tâm linh nào dù là một quán đảnh hay

thực hành của riêng bạn sẽ luôn có quy y và Bồ Đề Tâm vào lúc khởi đầu, và, như tôi đã giải thích, thọ quy y được tiếp cận theo cách bên ngoài, bên trong, và bí mật tùy thuộc sự hiểu biết và trình độ thực hành của hành giả. Quy y là con đường bắt đầu, vì nếu không quy y Phật, chúng ta thậm chí không có được một thực hành nào. Sự khác biệt giữa người Phật tử và không phải Phật tử là sự quy y, và sự khác nhau giữa thực hành của Phật tử và thực hành của người không phải Phật tử cũng là sự quy y. vì vậy, đây là sự khởi đầu, là đường vào. Khi Bồ Đề Tâm được kết hợp với quy y, sau đó tính chất thực hành của bạn là một thực hành của mahayana (Đại thừa). Bạn phải rất thận trọng khi có mục tiêu lớn nhất, quan điểm lớn nhất, để thực hành của bạn có phẩm tánh là một mục tiêu mahayana.

Sau quy y và Bồ Đề Tâm, bước kế tiếp thường là tích lũy công đức. Mặc dù có rất nhiều, vô số cách tích lũy công đức, cách thông thường nhất, vì nó ngắn gọn và súc tích là cúng dường bảy chi, thường thực hành ngay sau phần quy y và Bồ Đề Tâm. Bảy chi là: đánh lễ, cúng dường, sám hối nghiệp quả bất thiện tích lũy, hoan hỷ với sự tốt đẹp và đức hạnh của người khác, thỉnh cầu chư Phật và những vị Thầy chuyển Pháp luân mãi mãi, thỉnh cầu những vị Thầy đừng nhập niết bàn mà ở lại thế gian với chúng ta để tiếp tục truyền bá giáo lý, và hồi hướng đức hạnh, công đức gốc của hành giả cho lợi ích của tất cả chúng sanh. Bảy điều này kết hợp với nhau trong một bài nguyện được gọi là “bài nguyện bảy chi”.

Có nhiều cách đánh lễ, nhưng việc lễ lạy thường được biết như chắp hai tay chạm lên đỉnh đầu, cổ họng và ngực, sau đó quỳ gối đặt hai bàn tay và trán chạm đất. Cũng có nhiều hiểu biết khác nhau về việc đánh lễ. Sự đánh lễ cao nhất là lễ lạy với cái thấy, đó là nhận ra bản tâm bạn bất khả phân với bất cứ đấng trí tuệ nào mà bạn sùng kính, đánh lễ: cả hai đều cùng một vị. Vậy, khi cúi đầu xuống đánh lễ, bạn duy trì sự tỉnh giác bất khả phân của trí tuệ hiện tiền và bản thể bạn, cả hai điều này bạn đều tôn kính. Đây là sự đánh lễ tối cao, sự đánh lễ đến tận thân cái thấy.

Kế tiếp là cúng dường. Trong loại thực hành này, bạn thường có những cúng dường thực tế như thuốc, máu, torma, và những cúng dường bên ngoài khác làm hài lòng năm giác quan (sắc, thanh, hương, vị, xúc) tất cả được sắp xếp trên bàn thờ. Bạn dâng cúng đến phạm vi quy y những chất liệu thực tế mà bạn đã sắp xếp, sau đó hình dung rằng chúng biến hiện thành vô số sự cúng dường. Do vậy, nhờ năng lực của tâm, sự cúng dường của bạn trở nên vô hạn.

Chi thứ ba là sám hối. Hãy xem tất cả những nghiệp bất thiện bạn đã tích lũy bằng ba cửa thân, khẩu, ý (không chỉ trong đời này mà còn trong vô số kiếp trước của bạn cho đến nay) chắc chắn là bạn đã tích lũy khá nhiều như một nhà kho trong quá khứ. Ngoài ra, hãy xem sự kiện bạn tiếp tục tích lũy nghiệp bất thiện trong hiện tại và có khả năng tích lũy nhiều hơn trong tương lai. Vậy, hãy nghĩ về những gì bạn đã làm trong quá khứ, những việc có thể nhớ và những việc không nhớ, sau đó nghĩ về những gì đang làm trong hiện tại và những gì sẽ làm trong tương lai đến

lúc nghiệp bất thiện và thói quen xấu được lưu tâm, bạn tập hợp điều này lại và phát lộ với đối tượng bạn sùng kính, đối tượng quy y trong không gian phía trước, sám hối, bộc lộ chúng ra không dấu diếm bất kỳ điều gì và cầu nguyện của chương ngại của bạn hoàn toàn được tẩy trừ và sự tích lũy bất thiện của bạn được tịnh hóa.

Đánh lễ là thuốc giải độc kiêu mạn. Sự không thể hạ mình với những người khác, vì sự kiêu ngạo được loại trừ khi hành giả cúi đầu xuống, khiêm tốn đánh lễ thân thể tới đối tượng mà hành giả sùng kính hơn chính mình. Cúng dường là thuốc giải độc tính tham lam. Không thể cúng dường chư Phật hay rộng lượng với người khác được loại trừ nhờ chi thứ hai này. Sám hối là thuốc giải độc căm ghét. Nếu tâm bạn tràn đầy giận dữ hay thù hận, bạn không tiếp tục quan tâm sám hối bất kỳ lỗi lầm nào vì bạn sẽ không thấy chúng.

Trong chi hoan hỷ thứ tư bạn hãy xem chư Phật và Bồ Tát trong mười phương làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sanh, và bạn nghĩ về tất cả công đức và thiện hạnh các Ngài đã tích lũy, bạn cảm thấy hoan hỷ to lớn về sự tích lũy công đức này, là công đức của căn bản Trí hay thông thường. Bạn cũng xem sự tích lũy công đức của trí tuệ thông thường và trí tuệ bởi bất kỳ chúng sanh nào đang thực hành Giáo Pháp và tích lũy nghiệp đức hạnh (giống như những vị Thầy vĩ đại của Ấn Độ và Tây Tạng) vì lợi ích của chính họ và tất cả chúng sanh cha mẹ. Bạn phải hoan hỷ, cảm thấy đại hoan hỷ và hạnh phúc trong tất cả những tích lũy này. Chi thứ tư này là thuốc giải độc cho sự

ghen tị. Bất cứ lúc nào bạn thấy ai làm việc thiện, hay bất kỳ đức hạnh nào được xây dựng, bạn phải thấy từ tâm mình đó là điều tuyệt diệu và thật hạnh phúc về điều đó.

Nếu có thể làm được điều này, bạn sẽ tích lũy được công đức cùng với người đang hoàn thiện đức hạnh, chỉ nhờ vào năng lực ý định tốt của bạn.

Chi thứ năm là thỉnh chuyển Pháp luân. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã chuyển Pháp luân ba lần ở thế gian này, nhưng không chỉ trong thế gian này Pháp luân được chuyển. Trong vô số hệ thống thế giới, vô hạn như không gian, có những chư Phật đang chuyển Pháp luân, có những vị Phật chưa chuyển Pháp luân: có những vị Phật đã nhập niết bàn và có những vị Phật chuẩn bị nhập niết bàn. Vậy, liên quan đến tất cả những hoàn cảnh và nơi chốn, bạn nên cầu nguyện Pháp luân được chuyển mãi mãi vì lợi ích giải thoát tất cả chúng sanh dù họ là ai và ở bất cứ đâu.

Chi thứ sáu là khẩn thỉnh chư Phật, Bồ Tát, những đấng giác ngộ vĩ đại, và đặc biệt những vị Lama dạy dỗ chúng ta đừng nhập niết bàn. Chúng ta khẩn nài các Ngài ở lại thế gian để chúng ta được lợi ích và có cảm hứng nhờ sự hiện diện của các Ngài. Chúng ta chân thành khẩn nài các Ngài hãy ở lại với chúng ta trong thế gian này đừng nhập niết bàn hay thể nhập vào những kinh nghiệm an bình riêng của các Ngài.

Cuối cùng, chi thứ bảy là hồi hướng công đức. Bất kỳ công đức nào đã tích tụ bởi chính mình và người khác trong ba thời – quá khứ, hiện tại, và vị lai – dù là công đức của



trí tuệ xuất thế gian hay trí thế gian, đều hồi hướng cho sự giải thoát tất cả chúng sanh cha và mẹ trong tam giới của luân hồi.

Đó là bảy chi của bài nguyện cúng dường bảy chi, được tụng niệm để tích lũy công đức trong một cách rất dễ. Nó dễ tụng niệm và chiếm một thời rất gian ngắn, và trong thời gian ngắn tụng niệm bảy chi này với sự tỉnh giác hoàn toàn về cái bạn đang làm, thì công đức được viên mãn.. nó được viên mãn chỉ do tâm. Đây là cách tích lũy công đức tâm linh và nó được xem là cách tối ưu vì dễ dàng và đem lại sự tích lũy công đức vô hạn.

Kế tiếp là cúng dường Mandala. Cúng dường Mandala đặt biệt thấy trong thực hành này bao gồm cúng dường Mandala ba thân: Pháp Thân, Báo thân, và Hóa thân. Về cúng dường Mandala Pháp Thân, điều cơ bản là cúng dường sự tỉnh thức của giác tánh. Bài kệ viết “Mandala tỏa khắp, hoàn toàn thanh tịnh của Pháp Thân, sự chói sáng rực rỡ phi chướng ngại được trang hoàng bởi sự tỉnh giác, con cúng dường đến Lama Pháp Thân của Đức Phật.” Nhận thức được rigpa (giác tánh) của hành giả như vậy, tánh giác nguyên thủy của hành giả, sau đó cúng dường điều được gọi là bản tánh Pháp Thân của Đức Phật hay của Lama. Để điều này được hiệu quả, bạn hãy an trụ trong bản tánh của hư không như nó là, thực sự rộng mở và sáng suốt rõ ràng. Điều này không gì khác hơn là Pháp Giới, phạm vi của chân lý. Như vậy, nhận biết được tánh giác của hành giả, giác tánh nguyên thủy; sau đó hành giả cúng dường nó, và đó là cúng dường Mandala Pháp Thân.

Với cúng dường Mandala Báo thân, bài kệ viết “Mandala của tự nhiên, cùng lúc hiển lộ cõi Tịnh thổ, điều này phô bày những biểu hiện trang hoàng bởi sự hoạt động của trí tuệ, con cúng dường đến Báo thân Lama.” Ở đây bạn đang cúng dường sự tự nhiên, cùng lúc hiển lộ cõi tịnh độ. Thông thường bạn nghĩ cõi tịnh độ ở bên ngoài bạn, giống như ở một phương khác – động, tây, nam, bắc ... Tuy nhiên, khi nó trở thành Báo thân, bạn đang xem sự chói sáng của giác tánh bạn, đó là sự hiển bày tất cả cõi tịnh độ và là bản chất của thân, khẩu, ý bạn. Những cõi tịnh hoàn toàn ở trong thân bạn. Ngoài ra sự phô bày năm căn bản Trí (trí tuệ của phạm trù chân lý, trí tuệ như-gương, trí tuệ của bình đẳng, trí tuệ tỉnh giác sáng suốt, và trí tuệ của hành động hoàn toàn thành tựu), đó là sự phô bày của rigpa, là sự cúng dường của bản tâm, sự thành tựu tự nhiên là cúng dường Mandala Báo thân.

Kế tiếp, cúng dường Mandala Hóa thân là vũ trụ thực tế, và ở đây bạn nghĩ tưởng ba ngàn hằng hà sa số vũ trụ, Núi Tu Di, bốn đại lục, bốn châu lục phụ, ... Quán tưởng tất cả điều này, bạn tạo ba hay bốn dãy cúng dường Mandala, hoặc bạn có thể cúng dường những nhúm gạo, hay đơn giản hình dung cúng dường nó bằng tâm. Bạn phải xem mọi sự của những hệ thống thế giới này là kỳ diệu và đẹp đẽ, tất cả sự vật bao la vô tận, bất cứ những gì bạn có thể tưởng tượng như ao hồ, vườn tược, những cánh rừng, sự giàu có và những đối tượng khao khát, ... Tất cả điều này bạn nên tưởng tượng và dâng cúng như sự biểu hiện của Hóa thân đến khía cạnh Hóa thân của Lama. Cúng dường Mandala

này được làm để chống lại sự tham lam, tính keo kiệt bủn xỉn, và bạn rất keo kiệt; khó có lúc bạn đem cho bất cứ những vật có giá trị nào, và nếu bạn đem tặng ai một trăm dollar là một việc rất lớn đối với bạn, và nếu bạn cúng dường với tâm suy nghĩ “Ồ, thật là một cúng dường to lớn”, điều đó có nghĩa bạn vẫn còn tham lam, tâm bạn vẫn còn bám chấp vào cúng dường, như vậy, cúng dường của bạn không phải là một cúng dường thanh tịnh. Do đó việc cúng dường Mandala bằng tinh thần được coi là rất tốt vì bạn có thể tránh được việc bám chấp vào vật chất. Khi cúng dường bằng tâm, thì hoàn toàn không có bám chấp, và sự cúng dường của bạn trở nên rất thanh tịnh.

Suy nghĩ về những hệ thống thế giới, ba ngàn hằng hà sa số vũ trụ hiện hữu như đã dạy trong kinh điển, nếu bạn biết về chúng, đã đọc kinh điển hay nghe giáo lý, bạn hoàn toàn có thể cúng dường chúng. Hay, một cách khác hơn, bạn có thể cúng dường bất kỳ những gì mình nghĩ là đẹp trong những hệ thống thế giới hay trong vũ trụ. Bất cứ những gì bạn dâng cúng, không nên giữ lại bất kỳ thứ nào, làm chúng rất thanh tịnh. Bạn có thể cúng dường tất cả những điều đẹp nhất mà bạn thấy hay bất kỳ những gì khởi lên trong tâm. Khi bạn thấy một người nam hay phụ nữ đẹp, hoặc đi xuống phố và qua cửa hàng bạn thấy vàng, ngọc, quần áo, thực phẩm ... mọi sự mà bạn bị hấp dẫn, hơn là giữ và sở hữu chúng, thậm chí vì mục tiêu cúng dường, bạn có thể làm cúng dường nó đơn giản như chính nó là, qua năng lực của tâm bạn. Đây là cách tạo cúng dường Mandala theo ba kaya (thân).

Để hoàn tất chương này của nghi quỹ, trước khi tiếp tục bạn hãy hòa tan phạm vi quy y vào chính mình. Trong lúc bạn duy trì sự tỉnh giác của phạm vi quy y được quán tưởng trong không gian phía trước – trong trường hợp này là Đức Avalokiteshvara được vây quanh bởi tất cả chư Phật, Bồ Tát. Bây giờ, do tụng niệm bài kệ và kết ấn khế, bạn hãy xem rằng những đối tượng quy y, các Ngài cũng là nhân chứng cho Bồ Đề Tâm nguyện và giới luật của bạn, và với điều đó phần thực hành của chương này được hoàn tất.



## Chánh hành pháp: Những chuẩn bị tiên khởi phần hai

**B**ây giờ, bạn sẵn sàng để cúng torma trắng, một số nghi quỹ không có tiết đoạn cúng dường torma trắng, nhưng nếu muốn thực hiện, bạn phải làm một torma trắng. Nó phải được làm bằng những chất liệu thật mới và rất tinh khiết và Phật cúng dường với một serkyim, sự cúng dường nước uống có màu vàng (hay trà hoặc bất kỳ thứ gì bạn có thể dâng cúng) trong một ly có chân đế đặt trên một đĩa. Muốn tốt hơn có thể thêm vào một ít ba loại chất trắng và ba loại chất ngọt (bơ, yogurt [sữa chua], và sữa; đường trắng, đường nâu và mật đường [hoặc mật ong])

và trộn chúng vào torma trắng để nó có những chất liệu thích hợp, vì nó được xem là biểu tượng cho ba chất trắng và ba chất ngọt.

Khi làm, bạn ban phước cho nó bằng nước đã được tịnh hóa. Để làm được điều này, hãy quán tưởng chính bạn là Đức Chenrezig và hãy coi từ tay phải bạn trong tư thế thí

ấn, cam lồ chảy xuống vào torma trắng và cái bình mà torma đặt trên đó. Vào lúc này torma hoàn toàn được phú cho sắc, hương, vị và xúc và khi bạn niệm Mantra bắt đầu “AH KARO...” khiến được ban phước và gia tăng sự cung cấp cho torma trắng. Kế tiếp bạn sẵn sàng cầu thỉnh những khách mời tiếp nhận nó. Vẫn quán tưởng chính bạn là Đức Cherezig, vô số ánh sáng chiếu ra từ thân bạn đi vào tất cả các phương, cầu thỉnh tất cả những đấng tâm linh và Bốn Tôn mà các Ngài đã thệ nguyện, trong sự hiện diện của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và cũng trong thời gian của Đức Guru Rinpoche, để bảo vệ sự thành tựu của Giáo Pháp, cũng như tất cả những thực thể khác là những người theo hướng trong sạch, tích cực. Đó là những thực thể muốn Giáo Pháp được thiết lập và sẽ làm bất cứ điều gì họ có thể để hỗ trợ sự thành tựu này. Họ không phải là những bậc giác ngộ, họ là những thực thể và tinh linh phải đến khi được cầu thỉnh, và sẽ hỗ trợ ở nơi bạn muốn thực hành để nơi đó không có những hoàn cảnh xung đột. Vậy, bạn mời những chúng sanh này và cảm thấy điều đó qua những tia sáng chiếu ra từ thân bạn, họ đến từ mọi hướng trong không gian chung quanh. Kế tiếp bạn niệm kệ cúng dường torma trắng và dâng cúng họ bánh torma. Dĩ nhiên bạn chỉ làm một biểu tượng torma nhưng bạn tưởng tượng mỗi người đều nhận được một torma này, và tất cả họ đều thỏa mãn theo bất kỳ trình độ nào của họ.

Sau khi cúng dường chất liệu torma thực tế này, sự cúng dường bạn cần làm tiếp theo là ban Giáo Pháp. Việc ban Pháp này là sự tụng niệm mà nhiều người trong bạn

chắc chắn biết – đó là việc tụng niệm vào cuối thời thực hành *chod*. Khi bạn làm cúng dường này là nói với những chúng sanh này về Giáo Pháp; cho họ những tặng phẩm của một số giáo lý. Điều bạn nói với họ là đừng bao giờ tích lũy bất cứ nghiệp bất thiện nào, tích lũy thật nhiều thiện hạnh và điều phục tâm, có nghĩa điều phục năm độc: tham, sân, si, kiêu mạn, ghen tị. Đây là giáo lý của Đức Phật: hành giả phải điều phục chính tâm mình. Vậy đây là những gì bạn nói với họ bởi sự ban quà tặng của Giáo Pháp. Sau đó bạn bập ngón tay và hình dung tất cả trở về nơi cư trú của họ.

Dù bạn thực hành nghi quỹ này trong ngày hay nhập thất, bạn vẫn phải cúng dường torma trắng đến những thực thể vì họ sẽ hỗ trợ bạn xua tan những chướng ngại và giúp tạo ra hoàn cảnh thuận lợi, nhờ đó bạn có thể hoàn tất việc thực hành nghi quỹ hoặc bất kỳ hoạt động tâm linh nào bạn muốn thành tựu. Họ sẽ thân thiện với bạn.

Sau khi cúng dường torma trắng, bạn sẽ cúng dường torma đỏ, là dâng cúng cho những thực thể rất ác độc làm tổn hại giáo lý. Trước tiên, bạn phải tẩy trừ những bất tịnh của nó, rắc nước đã ban phước lên nó, sau đó chuyển nó thành tính chất của hư không. Kế tiếp bạn hình dung từ trong tánh Không đó xuất hiện chủng tự BHRUM trong một bình đầy ngọc và chuyển thành torma làm thỏa mãn những tinh linh và thực thể bất thiện mà bạn vẫn còn nghiệp quả nợ nần chưa trả. Hãy tưởng tượng torma đó tràn đầy năm chất liệu cũng như tất cả những chất liệu đáng khao khát làm hài lòng họ.



Hãy suy niệm về việc chưa trả những nghiệp còn nợ mà bạn đã làm tổn hại những người khác trong tất cả kiếp quá khứ cho đến nay. Như vậy, chỉ nghĩ đến tất cả những lúc bạn làm tổn hại người khác trong kiếp này, bạn có thể hình dung rằng thật là một kho chứa lớn nghiệp quả mà bạn đã tích lũy. Trong quá khứ bạn đã tổn hại người khác và không thể trở lại để khôi phục hay sửa lỗi được. Đây là món nợ nghiệp bất thiện chưa trả mà bạn còn nợ những chúng sanh này, những tổn hại mà bạn đã làm, nhiều người trong họ đã mang những hình tướng của những thực thể bất thiện phiền não chống đối lại Giáo Pháp. Họ sẽ xuất hiện trong lúc thực hành để cố gây tổn hại hay cản trở thành công của thực hành. Vì vậy, bạn cần cúng dường họ torma để an ủi và làm họ thỏa mãn, và bạn nên có torma làm hài lòng phạm vi cảm giác của họ về bất kỳ mức độ nào họ có thể thỏa mãn.

Bạn ban phước cho torma bằng việc niệm “OM AH HUM HO” sau đó quán tưởng chính bạn là Bổn Tôn phẫn nộ Hayagriva, bạn hình dung vô số ánh sáng rực rỡ chiếu ra từ ngực bạn và câu hội tất cả những kẻ gây chướng ngại và những thực thể bất thiện này đến không gian phía trước. Cùng lúc bạn niệm Mantra để mời, câu hội và đem họ đến. Sau đó niệm bài cầu khẩn bốn dòng để họ cùng hưởng torma và được thỏa mãn và không bao giờ gây chướng ngại nữa và rời khỏi chỗ này vô hạn định. Kế tiếp, nhờ việc niệm mạnh bốn chữ HUNG trong Mantra, bạn coi như tất cả những kẻ gây chướng ngại, những thực thể bất thiện và những người gây tổn hại đã được loại trừ.

Có lòng bi mẫn với những chúng sanh này là điều quan trọng. Bạn phải không cảm thấy bất kỳ những tiêu cực nào đến họ ngay cả dù bạn xem họ là những thực thể bất thiện và những kẻ gây tổn hại. Nhận thức được nghiệp quả hoàn cảnh khó chịu mà họ rơi vào, bạn có lòng bi với họ và lấy cơ hội này để hoàn trả món nợ nghiệp bạn đã tích lũy qua việc gây tổn hại cho họ trong quá khứ.

Để bảo đảm họ đã đi xa, khởi đại dương xa nhất. Bạn phải lập tức thiết lập vòng bảo vệ (kiết giới), cũng được gọi là “phương tiện bảo vệ”. Điều này có thể là một thiền định chi tiết. Thường lập sáu vòng, bao gồm một vòng Vajra, một vòng phương tiện, một vòng châu báu, lửa, ... nếu bạn biết cách thiết lập quán tưởng này thì tốt, bạn có thể tiếp tục thực hiện. Không đủ thời gian để dạy điều này ở đây, nó là chủ đề của một toàn thể giáo lý. Như nhiều người trong các bạn thích quan điểm dzogchen, do đó có thể bạn cố gắng thiết lập phương tiện bảo vệ bằng việc xây dựng quan điểm tuyệt đối, đó là nhận thức theo chân lý tuyệt đối, tức là hoàn toàn không có phân biệt, rằng chỉ bởi an trụ trong tính chất của tính giác-hư không, trong bản thể của tâm, phương tiện bảo vệ Vajra tuyệt đối là sự thiết lập tự nhiên. Trong nhận thức của quan điểm đó không một thực thể tổn hại có thể xuất hiện làm hại hành giả. Và hành giả được bảo vệ bởi quan điểm đó. Vậy, nếu có khả năng, bạn có thể suy nghĩ như vậy theo quan điểm dzogchen. Điều này hoàn tất phần chuẩn bị của thực hành.



CHƯƠNG

5

## Chánh hành pháp

**B**ước kế tiếp là thực hành thực tế, bắt đầu với sự truyền ân phước. Vào lúc này, chư Phật và Bồ Tát trong mười phương, ân phước về thân, khẩu, ý của các Ngài truyền xuống và đi vào hành giả như Bốn Tôn và toàn bộ Mandala của tất cả Bốn Tôn. Một khi ân phước này đến, bạn không muốn bất kỳ chướng ngại nào phát sinh, và đó là điều quan trọng, tại sao phải loại trừ những thế lực cản trở và thiết lập chắc chắn phương tiện bảo vệ Vajra trước khi ân phước ban xuống.

Liên quan đến những chướng ngại này, họ chỉ hiện hữu từ quan điểm của chân lý tương đối, và cho đến khi tâm hành giả giải thoát khỏi nhận thức tương đối thì đó sẽ là hiện tượng tương đối. Ví dụ bạn kinh nghiệm đang bị đói, khát, đau ốm, hay cảm thấy khỏe mạnh, tất cả điều này – toàn bộ hiện tượng của bạn – là kinh nghiệm của hiện tượng tương đối. Vì vậy, cũng có những sự việc như kẻ thù, và những thế lực cản trở. Từ quan điểm tương đối,

những điều này hiện hữu, ngay cả dù một cách tuyệt đối chúng không có thật, vô tự tánh. Tuy nhiên nếu vẫn chưa nhận biết được bản chất của chân lý tuyệt đối, điều bạn đang đối phó ngay bây giờ là chính xác. Chừng nào tâm bạn còn trong trạng thái tạo tác tương đối, những đối tượng xuất hiện, thì bạn còn phải đối phó với cái thiện và ác – kẻ thù, những thế lực cản trở, v.v... Do vậy, trong thực hành của bạn, ngay cả dù thực tế hoá một quan điểm tuyệt đối, như những hành giả tương đối bạn phải loại trừ những kẻ làm tổn hại, loại bỏ chướng ngại và thiết lập phương tiện bảo vệ, tất cả tùy thuộc sự hiểu biết tương đối. Sau đó bạn ở trong vị trí để tiếp nhận ân phước truyền xuống.

Thường, nếu nhiều hành giả tụ lại, những nhạc cụ được sử dụng vào lúc ân phước đang ban xuống này, nhưng nếu bạn là một hành giả cô độc, bạn chỉ dùng chuông và damaru (trống tay). Mặt khác, âm nhạc phải rất dễ chịu và du dương, và bạn nên duy trì sự thiền định nhất tâm vào Bốn Tôn trong Mandala. Hương thơm cũng được đốt và dâng cúng trên bàn thờ đến Mandala. Những gì bạn đang làm thực sự đang đánh thức chủ tâm giác ngộ của tất cả chư Phật, khuấy động giác tánh các Ngài, đánh thức các Ngài trong phạm trù chân lý và nhận thức việc thực hành của bạn, quan sát với lòng chiếu cố và ban phước của các Ngài. Vậy, bạn phải khuấy động tâm các Ngài, đánh thức sự quan tâm và làm các Ngài nhìn xuống bạn với lòng bi. Bạn thực sự cầu khẩn Ngài bằng việc nói “bây giờ là lúc các Ngài ban lòng bi cho con”. Bạn cầu thỉnh giác tánh của các Ngài theo cách này, và sau đó bạn sẽ cảm thấy các

Ngài thực sự trở nên tỉnh thức. Vào lúc thực hành này bạn sẽ niệm như sau: “HRI Đức Chenrezig đầy quyền năng dẫn dắt tất cả chúng sanh với lòng bi trái rộng khắp hư không cùng với những quyến thuộc của Ngài, xuất hiện từ pháp giới và ban phước nơi này. Ban những thành tựu của hoạt động giác ngộ phi chương ngại để thuần hóa chúng sanh.

Với điều này, bạn cầu thỉnh các Bốn Tôn ban ân phước từ thân, khẩu, ý các Ngài trên ba cửa tâm thường của bạn. Do vậy, ba cửa tâm thường của bạn được chuyển hóa trở thành giống y như thân, khẩu, ý giác ngộ của các Ngài. Ngoài ra tất cả những chất liệu và đồ vật trong Mandala bạn đang sử dụng trong thực hành cũng được ban phước, khiến bất cứ người nào thấy chúng hay tiếp xúc đều có thể nhận được ân phước. Sau khi tụng niệm bốn dòng, bạn niệm Mantra và cảm nhận ân phước rót xuống, hòa tan vào ba cửa của bạn và tất cả những chất liệu, đồ vật của nghi quỹ. Ân phước hoà nhập và hoàn toàn tan biến: tất cả mọi sự trở thành bất nhị. Sau đó, Mandala, bao gồm chính bạn có khả năng ban giải thoát trên cái thấy (sắc), hương, vị, xúc. Trong cách này hạt giống đã được gieo trồng. Thậm chí bất cứ người nào đến gần nơi thực hành, sau đó cũng sẽ nhận được ân phước như vậy.

Khi cầu thỉnh ân phước của Bốn Tôn thiền định riêng bạn, nếu thực hiện với niềm tin chân thành thực sự và quan tâm nhiệt tình, sẽ có những dấu hiệu ân phước rót xuống ngay từ giai đoạn này. Một số dấu hiệu đó bao gồm sự xuất hiện một niềm tin rất mạnh mà bạn chưa từng kinh nghiệm. Ngoài ra bạn còn kinh nghiệm hỷ lạc thấm nhập toàn thân,

và lòng bi tự nhiên với người khác sẽ tự nhiên xuất hiện. Đó là những dấu hiệu chỉ do ân phước được ban xuống, và đây là ý nghĩa của nghi quỹ. Nghi quỹ là phương tiện để ban phước và chuyển Hóa thân, khẩu, ý của bạn, và những dấu hiệu này sẽ xảy đến khi thực hành với niềm tin chân thành và lòngsùng kính nhiệt thành.

Đó là những giai đoạn đặc biệt của thực hành nghi quỹ, một thứ tự, một tiến triển phải đi theo một cách đúng đắn. Luận giảng này đi theo thứ tự của sadhana (nghi quỹ) đặc biệt. Theo sau ân phước ban xuống là ân phước của cúng dường vật chất. Trong thực hành sâu rộng hơn, điều này có thể là một tiết đoạn dài, bạn không chỉ ban phước cho vật chất cúng dường mà còn với những phẩm vật samaya bên trong: thuốc, rakta, torma. Nếu là trường hợp này, sadhana sẽ có một tiết đoạn ngắn cho mỗi sự ban phước. Giờ đây, thực hành này thật hoàn toàn ngắn gọn chỉ có một khổ thơ bốn dòng – rất đơn giản. Để sự ban phước được hiệu quả, bạn coi như mình đem ân phước vào những phẩm vật cúng dường vào Mandala phía trước bạn. Bây giờ, theo quan điểm dzogchen, bạn hoàn toàn thiết lập không có khái niệm về tịnh hay bất tịnh. Nói khác đi, trong thực hành dzogchen, bạn không được nghĩ rằng một vật là thanh tịnh, vật khác là bất tịnh, vì nghĩ theo cách này chỉ làm tăng thêm bám chấp nhị nguyên, và đó không phải là quan điểm của dzogchen. Tuy nhiên, bạn cũng không nên cảm thấy không có bất kỳ mâu thuẫn nào về việc ban phước những vật chất cúng dường để tịnh hóa chúng. Không có mâu thuẫn vì ngay bây giờ bạn làm với tính nhị

nguyên, và khi làm bạn vẫn có hiện tượng chủ thể và khách thể, nên bạn vẫn cần xây dựng điều này theo một cách đúng đắn đó là làm hài lòng cho bạn.

Vậy, những việc như cúng dường cần được làm sạch, cần được ban phước, v.v... Cho đến khi thời điểm đến, tâm bạn hoàn toàn giải thoát khỏi bám chấp nhị nguyên, bạn vẫn phải để hết tâm trí vào thực hành này. Ngược lại, nếu hành giả hoàn toàn không bám chấp thì điều đó hoàn toàn tốt, để không phải thực hành tiết đoạn đặc biệt này theo cách tương tự, hành giả chỉ cần nhận biết bản chất như nó là, một cách tự nhiên, vì dù sao đi nữa hành giả vẫn luôn trong trạng thái của rigpa (tỉnh giác), giác tánh nguyên thủy. Nhưng khi bạn không trong trạng thái đó, và phần lớn trong trạng thái bám chấp nhị nguyên, nên bạn phải làm bàn thờ cho đẹp và sắp xếp để được hài lòng và bạn phải ban phước những chất liệu bằng Mantra và với thiền định thể nhập.

Rồi sau đó quán tưởng chính bạn là Bốn Tôn, và / hay nhận biết được tất cả chư Phật và Bốn Tôn ở không gian chung quanh, chỉ cầu khẩn chủ tâm giác ngộ của các Ngài, bây giờ bạn hãy coi như vô số ánh sáng của năm căn bản trí của các Ngài chói sáng rực rỡ và tan hòa vào tất cả những vật cúng dường làm sạch sẽ tất cả những bất tịnh. Sau đó bạn nên xem rằng bản chất của cúng dường vật chất là cực lạc vô tận: chúng tự nhiên trở thành cam lộ của căn bản Trí. Kế đó, tất cả những đấng giác ngộ trở nên hài lòng, thỏa mãn chỉ vì thấy những cúng dường này. Sau khi niệm bài kệ, bạn nói, “SARWA PUDZA HO” để niệm



phong sự ban phước. Trong những thực hành sâu rộng hơn, bạn có thể nói, “RAM, YAM, KHAM” để thiêu đốt, xua tan, và tẩy sạch, hoặc bạn có thể thực hiện những thiền định và Mantra đặc biệt khác để ban phước những chất liệu bí mật bên trong. Nhưng trong trường hợp này, nó hoàn toàn đơn giản chỉ có một bài kệ và một Mantra ngắn.

Bây giờ chúng ta tiến đến tiết đoạn về sự phát sinh của Bốn Tôn, đây là phần quan trọng nhất của thực hành. Một số sadhana sâu rộng khác có thể chứa những tiết đoạn khác trước khi đi vào phần này, những tiết đoạn không có trong sadhana này. Nếu trong tương lai, bạn tình cờ gặp những sadhana thực hành sâu rộng hơn chứa những phần không có ở đây, đừng nên bối rối và nghĩ rằng có gì đó bị sai. Hãy nhớ, đó là thứ tự cho những thực hành của nghi quỹ. Một sadhana đặc biệt không bao giờ không có trật tự, mà nó phải có nhiều điều hơn. Ngoài ra, đây là một thực hành ngắn gọn.

Lý do của sự phát sinh Bốn Tôn là phần quan trọng nhất của thực hành vì nó là cơ bản qua sự phát sinh Bốn Tôn mà bạn đóng kín bốn cánh cửa một cách có hệ thống vì đó việc tái sinh được xảy ra trong luân hồi.

Luân hồi trong trường hợp này có nghĩa tam giới: dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Sinh ra như một chúng sanh trong bất kỳ cõi nào của tam giới, việc tái sinh chỉ xảy ra theo một trong bốn cách: noãn, thai, thấp (nhờ sự hợp nhất của nhiệt và ẩm), và hóa. Hoá chỉ cho chúng sanh sinh từ một hoa sen. Thấp chỉ cho bất kỳ chúng sanh nào sinh ra từ

sự kết hợp giữa nhiệt và ẩm. Còn sinh từ trứng hay thai thì dễ hiểu.

Nhiều kiếp trước, khi con người có công đức to lớn hơn bây giờ, tất cả họ tái sinh bằng hóa sanh. Họ không tùy thuộc vào sự hòa hợp nam nữ để thai nghén, phát triển và cuối cùng được sinh ra. Họ không có cha mẹ. Sau đó, khi công đức suy giảm là lúc con người sinh ra từ sự kết hợp giữa nhiệt và ẩm. Cũng vào thời gian này không có phân tính, mặc dù nguyên nhân vẫn có. Ngoài ra, không có phân biệt giữa nam và nữ, sau một khoảng thời gian, khi công đức suy giảm nhiều hơn, con người được sinh ra từ trứng. Ngày nay chỉ có một số loại chúng sanh sinh ra từ trứng – chim, rắn, v.v... Sau đó khi công đức suy giảm nhiều hơn nữa, con người bắt đầu sinh ra từ tử cung (thai) và tùy thuộc vào sự kết hợp của nam và nữ.

Vậy, đây là bốn cách tái sinh vào tam giới của luân hồi. Sự thực hành giai đoạn phát sinh, sự phát sinh chính yếu của con người mà tự tánh như Bồ Tôn, có năng lực đặc biệt để đóng bốn lối vào luân hồi này. Kết quả được thành tựu nhờ thiên định thể nhập của hành giả, hay khả năng tập trung vào thời điểm của thực hành, vậy, hành giả phải bảo vệ thiên định và quán tưởng của mình để được thành tựu.

Cửa khó đóng nhất là tái sinh bằng trứng, và cửa khó kế tiếp là tử cung. Vì có nhiều giai đoạn liên quan trong những cách tái sinh này. Trong trường hợp tái sinh bằng trứng (noãn), ý thức trước tiên phải kết hợp với giống, sau

đó với thời gian phát triển thành trứng, rồi phá lớp vỏ để sinh ra. Thực hành đặc biệt này, không có tất cả những giai đoạn để đối phó với việc tái sinh bằng trứng, mà nếu có, những giai đoạn phát sinh tự tánh sinh ra như Bốn Tôn có thể tương ứng với những giai đoạn phát triển của tái sinh bằng trứng, sẽ tịnh hóa một cách hệ thống những thói quen đặt nền tảng trên ảo tưởng khiến tái sinh bằng trứng chuyển hóa chúng thành thói quen trí tuệ đạt kết quả tái sinh vào Bốn Tôn. Tương tự, có nhiều giai đoạn khác nhau để sinh ra từ một tử cung (thai): trước tiên là nhận thức, sau đó phát triển và tăng trưởng thành bào thai, và cuối cùng sinh ra. Tất cả những giai đoạn tương ứng này sẽ thấy trong một sadhana dài hơn, trong đó bạn dần dần phát sinh tự tỉnh giác như Bốn Tôn, bắt đầu với sự sắp xếp các nguyên tố một cách liên tục, sau đó xuất hiện cung điện thiên đường, ngai của Bốn Tôn trong thánh điện, sự xuất hiện biểu tượng cầm tay của Bốn Tôn đó từ đó ánh sáng chiếu ra rực rỡ và tái nhập lại, sự chuyển hóa của biểu tượng cầm tay thành chủng tử tự của Bốn Tôn chạm nổi trên biểu tượng cầm tay, ánh sáng chiếu ra và nhập trở lại vào chủng tử và cuối cùng chuyển thành Bốn Tôn. Tất cả giai đoạn này tương ứng với những giai đoạn phát triển xảy ra trong lúc tái sinh từ một tử cung.

Thực hành này che chở cho hai cách tái sinh dễ hơn, tái sinh do sự kết hợp giữa nhiệt và ẩm (thấp), và lập tức hay hóa sanh. Ý thức dễ mắc bẫy hơn vào nhiệt và ẩm để sinh ra hơn là bằng trứng hay tử cung. Để tịnh hóa thói quen cho loại tái sinh này, bạn chỉ đơn giản niệm Mantra

OM MANI PEDME HUNG, và ngay sau khi niệm bạn quán tưởng tự tánh xuất hiện như Đức Chenrezig, Avalokiteshvara, và đó là giai đoạn cần thiết duy nhất. Vậy, bạn thấy, điều này dễ dàng hơn nhiều. Để tịnh hóa tái sinh xảy ra lập tức (hóa sanh), thậm chí bạn không cần niệm Mantra: trong thực hành đó, tự tánh xuất hiện ngay khi được hồi tưởng. Nhanh như bạn nghĩ, “Tôi là Chenrezig,” tức là bạn là Đức Chenrezig. Đó là sự phát sinh lập tức, tương ứng với sự tịnh hoá việc tái sinh lập tức.

Kế đó, hãy xem cấp tantric đặc biệt mà thực hành này thuộc vào, của sáu truyền thống tantric (ba ngoại: kriya, upa, và yoga; và ba nội: maha, anu, và ati), nó thuộc về mahayoga Tantra. Theo thực hành mahayoga tantric, quan điểm là hành giả thấy những uẩn của mình là bản tính nguyên thủy của Bốn Tôn, và vũ trụ bên ngoài là bản tính nguyên thủy của Mandala và thánh điện; điều này hoàn toàn tự nhiên cùng lúc xuất hiện như vậy.

Để bắt đầu quán tưởng tự tánh như Bốn Tôn, bài kệ viết: “cái chứa đựng bên ngoài là cõi cực lạc của Potala, những dung chứa bên trong, tất cả chúng sanh là sự cực lạc, hình tướng tôn quý.” Hoặc bạn niệm bài kệ bằng tiếng Tây Tạng hay Anh ngữ, miễn là có nói thì quan điểm đã được thiết lập. Sự quán tưởng của bạn phải rõ ràng và cùng lúc. “Vật chứa đựng bên ngoài,” có nghĩa hiện tượng bên ngoài, “những dung chứa bên trong” có nghĩa tất cả chúng sanh đang sống. Cho đến khi niệm bài kệ, bạn phải thực hiện sự quán tưởng rằng bạn và tất cả chúng sanh là Đức Avalokiteshvara và nơi bạn đang ở là thánh điện tự-hiện,

phi-khái niệm. Với dạng nhận thức thanh tịnh này bạn đang phát sinh nhận biết của tự tánh như Bốn Tôn.

Đặc biệt hơn, bạn hãy coi như ở trung tâm của thánh điện này, và quán tưởng một hoa sen nở rộ, ở giữa là một đĩa mặt trăng lớn, trên đó xuất hiện một chủng tự HRIH trắng đứng thẳng. Từ chữ HRI ánh sáng rực rỡ chiếu khắp các cõi tịnh độ và cõi Phật trong mười phương, nhất là Riwo Potala và Dewachen của Đức Cherezig, cõi cực lạc phương Tây, ánh sáng tràn ngập khắp các Ngài, cúng dường tất cả chư Phật và Bồ Tát an trụ trong đó. Sau đó những tia sáng nhập lại vào chữ HRI, rồi lại chiếu vào tất cả các cõi của luân hồi, thấm nhuần tất cả sáu loại chúng sanh, tẩy trừ tất cả nghiệp bất thiện, chướng ngại và tịnh hóa họ, sau đó ánh sáng nhập lại vào chữ HRI.

Điều này gọi là “xuất ra và nhập lại”, và xảy ra hai lần. Cuối cùng, sau lần nhập lại thứ hai chữ HRI chuyển thành tự tánh như Đức Avalokiteshvara, người điều phục của tất cả chúng sanh, và đó là chính bạn. Bạn xuất hiện tỏa sáng rất trắng, với một mặt; hai tay, tay phải cầm một mala bằng pha lê đặt ở gối trong tư thế của ấn ban bảo vệ (thí vô úy?), tay trái cầm một cọng sen trắng để ở ngực. Bạn được trang phục với những áo quần lụa và vòng ngọc của Báo thân. Có năm loại áo quần lụa (vương miện lụa, áo choàng trên, áo choàng dưới, v.v..) và tám món trang sức bằng ngọc (vòng tai, vương miện ngọc, ba loại vòng cổ – một cái vừa vòng cổ, cái thứ hai dài xuống ngực, cái thứ ba xuống tới rốn – dây thắt lưng, vòng cánh tay, vòng cổ tay, vòng mắt cá, và nhẫn. Bạn đang mặc tất cả trang hoàng

bằng ngọc của Báo thân, hai chân bạn trong tư thế bán già với chân phải hơi duỗi và chân trái co lại.

Bạn có thể nhìn bức họa Đức Chenrezig để có hình ảnh rõ phải quán tưởng như thế nào. Bạn xuất hiện rất rõ ràng nhưng không bằng phẳng như bức hình, cũng không cứng như tượng hay một hình dạng vật chất thông thường. Thiền định trên Bốn Tôn theo một trong hai cách này hoàn toàn không thích hợp. Điều quan trọng phải hiểu là dù bạn xuất hiện như Bốn Tôn, bạn không có tự tánh thật sự. Thân bạn giống như một cầu vồng rõ ràng trong hư không, hay như sự phản chiếu trong gương: minh bạch, nhưng trống rỗng. Khi bạn xem sự quán tưởng bằng tâm, sự phô bày được thấy rõ ràng, minh bạch, tuy nhiên nó được tâm tạo ra nên phải hiểu rằng nó không thật, vô tự tánh. Đây là một điểm quan trọng.

Quán tưởng chính bạn rõ ràng theo cách này, sau đó phải ghi dấu ba nơi với ba chủng tự Vajra: OM màu trắng ở đầu, AH màu đỏ ở cổ họng, và HUNG màu xanh dương ở ngực. Từ ba chữ này, ánh sáng chiếu vào những cõi tịnh độ và trú xứ của những Bốn Tôn căn bản Trí, mời thỉnh các Ngài đến, hòa tan và bất khả phân với sự quán tưởng của bạn. Đây là sự liên kết thành hợp nhất được gọi là “damtsig sempa” và “yeshe sempa”. Damtsig sempa là samaya hay nguyện hữu tình mà bạn vừa phát. Vào lúc này, điều bạn biết đã thiết lập chính bạn theo cam kết, samaya. Bây giờ bạn phải cầu khẩn căn bản Trí thực tế của Bốn Tôn, tức chính là Đức Chenrezig. Bạn tụng niệm bài kệ, cầu nguyện căn bản Trí của Bốn Tôn, cầu thỉnh các

Ngài. Sau đó, do sự cầu khẩn, căn bản Trí của Bồ Tôn hiện đến và tan hòa vào trong bạn, và bạn an trú trong sự bất khả phân. Vào lúc này bạn có thể sử dụng nhạc cụ, trống tay damaru và chuông, nếu có một nhóm hành giả cùng tụ hội, chấp choả và những khí cụ khác được sử dụng theo cách rất du dương và làm hài lòng. Sau đó niệm Mantra “OM BENZRA SAMAYA DZA”. Mantra này niệm phong sự bất khả phân, có nghĩa căn bản Trí của các đấng giác ngộ đã hóa nhập với samaya thiền định của bạn, các Ngài và bạn bây giờ trở thành một. Sau đó bạn niệm, “DZA HUNG BAM HO”, Mantra này niệm phong ân phước để nó tồn tại kiên cố và vững chắc cho đến khi thực hành của bạn hoàn toàn thành tựu.

Theo phong tục thế gian, thông thường khi mời khách, bạn mời họ ngồi, đem tặng một vật gì đó, và nói với một cách hòa nhã. Tương tự, ngay cả dù Bồ Tôn căn bản Trí đã tan hòa vào bạn để bạn bây giờ có cùng một vị, để chắc rằng bạn bất khả phân với Ngài trong lúc này cho tới khi đạt được giác ngộ, bạn niệm “TITHRALEN”, đó là Mantra làm ổn định. Kế tiếp bạn tỏ lòng tôn kính đến Bồ Tôn trí tuệ bằng việc đánh lễ, và niệm “ATI PHU HO,” có nghĩa biểu hiện tôn kính. Trong trường hợp này bạn nhận ra sự bất nhị của Bồ Tôn và bạn, nên không cần đứng lên đánh lễ: chỉ đơn giản chấp hai tay và nhận biết sự bất khả phân của Bồ Tôn căn bản Trí và tự tánh của bạn. Với quan điểm này, đây là cách đánh lễ tốt nhất.

Kế tiếp bạn thực hiện cúng dường, những ngoại cúng dường làm thỏa mãn năm giác quan, những cúng dường

Samaya đặc biệt là thuốc, máu, torma, và bất kỳ những cúng dường khác bạn có thể gọi lên trong tâm nhờ năng lực thiên định của bạn, để tất cả Bốn Tôn căn bản Trí giờ đây hòa nhập làm một với Mandala hứa nguyện. Điều này được làm để tích lũy hai loại công đức: công đức thông thường và công đức trí tuệ.

Cuối cùng bạn bày tỏ tán thán. Cách tán thán thông thường trong thực hành dài là nhắc đến những phẩm tính tối thượng phi thường của Bốn Tôn, và với hồi ức thanh tịnh, nhớ lại những đặc tính biểu tượng khác nhau của Bốn Tôn. Bạn có thể nói: “Ngài, Đức Chenrezig rất từ bi, con vinh dự về sự hiện diện của Ngài, và con nhận ra màu sắc của thân Ngài biểu tượng..., những pháp khí cầm tay của Ngài biểu tượng..., bốn tay của Ngài biểu tượng..., v.v... bạn phải để ý đến mỗi phần mà nó biểu tượng liên quan đến phẩm tính giác ngộ. Trong thực hành này sự tán thán rất ngắn, chỉ một câu kệ. Vậy, trong cách này bạn tỏ lòng tôn kính và bày tỏ tán thán đến Bốn Tôn Avalokiteshvara.

Vì đây là một terma mới, vào lúc này, sau khi tán thán, hãy thêm vào một sám hối ngắn, tối thiểu một biến bài 100 âm của Đức Vajrasattva. Sau đó chuẩn bị cho sự tụng niệm sâu xa hơn.

Vậy, hãy quán tưởng tự tánh bạn như Đức Chenrezig, bạn cần xây dựng nền tảng cho sự tụng niệm Mantra sâu xa. Chuyển tâm đến ngực, bạn quán tưởng ở giữa ngực một hoa sen nở ra sáu cánh, chính giữa hoa là một chữ HRI màu trắng sáng ngời, trước chữ HRI là chữ OM và tiếp đến



những chữ khác của Mantra (MANI PEDME HUNG) sắp xếp theo chiều ngược kim đồng hồ và quay quanh chữ HRI theo chiều kim đồng hồ. Những chữ này đứng thẳng, mặt hướng vào trong giữa ngực bạn. Tưởng tượng rằng từ những chữ này vô số ánh sáng chiếu vào cõi Phật trong mười phương, cúng dường tất cả chư Phật và Bồ Tát làm hài lòng và đáp ứng các Ngài, mang ân phước của các Ngài nhập trở lại vào những chữ ở ngực bạn. Sau đó những tia sáng chiếu ra trở lại, lần này vào các cõi của chúng sanh, nhất là ba cõi dưới (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh) thấm nhập vào tất cả những chúng sanh ở những cõi đó, nhanh chóng loại bỏ những chướng ngại thô và tế và tất cả những tập khí, khuynh hướng. Kế tiếp, những tia sáng nhập trở lại vào những chữ ở ngực bạn. Với điều đó, phải xem rằng giờ đây bạn đang duy trì ân phước giống như thân, khẩu, ý giác ngộ của Đức Avalokiteshvara. Với nhận thức này và thiền định nhất tâm không có bất kỳ xao lãng nào, bạn nên niệm Mantra. Bạn phải tích lũy càng nhiều càng tốt, tối thiểu một chuỗi 108 hạt, có thể 1.000, và có thể nhiều hơn nữa. Trong lúc niệm phải nhất tâm, không để tâm đi rong hay xao lãng.

Có cách khác để làm thực hành này, mà tôi sẽ đề cập ở đây, mặc dù nó không được thực hành khi bạn đang thực hiện nghi quỹ này trên một nền tảng thường xuyên, nhưng nó sẽ được làm khi bạn đang ban một quán đảnh, hay vào lúc cuối của kỳ nhập thất để tiếp nhận những thành tựu tâm linh. Nếu bạn nhập thất để thành tựu Bốn Tôn, phần lớn sự nhập thất bạn sẽ chỉ thực hiện giai đoạn tự-phát sinh

trong khoảng một tháng nhập thất, ví dụ hai mươi mốt ngày đầu sẽ sử dụng trên tự-phát sinh, còn bảy ngày sau sử dụng trên việc phát sinh Bốn Tôn trong không gian phía trước để tiếp nhận những thành tựu tâm linh vào lúc kết thúc nhập thất. Khi cúng dường tsok – ganachakra, bạn cũng cần phải có việc phát sinh Bốn Tôn trong không gian phía trước vì bạn mời những khách đặc biệt đến dự ganachakra và họ sẽ an trụ trong không gian phía trước để nhận cúng dường. Mặc dù thông thường điều này không cần thiết phải có sự phát sinh trong không gian trước mặt cũng như sự tự-phát sinh. Nếu bạn đang thực hành sự phát sinh trong không gian phía trước, bạn nên phát sinh ngay sau khi cúng dường và tán thán, đó đúng là phần bạn kết thúc. Trước hết bạn phát sinh chính bạn như Bốn Tôn, sau đó cúng dường và tán thán, và ngay sau đó bạn sẽ phát sinh Bốn Tôn trong không gian phía trước và thực hiện phần đó của thực hành.

Tuy nhiên theo truyền thống của chúng tôi, hệ thống tantric nội của Nyingma, không thường xuyên xảy ra việc cả hai phát sinh cùng lúc. Thời điểm bạn phát sinh tự-tánh như Bốn Tôn, nếu bạn đang dự định có một Bốn Tôn trong không gian phía trước, thì Ngài tự động xuất hiện. Những hỗ trợ bên ngoài cho Bốn Tôn đó trong không gian phía trước có thể là một vật gì đó như tormas trên bàn thờ của bạn, mà bạn sẽ hình dung đó là Bốn Tôn. Nếu bạn dự định quán đảnh cái bình, mà bạn sẽ sử dụng để ban quán đảnh, nên bạn cũng phải phát sinh Bốn Tôn và toàn thể Mandala trong chỗ của cái bình. Nhưng bạn không cần lo nghĩ về điều đó vì bạn không ban quán đảnh vào giai đoạn này.

Khi bạn nghĩ về sự phát sinh trong không gian phía trước phải rõ ràng và bao gồm toàn bộ Mandala cũng như thánh điện. Bạn quán tưởng trong không gian phía trước chính xác trong cùng một cách bạn đang tự quán tưởng.

Sự thực hành của Đức Avalokiteshvara này thật hoàn toàn dễ dàng, trong đó chỉ có một Bốn Tôn được quán tưởng thực sự. Rất đơn giản và minh bạch. Chẳng hạn trong những nghi quỹ chi tiết nếu bạn dự định thực hiện sự tự-phát sinh như Bốn Tôn, sự phát sinh Bốn Tôn ở phía trước, và cho đến khi một phát sinh hơn nữa của Bốn Tôn ban phước cho cái bình để ban quán đảnh, thì ngay cả việc tự-phát sinh như Bốn Tôn trở nên rất khó vì có nhiều phần khác nhau với nó. Thực hành này có tất cả những điểm cốt lõi và phân giai đoạn phát sinh của nó hoàn toàn đơn giản. Việc thiền định thì dễ dàng, và sự thực hành samadhi hoàn toàn đơn giản và minh bạch. Như vậy nó không giới thiệu quá nhiều khó khăn với bạn.

Đến khi việc tụng niệm được quan tâm, nếu bạn có ba sự phát sinh này – tự mình, ở phía trước, và cái bình – bạn sẽ quán tưởng Mantra quay trong tâm của cả ba, nhưng bạn chỉ niệm một Mantra. Và khi niệm Mantra, bạn cần đo và xác định bao nhiêu thời gian bạn có thể sử dụng cho tụng niệm: không có việc định trước bao nhiêu túc số Mantra bạn phải làm. Nếu bạn định chỉ thực hành trong một ngày, thì phải thực hành trong khoảng thời gian của ngày đó. Nếu có một lúc nào đó bạn cần ngưng, sau đó trước khi bắt đầu, bạn cần tính toán bao nhiêu thời gian cống hiến cho việc tụng niệm và vẫn có đủ thời gian cho việc hoàn tất thực

hành. Hoặc nếu bạn thực hiện bữa tiệc ganachakra, thì có thể thời gian sẽ bị hạn chế hơn và bạn phải đo lường tương ứng theo đó.

Ở bất kỳ tính toán nào, khi hoàn tất việc niệm Mantra, bạn niệm một cúng dường ngắn và tán thán Đức Avalokishvara (không có trong nghi quỹ), kế tiếp bạn bắt đầu chuyển Đức Chenrezig hiện minh thành Đức Hayagriva phần nộ. Tự tánh là Đức Cherezig nhanh chóng chuyển thành Hayagriva, là biểu hiện phần nộ, có màu đỏ đậm, một mặt, hai tay, trong tay phải bạn cầm một triguk – đó là dao Vajra cong, và trong tay trái là một dây xích bằng sắt. Bạn mặc quần áo và trang hoàng đầy đủ của một Bổn Tôn phần nộ với một đầu ngựa nhô lên trên đỉnh đầu tự phát ra âm thanh của pháp tánh (dharmata). Bạn đang đứng trong một vầng hào quang lửa trên một nền của một hoa sen, mặt trời, và những tử thi, và bạn thật phần nộ. Bạn quán tưởng tự tánh như Đức Hayagriva theo cách đó. Kế tiếp bạn phước cho ba chỗ bằng sự quán tưởng ba chữ Vajra: OM trên đỉnh đầu, AH ở cổ họng, và HUNG ở ngực và nên xem đây là sự ban phước nguyện hữu tình của bạn, sự hứa nguyện thiền định, với sự ban phước trí tuệ. Nó hoàn toàn dễ dàng; bạn ban phước cho chính bạn bởi sự quán tưởng ba chủng tự này đánh dấu ở ba chỗ của bạn.

Sau đó, quán tưởng từ những lỗ chân lông trong thân bạn, hình ảnh Đức Hayagriva chiếu ra. Một số các Ngài to lớn như Núi Tu Di, và một số nhỏ như hạt mù tạt. Các Ngài phát ra từ mỗi lỗ chân lông trong thân bạn, phát ra âm thanh phần nộ “PHAT!” và “PHEM!” tại ngực bạn, trên

một mặt trời, là chủng tử tự HRI màu đỏ được bao quanh bởi Mantra và quay thuận chiều kim đồng hồ sang bên phải cùng hướng với Mantra hiền minh. Hoạt động giác ngộ hoàn toàn điều phục và dẫn dắt chúng sanh không chướng ngại được xuất ra từ Mantra này. Điều này có nghĩa, như Bổn Tôn Hayagriva, bạn có nhiệm vụ đặc biệt để loại bỏ tất cả những kẻ gây tổn hại bất thiện và ngỗ ngược ngang bướng. Không có nghĩa rằng bạn trở nên giận dữ với họ, lòng bi mãnh liệt của bạn vào lúc này là biểu hiện phần nộ của lòng bi đó, là bạn kết thúc những việc làm sai và gây tổn hại của họ, giải thoát tâm họ khỏi sự đau khổ vô tận và nghiệp quả mà họ đã tích lũy vì những hành vi bất thiện.

Hoạt động này gọi là: “giết chết và giải thoát”, và nó là một thực hành mà hành giả tantric giỏi phải cam kết tiến hành. Trong thực tế có hai: thực hành hợp nhất và thực hành giải thoát. Nhờ thực hành giải thoát, do sức mạnh của lòng bi, bạn thật sự nhận biết tâm thức bất thiện và giải thoát khỏi trạng thái bất thiện trong nó, nếu vẫn còn tồn tại nó sẽ tiếp tục tích lũy nghiệp bất thiện không biết đến bao giờ. Do đó, để không còn phải đau khổ vì nó nữa, bạn phải loại trừ những tổn hại đã làm, và những chướng ngại đã tạo. Bạn chuyển hóa những nghiệp ảo tưởng của chúng sanh đó và đặt nó trong trạng thái để nó có thể nhận được giải thoát, tự tại. Việc thực hành giải thoát này được làm chỉ vì mục tiêu lòng bi của bạn, và đó là lý do chánh của việc bạn trở thành Đức Hayagriva vào lúc này.. như vậy, bạn niệm Mantra, OM HAYAGRIVA HUNG PHET khoảng 10% thời gian bạn niệm lục tự, nếu bạn niệm 1.000 biến OM MANI PEDME HUNG, bạn phải

niệm 100 biến HAYAGRIVA, hoặc nếu bạn niệm 10.000 biến OM MANI PEDME HUNG, bạn phải niệm 1.000 biến của Bốn Tôn HAYAGRIVA.

Vào lúc này, có thể bạn tự hỏi: làm sao tất cả Bốn Tôn đó lại có thể từ lỗ chân lông quá nhỏ xuất ra mà tôi có thể thấy các Ngài? Việc đó xảy ra như thế nào? Tức là nó xảy ra vì nhận biết được bản chất tuyệt đối của pháp tánh, bản chất của chân lý. Nếu bản chất đó được nhận thức thì toàn bộ điều này là có thể. Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng Ngài có thể biết chắc ba ngàn vô số vũ trụ ở trong một hạt mù tạt, và bất kỳ ai nhận ra được Phật tánh, thì điều này là có thể được. Từ quan điểm của chân lý tương đối nó có thể khó hiểu với bạn, nhưng khi đạt được nhận biết cao hơn, bạn sẽ không còn kinh nghiệm những giới hạn mà bạn có kinh nghiệm ở cõi tương đối này.

Có một câu chuyện về Đức Milarepa và đệ tử chính của Ngài, Rechungpa, người đã có lần đi chung với Ngài và mắc phải một trận mưa đá lớn. Những cục mưa đá rất xuống mạnh mẽ nhưng Ngài Milarepa biến mất. Nhờ năng lực kỳ diệu, Ngài đi vào sừng một con trâu yak, Rechungpa đột nhiên thấy mất Thầy bèn bắt đầu tìm kiếm, không lâu sau đó, ông nghe thấy Ngài hát, nhưng không thể thấy Ngài ở đâu; ông đứng lặng người. Chuyện xảy ra vì Rechungpa có phát triển một chút kiêu hãnh – ông nghĩ ông và vị Thầy mình hầu như ngang nhau. Vì đã phát sinh thái độ tâm linh tự cao này đến vị guru của ông, Ngài Milarepa đã làm như vậy để điều phục sự tự cao đó, để cho ông thấy không có sự ngang bằng. Rechungpa vẫn không

thể thấy Ngài, và Milarepa đang hát, “hãy đến đây nếu muốn tìm ta, đến đây, ta ở trong sừng con trâu yak.” Rechungpa vẫn không thể thấy Ngài, nên tự nhiên ông hoàn toàn sửng sốt.

Cũng chẳng phải sừng con trâu yak trở nên lớn hơn để Ngài Milarepa có thể chui vào, hay Ngài Milarepa thu nhỏ lại để có thể vào. Cả hai không thay đổi kích cỡ. Điều này xảy ra vì trong bản chất của pháp tánh, bản chất của chân lý thì mọi sự đều thích hợp và không có giới hạn. Lấy một ví dụ thế gian, có một người sống trong một căn nhà rất nhỏ mà chỉ ông ta là thích nghi được, và khi nằm ngủ vào ban đêm, ông nằm mơ về một hồ lớn hay đại dương, hay những rặng núi vĩ đại, hoặc một số loại giấc mơ vĩ đại tráng lệ và bao la. Làm sao tất cả những điều đó có thể vừa vặn với căn nhà bé nhỏ của ông ta? Bạn có thể hiểu rõ ra sao, vì bạn biết rằng giấc mộng thì không thật. Nó chỉ là một giấc mộng không có thật, không tự tánh.

Điểm quan trọng là khi hành giả nhận ra được chân lý tương đối đó không khác với giấc mộng và thật sự là một ảo giác – và điều này có nghĩa đánh thức thực tại, không chỉ là trạng thái mộng – sau đó những điều này sẽ trở thành có thể, và hoàn toàn không còn sợ hãi hay ngần ngại về nó. Tôi đưa ra những điều này vì có nghe một số người thắc mắc làm sao những Bổn Tôn lại có thể thích hợp qua những lỗ chân lông của cơ thể.

Sau khi hoàn tất việc tụng niệm Mantra, thường có thói quen nói: “Drub par gyur chig,” đây là một khẳng định

có nghĩa, “cầu mong được thành tựu”. Sau đó bạn niệm nguyên âm và phụ âm theo bảng chữ cái Phạn Ngữ, Mantra 100 âm Vajrasattva và tâm chú duyên sanh. Thường niệm ba lần, nhưng một lần cũng đủ. Làm điều này để tịnh hóa và sửa chữa bất kỳ sai lầm nào đã tạo trong lúc tụng niệm Mantra, nên nó là điều quan trọng phải có trong nghi quỹ. Sau đó bạn niệm một cúng dường ngắn và tán thán. Nếu nghi quỹ của bạn không có bài kệ đặc biệt, bạn có thể niệm cúng dường thông thường: “Argham, padyam, phupe, dhupe...” và thêm phần tán thán sau đó. Kế đó, nếu bạn không có một Bồn Tôn trong không gian phía trước, vào lúc này bạn có thể lập tức hồi hướng cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh. Nếu bạn có một Bồn Tôn phát sinh trong không gian phía trước, bạn phải hóa tán Bồn Tôn đó, niệm Mantra thích hợp và hình dung Ngài tan hòa và thấm nhập vào bạn bất khả phân.

Tuy nhiên, nếu bạn dự định tiếp tục và ban một quán đảnh – bạn không cần phải lo nghĩ về nó, tôi nhắc đến điều này vì cung cấp thông tin cho bạn – vậy, ngay sau khi hoàn tất việc tụng niệm Mantra Hayagriva, trước khi niệm nguyên âm, phụ âm, Mantra 100 âm, và tâm chú, bạn phải ban phước bình chánh cho lễ nhập môn, và phải ban phước cho bình hoạt động. Sau khi hoàn tất hai ban phước này, kế tiếp bạn sẽ niệm nguyên âm, phụ âm, v.v..., và cúng dường, tán thán. Nếu thực hành của bạn chia thành hai phần hoạt động trên và hoạt động dưới, đây là hoạt động trên và bây giờ nó được hoàn tất. Vào lúc này, có thể thực hành dharmapala của bạn.



Thực hành đặc biệt của Đức Avalokiteshvara này hoàn toàn độc nhất vô nhị trong đó Bốn Tôn hiện mình chuyển thành Bốn Tôn phần nộ ngay trong giai đoạn thực hành, lúc hành giả đang ngồi. Bạn phải thấy điều này rất thường xuyên, và không nên bối rối nếu thấy những nghi quỹ khác không có điều này. Rất ít nghi quỹ có; đây là một trong số ít đó.

CHƯƠNG

6

## **Chánh hành pháp: Những thực hành nhánh**

**C**ó một thực hành khác có thể chèn thêm vào lúc gọi là: “Sự liên kết mặt trời và mặt trăng.” Đây là một thực hành năng lực đặc biệt mạnh mẽ được thực hiện trong lúc nguyệt thực và nhật thực. Nhật thực và nguyệt thực toàn phần là một sự kiện hiếm có, thực hành vào lúc này có lợi ích rất lớn. Thực hành này cũng

được làm vào lúc hạ chí hay đông chí. Người ta nói rằng nhập thất thực hành Pháp Đức Avalokiteshvara trong sáu tháng bắt đầu từ ngày đông chí hay hạ chí, sau đó kết thúc vào sáu tháng sau cũng vào ngày đông chí hay hạ chí kế tiếp sẽ có năng lực mạnh mẽ đặc biệt. Nếu bạn có thể làm điều này, chắc chắn bạn sẽ thành tựu Đức Avalokiteshvara trong sáu tháng nhập thất đó.

Vậy, để làm thực hành này, như ngày hôm nay là ngày Chí, bạn sẽ bắt đầu bằng việc phát sinh tự tánh như Bốn Tôn, thực hành của Đức Avalokiteshvara, theo sau là Đức Hayagriva, sau đó cúng dường ngắn và tán thán – có một ít khác biệt ở đây trong phần cúng dường ngắn và tán thán theo sau sự phát sinh Đức Hayagriva hơn là phát sinh Đức Avalokiteshvara. Sau đó, vào lúc này bạn sẽ thực hành việc kết hợp mặt trời và mặt trăng, và vào lúc hòa tan bạn tạo ra sự phát sinh Bốn Tôn trong hư không phía trước hóa tán vào Mandala mặt trời. Hoặc nếu bạn đang thực hành trong ngày nhật thực hay nguyệt thực, bạn cũng tạo ra Bốn Tôn trong không gian phía trước hóa tán vào mặt trời hay mặt trăng ngay vào lúc bị che khuất.

Trong thực hành của bạn vào lúc bị che khuất, bạn tiếp tục tập trung sự quán tưởng trên mặt trời hay mặt trăng thực tế – bất kỳ trường hợp nào trong bầu trời. Thực hành của bạn bắt đầu bằng việc thiết lập bốn vô lượng, thiền định trên bố vô lượng: từ, bi, hỷ xả vì lợi ích cho tất cả chúng sanh cha mẹ, phát sinh mong muốn tất cả họ được giải thoát khỏi đau khổ một cách bình đẳng. Kế tiếp niệm Mantra: MA SURYA MANDALA HUNG. “Surya” có

nghĩa mặt trời, sau khi niệm Mantra, tập trung vào mặt trời trong không gian, bạn bắt đầu quán tưởng như sau: trên Mandala mặt trời xuất hiện một điện ngọc minh mông rộng rãi bao la với mái vòm, mái hiên, những đầu sư tử, và quý biển ở những góc. Từ miệng của những quý biển treo những lưới hoa gắn những chuông nhỏ kêu leng keng trong gió và âm thanh kỳ diệu phát ra từ đó là âm thanh tự nhiên của Giáo Pháp. Cung điện có bốn cổng trang hoàng bằng châu báu, và những cửa sổ bằng pha lê, ánh sáng cầu vồng đẹp đẽ lan tỏa khắp bên trong và ngoài cung điện. Trong tất cả hành lang, bên ngoài và bên trong; vô số thiên nữ cúng dường nắm giữ tất cả những đồ vật cúng dường quý báu phi thường khác nhau.

Ở giữa cung điện là một ngai bằng ngọc to lớn đẹp đẽ, trên đó xuất hiện một hoa sen và bảo tọa mặt trăng, và trên đó là chữ HRI màu trắng. Từ chữ HRI, vô số tia sáng chiếu ra cúng dường và sau đó nhập trở lại vào HRI – nhờ đó thành tựu hai mục đích – mục đích của chính mình và người khác. Sau đó HRI chuyển thành Đức Chenrezig tôn quý tối thượng màu trắng, một mặt hai tay, người điều phục của tất cả chúng sanh trong hư không. Tay phải Ngài kết ấn ban quy y cầm một chuỗi pha lê trắng, tay trái Ngài cầm một cọng sen trắng ngay ngực. Một nửa mái tóc Ngài buộc thành búi trên đỉnh trang hoàng bằng ngọc, và một nửa để rũ xuống phía sau cổ. Hai chân Ngài trong tư thế bán hoa sen, trang phục Ngài bằng lụa và khăn quàng cổ trang hoàng với châu ngọc. Ánh sáng chiếu ra từ thân Ngài vô tận. Trong mỗi lỗ chân lông Ngài là hai mươi một triệu Núi

Tu Di châu báu, và trên mỗi một núi đó an trụ hai mươi một triệu Đức Phật và Bồ Tát, Bốn Tôn và Hiền Thánh. Chung quanh Mandala này là những khu rừng thuốc kỳ diệu và những cây như ý, tất cả được trang hoàng bằng những tràng hoa và châu báu khác nhau của cõi trời, v.. v.... Có nhiều khóm hoa đẹp đẽ khác nhau, những ao hồ cam lồ, và những thực phẩm thượng diệu thượng khiết, và những hoàn bất tử (tinh chất khoáng thay cho thực phẩm, cho sự đạt được bất tử). Tóm lại, đó là một cơn mưa những vật mà tất cả mọi người đều mong ước không loại trừ ai, để đáp ứng bất kỳ Đấng Chiến Thắng nào đều có thể hài lòng.

Mandala kỳ diệu này mà bạn đã phát sinh phía trước, bất khả phân với mặt trời trong không gian. Kế tiếp bạn xem như từ mỗi lỗ chân lông của thân Đức Avalokiteshvara hai mươi một triệu tia sáng chiếu ra, trên đỉnh mỗi tia sáng đó là hai mươi một triệu hình tượng Đức Chenrezig tôn quý vô song. Tất cả những ánh sáng chiếu ra này thành tựu mục đích của mỗi chúng sanh khi tiếp xúc, giải thoát họ khỏi những nguyên nhân gây đau khổ, giải thoát dòng tâm thức họ và loại trừ tất cả nghiệp bất thiện. Những chúng sanh đó kinh nghiệm tái sinh bất thiện trong những trạng thái khác nhau của luân hồi không chỉ vì lời nói của nghiệp bất thiện mà còn vì nghiệp nhân quả của họ, họ chịu đựng những đau khổ phức tạp vì những nguyên nhân mà họ chưa chịu hậu quả. Vì nguyên nhân còn đó, hậu quả chắc chắn sẽ xảy đến. Nên, khi hình tượng Đức Chenrezig chiếu ra và tiếp xúc từng chúng sanh khiến sự nối kết của nghiệp bị

tiêu hao và nghiệp của chúng sanh đó hoàn toàn được xây dựng trong trạng thái của Đức Chenrezig.

Quán tưởng theo cách này, kế tiếp bạn phát sinh hai lưu xuất khác. Bên phải Đức Chenrezig, bạn quán tưởng Bồ Tát gọi là: “Người Mang Châu Báu”, là một lưu xuất của tâm. Ngài màu trắng, mang trang phục và trang hoàng như Bồ Tôn chính. Tay trái Ngài cầm một viên ngọc, tay phải cầm một xâu chuỗi nhỏ (mala), hai lòng tay chấp lại, đang quỳ và đánh lễ Bồ Tôn chính. Bên trái Đức Chenrezig, bạn quán tưởng con gái của Bồ Tát gọi là “Bà của lục tự,” Ngài là Hóa thân của nữ Đức Chenrezig. Nếu có xuất hiện sáu chữ (OM MANI PEDME HUNG) thì Ngài ở đó. Bà màu trắng, trang phục và trang hoàng như Bồ Tôn chính, tay trái cầm một hoa sen, và trong tay phải là một xâu chuỗi hoa sen, hai tay chấp lại, cũng đang quỳ và đánh lễ Bồ Tôn chính.

Từ những chữ OM, AH, HUNG tại ba chỗ Vajra, và nhất là HRI tại ngực các Ngài, vô số ánh sáng chiếu ra mời thỉnh các đấng căn bản Trí đến và tan hòa vào sự quán tưởng. Bạn niệm những bài kệ trong nghi quỹ để cầu thỉnh các đấng căn bản Trí tan hòa vào sự quán tưởng Mandala mặt trời trong hư không của bạn, sau đó niệm kệ cúng dường và tán thán, kế tiếp là Mantra 100 âm. Cuối cùng, tất cả chúng sanh được bao quanh bởi những tia sáng mặt trời và mặt trăng đều trở thành hình tướng của Đức Chenrezig tôn quý, hãy nghĩ rằng họ tiếp tục tuyên xưng âm diệu du dương của sáu chữ. Trong trạng thái tỉnh giác đó, bạn nghe tất cả âm thanh đều giống như vậy, và bạn

niệm Mantra lục tự. Bạn phải niệm Mantra mani siêng năng và không gián đoạn trong thời gian che khuất (nhật, hay nguyệt thực) cho đến khi sự che khuất hoàn toàn chấm dứt.

Khi sự che khuất hoàn tất, một thực hành khác được thêm vào, được gọi là: “Bất kỳ Những Gì Bao Quanh Mặt Trời Và Mặt Trăng.” Bạn quán tưởng rằng những tia sáng chiếu ra từ ngực và đi vào Mandala mặt trời hay mặt trăng tùy trường hợp, sau đó ánh sáng chiếu vào những cõi địa ngục và giải thoát tất cả chúng sanh ở đó, chuyển họ thành Đức Chenrezig, và bạn niệm OM MANI PEDME HUNG càng nhiều càng tốt. Sau đó ánh sáng nhập lại vào ngực bạn, đi vào Mandala mặt trời hay mặt trăng, sau đó đi vào cõi naga quý và giải thoát họ khỏi những đau khổ chuyển họ thành Đức Chenrezig. Bạn lại niệm OM MANI PEDME HUNG. Việc này xảy ra tương tự với cõi súc sinh, cõi người, cõi a tu la (người khổng lồ), và cõi trời trường thọ. Theo cách này bạn coi như tất cả chúng sanh đều được giải thoát khỏi sáu cõi; sáu cõi trở nên trống không nhờ ân phước của sáu chữ; và tất cả chúng sanh đều đạt được trạng thái của Đức Chenrezig. Khi kết thúc sự thực hành sáu cõi và tụng niệm, bạn nói, “Drub par gyur chig.” Kế tiếp, bạn niệm kệ cúng dường và tán thán rộng hơn mà bạn chưa làm xong, và thực hành kết hợp mặt trời và mặt trăng bây giờ được hoàn tất. Giờ đây bạn chuẩn bị làm thực hành dharmapala.

CHƯƠNG

7

## Chánh hành pháp: Thực hành chủ yếu hàng ngày

**T**hêm vào thực hành của Đức Avalokiteshvara này là một thực hành cốt lõi được gọi là “Sự Nối Kết giữa Giáo Pháp – và Giác Ngộ Trong Một Lúc Ngồi” là một tụng niệm hàng ngày rất vắn tắt. Đây là điểm trọng yếu của toàn bộ terma. Nó nối kết đê tử vào thực hành của Đức Avalokiteshvara trong một cách rất đơn giản và sự nối kết có thể thực tế đem lại giải thoát trong một lúc ngồi. Nó rất mạnh mẽ đầy năng lực.

Sự thực hành bắt đầu với: “Con cầu khẩn tất cả các Lama.” Đây là một điểm rất quan trọng trong thực hành của

Mật thừa về Tam bảo Phật, Pháp, Tăng là những đối tượng chung của sự quy y, tất cả được cô đọng trong vị Lama. Vị Lama là tinh hoa, là bản tánh cốt tủy của Tam bảo và tất cả những đối tượng quy y. Vì chúng ta không có may mắn to lớn được sinh vào thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni để gặp và nghe Ngài giảng dạy trực tiếp, chúng ta không thể nhận được trao truyền trực tiếp từ Ngài. Nên, thời gian trôi qua đã lâu, trong khi Đức Phật và những người khác đã đạt được giác ngộ, các Ngài đã gửi những Hóa thân vào thế gian này. Các Ngài là những Lama đã chủ tâm hóa hiện tạo kết nối với chúng sanh và đem họ đến giải thoát nhờ sự liên kết giữa họ và Phật Pháp. Thế nên, lòng từ ái của Lama còn lớn hơn Đức Phật, thậm chí còn lớn hơn 1.000 vị Phật của thời Hiền Kiếp này, vì Lama là sự nối kết, là cây cầu giữa chúng ta và giáo lý của chư Phật. Nhất là trong phạm vi Mantra Bí Mật, Kim Cương Thừa, vị Lama là sự từ ái vô song vì nhờ có Lama chúng ta nhận được những hướng dẫn cốt tủy trọng yếu, những hướng dẫn khai thị chúng ta đến bản tánh của tâm. Và chỉ vị Lama mới có thể ban cho chúng ta những hướng dẫn này. Như vậy, vị Lama là suối nguồn chính yếu của quy y trong thực hành Mantra.

Vị Lama có tất cả những phẩm tính hoàn thiện tôn quý cần thiết là điều quan trọng. Ngài phải hoàn toàn đủ phẩm tánh trong tất cả những con đường quan trọng để trao truyền truyền thống Mật thừa, Ngài phải am tường Giáo Pháp. Ngài phải có khả năng truyền những hướng dẫn cốt tủy trọng yếu đặt nền tảng trên chính sự giác ngộ thiền định của Ngài. Và trong phạm vi atiyoga, Ngài phải có



một số nhận biết của bản tâm – sự tỉnh giác của căn bản Trí – và khả năng truyền sự tỉnh giác này vào tâm đệ tử. Kinh điển đã dạy chính xác từng điểm một những phẩm tánh này là gì và làm thế nào nghiên cứu và xác định vị Lama có sở hữu hay không, đây là điều quan trọng phải làm trước khi nương tựa vị Lama. Và vị Lama phải khảo sát đệ tử để thấy nếu họ có những phẩm tính cần thiết để trở thành người nhập môn của thực hành Mật thừa. Đây là một toàn tập của kinh điển dành cho sự giảng dạy về những phẩm tính của vị Lama Kim Cương thừa và đệ tử Kim Cương thừa là gì. Điều này rất quan trọng.

Vị Lama phải khảo sát đệ tử rất cẩn thận. Ngài phải xác định tâm của đệ tử đủ hay không đủ khả năng tiếp nhận sự sâu xa của trao truyền, người đệ tử có phải là một bình chứa thích hợp cho việc trao truyền hay không, có đủ hay không đủ những phẩm tính cần thiết trước khi ban một trao truyền nào đó. Điều này rất quan trọng, và khi đệ tử khảo sát vị thầy cũng quan trọng như vậy. Từ quan điểm của Kim Cương thừa, người đệ tử phải khảo sát vị Lama có đủ phẩm tính hay không. Nếu tôi nhận trao truyền và học tập từ vị Lama này, liệu Ngài có đem lại những nhận biết tâm linh thực sự hay không? Ngài có thực sự là người nắm giữ dòng truyền hay không? Thậm chí nếu sự khảo sát diễn ra trong nhiều tháng hay nhiều năm, điều đó hoàn toàn tốt vì đó là cách thiết lập mối liên hệ giữa vị thầy và đệ tử, đệ tử với vị Thầy.

Nếu một mối liên hệ đúng đắn được thiết lập, khi hành giả thực hành sẽ có kết quả nhanh chóng, ngược lại

sẽ không có gì. Nếu hoàn toàn không khảo sát, thì rất khó nói sẽ có kết quả hay không. Ngày nay, chúng ta ở trong thời buổi suy đồi, thời buổi của năm cận bã, và những điều kiện có khác một chút, nhưng không lý tưởng như trong quá khứ. Vậy, có thể xem vị Lama hay đệ tử có phẩm tính từng phần đều chấp nhận được. Trong một hoàn cảnh như vậy, có thể chỉ có cơ hội cho hành giả trong thời buổi suy đồi này. Trong thực tế, duy trì sự hiện diện của Giáo Pháp là một cố gắng, để thấy rằng nó không bị biến mất khỏi thế gian, vì vậy, điều quan trọng là làm bất kỳ những gì bạn có thể, một cách kiên trì, không quan tâm đến hoàn cảnh. Thế nên, việc nhận quán đảnh và giáo lý từ vị Lama trước khi thủ tục khảo sát được thực hiện hoàn tất là có thể chấp nhận.

Khi một Lama sắp sửa giảng dạy, Ngài phải rất thận trọng. Ngay cả nếu Ngài không có đủ hoàn toàn những phẩm tính cần thiết, tối thiểu cũng phải cẩn thận cầu nguyện vị Lama của Ngài và thiền định về vị Lama đó trên đỉnh đầu Ngài, và cầu nguyện nhận được ân phước trước khi bắt đầu trao truyền. Ngài phải có lòng bi quan tâm đến tất cả chúng sanh và nhất là những đệ tử tụ hội để tiếp nhận giáo lý. Ngài phải có một số trình độ của nhận thức thanh tịnh theo hướng thực hành của Kim Cương thừa. Trong trường hợp này được xem là chấp nhận được và không có lỗi để thực hiện việc ban trao truyền và giáo lý.

Do vậy, về phần đệ tử, thậm chí nếu họ không có tất cả phẩm tính lý tưởng, tối thiểu họ phải lắng nghe giáo lý một cách rất cẩn thận với sự quan tâm chân thành và trong

sạch. Họ phải cố gắng có được niềm tin tốt nhất hướng đến vị Lama đang giảng dạy, hoặc tối thiểu họ không có tà kiến về vị thầy sau khi nhận được giáo lý và trao truyền. Và ngay cả nếu họ không thể theo suốt từ đầu đến cuối và hoàn tất thực hành mà họ được nhận, họ phải cố thực hiện trên một nền tảng có phần đều đặn để không làm mất sự liên hệ, để mối liên hệ được vững chắc và không sút mẻ.

Khi Lama và đệ tử gặp nhau, một nối kết đã được thiết lập, và sau đó mối liên kết thực sự là một ràng buộc tâm linh phải được trân trọng và giữ gìn. Vào lúc đầu, chúng ta liên hệ đến cái gọi là Lama bên ngoài, mà chúng ta biết là một con người với thân xác của máu, thịt và xương. Chúng ta thấy Ngài là một con người và liên hệ với Ngài qua cảm giác của chúng ta. Sau đó, khi thời gian tiến triển và mối liên hệ với vị Lama sâu hơn, chúng ta có cơ hội tiếp nhận những hương dẫn cốt tủy, trọng yếu. Chúng ta có cơ hội được khai thị vào bản tâm mình, rigpa, và vị Lama khai mở Mandala Mật thừa và ban quán đảnh, trao truyền ... khai thị chúng ta nhiều lần vào rigpa, bản chất của tâm ta.. sau đó chúng ta bắt đầu đến gần hơn một hiểu biết về vị Lama tuyệt đối, bên trong.

Khi được khai tâm, được ban một khai thị trực tiếp vào bản tánh chúng ta, điều này được gọi là cái thấy (quan điểm). Và duy trì quan điểm này liên tục, cho đến lúc chết, tháng qua tháng, năm qua năm, vào mọi lúc, được gọi là thiền định. Và khi sự thiền định bắt đầu trở thành một hiểu biết hơn của chân lý tuyệt đối (là sự nhận biết bất khả phân của tương đối và tuyệt đối), và hành giả nhận ra rằng

sự hiểu biết tương đối đã dung chứa bên trong tuyệt đối bất khả phân, do vậy, bên ngoài và bên trong hoà nhập trở thành bất-nhị và hành giả đến gần hơn một nhận biết tuyệt đối. Do đó, nếu có một niềm tin chắc chắn về nhận biết này, hành giả đã đến gần hơn việc thực tế hóa giai đoạn kết quả của Mật thừa, mà cho đến khi đó chưa được thực tế hóa. Nó được thực tế hóa khi hành giả bắt đầu nhận ra sự bất khả phân này với niềm tin chắc chắn. Cho đến lúc đó, hành giả chỉ kinh nghiệm tâm và những sinh sôi tán loạn của nó, nhưng khi kinh nghiệm những khái niệm tán loạn của tâm ngưng lại, hành giả bắt đầu có kinh nghiệm của cái thấy như thị, có kinh nghiệm về sự hòa nhập, sau đó hành giả bắt đầu hiểu được bản chất nền tảng của chân lý. Và kết quả của Mantra bí mật trở thành sự nhận thức của tuyệt đối, vị Lama bên trong.

Đây là điều tại sao câu nguyện đến Lama và toàn bộ dòng phái là rất quan trọng, đó là tất cả nối kết trong một dây chuyền giữa bản thân hành giả và Đức Phật nguyện thủy. Bạn phải cầu khẩn với lòng sùng kính nhất tâm, và bạn phải chắc chắn làm như vậy khi bắt đầu bất kỳ thực hành nào, dù là giai đoạn phát sinh hay giai đoạn hoàn thiện, hay bất kể giai đoạn nào.. và nếu làm điều này với sự nhiệt thành, sự thực hành của bạn chắc chắn sẽ đạt được kết quả. Trong thực tế, điều này sẽ là suối nguồn cho sự thành tựu tâm linh của bạn.

Bây giờ, tiếp tục với “Sự Nối Kết giữa Giáo Pháp – và Giác Ngộ Trong Một Lúc Ngồi”, ngay sau khi câu nguyện đến Lama hành giả quán chiếu về sự tái sanh làm

thân người quý báu này mà hành giả đang có và có thể không được lần nữa. Sự tái sinh làm thân người quý báu hơn tái sinh làm người bình thường vì có được tám tự do và mười thuận lợi. Trong một kiếp rất xa, trước khi Phật Thích Ca Mâu Ni đến thế gian này, con người đi biển để tìm ngọc như ý – mà tất cả các bạn đã được nghe. Những viên ngọc như ý này được naga (Long), những tinh linh thuộc họ rắn, cho con người từ thời này sang thời khác. Con người có thể đi biển và nhận được ngọc. Họ trở về đất liền và rửa những viên ngọc đặt trên đỉnh ngọn cờ chiến thắng, và mọi người tụ họp lại để cầu nguyện. Vì là ngọc như ý, bất kỳ mong muốn và cầu khẩn nào đều được ban. Đây là đối tượng đặc biệt có năng lực làm được. Ngoài ra, vào lúc đó có những Bồ Tát tái sinh trong thế gian như những vị Chuyển luân vương, và nếu một trong những vị vua của Chakravartin (Chuyển luân vương) này yêu cầu một viên ngọc như ý và đem nó đến lục địa của con người, thì một mình nó có năng lực làm nhẹ bớt những kinh nghiệm nghèo khổ, đói kém của con người ở khắp nơi trong thế gian, và nó sẽ ban hạnh phúc, đại lạc trên tất cả chúng sanh. Nó là một vật rất kỳ diệu và đầy năng lực.

Thân người quý báu cũng giống như viên ngọc như ý quý giá. Từ quan điểm của thực hành Giáo Pháp, lãng phí cơ hội làm người thì khờ dại như việc có viên ngọc như ý lại đem vất đi. Sử dụng cuộc sống của bạn trong thế gian bình thường là ném đi cơ hội quý báu nhất mà có thể bạn không bao giờ gặp lại. Chỉ với sự tái sinh làm thân người quý báu với tám tự do và mười thuận lợi, con người có thể

giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Và cũng giống như viên ngọc như ý, sự tái sinh làm thân người quý báu này sẽ ban cho bạn bất kỳ mong muốn nào mà bạn cầu khẩn. Nhờ dựa vào sự tái sinh làm thân người quý báu, bất kể thực hành Giáo Pháp nào bạn thực hành thực sự và hoàn tất với niềm tin và sự quan tâm nhiệt thành, chắc chắn sẽ đem lại giác ngộ cho bạn. Nó là hỗ trợ duy nhất cho việc đạt được giác ngộ. Và khi bạn có thể đạt giác ngộ, giải thoát khỏi luân hồi, bạn sẽ không tái sinh trở lại vào luân hồi này nữa. Vậy, điều cực quan trọng là bạn phải hiểu rằng cơ hội hiện tại của bạn quý báu biết bao.

Có lẽ bạn nghĩ rằng tái sinh làm một chư thiên có thể là một tái sinh tốt hơn, vì đã được nghe rằng cõi trời là cõi cao nhất và chư thiên được phú cho đầy đủ, hưởng thụ vẻ đẹp, hạnh phúc và khoái lạc mọi lúc, mọi điều mà bạn mong ước. Nhưng trong cõi trời, giới nguyện không được ban và đạo đức không được duy trì. Nếu bạn muốn thọ giới, sa di hay cụ túc giới đều không thể được vì Giáo Pháp không hiện hữu trong cõi trời theo cách ở đây,. Cõi trời chỉ là một cõi khoái lạc. Giáo lý Mật thừa không hiện hữu ở đó, và trong tất cả ba mươi ba cõi trời sắc giới thật sự hoàn toàn không có Giáo Pháp để nói. Bạn sẽ không có cơ hội thọ giới ở bất kỳ trình độ nào, không có biệt biệt giải thoát giới (pratimoksha) cũng như không có bồ tát giới, và chắc chắn không có giới nguyện của Kim Cương thừa. Chỉ có sự sở hữu tái sinh làm thân người quý báu mới có thể nhận được hỗ trợ này để thực hành tâm linh, những rèn luyện đạo đức

khác nhau.. và chỉ do tái sinh làm thân người quý báu mới có thể giải thoát khỏi luân hồi.

Vậy, bây giờ bạn có thân người, nếu có quan điểm cho rằng bạn có thể có lại thân người trong tương lai, vì cho rằng điều đó dễ dàng đạt được và vì bây giờ bạn có chút bận rộn và thực sự không đủ thời gian thực hành nhiều như bạn muốn và hy vọng có được nó trong tương lai để có thể thực hành sau đó, điều này thật sự là một hy vọng, mong đợi hão huyền. Bạn phải hiểu rằng có thể bạn sẽ không có được nó trong tương lai, nhất là bạn không tận dụng nó ngay bây giờ. Việc bạn có nó bây giờ chỉ vì đã tích lũy nhiều loại nghiệp đặc biệt rất quý báu và mạnh mẽ trong quá khứ, để có được kết quả ngày hôm nay. Và nếu bạn sử dụng cuộc sống này để tích lũy công đức và thiện hạnh tương tự như vậy, có nghĩa gia tăng thực hành Giáo Pháp, thì sau đó bạn mới có thể sinh làm thân người lần nữa. Vậy, để điều này xảy ra, bạn phải tạo ra tất cả những nguyên nhân tương tự như vậy mà bạn đã tạo ra trong quá khứ.

Bạn cũng phải quán chiếu về sự vô thường của cuộc đời. Người ta thường đặt kế hoạch hy vọng cuộc sống của họ được 90 hay 100 tuổi, nhưng ngay cả nếu họ đủ may mắn sống thọ như vậy, có thể phần lớn chỉ sử dụng cho những mục đích thế gian hơn là thực hành tâm linh. Và khi kết thúc cuộc đời, khi thời điểm chết xảy đến, người ta nghĩ lại những gì đạt được trong cuộc sống và suy nghĩ nổi lên rằng cuộc sống quá ngắn ngủi, họ không biết nó đã trôi qua như thế nào và họ mong ước rằng có thể đạt được nhiều

hơn nữa. Điều này rất thông thường: mọi người đều có kinh nghiệm này. Ngay bây giờ, có thể bạn nghĩ cuộc đời là dài, nhưng khi nó kết thúc nếu bạn sử dụng nó chỉ để theo đuổi những mục tiêu thế gian, thì dường như cuộc đời rất ngắn và bạn sẽ hối tiếc.

Ngoài ra, hãy quán chiếu rằng có nhiều loại bất hạnh xảy đến gây ra cái chết bất định. Có nhiều chương ngại cho cuộc đời, nhiều hoàn cảnh và điều kiện khác nhau đem lại bệnh tật, đau ốm, những thế lực ma quỷ ám ảnh, v..v.... Chúng ta nghĩ rằng mình cần thực phẩm tốt để duy trì thân thể và sức khỏe, nhưng thậm chí thực phẩm có thể chuyển thành điều thực sự giết chúng ta. Ngay cả thuốc men được cho là để điều trị bệnh tật, trong thực tế có thể trở thành thuốc độc giết chúng ta nếu dùng không đúng. Chúng ta được bao quanh bởi những vật giúp đỡ mình và đó là nguồn hạnh phúc, giống như có xe hơi đẹp và lái chúng, đi máy bay, v..v... Tất cả đều rất hứng thú, tuy nhiên chúng ta có thể dễ dàng chết trên máy bay, xe hơi. Mọi sự được xem là nguồn hạnh phúc cũng có thể thực sự là điều giết chúng ta. Do đó, điều quan trọng là hiểu thấu được chuyện gì đang thực sự diễn ra đối với cơ hội có một không hai này và hiểu được mọi chuyện thực sự vô thường như thế nào.

Cho dù bạn có thể là mọi vị anh hùng lớn, một chiến binh vĩ đại, hoặc có thể được giáo dục tốt, hoặc có một sự nghiệp thành công, hay là bạn rất quyến rũ, rất xinh đẹp, hoặc có quyền lực thế gian và có rất nhiều người đi theo, những điều này vô cùng quan trọng đối với con người, nhưng hoàn toàn vô nghĩa một khi cái chết xảy đến và sau



đó. Cái duy nhất đi cùng chúng ta vào thời điểm chết ấy và theo suốt sau đó là nghiệp của chính bản thân, là những gì chúng ta đã gây ra và phải chịu hậu quả sẽ phát sinh từ những điều đó. Có thể bạn chẳng tin điều này. Có thể bạn nghĩ rằng khi chết đi, mọi thứ đều kết thúc, giống như một ngọn lửa cháy cho đến lúc không còn gì để cháy và tàn lụi đi, ngọn lửa tắt và mọi thứ là như thế thôi. Vậy nếu bạn nghĩ rằng không có gì tiếp theo sau cuộc sống này, do đó bạn không cần thiết phải quan tâm đến luật nhân quả, điều đó là không đúng. Bây giờ bạn có thể cứ giữ cái quan điểm hư vô ấy trong cuộc sống hiện tại, nhưng chắc chắn rằng trong tương lai bạn sẽ thấy nó sai lầm như thế nào. Nếu bạn không hiểu ra điều này trước khi chết, thì sau khi chết đi bạn sẽ thấy rõ mình đã phạm một sai lầm lớn. Và lúc đó thì đã quá muộn. Vì thế việc quan trọng là phải nhận ra rằng luật nhân quả luôn hoạt động và không bao giờ sai lầm. Nó hoạt động ngay cả trong những thứ nhỏ nhất. Một khi niệm câu OM MANI PEDME HUM, một hạnh tốt được tích lũy dần, dẫn đến một quả tốt là điều chắc chắn. Hành vi giết một con côn trùng nhỏ với thái độ bất thiện sẽ là một nhân xấu, dẫn đến quả xấu là điều tất yếu. Tất cả những nhân được tích lũy và quả của chúng sẽ theo ta khi chết. Không gì có thể theo chúng ta, thậm chí nếu chúng ta có một căn nhà chứa đầy vàng, hay một thân thể tràn đầy hỷ lạc. Tất cả đều phải bỏ lại đằng sau và đi tiếp như những lữ khách trong cõi trung ấm (bardo), trở lại một trong sáu loại tái sinh tùy theo ưu thế của nghiệp đã tích lũy, điều này là chắc chắn.

Về một phương diện nào đó, có thể nói rằng đây là hạnh phúc trong cõi trời, vì trái ngược với năm cõi luân hồi khác, những sinh linh trong cõi trời bị kiệt sức vì khoái lạc của cõi đó. Tuy nhiên khi nghiệp thiện và công đức cho cõi đó bị tiêu hao, vị trời phải rời cõi này, và trong khoảng bảy ngày cuối đời – bảy ngày dài hơn bảy năm của cõi người – vị trời sẽ đau khổ dữ dội. Nhờ năng lực tiên tri, ông ta có thể thấy trước nơi tái sinh kế tiếp, sẽ luôn là cõi thấp hơn vì ông ta đã tiêu hao tất cả công đức và thiện hạnh. Vào lúc đó tất cả chư thiên khác sẽ rời bỏ ông ta, và những thứ đã từng cung cấp cho ông ta những khoái lạc trong suốt cuộc đời thì khô kiệt, tan ra và biến mất ngay trước mắt ông. Vì thế, vị trời ấy càng đau khổ khủng khiếp.

Thậm chí bạn không thể tưởng tượng được loại đau khổ này ra sao. Bạn có một thuận lợi là không biết bạn sẽ tái sinh trong kiếp tới ở đâu, và điều này tạo nhiều an bình vì bạn không nhận thức được nó. Nếu nhận thức được bạn sẽ kinh nghiệm nỗi đau khổ thậm chí còn lớn hơn điều bạn thực sự có, theo cách các vị trời kinh nghiệm nó. Vậy, trong thực tế, khi so sánh với những cõi khác, cõi người được xem là hạnh phúc nhất. Như là con người, chúng ta thực sự có một số hạnh phúc nếu đủ may mắn sinh vào một hoàn cảnh đủ thực phẩm để ăn, đủ nước sạch để uống, đủ quần áo mặc, tóm lại là có đủ mọi thứ chúng ta cần để sống còn. Tự thân sự sống sót là một dạng hạnh phúc mà nhiều người không có. Nhiều người chỉ kinh nghiệm sự đói khát, thiếu thốn và bệnh tật; toàn bộ cuộc đời của họ được sử dụng chỉ để cố gắng sống còn.

Vậy, nếu bạn có thể xây dựng một hoàn cảnh trong đó có một số thuận lợi cơ bản này, thì bạn có một số hạnh phúc. Nhưng rồi bạn sẽ lập gia đình và trở thành chủ nhà, và ưu tiên hàng đầu của người chủ nhà là có nơi trú ẩn, quần áo và thực phẩm – những thứ cần thiết. Nhưng sau đó, một khi có những thứ cần thiết, bạn sẽ không thỏa mãn. Là chủ nhà, bạn sẽ muốn có nhiều, có nhiều hơn nữa. Nếu bạn có một công việc nhỏ để bắt đầu và hoàn toàn có thể sống tốt, thì sau đó bạn lại muốn một công việc khác. Bạn sẽ khai trương một việc thứ hai, sau đó có thể bạn muốn mở ra một cái khác và thậm chí mở rộng tới các nước khác. Nhưng ngay cả nếu bạn có công việc trên toàn thế giới, bạn vẫn mong muốn nhiều hơn vì càng tích lũy bạn càng mong cầu, vì bạn nghĩ đó là điều mang lại hạnh phúc cho bạn, càng ngày bạn càng trở nên bất hạnh, và bạn sẽ cố gắng mở ra nhiều công việc hơn nữa; nếu có thể, bạn sẽ kinh doanh trên khắp thế giới. Vậy, trong cách này bạn làm cho mình rất bận rộn và hủy hoại hạnh phúc đơn giản của mình vì không thỏa mãn với một công việc đó. Đây là bản chất của con người. Điều xảy ra tương tự với mối quan hệ hôn nhân của bạn, mà, vào lúc đầu bạn nghĩ sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn nhưng sau đó lại trở thành mối bất hạnh khủng khiếp. Và sau đó nó là hoàn cảnh bạn phải tiếp tục vật lộn. Điều này là samsara thực sự, và đó là sự hướng dẫn cuộc sống của chính bạn.

Hoàn toàn không có hạnh phúc để tìm trong chu trình, vòng tròn đau khổ này. Vòng tròn này là sự chính xác những gì bạn đang làm trong đời mình, mà không có thời

gian vì bạn bận rộn để cố gắng tiến lên phía trước. Cuộc sống trôi qua, năm này qua năm khác, và sau đó năm tháng bắt đầu trôi nhanh hơn và nhanh hơn nữa, và chẳng sớm thì muộn nó sẽ kết thúc. Toàn bộ thời gian bạn cố gắng tiến lên, và sau đó nó trôi qua. Vấn đề là gì? Ý nghĩa của nó là gì? Nếu bạn có 100 công việc, bạn sẽ muốn 1.000. Càng được bạn càng muốn. Bạn sẽ không bao giờ thỏa mãn. Hơn nữa, ví dụ nếu bạn có một nhà hàng và đang phát triển, bạn không chỉ giết một con gà mà hàng trăm con gà, dê, bò và tất cả những con vật mà người ta ăn. Đây là một đại bất thiện: mở nhà hàng và tham gia vào những sinh nhai tương tự như vậy. Bạn phải hiểu rằng đây là những nguyên nhân của sinh tử luân hồi, để xoay vòng trong sáu cõi, và bạn phải chặn đứng vòng quay này bằng hiểu biết luân hồi là sự đau khổ thường xuyên. Chừng nào bạn còn trong vòng quay, thì đây là kết quả mà bạn phải trải qua.

Vậy, hãy quán chiếu về những điểm này. Hãy nghĩ: dù tôi đã có thân người quý báu này, nhưng nó vô thường và chắc chắn cái chết sẽ đến. Khi chết, tôi sẽ kinh nghiệm toàn bộ nghiệp quả đã chín muồi và sinh vào một trong sáu cõi tương ứng. Cư trú trong sáu cõi này, sẽ không có hạnh phúc, và việc kết thúc luân hồi trở thành xa vời. Cầu mong tôi không bị vướng mắc vào cuộc sống này. Nhờ tư tưởng vì lợi ích của tất cả chúng sanh, cầu mong tôi thành tựu Giáo Pháp duy nhất.

Đó là những lời thực sự của đại thành tựu giả Zadati, vì chúng được nói với vị terton và sau đó viết vào phần đầu của thực hành. Rồi thì, vào lúc bắt đầu thực hành, vị terton

yêu cầu chúng ta hãy suy xét những điểm này và vất bỏ những hoạt động đời thường bằng việc nhập thất ở một nơi hẻo lánh. Một nơi hẻo lánh là nơi bạn không bị xao lãng để có thể thực hành Giáo Pháp thuần tịnh. Giáo Pháp thuần tịnh không có nghĩa bạn làm một cách tùy tiện, đây một ít; kia một ít, mà phải thực sự ngồi xuống, trong một lúc ngồi, trong nhập thất, thực hiện một thực hành thanh tịnh và cố gắng tốt nhất để hoàn tất. Những gì tạo cảm hứng cho bạn làm điều này là những quán chiếu mà chúng ta vừa mới xem xét. Cho đến lúc bạn khao khát giải thoát khỏi luân hồi, mà đơn giản bạn chưa thể, bạn cần phải đặt nỗ lực vào nó. Bạn cần nhập thất thực tế và thực hiện một số thực hành quan trọng để có thể tận dụng cơ hội của bạn trong đời này, để bạn có thể đạt giải thoát và thực sự là lợi ích của chúng sanh.

CHƯƠNG

8

## Chánh hành pháp: Tâm, Rigpa, và Thiên Định

**V**ì nhiều người trong các bạn không thể nhập thất, thậm chí nếu bạn không thể từ bỏ tất cả những theo đuổi thế gian và nhập thất trong một thời gian dài – dù bạn sẽ không hoặc không thể từ bỏ những hoạt động thế gian – tối thiểu bạn phải cố gắng hoàn thành một số thực hành Pháp, nếu bạn bắt đầu một thực hành thuần tịnh thực sự theo cách từng ít một, và duy trì đều đặn, nên Giáo Pháp sẽ thành tựu theo cách này. Tâm bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hoàn toàn không vướng mắc vào samsara. Bạn sẽ bắt đầu phát triển nhiều sự từ bỏ hơn và có niềm tin lớn hơn vào Giáo Pháp và vị Lama. Ảo tưởng của bạn sẽ bắt đầu giảm dần và ít vướng mắc vào luân hồi. Kết quả là bạn sẽ muốn thực hành nhiều hơn và những gì bắt đầu là ý định nhỏ dần dần sẽ trở nên lớn hơn. Trong lúc đang thực hành bạn cố gắng cải thiện chính mình, bạn có thể kiểm soát chính bạn, kiểm tra trên sự tiến bộ của mình. Tham dục và sân hận của bạn có giảm hay không? Bạn có thể nghĩ: tôi đã và đang thực hành một số lần. Tham dục của tôi có ít đi hay lại nhiều hơn? Tôi có vướng mắc nhiều hơn hay ít đi? Niềm tin của tôi vào vị Lama nhiều hơn hay giảm bớt? Hãy kiểm tra và thấy tâm

của bạn. Nếu tâm bạn đang cải thiện và những lỗi lầm giảm bớt, thì Giáo Pháp đang bắt đầu đem lại cho bạn một số lợi ích.

Một khác biệt có thể tạo ra giữa nhập thất cô lập với môi trường bên ngoài và nhập thất để cô lập tâm. Nhập thất ở một nơi cô lập có nghĩa đi đến một nơi yên tĩnh và an bình, một nơi không có người, máy móc, thậm chí súc vật. Cách khác để nhập thất là do sự cô lập tâm, là một tâm được cách ly khỏi những ảo tưởng thô, nặng và những niệm tưởng lan man phân tán. Niệm tán loạn này trên thực tế nhiều khả năng xảy ra hơn, có lẽ nhiều khả năng hơn việc bạn đi tìm một nơi cô lập đúng đắn. Nếu bạn có thể cô lập tâm khỏi những xao lãng – về cơ bản, đó là nhận thức của ba thời: sự hồi tưởng quá khứ, đoán trước tương lai, và sự xao lãng của khoảnh khắc hiện tại – bạn sẽ có thể lĩnh hội trực tiếp bản tánh căn bản Trí sẵn có. Đây là tỉnh giác nguyên thủy, rigpa. Khi tâm trộn lẫn với nhận thức của ba thời, người ta không thể lĩnh hội giác tánh nguyên thủy, rigpa của mình. Để nhận thức được nó, cần phải được khai thị vào nó.

Cái gì là bản tánh của tâm này mà thoát khỏi những nhận thức của ba thời? Khi một Lama đủ phẩm tánh khai thị bạn vào bản tánh này, Ngài có thể dùng thuật ngữ: “cái tâm hiện tiền này,” “cái tâm của khoảnh khắc hiện tại,” hay “trạng thái nhận biết của khoảnh khắc hiện tại.” Loại khai thị này hoàn toàn thích hợp nếu người đệ tử có thể hiểu được nó một cách đúng đắn, nếu không hiểu, người đệ tử có thể nhầm lẫn tâm, trạng thái nhận thức ảo tưởng hiện



tại với giác tánh nguyên thủy, nhận thức nguyên thủy, và sau đó phát triển một quan điểm sai lạc. Vậy, để bảo vệ chống lại điều này, vị Lama thường trước tiên ban một khai thị làm thế nào hành giả có thể cô lập tâm khỏi những tư tưởng lan man, để sau đó tâm có thể chặn những suy nghĩ lan man lại và trong trạng thái đó hành giả được khai thị vào bản thể của nó.

Khi tâm tan biến hay biến mất, có nghĩa tất cả niệm tưởng lan man, tư duy của ba thời ngưng khởi lên, hành giả có thể được khai thị vào rigpa. Trước hết, bạn cần phải hiểu tâm là sự kinh nghiệm của năm ảo tưởng: thiếu tỉnh thức, sân hận, kiêu mạn, bám chấp, và ghen tị. Tâm là kẻ tích lũy bất thiện và nó là người kinh nghiệm sự đau khổ. Nó là người hiểu rõ những đối tượng xuất hiện và là người kinh nghiệm những phản ứng cảm xúc mà nó gây ra dựa trên những cảm xúc này. Nó là kẻ gieo hạt. Trái lại, rigpa, là giác tánh nguyên thủy, hoàn toàn trống rỗng năm ảo tưởng. Rigpa sở hữu tất cả những phẩm tính tôn quý của giác ngộ hiện tiền và căn bản Trí. Mà tâm thì không có. Vậy, khi rigpa được khai thị như một “tâm hiện tiền”, v.v.. không có nghĩa là rigpa và tâm giống nhau, vì chúng không giống.

Nếu bạn dự tính đi vào một trạng thái thiên định tỉnh giác, tức sự thể nhập, trước tiên điều cực quan trọng là hoàn thành tất cả hoạt động bình thường của bạn như uống trà, nói chuyện hoặc bất kỳ những gì bạn cần làm. Tất cả hoạt động này phải ngưng lại để bạn không bị xao lãng khi

ngồi xuống và thiền định. Khi thiền định, bạn không được làm bất cứ gì khác. Nên trước hết bạn phải kết thúc tất cả những hoạt động và ngồi trên một chỗ thích hợp, đặt thân thật thẳng trong một tư thế ngồi đúng. Sau đó cầu nguyện vị Lama của bạn và nhận bốn quán đảnh mà tất cả các bạn đều biết phải làm như thế nào. Trong cách này, chuẩn bị tâm trí với Bồ Đề Tâm và sự tỉnh giác của vị Lama tại đỉnh đầu bạn, sau đó bạn nên thư giãn và để tâm an trụ trong chỗ của nó, không tính toán và không có bất kỳ hoạt động nào khác.

Một khi bạn đạt được trạng thái thoải mái và dễ chịu, nếu sau đó cố gắng ngăn chặn tư tưởng của ba thời, bạn sẽ không thể làm được vì chúng không thể ngưng lại theo cách đó. Nếu bạn tập trung trên những đối tượng bên ngoài, sự xuất hiện những đối tượng, bạn sẽ bị xao lãng. Bạn phải chuyển vào bên trong và để tâm nhìn vào chính nó. Đây là vấn đề nắm được cái thường nhìn ra bên ngoài và xoay chuyển nó vào bên trong và không làm gì hết một khi bạn đã vào bên trong. Điều này có nghĩa không đoán trước tương lai, không hồi tưởng những sự kiện quá khứ, và không theo đuổi, phản ứng với kinh nghiệm của sáu giác quan trong hiện tại. Không có khái niệm tốt hay xấu, không vui thích hay khó chịu, chỉ để tâm buông lỏng để không có sự hiểu biết bởi một người nhận biết. Trong trạng thái buông xả này bạn không còn kinh nghiệm những tư tưởng của ba thời, bạn đã vượt lên kinh nghiệm của nhận thức do trí thông minh và bạn đang trong tỉnh giác của rigpa, tính chất hoàn toàn rộng mở, trống không, rõ ràng

minh bạch và bi mẫn vô chướng ngại. Kinh nghiệm này không thể diễn tả; nó là một kinh nghiệm rõ ràng của hư không. Khi bạn nhận ra và an trú trong nó, thì đây là rigpa, tánh giác nguyên thủy – nó không phải là tâm thức. Vậy, nếu bạn nhận được một khai thị nói rằng “”Hãy an trú với tâm hiện tiền như nó là,” thì đây là kinh nghiệm đang được đề cập, không phải kinh nghiệm của tâm ảo tưởng. Trước tiên, tâm ảo tưởng phải bị hóa tán và biến mất, sau đó hành giả được khai thị vào tánh giác nguyên thủy, không gì khác hơn là Dharmakaya (Pháp thân).

Kinh nghiệm của giác tánh nguyên thủy là đặc biệt rộng mở và bao la, nó giống như hư không. Vô biên giới. Nó bao la và hoàn toàn rộng mở. Và trong kinh nghiệm này có sự hiển lộ của cực lạc, đó là hạnh phúc, nhưng nó không giống như hạnh phúc thông thường quy ước của thế gian, nó là sự hạnh phúc, cực lạc của giác tánh nguyên thủy, của sự rộng mở bao la không giới hạn này, và nó là sự bất khả tư nghị.

Trong kinh nghiệm thiền định này có ba sự lệch hướng phải chú ý, ba kinh nghiệm phát sinh mà bạn không nên bám chấp – hay có khuynh hướng trở nên bám chấp vào chúng. Thứ nhất là hỷ lạc. Khi kinh nghiệm hỷ lạc, hành giả chỉ an trú trong kinh nghiệm mà không bám chấp vào nó, không mong được nhiều hơn hay bất kỳ những gì giống như vậy. Cái thứ hai là sự trong sáng, sau một thời gian dài phát triển thành năng lực tiên tri. Nhiều năng lực khác sẽ xuất hiện, nhiều người tự hỏi về những kinh nghiệm khác

nhau mà họ đã có: Cái này là gì? Cái kia là gì? Điều này có quan trọng không? Thật ra không cần thắc mắc về chúng vì không cần bám chấp vào chúng. Một số điều xảy ra như vậy, và đó là nó, hãy để nó trôi qua. Nó chỉ là một kinh nghiệm và không gì khác hơn. Ngay cả khả năng thấy, từ chỗ hành giả đang ngồi thiền định, một ai đó đang từ xa đến, hoặc trong ngôi nhà mà bạn đang ngồi, có thể thấy những căn phòng khác không bị chướng ngại, đó là tất cả những khía cạnh của sự rõ ràng, trong sáng mà hành giả không nên bám chấp. Kinh nghiệm thứ ba là trạng thái vô niệm, khi hành giả chỉ đơn giản buông xả trong tánh Không. Duy trì ba kinh nghiệm này mà không bám chấp là thiền định, mà căn bản là sự duy trì của giác tánh nguyên thủy trong ý nghĩa thanh tịnh nhất của nó, không dùng tâm tạo tác hay làm nhiễm ô nó.

Thiếp lập sự thiền định tùy thuộc vào việc hiểu rõ quan điểm. Một khi hiểu rõ quan điểm, áp dụng nó thường xuyên là sự thiền định. Thiền định này là sự bất khả phân của cái gọi là “samsara – luân hồi,” và “nirvana – niết bàn”. Khi cả hai samsara và nirvana đều viên mãn trong giác tánh nguyên thủy của hành giả, thì đây là “đại viên mãn” dzogpa chenpo. Đại viên mãn là đỉnh cao nhất của luân hồi và niết bàn trong giác tánh nguyên thủy. Cả hai luân hồi và niết bàn xuất hiện là kinh nghiệm của không gì khác hơn là giác tánh nguyên thủy. Mục tiêu là sự duy trì điều này trong nhiều tháng, nhiều năm, trong suốt cuộc đời hành giả, và kết quả tối hậu là nền tảng của quan điểm dzogchen, đó là trekchod. Kế tiếp nhờ thực hành trekchod,

sau nhiều năm thực hành, những phẩm tính tôn quý của sự giác ngộ được phát triển và rất nhiều dấu hiệu của giác ngộ xuất hiện. Và trong suốt toàn bộ kinh nghiệm hành giả không tiếp nhận hay khước từ một điều nào trong thực hành. Hành giả không phá bỏ hoặc hoàn tất một điều nào. Tất cả việc hành giả làm là an trụ trong giác tánh nguyên thủy và duy trì nó, thoát khỏi tâm thức thông thường. Nếu hành giả có thể kiên trì trong thiền định thể nhập dựa trên tánh giác nguyên thủy này, chỉ sau năm hay sáu năm thiền định liên tục sẽ có kết quả. Nếu hành giả có can đảm và vô úy trong thực hành, những dấu hiệu giác ngộ chắc chắn sẽ đến. Tuyệt đối không nghi ngờ gì về điều này. Nhưng đừng nghĩ những kết quả này sẽ đến sau vài tháng nhập thất. Vài tháng không là gì cả. Bạn hãy chăm chăm vào năm này qua năm khác, cam kết suốt đời và thực hành không xao lãng. Sau đó sẽ đạt được kết quả tối hậu. Vậy bạn phải coi như đây là điều bạn phải làm trong suốt quãng đời còn lại, cho đến khi cái chết đến, và bạn phải kiên trì trong nó để nhận ra kết quả tối hậu.

Liên quan đến ba kinh nghiệm xuất hiện trong khi duy trì giác tánh nguyên thủy này – cực lạc, sự trong sáng, và trạng thái hoàn toàn vô niệm – chúng là những phẩm tính tôn quý của rigpa, nhưng nếu hành giả bám chấp, chúng sẽ trở thành lỗi lầm. Nếu bám chấp vào kinh nghiệm hỷ lạc, điều này sản sinh ra tham dục, đó là một ảo tưởng. Vậy, dựa vào thiền định, hành giả có thể thực sự tích lũy nghiệp bất thiện, ảo tưởng của tham dục. Đây là điều tại sao hành giả không nên bám chấp vào chúng. Chừng nào tâm còn

vướng mắc vào nó, nó sẽ trở thành tham dục. Nếu hành giả bám vào kinh nghiệm rõ ràng, trong sáng, nó trở thành sân hận hoặc gây hấn, và là nguyên nhân sản sinh ảo tưởng. Nếu hành giả chấp vào trạng thái rộng mở của vô niệm, hư không, điều này phát sinh những nguyên nhân cho ảo tưởng. Do đó, bạn có ba độc: tham, sân, si và chúng là nguyên nhân căn bản của ba cõi luân hồi. Chắc chắn bạn không muốn tạo ra những nguyên nhân cho samsara dựa trên việc thiền định của mình. Bạn phải thiền định mà không bám chấp vào những kinh nghiệm phát sinh, và thiền định của bạn không phải tính trước; mà là sự đơn giản tự nhiên. Nếu an trú như kinh nghiệm bên trong của riêng nó, nó sẽ trở thành kinh nghiệm của ba thân (kaya). Cực lạc là Báo thân, sự trong sáng là Hóa thân, và vô niệm là Pháp thân. Trong cách này hành giả nhận ra ba thân của Phật.

Khi tâm an trú trong chỗ tự nhiên của nó, thì không có hạnh phúc hay bất hạnh, không có bất kỳ xao lãng nào. Hành giả chỉ duy trì rigpa không bám vào kinh nghiệm – và đó là phần khó khăn: duy trì mà không bám chấp vào nó. Nó không dễ, nhưng phải là cách như vậy. Nó chỉ là sự kinh nghiệm như nó là.

Phát triển tự tin trong quan điểm của hành giả là điều rất quan trọng. Bạn phải có tự tin chắc chắn để nhận ra giác tánh nguyên thủy, tự tin nhận ra nó thực sự, và bạn đang duy trì nó. Bạn không nên có nghi ngờ, suy nghĩ: đây có phải là nó hay không? Loại không tin chắc này là một lỗi lầm của thiền định. Trong thiền định rigpa, hành giả phải đạt được một trạng thái

tin tưởng chắc chắn về giác tánh nguyên thủy, giữ niềm tin đó trong quan điểm và áp dụng nó vào thiền định. Có những **phương pháp** đặc biệt có thể sử dụng để giúp sự thiết lập tự tin này, như sự thực hành tìm kiếm nguồn gốc của tâm, chỗ trụ hiện tại của tâm, và tâm đi qua những đâu. Bạn phải cố phát hiện tâm ở đâu khi nó ngưng lại và ở đâu khi nó thay đổi, khi những kinh nghiệm, và nó ở đâu khi giác tánh nguyên thủy được tiếp nhận trực tiếp. Bạn phải thẩm xét để xác định những đặc tính của tâm, nêu ra một số loại định nghĩa về nó nếu bạn cảm thấy nó thực sự hiện hữu. Trong đó bạn sẽ rèn luyện để thấy màu sắc của nó là gì, hình dạng của nó trong tổng thể, và đặc tính của nó là gì.

Loại rèn luyện này rất tốt. Nó sẽ đem bạn đến điểm đó là sự nối kết với một căn nhà sắp sụp đổ, và căn nhà đó là tâm. Hành giả sẽ đạt tới điểm không thể tìm thấy tâm ở đâu dù bên ngoài hoặc bên trong. Cũng không thể tìm thấy những chỗ mà tâm đi qua. Không thể thấy một đặc tính nào của tâm. Do đó, nó giống như một căn nhà sụp đổ. Đây là một cách khai thị vào giác tánh nguyên thủy.

Một phương pháp khác là thiền định an trụ trong an bình: samatha (chỉ). Sự thiền định này được thực hiện theo con đường của hiển giáo và cũng theo con đường của Mantra. Theo con đường hiển giáo, hành giả có thể đặt một đối tượng – hình tượng, một cục đá, một nhánh cây, hay bất kỳ thứ gì – trực tiếp trong hư không phía trước và tập trung thiền quán trên nó. Ý định là tập trung trên đối tượng, không để cho sự tập trung bị xao lãng. Hoặc hành giả có thể đặt chữ AH trong

không gian phía trước. Những phương pháp này tạo cho tâm trở nên an định để hành giả có thể đi sâu hơn vào việc phát hiện giác tánh nguyên thủy.

Theo cả hai Sutra và Tantra, có nhiều phương pháp khác nhau để đặt tâm và tạo cho tâm an định. Theo thực hành dzogchen atiyoga, cách tốt nhất là để cho tâm an trụ trong chỗ riêng của nó, không xếp đặt và tự tại với những tư tưởng của ba thời, như đã giải thích đầy đủ trước đó. Nếu bạn không thể làm điều này, một cách tuyệt vời khác là vẽ chữ AH trắng đặt ở phía trước và tập trung vào nó. Chữ AH biểu tượng tính chất bất sinh của tánh Không, và vẽ nó lớn thì tốt hơn vì càng lớn thì càng hỗ trợ cho tâm, điều này có nghĩa tâm sẽ phát triển và mở rộng hơn không trở nên chật hẹp và căng thẳng. Khi tâm trở nên quá căng thẳng và bồn chồn có thể phát sinh nhiều bệnh tật và những khó khăn khác, mất quân bình, vậy, điều quan trọng là luôn luôn suy nghĩ rộng lớn, nên tâm sẽ trở nên rộng lớn. Chữ AH ở phía trước dùng để thu hút sự chú tâm khiến tâm ít bị xao lãng và có thể đặt sự thanh thản và buông lỏng vào chỗ riêng của tâm.

Một phương pháp khác là sử dụng khí sinh lực. Có nhiều cách khác nhau để làm thực hành này, chẳng hạn như màu sắc, hình dạng hay số lượng hơi thở hít và và thở ra, v.v.. Nói chung, tiến trình hít, thở bên ngoài một vòng xảy ra khoảng 21.600 lần trong một ngày trong hoàn cảnh bình thường ở một người không quá trẻ hay quá già và không bệnh tật. Để thực hiện thực hành này, bạn phải ngồi thoải mái và rất thẳng, nếu có thể nên ngồi theo tư thế kiết già, và đơn giản chỉ quan sát hơi thở ra, vào. Sau khi làm



thực hành trong một lúc, hơi thở ra, vào của bạn sẽ giảm dần cho tới lúc còn khoảng hơn 10.000 so với 21.600. Cái xuất hiện khi điều này xảy ra là khí sinh lực bất tịnh và sự chuyển động bất tịnh sẽ trở nên cạn kiệt và dần dần ngưng hẳn. Sự di chuyển của căn bản trí dần dần chiếm chỗ và căn bản Trí trở thành lực chính cho sự chuyển động. Nhờ vậy, nhiều phẩm tính cao quý được kinh nghiệm và phát triển xa hơn. Một số điều này dung chứa trong thân trở nên rất mạnh khỏe, thu hút, và ấm áp, bạn không cần phải ăn nhiều thực phẩm nữa. Bạn không còn phải mặc nhiều quần áo, và có thể rút tinh chất của thực phẩm khi chỉ ăn có một ít. Giác tánh nguyên thủy của bạn trở nên trong sáng hơn, và tâm được an bình hơn. Và tất cả điều này chuẩn bị cho việc thực hành giai đoạn hoàn thiện của bạn, trong đó chủ yếu bạn làm việc với kinh mạch, sự chuyển động của khí sinh lực và dịch tinh túy khắp cơ thể.

Thực hành khí sinh lực này là một phương pháp rất tốt để an định tâm. Nó phải thực hành trong một thời gian dài, chỉ ngồi không làm gì cả mà đơn giản quan sát hơi thở vào, ra. Bạn càng thực hành nhiều, thời gian cho hơi thở ra sẽ dài hơn và thời gian hít vào cũng lâu hơn, vì tâm bắt đầu chậm dần. Khi điều này bắt đầu xảy ra đó là dấu hiệu rất tốt mà bạn đang tạo tiến triển. Hơi thở đi ra chậm chậm, hơi thở hít vào chậm chạp, chỉ ra và vào, ra và vào khiến sự chuyển động của khí sinh lực trở nên thật ổn định. Trong sự ổn định này, nhờ sức mạnh của khí sinh lực, nhiều biểu hiện khác nhau sẽ xuất hiện và những khí lực bất tịnh sẽ

tiêu hao. Khi điều này xảy ra, giác tánh nguyên thủy cũng sẽ trở nên ổn định và vững chắc.

CHƯƠNG

9

**Chánh hành pháp:  
Thực hành cốt tủy  
hàng ngày tiếp tục**

**T**rở lại thực hành phát sinh ngăn gọn của Đức Avalokiteshvara này, bạn phải luôn giữ trong tâm rằng giai đoạn phát sinh và giai đoạn hoàn thiện được đem lại cùng với nhau. Cái này dẫn đến cái kia. Sự phát sinh Bốn Tôn dẫn đến sự hòa tan Bốn Tôn, sau đó lại dẫn đến phát sinh Bốn Tôn và lại hòa tan Bốn Tôn. Chúng được thay đổi liên tục, cái này sang cái kia. Sự thực hành ngăn này bắt đầu như đã dạy trước đó, suy nghiệm về bốn quán chiếu chuyển tâm, v.v.. Kế tiếp, sự phát sinh tự tánh xuất hiện như Đức Avalokiteshvara. Bạn có màu trắng trong sáng, tay phải kết ấn ban quy y và cầm chuỗi. Tay trái cầm một hoa sen ở ngực. Bạn đang ngồi trong tư thế của Bồ Tát, bán già. Ngực trái choàng một tấm da hươu. Bạn mặc quần áo bằng lụa và trang sức bằng châu báu. Ở ngực là chữ HRI màu trắng vây chung quanh là Mantra. Thiền định trên yoga của đức đại bi. Chữ Tây Tạng “naljor” có nghĩa “yoga” ám chỉ bản chất tuyệt đối của chân lý, bản chất của Pháp tánh (Dharmata). Đó là ý nghĩa của “nal”, và “jor” có nghĩa tham gia trong bản chất đó. Bạn đang thực sự thiền định trên tuyệt đối, bản chất nền tảng của cái mà Đức Avalokiteshvara đại diện. Trong trạng thái của tỉnh giác bạn niệm Mantra, và có hai Mantra ở đây OM MANI PEDME HUNG và sau đó OM MANI PEDME NARA DASHA HUNG. Bạn có thể niệm chúng cùng với nhau, cái này ngay sau cái kia, hoặc tách biệt nhau.

Nói chung, Mantra phải được hiểu là tinh túy thực sự cuộc đời của chư Phật, Bồ Tát, hay những vị thủ hộ, hoặc

bất kỳ Mantra của vị nào. Mantra của Đức Avalokiteshvara là OM MANI PEDME HUNG. Nó là tinh hoa của cuộc đời Ngài, cuộc sống mạnh mẽ thực sự của Ngài. Khi bạn thực hiện niệm Mantra, vì nó là cuộc đời thực của Ngài, nên bạn thành tựu Đức Avalokiteshvara. Không con đường nào mà bạn không thể. Là con người, có ba yếu tố cấu tạo giữ chúng ta sinh tồn: “lha” thường được dịch là tinh thần, “tse” là tuổi thọ, và “sog” là tinh hoa của cuộc sống, sức mạnh của tự thân cuộc sống. Nếu không có ba điều này chúng ta sẽ chết, nhưng chúng ta có thể mất đi một mà không chết. Ví dụ, tinh thần chúng ta có thể bị sa đọa nhưng chúng ta không chết nếu vẫn có tuổi thọ và cuộc sống mạnh mẽ. Tuổi thọ có thể bị giảm nhưng chúng ta không chết nếu vẫn có tinh thần và cuộc sống mạnh mẽ. Chúng ta có thể mất một trong ba, hoặc một trong bất kỳ chúng bị suy giảm, chúng ta vẫn sống, nhưng nếu mất cả ba, chắc chắn chúng ta sẽ chết. “Thug sog” này, đó là tâm-yếu, cuộc đời của Bốn Tôn, bao gồm cả ba yếu tố cốt lõi này: tinh thần, tuổi thọ, cuộc sống mạnh mẽ. Nó là tính chất thật sự của sự hiện hữu Bốn Tôn. Mỗi và mọi Bồ Tát vào lúc đạt được giác ngộ của Ngài, đều cúng dường nguồn sống của Ngài, những chủng tử tự này đến chư Phật với cầu nguyện đặc biệt: “cho bất kỳ người nào biết được Mantra của Ta, cuộc sống của Ta, và tụng niệm nó, có thể xảy ra những lợi ích như sau...”

Trong trường hợp của Đức Avalokiteshvara vào lúc Ngài giác ngộ, Ngài cúng dường tinh hoa của Ngài – OM MANI PEDME HUNG – và tạo nguyện rằng nó đem lại

lợi ích cho chúng sanh. Vì điều này, bất kỳ ai tụng niệm OM MANI PEDME HUNG sẽ nhận được những lợi ích đó. Trên vô số kiếp, Mantra này đã ban phước được lập đi lập lại nhiều lần trước chư Phật và Bồ Tát, khi những Bồ Tát tuyên thuyết những lời nguyện và mong ước của các Ngài mang lại lợi ích cho chúng sanh vẫn còn trong luân hồi. Không chỉ điều đó, vào lúc mà bất kỳ Bồ Tát nào cúng dường tinh hoa cuộc sống của Ngài, của Mantra đến chư Phật thì ngay lập tức, chư Phật mười phương sẽ thu nhận. Các Ngài nhận sự cúng dường, nghe những lời cầu nguyện, và ngay vào lúc lời cầu nguyện được dâng cúng, các Ngài ban phước cho nó bằng chính những lời cầu nguyện của mình với trí tuệ và sự khao khát rằng nó sẽ được thành tựu. Theo cách này, lời cầu nguyện được ban phước bởi tất cả các chư Phật.

Thường, trong trường hợp của một vị thủ hộ, chẳng hạn như Mantra: tinh hoa của cuộc sống, được giữ bí mật. Cũng giống như vậy, đôi khi người ta không nói tuổi của họ sinh vào năm con gì vì họ nghĩ rằng một khi biết được, bằng cách nào đó sẽ sử dụng chúng để chống lại họ. Khi Đức Guru Rinpoche và Vajrapani (Kim Cương Thủ) và những Đấng giác ngộ khác trong thế gian, các Ngài thu hút những tinh linh địa phương, sau đó hiển lộ với họ tinh hoa cuộc sống của các Ngài, trong dạng Mantra, và nhờ đó họ bị mất tự chủ và bị khuất phục nhanh chóng. Đức Guru Rinpoche và Kim Cương Thủ sau đó viết những thực hành hoàn tất để thành tựu những thần thánh đặc biệt này như những vị thủ hộ, hay người bạn đồng hành sẽ trợ giúp

chúng ta trong nhiều cách khác nhau. Các Ngài có thể viết những thực hành hoàn tất này vì các Ngài đã nắm giữ được tinh hoa cuộc đời của những sinh linh đó. Vậy, khi bạn làm những thực hành này và niệm Mantra bí mật của những vị thủ hộ và những tinh linh khác bị buộc phải bảo vệ Giáo Pháp, họ sẽ đến lập tức, vì bạn đang kêu gọi. Bạn giữ cuộc sống họ, tinh hoa của họ, họ sẽ đến, sẽ thân thiện và trợ giúp bạn.

Thế nên, tinh hoa cuộc sống mạnh mẽ của Bốn Tôn là Mantra được ban cho bạn. Nếu nó đã được ban, được tiếp nhận và sau đó thành tựu, thì Bốn Tôn được thành tựu. Những Bồ Tát sẽ ban nó cho bạn với niềm đại hoan hỷ và mong ước. Những vị thủ hộ không nhất thiết ban nó cho bạn với niềm đại hỷ lạc và mong ước, nhưng đôi lúc điều này xảy ra nên bạn có thể nắm được nó, và khi bạn đã nắm được, bạn sẽ có năng lực kiểm soát được họ.

Khi điều này xảy đến, có nói rằng với Mantra thứ hai việc tụng niệm chỉ một lần OM MANI PEDME NARA DARSHA HUNG, lợi ích ngang bằng với việc tụng niệm Mantra OM MANI PEDME HUNG ba mươi triệu lần. Nó thật sự được ban phước và hùng mạnh. Bạn nên tích lũy cả hai càng nhiều càng tốt. Trong khi tụng niệm bạn phải duy trì sự nhận thức rằng tất cả hình tướng đều là sự phô bày của Đức Avalokiteshvara. Những hiện tượng khách quan xuất hiện bên ngoài một cách minh bạch, tuy vậy lại không có tự tánh. Chúng giống như một giấc mộng hay sự phản chiếu trong gương. Hiểu được điều này bạn không còn nhầm lẫn bám níu và chấp vào hiện tượng

khách quan, mà xem nó như sự xuất hiện của Hóa thân. Nếu làm được điều này, bạn sẽ kinh nghiệm được giác tánh nguyên thủy của Hóa thân đúng như nó xuất hiện rõ ràng minh bạch. Bạn phải có tự tin rằng những gì bạn thấy chính xác là như vậy. Bất kỳ hình ảnh, hình tướng nào bạn thấy, lập tức bạn sẽ thấy như Đức Avalokiteshvara. Do đó, không chỉ bạn đang thấy ba thân, mà nhất là bạn đang thấy Hóa thân mặt đối mặt một cách trực tiếp, và bạn được khai thị trực tiếp vào giác tánh nguyên thủy của Hóa thân.

Sự nhận thức về tất cả hiện tượng như Đức Avalokiteshvara phải được phát triển với toàn bộ tự tin. Ngoài ra, tất cả âm thanh phải được nghe như sự rung động của chữ HUNG của Mantra OM MANI PEDME HUNG, và tất cả tư tưởng phải được hiểu là tâm của Đức Avalokiteshvara, vượt khỏi bất kỳ dấu vết nghi ngờ nào, hành giả phải thực hành với tín tâm hoàn toàn về ba điều này: tất cả xuất hiện đều là Bản Tôn, tất cả âm thanh là Mantra, và tất cả tâm là tâm của trí tuệ nguyên sơ của Bản Tôn. Không chỉ nhận thức ba phần này cần cho giai đoạn phát sinh mà bạn còn phải mang sang trong thực hành giai đoạn hoàn thiện của bạn.

Thực hành ngắn này, “*Sự Liên Kết Giáo Pháp Với Sự Giác Ngộ Trong Một Lúc Ngồi*” có thể thêm vào trong nghi quỹ dài hơn vào lúc hoàn tất Mantra Hayagriva. Khi kết thúc, bạn tiếp tục hoàn thành nghi quỹ dài. Nếu không muốn làm nghi quỹ dài và chỉ muốn thực hành “*Sự Giác Ngộ trong Một Lúc Ngồi*” này, bạn có thể làm bằng chính nó. Nó là một thực hành rất đơn giản. Để thực hành, bạn

chỉ phát sinh nhận thức của tự tánh như Bồ Tôn – tương ứng với tất cả giáo lý đã được ban – bạn tụng niệm Mantra, và vào lúc kết thúc bạn tan hòa vào giác tánh phi-khái niệm – giai đoạn hoàn thiện. Bạn có thể an trụ trong trạng thái này một lúc ngắn, và sau đó thực sự không cần phải làm gì ngoài việc tụng niệm bài kệ bốn dòng bắt đầu là “Nang drag rig sum...”. Một số các bạn biết rõ bài này. Nó thường được niệm ngay trước khi nghỉ trong một buổi giảng. Dịch thô nó có nghĩa: “Tất cả hình tướng đều thấy như Bồ Tôn, tất cả âm thanh đều nghe như Mantra, tất cả niệm tưởng được nhận thức là giác tánh nguyên thủy, và trong trạng thái này con thực hành Giáo Pháp sâu xa, cầu mong nó là một với bản tánh.” Bài nguyện đặc biệt này xuất phát từ Ngài Minling Terchen. Ngay trước khi viên tịch, Ngài ra khỏi chỗ ở của Ngài, đi bảy bước về hướng đông, lắc trống damaru và niệm bài nguyện này. Sau đó, trở lại nơi ở, Ngài viên tịch. Đó là những lời cuối của Ngài, nên chúng được ban phước rất to lớn.

Sự thực hành Dharmapala đặc biệt đi cùng với terma này của Ngài Lhachen Wangchuk Chenpo. Bạn có thể thực hành nó, và bất kỳ thực hành của những thủ hộ nào khác mà bạn làm nên trên một nền tảng đều đặn, sau khi đã hoàn tất việc tụng niệm Mantra của bạn. Bạn sẽ cúng dường tormas đỏ và một serkyim và bất cứ chất liệu nào khác cần tính đến. Bất cứ cúng dường nào bạn làm, chúng phải sạch sẽ và thuần khiết.

Phần lớn những vị thủ hộ bị trói buộc bởi những lời thề ngoại trừ Ngài Mamo Ekazati là một Hóa thân của bà



Mẹ nguyên thủy Kuntuzangmo, đã tạo lời nguyện, cam kết bảo vệ giáo lý, thực hành, và toàn bộ học thuyết dzogchen. Nhưng những thủ hộ như Dam Chen, Dorje Lekpa, và Rahula đã nhận những lời thề trước sự hiện diện của Đức Vajrapani và Guru Rinpoche. Vào lúc đó, Vajra được đặt trên đầu, cam lồ được đặt trên lưỡi các Ngài, họ được ra lệnh bảo vệ Giáo Pháp theo nhiều cách, và các Ngài đã hứa thực hiện như vậy. Điều đó trở thành nhiệm vụ của các Ngài. Vào lúc ràng buộc họ, Guru Rinpoche hứa rằng trong tương lai những người đi theo Giáo Pháp sẽ cúng dường, tán thán và tôn vinh các Ngài để bảo vệ họ, sự thực hành của họ, và học thuyết. Nhất là trong trường hợp dòng truyền terma của Đức Guru Rinpoche, bất kỳ lúc nào một terma được chôn dấu, một lời thề sẽ ràng buộc một hay nhiều vị thủ hộ được phân công cho terma đó. Họ được báo rằng không ai có thể xúc chạm terma đó cho đến lúc vị khai mật tạng đã được tiên tri xuất hiện và khai quật nó. Các Ngài được ra lệnh rằng bất cứ người nào đến gần hay cố đặt tay vào terma, họ sẽ cướp đi mạng sống của người đó. Không chỉ bảo vệ terma cho đến khi vị tertön đến và lấy ra mà sau đó tiếp tục bảo vệ terma, môi trường chung quanh và những ai thực hành nó.

Như vậy, vì các Ngài đã hứa sẽ tiếp nhận cúng dường do những người đi theo và thực hành của dòng truyền Đức Guru Rinpoche, và vì đáp ứng lời hứa chúng ta phải cúng dường trên nền tảng thường xuyên. Các Ngài thực sự chờ đợi tiếp nhận. Đây là điều tại sao vào lúc kết thúc terma nghi quỹ của Đức Guru Rinpoche có hai đoạn về cheddo và

tenma. Đó là những lời thề ràng buộc những vị thủ hộ mà chúng ta cần phải đặc biệt cúng dường các Ngài vì lòng tốt bảo vệ những terma được khám phá này. Terma của Đức Avalokiteshvara được bảo vệ đặc biệt bởi Ngài Lhachen Wangchuk Chenpo và Lhamo Nyimima. Cả hai đều hứa bảo vệ terma của Đức Avalokiteshvara trước sự hiện diện của bà Mẹ nguyên thủy ở Akanishtha (Trời Sắc Cứu Cánh). Vậy, bất cứ khi nào thực hành nghi quỹ, bạn phải cúng dường hai vị thủ hộ này.

*Chánh hành pháp: Thực hành cốt tử hằng ngày tiếp tục*

---

CHƯƠNG

10

**Chánh hành pháp:  
Tsog (Ganachakra)**

**K**ế tiếp là Tsog, là cúng dường Ganachakra, mà nếu được thực hiện là phần cuối của thực hành trước khi hóa tán. Nếu có thể, nên làm vào những ngày cát tường. Ganachakra là một nghi lễ đặc biệt của Kim Cương thừa được thực hiện để tích lũy vô số công đức. Nó là loại giống như ngày hội, hay tiệc của Mật thừa, một dịp hoan hỷ mà việc cúng dường được làm để bày tỏ thái

độ. Những giai điệu đặc biệt, những loại nhạc tâm linh khác nhau, và thậm chí cả những điệu vũ được dâng cúng, nhất là trong những nghi lễ nhiều chi tiết. Nó là một dịp đặc biệt, nên bạn phải luôn thực hành cúng dường thật đặc biệt vào những lúc đó.

Tất cả chất liệu cúng dường của bạn phải thật sạch sẽ. Một cách truyền thống ở Tây Tạng, vì bột lúa mì nướng là thực phẩm chính, người ta thường thêm vào những chất khác để thơm hơn như bơ hay phô mai, và làm cho nó thật sự ngon hơn. Sau đó làm thành những hình dạng đặc biệt và dâng cúng.

Giờ đây, ở đất nước này, có thể bạn không coi bột mì nướng là đặc biệt và ngon lành. Với món này có thể bạn thậm chí không muốn ăn. Vậy, bạn nên dùng những chất liệu quen thuộc thích hợp với khẩu vị. Ở Sikkim người ta dùng gạo vì họ yêu thích và quý mến gạo hơn mọi thứ. Nhưng ở Mỹ bạn có thể dâng cúng bất kỳ chất liệu ngon lành nào gặp trong siêu thị, bất cứ thứ gì mà vị của nó ngon với bạn, miễn là nó sạch sẽ và người ta thích dùng, thì nó thích hợp để dâng cúng. Bạn không nên dâng cúng những thứ có ý nghĩa cho chư thiên và những vị khác dùng – những thứ này không thích hợp cho bữa tiệc ganachakra. Bạn nên sắp xếp đồ cúng dường theo cách thật đẹp đẽ, phải luôn có rượu và thịt. Nói về thịt, phải là thịt tinh khiết, tức là thịt không bị giết dùng cho dịp này. Một cách lý tưởng, thịt nên tinh khiết theo ba cách – mà hầu như không thể có trong hiện nay. Sự tinh khiết thứ nhất được biết là không xuất phát từ con vật bị giết để lấy thịt. Điều tốt nhất

kết tiếp là thịt đã đi qua nhiều cửa hàng khác nhau, và bạn biết thịt này không phải bị giết dành cho bạn dùng. Mặc dù bạn có ý định dùng thịt cho nghi lễ ganachakra nhưng vì bạn không có ý định giết chúng nên nghiệp quả không có. Thịt là biểu tượng của năm loại thịt – đó là cúng dường thật sự – và vấn đề đó là toàn bộ tự thân giáo lý. Rượu bạn dâng cúng phải không làm độc cho tâm trí, và nó cũng chỉ là một biểu tượng; nó tiêu biểu cho năm cam lồ. Bạn cũng sẽ dâng cúng những tormas được chuẩn bị và làm theo cách thích hợp.

Bây giờ, nhiều người có thể có ý niệm: chúng ta là những hành giả dzogchen và không thật sự cần làm tiệc ganachakra, hoặc không cần làm cẩn thận vì quan điểm chúng ta là của tánh Không, vì thế không cần quan tâm đến nghi lễ này. Đây là cách diễn dịch dzogchen rất sai lầm. Để minh họa điều này, có một câu chuyện kể về Ngài Longchenpa vĩ đại tất cả-đều biết. Ở Tây Tạng, thời gian gần đây, không có vị tổ dzogchen nào vĩ đại hơn Ngài Longchenpa. Vairochana, Vimalamitra và Guru Rinpoche đã đem và thiết lập giáo lý dzogchen ở Tây Tạng, nhưng trải qua một thời gian học thuyết bị giảm giá trị vì thật sự bị xa cách. Với sự xuất hiện của Longchenpa, học thuyết đã được làm hồi sinh đầy đủ và phổ biến sâu rộng, như nó vẫn là, và điều này phù hợp với lòng từ ái của Ngài. Trong thực tế Ngài là một hành giả (yogi) vĩ đại nhất của mọi thời ở Tây Tạng. Vì là Ngài, bất cứ khi nào thực hiện tiệc ganachakra – trên nền tảng đều đặn, dĩ nhiên là để duy trì samaya – Ekazati thật sự kết hợp với Ngài và tham dự bữa

tiệc. Vào một dịp, các Ngài tiến hành thảo luận và Ekazati chỉ ra một trong những cúng dường lễ ra phải có lòng công mới đầy đủ mà lại không có – trong thực tế đã bị bỏ qua. Bà hỏi Longchenpa nó ở đâu, tại sao không có ở đó, và Longchenpa trả lời: “à, vì đây là một thực hành của dzogchen, có thể không có nó cũng tốt thôi, nó chỉ là một việc nhỏ.” Và Bà trả lời: “Không, người hoàn toàn sai lầm. Nó phải ở đó, vì nó phụ thuộc vào những chất liệu tương đối mà chân lý tuyệt đối đã nhận biết. Chân lý tương đối (tục đế) và chân lý tuyệt đối (chân đế) là bất nhị: chúng không thể tách biệt. Nếu bỏ sự tương đối không đúng lúc, người sẽ không bao giờ nhận ra tuyệt đối.” Câu chuyện này minh họa thật quan trọng biết bao khi bạn làm điều này cẩn thận và đúng đắn, và không nên nghĩ rằng quan điểm của bạn vượt hơn điều đó.

Chất liệu cúng dường của bạn phải sạch sẽ. Đây là điều thực sự quan trọng nhất: thuần khiết, sạch sẽ, và sắp xếp đẹp đẽ. Và bạn nên nhận thức tính bình đẳng của cúng dường, hiểu được rằng nó không sạch cũng không dơ. Đức Phật dạy rằng người nào không chấp vào tịnh hay bất tịnh sẽ được giải thoát. Khi chư thiên cúng dường và cùng hưởng, thực phẩm luôn luôn thanh tịnh, và họ chấp vào mọi thứ thanh tịnh và tinh khiết. Và ở Ấn Độ, người Bà La Môn (Brahmin) loại bỏ rượu và thịt, họ rất quan tâm đến sự sạch sẽ. Và có một số chúng sanh như heo và chó thích ăn những đồ dơ bẩn, bị chấp là bất tịnh. Cả hai tịnh và bất tịnh phải được nhận thức là không có tự tánh và trong nhận thức

của bình đẳng tạo cúng dường tinh khiết và thanh tịnh là giúp hành giả giải thoát.

Trước cúng dường tsog, bạn phải phát lồ sám hối. Bạn có thể niệm bất kỳ bài nguyện sám hối nào đã biết. Nếu có lỗi lầm phải sám hối, bạn nên làm vào lúc này, và trong khi niệm sám hối hãy suy nghĩ về ý nghĩa của nó và sau đó niệm Mantra 100 âm của Đức Vajrasattva, lý tưởng là 108 lần – tức là một chuỗi – hoặc 21 lần, hay tối thiểu là 7 lần. Việc sám hối và tịnh hóa là thật sự quan trọng. Khi hoàn tất, bạn chuẩn bị bắt đầu cúng dường ganachakra.

Cúng dường của bạn hoàn toàn được sắp đặt, bây giờ bạn sẽ ban phước bằng việc rải nước thanh tịnh lên chúng. Trước hết bạn chuyển hóa chúng thành bản chất của hư không. Từ trong tánh Không đó, nơi chúng được niệm, chúng tái xuất hiện như thuốc tiên của trí tuệ nguyên thủy. Nhờ vậy, qua năng lực quán tưởng của bạn, chúng làm hài lòng các Bốn Tôn và trở thành chất liệu samaya thích hợp, nhờ đó chủng tử giải thoát được gieo trồng. Chỉ nhờ tính chất của màu sắc, mùi, vị của chúng, và tiếp xúc với chúng, chúng được phú cho đầy đủ như những chất liệu samaya. Giờ đây chúng sẵn sàng để dâng cúng.

Phần trước tiên được dâng cúng trên một đĩa nhỏ. Bạn lấy một ít tốt nhất và cúng dường. Sau đó lấy phần thứ hai để cúng dường sám hối, đặt trên một đĩa nhỏ và dâng cúng. Kế tiếp bạn lấy một ít, một phần cho sự giải thoát. Với sự giải thoát bạn phải xem rằng mình dự định mời gọi tâm thức của những chúng sanh, hay sinh linh cần được giải



thoát, đó là những chúng sanh đang đau khổ và đã tích lũy một khối lượng nghiệp bất thiện khổng lồ, họ cần được giải thoát khỏi nghiệp quả đó. Nhờ năng lực thiền định và Mantra, bạn triệu tập họ đến, giải thoát họ, và hướng tâm thức họ đến trạng thái cao hơn. Sau đó bạn dâng cúng thân thể họ. Trong cách này, họ được giải thoát.

Trong terma này của Ngài Dorje Dechen Lingpa, có ba phần (cúng dường, sám hối và giải thoát) được bao gồm trong một tiết đoạn. Không phải mỗi phần tách ra làm một tiết đoạn. Thông thường, kangwa, là một bài nguyện cúng dường để làm hoan hỷ tâm của các Đấng giác ngộ đã tụ hội, được thêm vào giữa sự dâng cúng thứ nhất và thứ hai, nhưng ở đây được thêm vào sau lần cúng thứ ba.

Vậy, sau khi ban phước đồ cúng dường, bạn dâng cúng chúng. Bạn có thể gia tăng chúng bằng sức mạnh của tâm bạn, bằng việc quán tưởng chúng xuất hiện vô hạn trong khoảng không phía trước. Bạn niệm kangwa, và những chất liệu tsog chuẩn bị phân phát cho những hành giả nam và nữ đã tụ hội. Trên thực tế, trước khi phân phát tsog, một phần thứ tư được lấy ra đặt lên một đĩa nhỏ và để sang bên cạnh. Đây là sự cúng dường duy trì thanh tịnh mà bạn sẽ dâng cúng sau này. Khi bạn sắp xếp những đĩa – đĩa thứ nhất của sự cúng dường, đĩa thứ hai của sự sám hối, đĩa thứ ba của sự giải thoát, và đĩa thứ tư của sự duy trì thanh tịnh – điều rất quan trọng là chúng phải được xác định rõ ràng: đây là cái này, và đây là cái này v.. v... và không có bất kỳ nghi ngờ nào về nó. Bạn phải chắc chắn rằng đã có

từng cái một không có gì bỏ sót. Nó phải được làm đúng cách thức.

Vào lúc này, tsog được phân phát cho các hành giả và họ cùng hưởng. Rượu cũng được chuyển một vòng để mọi người nhận một ít trong lòng tay. Bạn không nên uống nhiều rượu trong lễ hội tsog: nó chỉ là biểu tượng của chất liệu samaya. Trái lại nếu tiếp tục uống bạn sẽ nóng nảy và thậm chí có thể bắt đầu đánh nhau trong lễ hội tsog, và điều này sẽ chắc chắn bị đứt samaya. Tốt hơn chỉ nên nhấp một ít. Nhất là nếu bạn có nguyện không uống những nước gây hại, nên bạn chỉ nhấp một giọt. Kế tiếp vào lúc này, thích hợp để niệm Sampa Nyur Drub, bìa nguyện đến Đức Guru Rinpoche để đáp ứng mọi mong ước. Trong truyền thống này, điều này luôn được làm vào thời điểm đó, và mọi người đều niệm nhiều lần. Bạn cũng có thể niệm Barched Kunsal, bài nguyện bắt đầu bằng: “Dusum sangye Guru Rinpoche ...” hoặc Bài Nguyện Bảy Dòng đến Guru Rinpoche. Phải tụng niệm những bài nguyện này. Cũng vào lúc này, một bài hát cúng dường rất hay đặc biệt cho tsog, gọi là “tsog lu” có thể dâng cúng.

Sau khi tsog đã phân phát cho các hành giả, là lúc đi vòng quanh và gom những thứ còn lại từ những đĩa. Điều quan trọng là việc thu gom những gì còn lại càng lớn và càng nhiều càng tốt. Ngày nay mọi người chỉ để một ít trên đĩa. Điều này thật sự không thích hợp. Nó phải là một bình chứa lớn và mọi người nên dâng cúng rộng rãi phần tsog của họ. Do đó, vị phụ lễ (chopen) đi vòng quanh thu thập những gì còn lại từ mọi người, từ cuối phòng trở lên đến

dây đầu tiên, và cuối cùng lấy phần chót từ đĩa của vị kim cương sư. Kế tiếp, phần thanh tịnh được đặt một bên trước đó trên một đĩa nhỏ được đặt trên cùng của tất cả. Sau đó vị chopen sẽ lấy một ít từ phần cúng dường thứ nhất mà trước đó đặt trên Mandala ở trước torma ba-gốc, chỉ lấy một nhúm nhỏ và đặt trên đỉnh. Một ít nhỏ này được xem là tặng phẩm từ ba-gốc ban trực tiếp cho những sinh linh tham dự sự cúng dường những gì còn lại. Cuối cùng một cây hương được đốt lên và đặt thẳng đứng trên cúng dường những gì còn lại. Bây giờ sự cúng dường đã sẵn sàng, vị chopen nâng đĩa lên bằng tay trái, và tay phải cầm một muống chứa cam lồ bên trong và đến đứng trước vị Lama. Nếu vị Lama nhận thức rõ, vị chopen sẽ rót cam lồ vào lòng tay Lama, vị Lama sẽ đưa vào miệng, sau đó thực hiện ấn Garuda (Kim xí điểu) hoặc ấn Dharmadhatu (Pháp giới), vị Lama sẽ nhổ cam lồ ra ngoài, qua ấn khế, vào phần cúng dường những gì còn lại. Nhưng nếu vị Lama không đủ phẩm tính giác ngộ, Ngài không phải làm điều này. Thay vào đó, vị chopen sẽ rót cam lồ qua ấn khế của Lama trực tiếp vào phần cúng dường những gì còn lại. Sau đó nó sẵn sàng để đem ra.

Khi lấy ra, nó phải được đặt ở nơi sạch sẽ, không được quăng hay ném. Nếu bạn ném hay quăng nó, sẽ gây ra những rối loạn trong toàn bộ khu vực: bệnh tật, những rối loạn khác nhau, và những sự kiện đói kém sẽ phát sinh. Nó được lấy ra khỏi đĩa và phải đặt khéo léo trong một chỗ sạch và để ở đó, đốt hương thơm. Những gì còn lại được dâng cúng cho vô số sinh linh ở cấp độ bên ngoài và bên

trong mà nguyên thủy là thành viên của quyến thuộc Matrang Rudra. Tính chung với họ là 28 vị Wangchukma và tất cả những Bốn Tôn khác của hướng trắng đã trợ giúp trong sự truyền bá học thuyết của Đức Phật. Khi Ma Vương (Matrang Rudra) bị ràng buộc bởi lời thề phục vụ cho giáo lý của Đức Phật, mọi thành viên của quyến thuộc ông cũng đến chịu sự sai khiến. Đó là những vị ở tập hội bên ngoài, đến dưới sự sai khiến, giờ đây phục vụ với chức năng hộ pháp. Tuy nhiên, vì vị trí của họ nguyên thủy là những sinh linh bên ngoài, họ không có khả năng, sức mạnh để tiếp nhận phần cúng dường thứ nhất. Như vậy, cho đến thời điểm này trong thực hành họ vẫn chưa nhận được một cúng dường nào, và họ vẫn hiện diện đang khao khát nhận một cúng dường. Sự cúng dường những gì còn lại này là một cúng dường mà họ có thể tiếp nhận, là một cúng dường mà họ có năng lực để tiếp nhận. Nó rất quan trọng để tất cả sinh linh này nhận được một cúng dường dồi dào phong phú.



## CHƯƠNG

# 11

## Chánh hành pháp: Phần kết thúc

**B**ữa tiệc ganachakra giờ đây đã hoàn tất. Những gì còn lại là giai đoạn hoàn thiện của nghi quỹ, bao gồm hoàn tất thực hành dharmapala, tạo cúng dường tenma và cheddo, thực hiện vũ điệu thu hồi. Trên thực tế cheddo là một cúng dường đến những hộ pháp. Theo truyền thống Nyingma Mingling, đoạn cuối của thực hành dharmapala được thêm vào sau phần niệm Mantra sẽ hoàn tất vào lúc đó, trước cheddo. Theo truyền thống kho tàng mới này của

Ngài Dorje Dechen Lingpa, tiết đoạn dharmapala sẽ được hoàn tất. Đừng để những sự khác biệt làm bối rối bạn.

Cheddo được gọi là “cheddo” vì những lý do sau: đó là những sinh linh đặc biệt mà, vào lúc Guru Rinpoche và Phật Thích Ca Mâu Ni đã ràng buộc và sai khiến những bậc giác ngộ này và các Ngài hứa sẽ bảo vệ Giáo Pháp, đúng như chúng ta đã hứa cúng dường cho họ, để giữ những lời hứa của hoạt động hóa sự tôn kính. “Cheddo” có nghĩa tôn kính lời hứa, tôn kính nó bằng sự nhớ lại những giao ước, và biểu tượng của sự không quên là torma được dâng cúng. Torma biểu tượng sự giao kết và tính hoạt động hóa của nó: hoàn thành lời hứa ở quá khứ. Một torma đặc biệt được làm và cúng dường cho những vị thủ hộ này đã hứa bảo vệ Giáo Pháp bí mật và những ai thực hành nó. Là hành giả, bạn cũng cần thực hiện giao kết của mình bằng việc cúng dường đến họ, đúng như họ thực hiện giao kết bảo vệ bạn và thực hành này vì họ đã hứa. Đó là ý nghĩa của “cheddo.”

Nói chung, bất cứ khi nào torma dâng lên để cúng dường, chúng phải được đưa quay mặt vào trong hướng vào người dâng lên. Và khi được đưa ra vẫn quay mặt vào trong, sau đó được ném lên không gian dâng cúng. Cheddo lại khác, nó được giữ quay mặt ra ngoài cách xa người dâng cúng.

Cúng dường tenma theo sau cúng dường cheddo. Trong truyền thống Mingling cả hai được cúng dường cùng với nhau, mỗi thứ trong một tay và lấy ra cùng lúc. Ở đây,

tersa, truyền thống của Dorje Dechen Ling, chúng được dâng cúng tách biệt. Khi Guru Rinpoche đến Tây Tạng, sau khi vượt biên giới, Ngài gặp 12 quỷ cái, một số có năng lực mạnh nhất tạo nhiều sức mạnh cản trở Ngài vào. Năng lực huyền bí của chúng rất lớn, có thể làm mưa đá xuống Ngài và nhiều dạng cản trở khác phát sinh khi Ngài trên đường đến trung tâm Tây Tạng. Ngài kiểm soát tâm chúng và ràng buộc chúng để sai khiến, buộc chúng dâng lên Ngài những Mantra cốt lõi, tinh hoa sức mạnh cuộc sống của chúng. Như vậy, chúng dâng lên Ngài sức mạnh cuộc sống của chúng do đó phải chịu dưới sự kiểm soát. Ngài ra lệnh chúng bảo vệ Kinh Điển, Giáo Pháp của Ngài trong xứ Tây Tạng và bất kỳ khi nào Giáo Pháp được thực hành. 12 tenma này được biết là 12 thiên nữ tenma. Họ là những quỷ cái và chuyển hóa thành những hộ pháp. Họ đã hứa bảo vệ kinh điển theo lời thề đã nhận trước sự hiện diện của Đức Guru Rinpoche.

Cúng dường tenma thật sự không nên pha lẫn với cúng dường cheddo, vì nhiệm vụ của cả hai có một ít khác nhau. Ngay cả khi chúng được lấy ra cùng với nhau, thì cheddo được ném ra trước, được cúng dường trước, sau đó một ít nước được đặt lên đĩa và xoay chung quanh trong đĩa, và sau đó rót lên torma tenma. Kế tiếp cúng dường torma tenma nhưng nó không được ném, nó được đặt cẩn thận lên một tảng đá, một cục đá, một bức tường, hay một chỗ cao ráo sạch sẽ. Một serkyim được dâng cúng với nó. Tenma torma được đưa lên mặt hướng vào trong người



cúng dường, và đặt xuống để mặt vẫn hướng vào trong, không được quay ra ngoài. Đây là cúng dường tenma.

Kế tiếp, đĩa ở trên được lật úp xuống trên nền trước vị Lama chủ trì, hay Mandala. Sau đó vị phụ lễ phải lấy Vajra của vị Lama chủ trì đặt ngang trên nó và để ở đó trong lúc kẻ thù và những thế lực cản trở được mời tới. Họ được mời tới phía trước, bị cầm giữ và khuất phục dưới đĩa nhiều tầng dưới mặt đất. Sau đó tụng niệm vũ điệu khuất phục, và bạn quán tưởng rằng những Bồ Tôn trí tuệ phần nộ nam và nữ đang nhảy múa trên chỗ đó, những kẻ thù và thế lực nhiều tầng dưới mặt đất gây chướng ngại cho sự hoằng pháp và thực hành, hoàn toàn bị khuất phục. Vũ điệu đàn áp khuất phục họ hoàn toàn. Hãy coi như họ bị khuất phục bởi sự chói lọi. Sau đó, Vajra và đĩa được cầm lên, Vajra trả lại vị Lama, đĩa chuyển lên bên phải và vị Lama rắc một ít gạo vào, điều này biểu tượng sự thành tựu tâm linh, và sau đó nó được đặt lên bàn thờ.

Chương thực hành này giờ đây hoàn tất. Để kết thúc, bạn phải cúng dường và tán thán lần nữa. Trong một số nghi quỹ phần cúng dường và tán thán vào lúc này rất tỉ mỉ, nhưng trong nghi quỹ này nó rất ngắn và tóm tắt. Kế tiếp sau đó là sám hối, sám hối tất cả những lỗi lầm mà bạn đã làm. Bây giờ bạn đang hoàn tất nghi quỹ thực hành của bạn, và chắc chắn rằng bạn đã phạm lỗi trong lúc tụng niệm, quán tưởng, v.v.... Để sám hối những lỗi lầm này bạn niệm sám hối, sau đó niệm Mantra 100 âm của Đức Vajrasattva tối thiểu ba lần. Thông thường, những hành giả chỉ niệm một lần, tốt hơn nên niệm tối thiểu ba lần vì

những lỗi đã phạm rõ ràng cần phải sám hối. Khi hoàn tất điều này, bạn sẵn sàng hóa tán sự quán tưởng của bạn.

CHƯƠNG

12

## Sự hóa tán và tái hiện

**S**uốt toàn bộ thực hành bạn đã quán tưởng chính mình là Đức Avalokiteshvara, có thể có lúc bạn bị mất quán tưởng này hoặc nó không rõ ràng, chẳng hạn trong khoảng một tuần trà, nhưng sau đó bạn phải tái thiết lập lại tỉnh giác của quán tưởng mình. Bất kỳ lúc nào đánh mất sự phát sinh, bạn phải tái phát sinh nó lại vì bạn là Bồ Tát trong thực hành này, không phải là bản ngã bình thường của bạn. Vào lúc này, bạn sẽ hóa tán sự phát sinh đó.

Trước hết, vũ trụ bên ngoài được nhận thức là cõi thanh tịnh tan hòa vào thánh điện (cung điện của Bồ Tát). Thánh điện sau đó tan hòa vào tập hội Bồ Tát – nếu có

một tập hội chung quanh bạn. Nếu không, thánh điện tan hòa vào những chữ Mantra trong ngực bạn. Những chữ Mantra ở ngực bạn tan hòa vào chũng tử tự, tinh hoa của cuộc sống, và chũng tử tự tan hòa từ trên xuống. Trong trường hợp này chũng tử tự là chữ HRI và nó tan hòa từ phần trên: phụ âm tan vào gigu (nguyên âm ở trên đỉnh), sau đó tan hòa vào hư không. Vào lúc này bạn an trụ trong tỉnh giác phi-khái niệm càng lâu càng tốt. Rigpa, tánh giác nguyên thủy này, một lần nữa vượt khỏi tâm thức. Bạn an trụ trong nhận biết của bản tánh mình, duy trì tỉnh giác phi-khái niệm trong một lúc.

Trong tánh Không này, dharmakaya, ở đó tất cả xuất hiện đều là Bốn Tôn, tất cả âm thanh là Mantra, và tất cả niệm tưởng là giác tánh nguyên thủy tan hòa vào tánh Không, vượt lên tâm thức, đây là sự rộng mở và trong sáng trong sự hợp nhất. Nó là thiền định thể nhập của đại viên mãn. Nó là mối liên hệ bất-nhi giữa giai đoạn phát sinh và hoàn thiện, đó là sự duy trì của tự thân giác tánh nguyên thủy. Trong giai đoạn phát sinh bạn đang nhận biết tất cả những xuất hiện, và nên tránh rơi vào cực đoan của chủ nghĩa vĩnh cửu vì giữ nó như là thật, bạn phải hóa tán chúng vào tánh Không. Sau đó, để tránh rơi vào cực đoan của chủ nghĩa hư vô vì tin rằng không có gì cả, chúng lại xuất hiện như sự xuất hiện. Do vậy, bạn nên tránh rơi vào hai cực đoan: chủ nghĩa vĩnh cửu và chủ nghĩa hư vô.

Sau khi an trụ một lúc trong giác tánh nguyên thủy, đồng thời một lần nữa tự tánh xuất hiện như Bốn Tôn. Tất

cả hình tướng xuất hiện là Bồn Tôn, tất cả âm thanh nghe được là Mantra, và tất cả niệm tưởng là giác tánh nguyên thủy. Tất cả Giáo Pháp, tất cả hiện tượng hoàn toàn là tính sáng của sự hiện diện ba điều này. Nó không là cái gì đó và cũng không phải là không có gì. Hoàn toàn không có cực đoan; nó đơn giản trong sự cân bằng. Sau khi an trụ trong thiền định phi-khái niệm, điều quan trọng là tái-hiện cùng lúc như Bồn Tôn. Điều này tạo ra mối liên kết cát tường bảo đảm hành giả có thể luôn tỉnh giác của tự tánh như trí tuệ nguyên thủy của Bồn Tôn. Nó cũng tạo ra mối liên kết cát tường bảo đảm hành giả có thể thành tựu thông thường và thành tựu tâm linh phi thường nhờ sự nỗ lực của hành giả trong thực hành. Sau đó, bạn lập tức niệm “AH, AH, AH,” kế tiếp hồi hướng công đức.



## Sự hồi hướng và Nguyện cát tường

**K**hi bạn hồi hướng công đức, bạn phải thu gom những đức hạnh đã tích lũy trong quá khứ, khiến bạn khao khát tích lũy trong tương lai, và bạn đang tích lũy trong hiện tại, và dâng hiến nó cho sự giải thoát của tất cả chúng sanh cha mẹ ngang bằng với không gian vô hạn, khiến họ có thể giải thoát khỏi những phiền não của họ, khỏi những tiêu cực và chướng ngại đã gây ra cho họ vẫn còn trong biển luân hồi vô tận, khiến họ có thể được tự tại và thiết lập trong trạng thái giải thoát của sự

giác ngộ. Để giải thoát họ, bạn phải cúng dường tất cả công đức vì mục tiêu to lớn này, và cầu nguyện rằng nó phải như vậy. Bạn không chỉ hồi hướng công đức của mình mà còn cầu nguyện rằng những gì bạn đang hồi hướng sẽ đến và chuyển nó sang họ. Như vậy, tiết đoạn này là sự hồi hướng và cầu nguyện.

Có nhiều lý do tại sao việc hồi hướng là quan trọng, nhưng điều này sẽ được giải thích vào lúc khác. Bây giờ, để kết thúc, vào lúc cuối thực hành của tất cả thực hành là “tashi” tức những cầu nguyện cho những sự cát tường tốt đẹp. Bắt đầu bằng những lời nguyện cát tường cho tất cả hành giả, cát tường cho những người trong xứ sở và môi trường gần gũi chung quanh, và cát tường trong thế gian trên diện rộng. Bạn cũng cầu nguyện cát tường cho hai tích lũy công đức được hoàn tất nhờ tất cả chúng sanh, nhất là sự cát tường hay vận may tốt đẹp hoàn toàn được phú cho của tất cả những bậc với những phẩm tính của thân, khẩu, ý giác ngộ, những phẩm tính tôn quý và những hoạt động liên quan. Bạn cầu nguyện cho sự cát tường may mắn tốt đẹp của sự hoàn toàn phú cho những phẩm tính của Lama, của những Bốn Tôn thiên định, của chư dakini và dharmapala, của chư Phật và Bồ Tát, v.v..

Trong cách này bạn dâng cúng những lời cầu nguyện vì sự may mắn tốt đẹp mà tất cả hoàn toàn được ban cho và cát tường. Sau đó sử dụng tất cả nhạc cụ, âm nhạc để cúng dường trong phần kết thúc. Và hành giả suy nghĩ rất cẩn thận về những lời nguyện sau cùng của mình để có thể

làm được sau này. Cuối cùng, với hạnh phúc to lớn đã hoàn tất thực hành, mọi người về nhà.

Bây giờ, liên quan đến thực hành đặc biệt này từ đầu đến cuối, điều quan trọng là bạn phải biết tất cả những phần phải hoàn tất. Tôi cố gắng giải thích tốt nhất trong thời gian ngắn ngủi này và tính đến tất cả những phần quan trọng theo thứ tự được thực hành, và cho bạn một ý niệm tổng quát về ý nghĩa của chúng là gì. Bạn phải giữ trong tâm rằng khi thực hành nghi quỹ, phải làm theo đúng thứ tự của nó, và phải làm đúng đắn. Bạn phải biết những gì bạn đang làm khi tham gia vào những thực hành của Mật thừa như nghi quỹ này, vì chúng rất sâu xa, và phải được làm đúng đắn. Đây chỉ là một ví dụ đơn giản; sự thực hành của Mật thừa còn sâu xa hơn nhiều. Vậy, hãy làm ơn thực hành theo giáo lý đã ban.





PHỤ LỤC

1

## Các chuẩn bị đặc biệt cho việc hành trì

**Trích trong quyển Pháp phát sinh Bồn Tôn  
(Generating the Deity)**

Trong nghi quỹ, chuẩn bị đặc biệt gồm có hai phần:

1. Tịnh trừ chướng duyên
2. Phát sinh và tăng trưởng thuận duyên cho việc hành trì.

### **TỊNH TRỪ CHƯỚNG DUYÊN**

Gồm có hai phần: trừ ma và kiết giới tạo vòng bảo vệ.

1. Trục trừ ác ma: khởi sự thiền quán về tánh như thị của vạn Pháp, nhận rõ thực tánh của Không. Không tức là Sắc, Sắc tức Không, giống như bọt nước vừa có lại tan, tự tánh của bạn xuất hiện thành một Bồ Tôn cực phần nộ, vị này có thể là Mã Đầu Minh Vương (Hayagriva) hay một vị Heruka mà bạn chọn. Hãy quán kỹ tự thân mình là phần nộ tôn nhưng không kẹt trong danh từ “phần nộ”, bạn hiện ra trong tướng của Bồ Đề Tâm vốn là sự hiển bày của đại bi tâm giống như bóng ảnh trong gương. Kích thước của hình tướng được quán tưởng có thể lớn bằng tam thiên thế giới hay nhỏ như một vi trần vì nó vốn từ Không sinh ra, là thật tánh của tâm, rộng mở và vô giới hạn, điểm quan trọng là quán thật rõ.

Kế đó quán thật rõ một Torma mà bạn sẽ cúng dường cho các ác ma và sau đó tụng Mantra OM AH HUM (3 lần). Đọc chữ OM tẩy trừ các tư tưởng nhị nguyên chấp thủ vào các sắc tướng cho nó là thật, AH làm biến mãn các vật phẩm cúng dường hữu hình hay do quán tưởng, và HUM là ngọc như ý gia trì chúng thành các vật thích ý về màu sắc, mùi hương, xúc chạm, xuất hiện thành phẩm vật cúng dường cho các giác quan. Cuối chữ OM AH HUM đọc HOH, nhờ âm HOH tất cả phẩm vật cúng dường và mong cầu hiện ra nhờ sự gia trì của thần chú biến thành vô lượng cúng vật, tướng vô lượng này ám chỉ cái tánh của căn bản Trí tướng, phải cúng dường như thế.

Giờ đây chúng ta đã chuẩn bị cúng dường cho các thế lực gây chướng ngại, ánh sáng phát ra từ ngực chúng ta với dạng tia sáng có năng lực câu triệu, dời các hữu tình và

năng lực hung ác đến, pháp câu triệu này khác với sự phóng quang cầu thỉnh chư Phật, Bồ tát từ các cõi Tịnh độ từ tim với các tia sáng thành dạng cúng dường. Còn trong cách này là dạng câu móc, lôi kéo các năng lực khác dời chúng lại trước mặt. Sau đó phân phát cho chúng các vật phẩm cúng dường lộng lẫy mà bạn quán tưởng ra làm cho giác quan chúng được thỏa thích. Các thế lực gây chướng ngại bây giờ đã thọ nhận những phẩm vật mong cầu đều hài lòng và đã hoàn toàn bị hàng phục, phủ phục trước bạn sẵn sàng tuân lệnh, hãy tụng các câu kệ liên quan đến việc quán tưởng này. Kế đó lấy bánh Torma dùng cúng dường để xua đuổi các thế lực hung ác, liệng nó ra ngoài, ra lệnh các năng lực xấu này hãy mang những gì chúng nhận được và lui về chỗ cư ngụ của chúng. Tụng một lần nữa các thần chú được viết trong nghi quỹ.

Các thế lực xấu đã giải tán, nhưng nếu trong trường hợp vẫn còn một số có ý tạo chướng ngại cho việc hành trì, để bảo đảm chúng hoàn toàn giải tán hết, bạn phải thực hành pháp quán sau đây:

Từ chủng tự trú ở ngực bạn, ánh sáng như lửa cháy phóng ra khắp 10 phương, ánh sáng này chứa vô lượng chày Kim Cương (Vajra) và các vị Heruka rất nhỏ vốn là tự tánh của bạn hóa hiện, đổ xuống như mưa từ chủng tự này đầy cả không gian 10 phương giống như giọt nước chiếu sáng bởi ánh nắng mặt trời, hóa thân thành năng lực phần nộ tận diệt mọi năng lực hung ác còn sót lại. Chữ “giết” hoặc “tiêu diệt” không phải theo nghĩa đen, kỹ thuật quán tưởng này tiêu diệt những thế lực xấu và gây chướng ngại

bằng cách sử dụng trí tuệ, không phải là sự si mê. Những thế lực gây chướng ngại vốn là sự chấp ngã của bạn.

## 2. Lập vòng bảo vệ:

Kế đó là thiết lập một vòng bảo vệ giống như tạo một giới tuyến thiết lập một vòng đai bảo vệ để khỏi bị trộm cướp. Các chày Kim Cương được phóng ra khắp hướng quay trở về và tan hòa vào nhau tạo thành một nền bằng chày Kim Cương thật cứng chắc, toàn bộ đặt chung quanh được đúc kết bằng chày Kim Cương màu xanh dương thật chắc đến nỗi không có một khe hở. Từ nền Kim Cương này xuất hiện rào Kim Cương vây bọc kín chung quanh ngang dọc và đan vào nhau như lưới, giữa rào có một dây nịt bằng chuỗi các chày niềng chắc lại, một mái chụp hình nón bằng chày Kim Cương ở trên rất cao và rất rộng bao trùm lên toàn bộ, rào Kim Cương bao quanh bạn mọi phía, mái chụp thì ở bên trên, bên ngoài có một khung mắt cáo bằng Kim Cương bao quanh, bên ngoài nữa là lưới bằng Kim Cương và phía trên cũng ở trung tâm mái nhà cây Kim Cương chữ đứng thẳng giống như gù mào, mọi chỗ đều là chày Kim Cương, các chày nhỏ trám đầy chỗ trống giữa các chày lớn đan vào nhau thật là hoàn mỹ, màu xanh dương cứng chắc, các phần nộ thân rất nhỏ hoá ra bên ngoài rào và lều Kim Cương, rơi xuống như mưa đầy thân lực và di động. Bên ngoài mưa Kim Cương và chư phần nộ tôn che quanh toàn bộ khu vực quán tưởng là những khối lửa chói lọi đốt thiêu cả vũ trụ như thời kiếp tận. Lửa này là sự hoá hiện của căn bản trí, ngoài lửa là nước Kim Cương, các sóng thật lớn không thể tưởng tượng đập vào nhau mạnh mẽ và có thể

huỷ diệt những vật đến gần, bên ngoài nước Kim Cương là gió Kim Cương thổi như một lưỡi dao sắt mà mạnh như bão tố cắt nát những vật tới gần. Vòng bảo vệ gồm 5 vòng như bạn đã quán, bạn đã tạo ra một ranh giới ngăn chặn mọi thế lực gây chướng ngại và xấu ác ngay và giữa những người hoài nghi muốn cho họ không đến gần, họ sẽ không còn chút uy lực nào đối với bạn.

Hãy tưởng bạn ở trong vòng bảo vệ với các hộ pháp, mandala là toàn bộ quyến thuộc hữu tình cùng các hành giả. Sự quán tưởng này hiệu quả hơn là chỉ đóng cửa lại đối với các loài ma quỷ và thế lực xấu. Một cách tượng trưng nó làm bạn xa lìa các chấp ngã, đánh dấu một sự khác biệt giữa hai trạng thái luân hồi (chu kỳ sanh tử, các chấp ngã) và niết bàn (tâm vượt mọi đối đãi).

Năm vòng tượng trưng cho 5 căn bản Trí vốn là thật tánh của năm độc do chấp ngã sinh ra, vòng kim cương tượng trưng cho sự thăng hoa, sự xa rời cái ngã để từ đây bắt đầu cho đến lúc kết thúc nghi quỹ, bạn sẽ hành trì trong trạng thái căn bản Trí mà không còn lệ thuộc vào các tướng thường tình.

Thiền quán về vòng bảo vệ tối thượng được coi là hoàn tất khi an trụ trong trạng thái của tâm thức nhận chân rằng chủ thể bảo vệ, đối tượng được bảo vệ, và sự bảo vệ cả 3 đều không có tự tánh (hiện hữu), an trú trong trạng thái của Trí vô niệm liên quan đến 3 nhận thức này tức là hiệu quả hoá vòng bảo vệ tối thượng. Nếu ta không thể quán Không về 3 đối tượng vòng bảo vệ này thì nên buông

xả vào trạng thái tự nhiên tươi mát của Trí Kim Cương mà không cần gắng sức là đủ.

## **TẠO CÁC THUẬN DUYÊN.**

Pháp này gồm 2 phần: gia trì lực chiếu xuống và gia trì các phẩm vật cúng dường.

1. Gia trì lực chiếu xuống: hướng lòng thành kính về 3 ngôi: Lama (Đạo Sư), Yidam (Bổn tôn), và Dakini (Hộ pháp sứ giả) sao cho thấy được các đức tính từ bi đạo lực của các Ngài. Các vị thành linh hoá thành 3 loại gia trì lực được quán tưởng, Trí giác ngộ chiếu xuống bạn thành thân tướng chư Tôn, khẩu giác ngộ chiếu xuống thành dạng chữ mantra, và tâm giác ngộ (Bồ Đề Tâm) chiếu xuống thành dạng Pháp khí cầm tay.

Thân tướng, chú tự, và pháp khí cầm tay từ khắp nơi đổ xuống tan hòa vào bạn và khu vực chung quanh (đạo tràng) giống như tuyết rơi xuống hồ nước rộng, các vật dụng thờ cúng đều được gia trì, và sự gia trì thâm nhập vào mọi vật trong đạo tràng, tẩy trừ mọi cấu uế bất tịnh. Tụng các bài kệ tương ứng trong nghi quỹ khi bạn quán sự gia trì chiếu xuống này. Cảm thấy rằng bạn đã được gia trì có khả năng hiện thành tướng của trí, khẩu, và tâm giác ngộ.











2. Gia trì phẩm vật cúng dường: hãy quán tưởng tự thân bạn là Bổn Tôn, chủng tự RAM, YAM, KHAM (རྩམ་, རྩམ་, རྩམ་) từ ngực bạn phóng ra, chữ RAM tương ứng với Hỏa

đại, tỏa ngọn lửa hương về phẩm vật cúng dường đốt cháy mọi bất tịnh, chữ YAM tương ứng với Phong đại, khởi ngọn gió hỏa trí thổi bay những chấp thủ vào vật (cho là thật có), chữ KHAM tương ứng với Thủy đại tuôn ra dòng nước tẩy sạch mọi tập khí xấu. Ba đại này làm cho phẩm vật cúng dường được thanh tịnh xuyên qua sức của ba đại mà thật tánh của chúng là các yếu tố nữ, ba Kim Cương nữ, vị đầu là nữ sứ giả (Dakini) Gu Karmo, vị thứ hai là Damtsig Drolma, vị thứ ba là Mamaki. Trong cương vị vật cúng thanh tịnh thì phải thấy mọi vật đều tự tánh không, giống như hư không. Nên an trú trong pháp quán này và tránh khuynh hướng xem các pháp là thật có. Thực hành như thế bạn khiến các vật cúng dường thành hiệu quả. Trong trạng thái thanh tịnh đó bạn có thể làm pháp ngoại cúng dường bằng các vật làm thỏa mãn các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), sau đó hãy quán chữ BHRUM ( ) biến thành vô lượng bình báu rất lớn, trong bình này là chữ OM biến thành vô số hoa trời đẹp đẽ cúng dường bên ngoài, nội cúng dường là kinh nghiệm tự sinh, tự nhiên của năm trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc).

Trong bình báu lớn này, hãy quán đầu tiên là hoa, rồi đến nước uống và nước rửa, dầu thơm, thực phẩm, hương đốt được hiện ra và dâng cúng bởi các thiên nữ. Toàn bộ quán tưởng phải thật vô tận, hoàn mỹ, trang nghiêm, đầy khắp hư không như vậy, phước báu mới được tích tập qua sự dâng cúng thông thường.

Ba loại cúng dường đặc biệt được phụng hiến thêm trong nghi quỹ là thuốc (cam lồ), bánh cúng (torma), và



máu (rakta) đều có sự quán tưởng đi kèm với nó. Cúng dường thứ nhất cần một bình chứa tự sinh ra phía bên trong là cốc sọ người vô cùng lớn, là tinh chất của năm loại thịt và năm loại nước cam lồ, Năm loại thịt tượng trưng cho năm vị Phật hay năm loại trí, năm cam lồ tượng trưng cho năm Phật mẫu và tánh thanh tịnh của năm đại. Mỗi thịt và cam lồ được đánh dấu bởi các chủng tử tự của Phật và Phật mẫu. Ở giữa là chữ HRIH/PAM (  /  ), hướng đông là HUM/MUM (  /  ) hướng nam là TRAM/LAM (  /  ) hướng tây là OM/MAM (  /  ) hướng bắc là AH/TAM (  /  ). Kế đó các chủng tử tự biến thành năm vị Phật và consort (Phật mẫu). Từ năm vị Phật và consort, chất cam lồ trắng và đỏ trộn vào nhau rơi xuống cốc sọ người làm đầy cốc khắp mọi hướng, tan hòa vào năm loại thịt và năm cam lồ tan ra theo sau là sự biến mất của năm vị Phật và Phật mẫu. Cam lồ hiện nay hoàn toàn trang nghiêm bằng tinh chất của ngũ trí. Đây là cúng dường cam lồ.

Kế tiếp cúng dường bánh torma, hãy quán một bình báu lớn như hư không mà đáy bình rộng bằng trái đất, bên trong bình là bánh cúng, tượng trưng cho bất kỳ thứ gì mà bạn muốn cúng dường Bổn Tôn, hãy nghĩ rằng bánh cúng thật vĩ đại, như ý và được làm đẹp bằng mặt trời, mặt trăng đầy cả không gian.

Theo truyền thống thì bình báu tượng trưng cho vũ trụ, thế giới bất động và bánh cúng bên trong được dâng cúng

cùng với mọi vật như cả tài sản tượng trưng cho các sinh vật hữu tình.

Cúng dường máu (rakta) được đi kèm với pháp quán sau đây:

Hãy quán một bình rộng vô tận làm bằng sọ người còn dính máu tươi, bình này chứa máu tượng trưng cho toàn bộ năng lực tham và chấp thủ ba cõi (luyến ái cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc), nhưng Phật tánh vốn rời khỏi chấp thủ, luyến ái. Tánh của máu là cực lạc vô dục. Hãy tưởng rằng tất cả những đức tánh thanh tịnh mà bạn mong cầu được chứa trong cốc sọ người, kể đó tụng bài kệ tương ứng trong nghi quỹ.

Ba cúng dường: cam lồ, torma, và máu tượng trưng cho ba trí giác, thân tánh của cam lồ là sắc, của máu là Không, torma bánh cúng là hợp nhất sắc không.

## **CÁC HÀNH TRÌ BỘ PHÁP**

Phần này có hai đoạn:

Thực tập về thiền định

Thực tập phát sinh từ thiền.

Thực tập thiền định có ba phân đoạn:

Tập luyện về thân ấn

Tập luyện về khẩu

Tập luyện tánh thường tịnh quang của tâm.

Luyện tập thân ấn có năm phu đề:

1. Luyện tập nội nghĩa nhờ ba pháp thiền quán
2. Tạo nên nâng đỡ và mandala (điện trời và các chư Tôn)
3. Cầu thỉnh và tạo sự hiện diện của Trí Tát Đỏa
4. Đảnh lễ, cúng dường, tán thán
5. Tập chú nhất tâm vào Bốn Tôn đã được hiện ra.

Ba pháp thiền quán:

Pháp quán thứ nhất: là quán tánh như thị, ta sẽ giải thích qua đối tượng được tẩy tịnh, cách tẩy tịnh và kết quả do sự tẩy tịnh. Đối tượng được tẩy tịnh là thức tâm vào lúc chết, phương cách tẩy tịnh là giữ được niệm của Bốn Tôn và kết quả là kinh nghiệm về tánh của tâm vốn bất nhị.

Nếu bạn chưa quen với trạng thái phân tán tan rã xảy ra vào lúc chết, bạn có thể tham khảo các bài dạy về các bardo vào lúc chết, nghiên cứu về nó bạn học được cách các đại trong thân cái này tan vào cái kia, địa đại tan vào thủy đại, thủy đại tan vào hỏa đại, hỏa đại tan vào phong đại, phong đại tan vào không đại hay thức đại, kèm theo nhiều dấu hiệu tương ứng xảy ra bên ngoài vào lúc chết.

Sự chết xảy ra cho mọi chúng sanh sau khi ánh chớp sáng trắng, đỏ và đen hiện ra và thức tâm cảm nhận ánh sáng trong suốt thanh tịnh trống không của thực đế. An trú trong pháp quán thứ nhất này sẽ tẩy tịnh được thời điểm hữu tình không nhận thức được thanh tịnh quang nên không

giải thoát được. Thiền quán thực tánh như thị cũng có thể giải thích bằng cách xem tánh của cách hành trì hay phương pháp tẩy tịnh.

Cách hành trì là để thức tỉnh nhận biết bốn tánh vô tạo tác, nếu an trú một cách bình đẳng trong trạng thái tươi mát tự nhiên của tâm bình thường. Vạn pháp dường như không đi đâu, các tướng của giác quan như sắc, thanh, hương, vị, xúc cũng không đi đâu. Không những chúng không đi đâu mà chúng cũng không trụ ở đâu ngay lúc đó. Trong trạng thái tự nhiên của tâm thì không có một khái niệm nào, không có gì là thật. Nhận biết được trạng thái tự nhiên của tâm là an trú trong pháp quán về thực tánh như thị.

Trạng thái vô sanh tự tại của diệu quan sát Trí toàn hảo không thể diễn bày, nếu ai bảo bạn nói đặc tính chính yếu của trạng thái này, bạn không thể bảo rằng có thật như một kinh nghiệm. Từ lúc ban sơ, tâm chưa từng là vật gì kinh nghiệm được, tâm cũng không là vật gì tạo tác được, tâm không thể ám chỉ bằng Kim Cương nếu Kim Cương đã chưa từng hiện hữu, nhưng một khi Kim Cương được cho là hiện hữu, tâm có thể ám chỉ bằng vật này dù rằng nó hiện nay không còn.

Nếu bạn bảo “đặc tính trạng thái hoàn hảo của pháp thiền về thật tánh, chân tánh của tâm là gì?” câu hỏi sẽ không có giải đáp. Bởi vì chân tâm không hề có đặc tính, không thể diễn tả, trạng thái của tâm không thể được kinh

nghiệm hay nhận thấy bởi vì tâm không hiện hữu và không bao giờ có một hiện hữu.

Mặc dù tâm không hiện hữu và không thể kinh nghiệm những cũng không thể nói là không có tâm (bạn không thể nói “nó là”, vì chư Phật chưa bao giờ thấy nó, bạn cũng không thể nói “nó không phải là” bởi vì tâm là gốc của sinh tử luân hồi và niết bàn tịch tĩnh, sự thật này không dựa trên thường kiến hoặc đoạn kiến, sự thật này vốn trống không, cái bạn biết về nó vượt ngoài mọi lý luận, cái mà sự thấy biết chẳng có chủ đề diễn tả, chứng tỏ rằng tâm không có đặc tính để xác định. Thật tánh của hữu tình chúng ta, tâm ý của chúng ta không nằm ở vật thể hữu hình hoặc được cấu tạo, vì vậy chẳng có gì dựa vào đó mà tập trung cảm xúc.

Tâm tánh chỉ được phô diễn tượng trưng bằng cách liên hệ đến ba cửa giải thoát (tam giải thoát môn), cửa đầu tiên là tâm tánh vốn không, cửa thứ hai là tánh không tùy duyên, cửa thứ ba là tánh vô dục, có ý rằng không có gì nương vào đó để tập trung xúc cảm thọ.

Kết quả của pháp quán tánh như thị là gì? Là đạt được chân Trí của trạng thái hoàn toàn vô tạo tác, chân đế ở đây là ý nghĩa của pháp thân, chân đế tương của giác Trí (Bồ Đề Tâm). Sự thảo luận thật không có hiển lộ thêm gì, nó chỉ là một thảo luận về tánh của tâm thanh tịnh vốn đã hiện diện từ ban sơ trong chính chúng ta.

Đối tượng để tẩy tịnh và kết quả tẩy tịnh giống nhau, trạng thái căn bản của tâm và kết quả do tẩy tịnh đều là

Phật tánh, quán như vậy sẽ tẩy tịnh được thời điểm mà sự chết tiến hành. Khi sự hiểu biết bất tịnh và tập khí kết hợp lại có khuynh hướng bám níu vào sự hiện hữu của vật chất. Thì đây là cái được tẩy tịnh đầu tiên. Hãy áp dụng pháp quán như là phương thuốc đem lại quả niết bàn, kinh nghiệm cái tâm vượt ngoài sầu lo, chứng chân thật tướng của Trí giác, đạt viên mãn vô thượng giác.

*Pháp quán thứ hai:* là quán về vạn pháp cũng được giải thích qua đối tượng được tẩy tịnh, pháp tẩy tịnh và kết quả thu được, quán các pháp từ cái nhìn chân đế để tẩy trừ được thời điểm trong khi sự chết đang tiến hành, xảy ra lúc ta thất bại trong việc nhận ra thanh tịnh quang trong suốt của thật đế.

Vào lúc chết, thức và khí năng đi vào trạng thái trung gian của thật tánh, trong khoảng thời gian ấm thân sẽ lang thang như trong trạng thái mộng, các cảm giác về tất cả trần cảnh đều còn nguyên, vì thế bạn biết được các hiện tượng ái dục một cách nhanh chóng. Ấm thân chạy theo thú vui của giác quan, pháp hành sẽ tẩy được trạng thái bay nhảy tinh thần này, thật tánh của tâm gồm cả cái ta gọi là niết bàn, an trú trong thật tánh không thấy luân hồi và niết bàn tách rời nhau, cường độ của trí sáng chói này xuất hiện như là huyền tướng. Khởi tướng luân hồi lên khi bạn cho rằng sắc thật có, rằng chúng không phải hư ảo. Đó là lý do tại sao hữu tình trong sáu cõi luân hồi cảm chịu mọi sự đau khổ tinh thần. Đối tượng được tẩy tịnh do phát triển tâm bi đối với chúng sanh trong sáu cõi đang phải chịu các duyên

khổ triển miên này, phát lòng đại bi vốn thanh tịnh và khỏi các bám víu thiên lệch tức là tẩy tịnh đối tượng.

Nhờ kết quả pháp quán bạn đắc Báo thân, Hóa thân đầy hỷ lạc. Giống như Bốn Tôn được các tướng tốt chánh, phụ của sự giác ngộ, bạn cũng sẽ đạt được sự biểu thị của trí tuệ.

Thân trung ấm, đối tượng được tẩy tịnh và kết quả thu được lại giống nhau, thấy thật tánh và huyền tánh của vạn pháp, tập khí và cấu uế sẽ được tẩy sạch. Khi đắc được Báo thân, ánh sáng trong suốt của trí tuệ sẽ khởi lên với dạng tướng của Bốn Tôn biểu tượng của đại bi. Đây là Hóa thân tinh thần, là căn bản nhất của giai đoạn hoàn tất pháp hành Mật tông gọi là Dzog Rim.


*Pháp quán thứ ba:* là quán về cái Nhân đầu tiên, điều này được giảng bằng đối tượng được tẩy tịnh, pháp tẩy tịnh và kết quả thu được. Đối tượng được tẩy tịnh là thời điểm lúc trạng thái trung gian sắp sinh lại khi ấm thân đã có một hướng đi đặc biệt do sức của tiền nghiệp và sắp sửa sinh trong các cõi của luân hồi, chúng ta tìm phương cách để tẩy sạch vào lúc tâm và khí năng sắp đi vào các cõi.


Tổng quát có năm đường phải theo để đạt giác ngộ, đường tích tập công đức, đường chuẩn bị, đường liễu ngộ tri kiến Phật, đường thiền định, và đường vô học.


Lúc thân trung ấm đi lang thang trong cõi trung gian giống như đường tích tụ công đức, lúc tâm và khí năng sắp sửa nhập thân tương lai giống như đường chuẩn bị, lúc biết

nhận thức giống như đường tri kiến, thai nhi kết thân hoàn toàn trong bào thai và sắp sinh ra giống như đường thiền định, và sinh ra giống như đường vô học.


Cách thanh lọc đối tượng là thực hành Không và Bi tâm, hai đức tính này được áp dụng đồng thời, trạng thái của Trí vô năng sở được tượng trưng bằng chủng tử tự của Bốn Tôn, là một trợ giúp của Bồ Đề Tâm. Các chủng tử tự như gốc rễ của đời sống, là đời sống của lòng đại bi, cực thanh tịnh chiếu diệu và không bao giờ thay đổi.


HRIH (  ) chủng tử tự của Đức Lokeshvara màu trắng

HUM (  ) chủng tử tự của Vajrakilaya màu xanh dương

BAM (  ) chủng tử tự của một vài chư Tôn và Dakini màu đỏ

TAM (  ) chủng tử tự của Đức Tara màu xanh lá cây

NRI (  ) chủng tử tự của chúng sanh trong sáu cõi, chủng tử tự của người màu khói.

Tất cả mandala khởi lên từ chữ BHRUM (  )

Thật tánh, đại bi tâm là Không, chẳng cần thiết phải trộn lẫn nó với Không, lòng bi thật sự thì không cả năng và sở. Kết quả thu được là đấng Ứng thân, là Hóa thân của Trí giác, nhờ vậy bạn có năng lực thị hiện các thân tướng cần thiết để độ sanh.



Tất cả chư Tôn các pháp khác đều là biểu tượng của Trí giác hóa hiện để hữu ích chúng sanh, chư Tôn song thân (yab yum) không tượng trưng cho ái dục, các Ngài hiện thân chánh giác để trừ ái dục, chư Tôn phẫn nộ không phải biểu thị sự sân hận, trái lại là lòng bi vô lượng hóa hiện trong dạng thô, để hàng phục chúng sanh khó dạy bảo.

Chư Tôn song thân đại diện cho trạng thái Trí năng vô sở, bi vô lượng tánh của tâm bi này là không, nguyên tắc nữ của giác Trí là tánh không và nguyên tắc nam là lòng bi và phương tiện thiện xảo. Cả hai nguyên tắc nam nữ đi chung với nhau diễn tả bằng sự giao phối của trạng thái bất nhị.

Quán về chủng tử tự này tẩy sạch cái nhân đầu tiên lúc mà thân thức và khí năng trộn lẫn và ta sanh vào cõi giới sắp tới của tri thức, sự thực hành này tẩy tịnh được thời điểm khi ta bị sanh vào cõi giới luân hồi.



Cách quán này cũng liên hệ đến nguyện mà chư Phật đã phát, thị hiện vô lượng thân giúp các hữu tình. Chủng tử tự là nhân sinh ra các chư Tôn trong mandala và là nhân phát triển mandala một cách tổng quát.

Nói chung ba trạng thái thiền quán này là căn bản cho mọi nghi thức Mật giáo, nền móng cho giai đoạn thực hành Pháp tạo thành chư Tôn, bạn phải hiểu rõ chúng khi thực hành nghi quỹ, sau đây ta sẽ thực hành về cách phát sinh mandala.

## TẠO NÊN NÂNG ĐỖ VÀ MANDALA

Có ba giai đoạn trong tiến trình tạo mandala, đầu tiên là sắp xếp năm đại chồng lên nhau để tạo thành đáy của mandala, thứ hai là tạo cung điện, và thứ ba là tạo chỗ ngồi của Bốn Tôn.

Mandala này không giống như một ngôi nhà thông thường, tạo một mandala bắt đầu chồng năm đại lên nhau để tạo thành đáy của mandala. Đối tượng được tẩy tịnh trong tiến trình này là sự hình thành vũ trụ của con người qua bốn đại. Vũ trụ của chúng ta là sự biểu hiện của cái thức tương đối méo mó, chính là các sắc tướng hoá hiện từ hoạt động không hoàn chỉnh của tâm bạn nhận thức vũ trụ, theo truyền thống cổ gồm có một núi Tu Di, các lục địa chính và phụ và bạn cho đó là cõi giới thật sự hiện hữu, kiên cố, xuyên qua cái thức tương đối méo mó của bạn, bám chấp vào nhị nguyên, tin rằng trái đất và mọi vật thực sự là hữu hình và hiện hữu như đã được thấy. Trong tánh tuyệt đối, nó không như vậy. Nhờ sự quán tưởng vòng bảo vệ một cách chi li đã được trình bày trong phần dự bị và hoàn tất sự quán tưởng sau đây, bạn sẽ tẩy sạch được cái thấy méo mó này.

Chữ AH (  ) xuất hiện từ tâm và biến thành một Dharmadayo màu xanh dương, kim tự tháp lật ngược có ba mặt và đỉnh nhọn hướng xuống dưới, kim tự tháp này rộng lớn vô hạn (biểu tượng cho tâm thức), phía trên mặt kim tự tháp này là chữ YAM (  ) xuất hiện thành một mandala gió ở trung tâm là chày kim cương chữ thập, chung quanh

là các khối màu xanh lá cây đậm, trên mandala gió là chữ RAM (𑖗) biến thành mandala lửa hình tam giác phẳng chung quanh là lửa, trên đó là chữ BAM (𑖃) màu trắng biến thành mandala nước hình tròn phát ánh sáng trắng chung quanh, phía trên nữa là chữ LAM (𑖣) xuất hiện thành mandala đất có màu vàng rờng, hình vuông, vây quanh là ánh sáng màu đất sét, trên đó là chữ SUM (𑖑) xuất hiện biến thành núi Tu Di bốn báu: vàng ở phía nam, mã não (hồng ngọc) ở phía tây, ngọc bích ở phía đông, và ngọc xanh lá cây ở phía bắc cao rộng vô cùng.

Kế đó là quán tạo các điện trời, ở đây đối tượng được tẩy tịnh là sự bám víu của chúng sanh vào các vật chất và nơi cư ngụ. Sự thực hành bắt đầu bằng tụng chữ BHRUM xuất hiện trên đỉnh Tu Di rồi tan vào ánh sáng, sinh ra cung điện nằm trên đỉnh núi, tức là nằm trên năm đại đã chồng lên nhau, cung điện ở trung tâm vòng hộ trì bằng Kim Cương mà ta đã tạo trong phép quán trước. Đất là nền cung điện được vây quanh bởi tường Kim Cương lửa trí năm màu cháy rộng bao quanh tường Kim Cương lửa trí năm màu, bên trong chu vi tường là tám vùng đại mộ địa nằm trong một vòng tròn bán nguyệt, sau đó quán tiếp trung tâm mandala là một hoa sen trắng ngàn cánh rất rộng với đài sen vĩ đại bên trên đài sen là một mandala hình mặt trời kích thước bằng đài sen, bên trên mandala mặt trời là một thập tự kim cương chữ (chày) bằng châu báu mà trung tâm là một hình vuông màu xanh dương, cái này tạo thành đáy của mandala cung điện hình vuông. Cung điện này có năm lớp tường đồng tâm được

xây bằng năm loại châu báu, mỗi tường đều bằng màu sắc khác nhau, nếu Bốn Tôn màu trắng thì vách trong cùng màu trắng...bốn lớp tường khác được xây dần ra từ lớp tường trong cùng.

Tầng thứ nhất bên ngoài điện là vùng đất màu đỏ đi vòng quanh cung điện có 16 thiên nữ cúng dường đứng ở đó, mặt các thiên nữ hướng về bên trong điện, cầm các vật cúng tuyệt vời khác nhau với thủ ấn, ở đầu bức tường ngoài cùng nhô ra những đường viền màu vàng cấn các châu ngọc bên trên viền, một loạt hàng cột nhỏ chống lên nóc nhà, tường bên ngoài màu sắc khác nhau, tường hướng đông màu trắng, hướng nam màu vàng, hướng tây màu đỏ, hướng bắc màu xanh lá cây.

Bên trong điện có tám cây cột lớn chịu bốn cây đà, trần nhà hoàn toàn trang sức bằng châu báu, trừ một chỗ trống ở giữa trần, cung điện có bốn lối vào, mỗi lối thông qua một hướng, lối vào có mái hình vòm và có gờ màu đỏ nhô ra đỡ đòn tay nâng cái tháp, cái gờ này được trang trí với hình các chư thiên đang mang phẩm vật cúng chư Tôn, cái gờ này nâng đỡ các đường viền chạm trổ quanh trần, viền màu xanh dương ở hướng đông, vàng hướng nam, đỏ hướng tây và lục hướng bắc. Mỗi lối vào có hàng cột chống mái nhà được trang trí bằng các bánh xe pháp (pháp luân), lọng, phướng, các con nai, các quạt làm bằng đuôi bò nạm bằng châu báu. Một cây phướng chiến thắng và một lọng phủ trên mái nhà. Toàn bộ cung điện được trang hoàng với hoa, ngọc và cờ phướng.

Bên ngoài tám mộ địa gồm: Đông Phương Mộ Địa hay Khủng Khiếp Địa, Phía Bắc là Mật Lâm Địa, Tây là Kim Cương Diễm Quang Địa, Nam là Hữu Cốt Tủy Địa, Đông Nam là Kiết Tường Hộ Vệ Địa, Tây Nam là Khủng Hắc Âm Địa, Tây Bắc là Khủng Âm Thanh Địa, Đông Bắc là Phần Nộ Tiểu Địa, mỗi vùng mộ địa có tám thứ gồm một cây, một hộ phương thần, một hộ địa thần, một ao, một rỗng, một mây, một lửa và một tháp.

Vùng mộ địa hướng Đông có cây Long Thọ, ở gốc cây là trời Đế Thích, hộ phương thần hướng đông thân vàng cầm chày và cốc sọ người, cỡi voi trắng, ở đầu ngọn cây là thần đầu voi màu trắng, bên dưới là ao nước từ bi có rỗng trắng gọi là Tăng Lộc Long, trên trời có mây tên là Tạo Âm vân, lửa gọi là lửa trí phát cháy ở chân núi báu Tu Di, chót núi là chánh giác tháp màu trắng.

Chú triệu thỉnh: OM NAMA SAMANTA BUDDHANAM OM INDRÌYA SVÀHÀ

Vùng mộ địa hướng Bắc có cây Ashuta gốc cây là Hộ Phương Thần Vairavana (Tỳ Sa Môn Thiên Vương) thân vàng cầm con ngỗng và cốc sọ người (có sách nói là Yaksa vàng cỡi ngựa cầm cây trượng nên biết Tỳ sa môn thiên vương là vua loài dạ xoa). Cỡi trên lưng người đàn ông ở ngọn cây là Nhân Diện Hộ Địa Thần, ở dưới hồ có tên rỗng Jogpo, mây trời là Tạo đại âm vân. Lửa trí cháy ở chân núi màu xanh tên là mandala, ở đnh3 núi có tháp màu trắng.

Chú triệu thỉnh: OM YAKSA VIDYA DHARA SVÀHA, chư dạ xoa: OM YAKSA VIDYA PTAYA SVÀHÀ.

Vùng mộ địa hướng tây có cây Kạngela, hộ phương thần là thủy thiên (Varuna) màu trắng được bảy con rắn che đầu, cầm sợi dây bằng rắn và một cốc sọ người, cỡi sấu (Makara), hộ địa thần là ngọc diện thần màu xanh tên là Kara Kata, mây là phần nộ vân, lửa trí cháy ở chân núi Kailash màu trắng, có tháp trắng ở đỉnh.

Chú triệu thỉnh: OM VARUNAYE SVÀHÀ.

Vùng mộ địa hướng nam có cây Tsyta, hộ phương thần là Yama thiên thân màu xanh cầm trượng và cốc sọ người, cỡi trâu, hộ đa thần mặt trâu (ngư diện thần) rồng trắng tên Liên Hoa, mây là chuyển vân vân lửa trí ở chân núi malaya màu vàng có tháp trắng ở đỉnh.

Chú triệu thỉnh: OM YAMMAYE SVÀHÀ.

Vùng mộ địa đông nam có cây Karanza, hộ phương thần là Hỏa Thiên (Agni) đỏ bốn tay, hai tay trái cầm chuỗi và bình cổ dài chứa cam lồ, hai tay phải kết ấn an ủi và cầm gậy đầu lâu, cỡi dê, hộ địa thần mặt dê màu đỏ, rồng màu vàng tên Trì loa, mây tên Viên mãn vân, lửa trí ở chân núi hương sơn màu vàng, trên đỉnh núi có tháp trắng.

Chú triệu thỉnh: OM AGNAYE SVÀHÀ.

Vùng mộ địa hướng tây nam có cây Padreyaga, ở gốc cây là hộ phương thần Kardava ở trần màu xanh da trời (có sách nói La Sát màu đen) cỡi trên thân một Zombie (quỷ)

cầm kiếm và cốc sọ người, hộ địa thần màu đen mặt xác ướp, hồ có rồng trắng tên Hữu tộc, trời có mây gọi là Giáng hạ vân, lửa trí ở chân núi trắng tên núi là Hữu tuyết sơn, tháp trắng ở đỉnh núi.

Chú triệu thỉnh: OM RAKSASÀ DHIPTAYE SVÀHÀ.

Vùng mộ địa hướng tây bắc có cây Parthipa, gốc cây là hộ phương thần tên Phong thiên Vayuni màu khói cầm phương vàng và cốc sọ người, cỡi nai, ngọn cây là thần mặt nai (Lộc diện thần) màu xanh, hồ có rồng đỏ tên là Vô lượng, mây tên Phần nộ vân, lửa trí cháy ở chân núi Vinh hiển sơn màu xanh dương, tháp trắng trên đỉnh núi.

Chú triệu thỉnh: OM VÀYAYE SVÀHÀ.

Vùng mộ địa đông bắc có cây Nadota, gốc cây có hộ phương thần Ishvara, Đại tự tại thiên màu trắng cầm chìa ba và cốc sọ người cưỡi bò, hộ địa thần mặt bò, dưới ao có rồng trắng tên Đại liên hoa, mây tên là Bất động vân, lửa trí cháy ở chân núi Đại lực sơn màu đen, trên đỉnh có tháp trắng.

Chú triệu thỉnh: OM I'SVANÀYE SVÀHÀ.

Các chư thiên đều lộng lẫy, bên trái có các thiên nữ, trang phục với châu báu hướng về chư Phật đánh lễ.

Các hộ địa thần đều cầm bánh cúng (torma) màu đỏ hình tam giác và cốc sọ người, ngồi ở ngọn cây lộ nửa thân người, ao nước, lửa và tháp có cùng tên với vùng mộ địa hướng đông. Ngoài ra những vùng mộ địa có những sinh vật như quạ, ó, chồn, rắn... và các ma quỷ, quỷ ăn thịt, ngựa

quỷ, các hành giả tu mật pháp với dạng tướng người hay hộ pháp trì minh trên đầu là hóa hiện của Bồ Tôn.

Bổ sung (trích pháp Bất động Minh vương)

Thượng phương là Phạm Thiên chú: OM PRAYAPTAYE SVÀHÀ (đặt bên phải Đế Thích), Địa cư thiên ở hạ phương: OM PRITHIVYE SVÀHÀ (đặt bên trái Thủy thiên), Nhật thiên: OM ATYATYA SVÀHÀ (bên trái Đế Thích), Nguyệt thiên: OM CANDRÀYA SVÀHÀ (bên phải Thủy thiên).

Chú của chư tinh tú: OM NAKSATRA DEVATAYE SVÀHÀ (cùng vị trí với Nguyệt thiên).

Chú của chư Long: OM MEGHÀ YANITE SVÀHÀ (cùng vị trí với Thủy thiên).

Chú của quỷ thần: OM PICI PICI VISACINAM SVÀHÀ GURU BHUTANAM SVÀHÀ.

Quỷ thần thượng phương: OM GU TGU INAM SANI BHUTANAM SVÀHÀ, dùng trong chú này câu triêu để cúng dường hộ ma ...

Khi quán cung điện hãy nhớ đến bốn lối ra vào, những cây cột chính và mọi vật được làm bằng châu báu quý giá. Đây là đặc tính của mandala tức tai (an bình).

Mặt khác mandala phần nộ được tạo ra để hàng phục chúng sanh khó dạy. Nó rất khủng khiếp và giống như chỗ nghĩa địa, các vách làm bằng sọ người còn tươi, tám cột chính là tám thân đại thiên, tám đà chính là tám đại long,



trần nhà là 28 tinh tú và mặt trăng. Khi xoay quanh sẽ đi ngang qua cửa sổ làm bằng mặt trời, mặt trăng và tám hành tinh, các lưới treo là rắn và xương sọ, đòn tay trang điểm với những chuỗi xương sọ, lông tay, ngũ quan, mặt trăng, mặt trời, vòm cong của mái nhà được làm bằng xương sọ của một đại tiên, ở trên đỉnh mái nhà nơi mà lọng, bánh xe pháp trong mandala tức tai là trái tim, có phướng lọng làm bằng da người.

Cung điện phần nộ giống như một nghĩa địa, ngoài ra còn có những vũng máu ở khắp nơi và những ngọn gió thật mạnh màu đen thổi như cuồng phong, những ánh lửa chớp khùng khiếp xẹt ra khắp nơi.

Điều quan trọng mà bạn phải quán là hoàn toàn thanh tịnh và ý nghĩa chính xác của các biểu tượng như thế nào, nhờ những thiện đức của trí giác, các đức tánh của chư Phật, tâm bi vô lượng, và các hạnh tuyệt vời của các Ngài.

Hãy nhớ rằng toàn bộ quán tưởng tượng trưng cho lòng bi và các hạnh thanh tịnh này.

Kết quả thu được là đạt vô thượng Trí, pháp giới tánh. Đây là Trí không méo mó, giải thoát, giống như bào thai của người mẹ và được tượng trưng bởi Dharmadayo hình kim tự tháp, năm địa được sinh ra từ thai tạng của Không tánh này. Năm phối nữ là yếu tố của giác Trí, là thực tánh của năm đại, chúng rộng lớn và thanh tịnh như hư không, các đại là ấn, năm phối nữ xuất hiện từ thai tạng của chân đế, danh từ thai tạng và mẹ dùng để chỉ cung điện của chư Phật, nơi mà mọi trạng thái giác ngộ sẽ sinh khởi.

Ý nghĩa các phần cấu trúc cung điện phải hiểu như sau: hình vuông tượng sự bình đẳng trong chân đế, bốn lối ra vào tượng trưng cho bốn vô lượng tâm, cây đà chông lên nhau ở trên mái tượng trưng cho bước thang đạo, tám thừa và bốn mái nhà tượng trưng cho đạo quả và bốn đức tánh quan trọng, bánh xe pháp trên mái nhà tượng trưng cho việc chuyển pháp luân, bậc thang đầu tiên tượng trưng cho tứ niệm xứ, bốn cây đà nhỏ trên mái tượng trưng cho bốn chánh cần, bốn cửa ở mỗi lối ra vào tượng trưng cho như ý túc, năm lớp vách tượng trưng cho năm lực, thất giác chi được xem là các sườn, lưôi châu báu, vòng hoa, vải lụa treo, kiếm, mặt trăng hình bán nguyệt, bó lông đuôi bò dùng để quét dọn, tám cột chánh là bát chánh đạo, bốn đà là bốn vô úy, 28 gờ cửa tường mà đòn tay của mái nhà tựa lên tượng trưng 18 không, 10 ba la mật, mảnh gỗ rìa mái nhà tượng trưng cho những đức tánh không thể nghĩ bàn, mảnh gỗ nhỏ dựa đòn tay phía trên là bốn trạng thái của thanh tịnh tâm.

Mái nhà của cung điện tượng trưng cho mandala rộng lớn của sự giác ngộ và Phật tánh, là mandala của căn bản Trí (bổn tâm), Thập tự Kim Cương nữ ở đáy cung điện là sự bất khả phân giữa Không và căn bản Trí, mười hai móc câu trong chày Kim Cương tượng trưng 12 nhân duyên đã được tẩy sạch. Dĩa mặt trời tượng trưng ánh sáng thanh tịnh tự nhiên của chân đế, hoa sen biểu tượng cho tánh Không bị ô nhiễm bởi cấu uế và tội lỗi trong vòng luân hồi, tám khu mộ địa tượng trưng sự tẩy tịnh của tám thức, hàng rào Kim Cương là sự tận diệt vô minh và ác ma giúp sự định

tâm thanh tịnh dễ dàng. Nếu hiểu sai lầm sẽ khởi sinh tà kiến và sinh vào cõi ma quỷ.

Nếu bạn không nhớ tất cả những biểu tượng chi tiết thì chỉ nhớ khái quát những tướng trạng khác nhau mà mandala là đại diện đức tánh của tâm giác ngộ, tư tưởng này sẽ bảo đảm được sự thực hành thanh tịnh. Bạn có thể hiểu những biểu tượng bằng cách những đại được xếp chồng lên nhau tượng trưng cho ống năng lực nhánh và năm luân xa, nền của mandala (hoa sen, mặt trời và thập tự Kim Cương nữ) tượng trưng cho ống năng lực giữa những khí năng và tinh ba chất, cả hai trộn vào nhau để tạo thành mandala vượt ngoài sự suy nghĩ của tâm không mà chiếu diệu.

Khi bạn quán về cái trí tịch chiếu, các ống năng lực, khí năng và tinh ba chất (kinh mạch, khí, tinh) trở thành mềm mại, dễ uốn, không bị trở ngại và trong sạch, nhờ vậy có thể thích hợp cho việc thực hành giai đoạn hoàn thiện. Theo cách này giai đoạn quán thành Bốn Tôn tự nhiên chín muồi thành giai đoạn hoàn tất.

Những biểu tượng khác nhau của cung điện từ dưới lên trên tượng trưng cho ba phần tướng giác ngộ: đức tướng của Phật gồm 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, đức tướng của Phật Khẩu gồm 60 nhánh âm thanh du dương và đức tướng của Phật tâm là sự thấu hiểu toàn triệt về chân đế và tục đế, các đức tính của trí tuệ, từ bi, và hùng lực đều là sản phẩm từ tâm giác ngộ.

Các trở ngại về thân xác có thể tẩy sạch bằng cách quán cung điện như ống năng lực của bạn, các trang trí cung điện như khí năng của bạn và chư Tôn như tinh ba chất của bạn, năm đại cấu thành đày cung điện liên hệ đến năm đại của thân: không đại là tâm, phong đại là hơi thở, thủy đại là máu, địa đại là thịt, bốn tâm được sinh ra bởi sự kết hợp giữa chủng tử trắng và đỏ trong tinh ba chất.

Kế đó tạo chỗ ngồi cho Bốn Tôn, ở đây lần nữa gồm có đối tượng được tẩy tịnh và kết quả thu được.

Đối tượng được tẩy tịnh là “cách sinh sản” hữu tình được sinh bằng nhiều cách khác nhau: noãn, thai, thấp, hóa – do cách tụ tập bạn tẩy sạch được nơi sinh ra.

Ở đây quán tưởng tòa ngồi màu đỏ trên đó là một mandala mặt trời đỏ và một mandala màu trắng nằm đẹp, cả hai cùng kích thước, tất cả chỗ ngồi bằng hoa sen, mặt trời mặt trăng tạo thành chỗ ngồi của Bốn Tôn. Chư Tôn hiển minh ngồi trên đĩa mặt trăng chồng lên đĩa mặt trời (hoặc không có đĩa mặt trời). Chư Tôn phần nộ ngồi trên đĩa mặt trời chồng lên đĩa mặt trăng. Chỗ ngồi chư Tôn phần nộ sẽ có thân các quý nam nữ, thầy người, các động vật như voi, cọp tượng trưng cho sự vô minh nằm dưới chân họ. Kết quả của giai đoạn quán thành Bốn Tôn, Mahayoga là cửa vào giai đoạn hoàn tất, Anuyoga biểu tượng của chỗ ngồi Bốn Tôn trong các đoạn văn của Anuyoga như sau: hoa sen tương ứng với các ống năng lực và luân xa, mặt trời tương ứng với hỏa thân (lửa tam muội) được quán bằng hình tam giác ở dưới rốn, mặt trăng tượng trưng cho chủng

tử người cha được quán bằng chữ HAM lật ngược ( ) màu trắng ở đỉnh đầu. Do sự kiểm soát được các luồng khí năng, hành giả khởi lửa tam muội khiến nó đi vào ống năng lực giữa nơi mà nó làm tan chảy hạt chủng tử ở đỉnh đầu. Cách thực hành này làm chín muồi kinh nghiệm hỷ lạc thường xuyên. Đến đây là xong phần chỉ dạy về pháp tạo thành chỗ ngồi cho Bốn Tôn.

Quán về thân tướng Bốn Tôn là trọng tâm của pháp hành, tùy thuộc vào nghi quỹ và chư Tôn thuộc bộ nào trong bốn bộ Mật tạng. Khi bạn quán thân tướng Bốn Tôn, đối tượng bạn tẩy tịnh là trạng thái Bardo trong giai đoạn chiu vào chỗ sinh (thai, trứng ...) qua sự kết hợp của tinh cha và huyết mẹ.

Chỗ ngồi mặt trời tượng trưng noãn tử người mẹ và chỗ ngồi mặt trăng tượng trưng cho tinh người cha. Chất đỏ, trắng tộn với thức tương ứng với lúc mà chủng tử tự biến thành biểu tượng cầm tay (binh khí của Bốn Tôn).

Ánh sáng phát ra từ biểu tượng cầm tay, cúng dường chư Phật, xong quay trở về mang lại sự gia trì, sau đó ánh sáng lại tỏa ra lần nữa chiếu đến mọi chúng sanh và quay trở về. Bằng cách quán ánh sáng từ biểu tượng cầm tay tỏa ra và hát thu trở lại, hành giả tẩy tịnh được lúc thụ thai khi thân thức nhập vào bụng mẹ. Mỗi chu kỳ phóng ánh sáng và hát thu lại tương ứng với một giai đoạn phát triển các đại và cơ quan trong bào thai. Các phần đặc biệt của các bộ phận trong chín thánh thọ thai của người cha được giải thích chi tiết hơn trong các giáo huấn dài hơn về giai đoạn

tạo thành. Trong vài pháp hành vẫn tắt trong đó hành giả lập tức biến thành Bốn Tôn, pháp hành này tẩy tịnh được sự hóa thân (một trong bốn loại sinh).

Tạo thành Bốn Tôn có thể diễn tả như sau: chúng tử tự xuất hiện ở hư không rồi hạ xuống chỗ ngồi đã được quán trước đó. Từ biểu tượng cầm tay tinh túy của chúng tử, vô lượng tia sáng phát ra cầu thỉnh chư Phật tụ hội trước đàn tràng, ánh sáng xoay trở về rút vào biểu tượng cầm tay. Sự biến từ chúng tử và biểu tượng cầm tay thành thân tướng Bốn Tôn thuộc về thân và hoàn tất nghi quỹ của toàn bộ quán tưởng thân. Do thực hành pháp này, hành giả được khả năng tùy ý thác sanh như các Tulku để tiếp tục hóa độ chúng sanh.

Thực hành pháp quán thành Bốn Tôn làm tâm hành giả chín muồi cho giai đoạn hoàn tất. Đạt sự hỷ lạc mạnh mẽ, từng bước qua bốn giai đoạn của đại lạc, các luân xa bị bể sẽ được tháo gỡ, khí năng và tâm sẽ hòa tan vào ống năng lực giữa.

Một số người tập giai đoạn phát sanh trong khi vẫn giữ ý niệm về ngã chấp tự hào Kim Cương thừa. Tự hào thành Bốn Tôn sai lạc được tạo ra trong niềm tin của hành giả về sự hiện hữu của Bốn Tôn mà hành giả tự đồng nhất. Niềm tin bất diệt này sẽ cột chặt hành giả vào luân hồi, đây là một chướng rất nặng. Hành giả quán một Bốn Tôn hiển minh, chấp tà kiến đồng nhất sai lầm sẽ tái sanh thành chư Thiên sắc giới, còn hành giả tà kiến quán đồng nhất với phần nộ tôn sẽ tái sanh thành ác quỷ ăn thịt người. Nhiều

sách Mật tông đã ghi chép điều này. Tin tưởng rằng Bốn Tôn hiện hữu thật sự là một tánh si, một ý niệm mãnh liệt về tự ngã tạo sự chấp trước.

Dù những chi tiết đặc biệt nào đi nữa khi quán trong nghi quỹ, điều quan trọng là phải thực hành đúng đắn, một số nghi quỹ ngắn có thể chỉ có chỗ ngồi của Bốn Tôn mà không có cung điện, một vài pháp hành Bốn Tôn xuất hiện ngay lập tức. Những nghi quỹ không đòi hỏi chấp chặt, không có một dạng tướng đặc biệt nào đòi hỏi phải theo đúng cả. Cùng một quy luật, khi qua quán đặc tính chính của Bốn Tôn, các đặc tính này có ý nghĩa tùy nghi quỹ riêng của bạn, không có sự chấp cứng vào chi tiết, điều quan trọng là phải nhận ra ý nghĩa thanh tịnh về Bốn Tôn.

Quán sắc tướng Bốn Tôn có hai phần: làm sao tạo thành tướng Bốn Tôn và quán các chi phần của Bốn Tôn. Trong các nghi quỹ dài sự hóa thành Bốn Tôn có năm giai đoạn, nghi quỹ trung có bốn giai đoạn, nghi quỹ ngắn có ba giai đoạn.

Theo truyền thống Cổ mật (Nyingmapa), truyền thống Terma thường dùng nghi quỹ ngắn, Bốn Tôn xuất hiện ngay không có một giai đoạn nào hết, đây gọi là sự hoàn thành về tập hợp nhanh. Đối tượng được tẩy tịnh qua sự quán tưởng Bốn Tôn khi thức thân trung ấm chui vào thai bào, khi bạn nghe chữ thức thân trung ấm, bạn có thể nghĩ người khác đang được đề cập về thức thân của họ, thật ra để chỉ cho chính bạn, thức của bạn đã trải qua các giai đoạn tái sanh khác nhau từ vô lượng kiếp và sẽ tiếp tục

nữa. Thật ra thức của bạn rất quen thuộc với những giai đoạn khác nhau này. Như giáo huấn và chỉ dạy thực hành nhằm tẩy tịnh các giai đoạn của bạn ở trung ấm.

Một Bốn Tôn hiển minh luôn ngồi trên một mandala mặt trăng, có hoặc không có mandala mặt trời ở dưới, chư Tôn phần nọ luôn luôn ngồi hay đứng trên một mandala mặt trời, tượng trưng cho huyết mẹ, mandala mặt trăng tượng trưng cho tinh cha, sự tạo thai phải có hai thành phần và mandala mặt trời, mặt trăng nằm yên trên hoa sen trực tiếp liên hệ với tiến trình trứng của mẹ và tinh cha gặp nhau vào lúc họ giao phối. Thức trung ấm thấy được cha mẹ tương lai của mình, và do nghiệp lực cảm thấy thích thú và chui vào thai. Đối tượng được tẩy tịnh ở đây là lúc thân trung ấm đi vào thai.

Bây giờ chúng ta xét về nội nghĩa biểu tượng cầm tay của chư Tôn.

Chày ngũ cổ (năm chấu): năm căn bản Trí.

Chày chín cổ tượng trưng chín thừa.

Dao Kim Cương hình lưỡi liềm tượng trưng trí tuệ chặt đứt vọng niệm, ngã chấp, lưỡi kiếm tượng trưng vệc chặt đứt vô minh tương đương với cây chĩa ba.

Cốc sọ người tượng trưng bình chứa căn bản trí và hỷ lạc khi tâm ngừng vọng niệm.

Cốc sọ người đầy máu: tượng trưng bốn thế lực xấu ác, vọng tâm điên đảo được căn bản trí hàng phục, thật sai lầm khi nghĩ máu thuộc về các ác quỷ bị chư Tôn giết rồi



dùng để uống mừng chiến thắng. Hiểu cho đúng thì máu tượng trưng cho tánh từ bi, không phải tham giận.

Trong hai thì tánh giác ngộ là phương tiện và trí tuệ thì cốt sọ người liên quan đến thể tánh trí tuệ.

Kiểm trí cắt đứt gốc sinh tử, cây chĩa ba chặt rời ba độc.

Một mặt biểu tượng một tướng Pháp thân

Ba mặt biểu tượng ba cửa giải thoát và ba thân (Pháp, Báo, Hóa).

Hai tay tượng trưng phương tiện đại bi và không trí

Bốn tay tượng trưng tứ vô lượng tâm.

Sáu tay tượng trưng sáu trí và căn bản trí tự phát sinh.

Thế ngồi Kim Cương tọa tượng trưng sự bình đẳng giữa luân hồi và niết bàn, trạng thái tâm vượt ngoài hai biên kiến.

Chín đặc tính của Bốn Tôn hiền: 1/ mềm mại, da thịt nhu nhuyễn là sự thanh tịnh, 2/ thân phần cân xứng và mềm dẻo là sự tẩy tịnh khỏi bệnh khổ, 3/ trẻ trung không có khuyết tật, 4/ tướng mạo không có vết nhăn tẩy được sự già, 5/ tướng dạng với nước da trong suốt là thể tánh thanh tịnh, 6/ tướng sáng ngời đẹp đẽ tượng trưng việc tẩy các trần cảnh, 7/ hình dáng dễ mến để hóa độ chúng sanh, 8/ hình dáng thông minh tượng trưng việc hàng phục các xấu ác, 9/ hào quang và thân gia trì dấu hiệu sự chiến thắng mọi việc.

Chín đặc tính của phần nô tôn: 1/ ham muốn sắc dục, 2/ anh hùng, can đảm, 3/ không vừa lòng và phần nô, 4/ man dại, 5/ phát các âm thanh rộn người, 6/ hình tướng đe dọa, 7/ ẩn dấu từ bi, 8/ hăm dọa, 9/ tự tin.

Đặc tính cuối cùng là tự tin vì chư phần nô trên căn bản luôn trụ trong trạng thái tịch tĩnh, an bình, các dáng điệu khác chỉ là diễn bày cá tính vốn tiềm ẩn của phần nô tôn, chín đặc tính của chư hiền và phần nô cũng tương tự nhau, cùng từ một hạnh và một trí.

Y phục chư Tôn hiền tượng trưng cho sự khỏi đau khổ mê hoặc. Áo trên bằng lụa trắng thêu vàng, quần màu sắc khác nhau. Các khăn choàng, đầu được thắt thành búi tượng trưng đã hoàn tất mọi giới pháp. Châu ngọc và hoa trang sức tượng trưng chuyển hướng các ái dục vào con đường liễu ngộ chân tánh.

Châu ngọc đeo tượng trưng bảy nhánh của thất giác chi, dưới đeo cổ tượng trưng chánh niệm (nhánh một), đỉnh đầu là trạch pháp (nhánh hai), vòng cổ tay là tinh tấn (nhánh ba), khoen tai là tủy tịnh tối cao (nhánh bốn), vòng cánh tay tượng trưng cho tứ tượng viên mãn (nhánh năm), vòng chuỗi đeo trung bình ở cổ tượng trưng xả (nhánh sáu), vòng hoa dài là hỷ (nhánh bảy).

Đặc tính chư Tôn phần nô: ba mắt là biểu tượng trí tuệ siêu việt ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai, bốn nanh dài tượng trưng cắt tận gốc rễ bốn loại noãn, thai, thấp, hóa, mặt thô bạo phản ánh tánh thô bạo của chính chúng ta.

Y phục chư phẫn nô làm bằng da voi tượng trưng mười lức hàng phục si mê, quần bằng da cạp tượng trưng các hạnh can cường hàng phục sân, khăn choàng dài bằng lụa biểu tượng sự giải thoát tâm tham, mào bằng năm sọ người tượng trưng cho mạn được năm vị Phật hàng phục, chuỗi bằng 50 đầu người mới cắt tượng trưng ngạo mạn, tột đố và 51 tâm phụ thuộc từ vô minh được hàng phục, sáu xương trang sức và sáu ấn tự nhiên tượng trưng lục độ, lửa năm màu của căn bản trí vây quanh biểu tượng từ liễu ngộ ngã không, diệt ba cõi luân hồi.

Mỗi tôn đều có những mandala hỗ trợ của các chư Tôn khác, nhưng trước khi ta nói về quyển thuộc chư Tôn, hãy nhớ rằng Hóa thân có khả năng thị hiện nhiều dạng tượng miến là để điều phục chúng sanh, các quyển thuộc là sự thị hiện của Bốn Tôn khởi sinh từ giữa giống như ánh sáng phát ra từ mặt trời vậy.

Khi quán tưởng đừng bám vào chi tiết, đừng để tâm quá căng thẳng, trước hết hãy xây dựng hình ảnh quán tưởng một cách tổng quát thay vì chi tiết hóa, hãy để ý đến sự tương quan phụ thuộc giữa mandala và Bốn Tôn. Nó sẽ giúp bạn phát triển giác trí vững chãi rằng mọi trạng thái giác ngộ đều phát nguồn từ Pháp thân, Pháp thân thì không thể nghĩ lường và không có gì so sánh như bi và diệu dụng các hạnh nghiệp.

Quán tưởng dần dần sẽ tẩy tịnh tiến trình hình thành trong thai bào, thời thiếu niên, thanh niên và lão niên. Nó

tẩy tịnh sự lớn mạnh của lòng tham và luyến ái mong cầu đời sống thế tục.

Pháp thiên tạo thành quả thành tựu Hóa thân Phật và sinh ra như một hữu tình giác ngộ. Hoá thân là thị hiện của giác tánh, bạn có khả năng làm việc vì ích lợi của tha nhân và nhờ hành trì các kỹ thuật khổ hạnh khó khăn và các hạnh nghiệp tốt, xả bỏ tham dục cá nhân, chúng ta làm vì lợi ích chung, hoàn mãn các nguyện từ bi, nhờ sự thọ giới và phát nguyện con người trở thành cao thượng, giác tánh đã chín muồi và những đệ tử may mắn có thể đạt được đạo quả, ở giai đoạn bất thoái này mọi trạng thái xấu ác của tâm đã được điều phục và thiên định đã được thành tựu.

Cuối cùng hãy gia trì thân, khẩu, ý bằng ba chữ Kim Cương OM AH HUM, ba chữ này trong thân tượng trưng sự thanh tịnh tuyệt đối của thân, khẩu, ý. Nếu bạn không quán được chính xác Bốn Tôn và các thân phần, hãy tập trung ba chữ Kim Cương này vào ba trung tâm, là hiệu quả biến thành ba thân, khẩu, ý Kim Cương.

## **CẦU THỈNH CĂN BẢN TRÍ HỮU TÌNH**

Chúng ta sẽ cầu thỉnh các căn bản Trí hữu tình trụ vào trong tự tánh của nguyện hữu tình. Cầu thỉnh Trí hữu tình và xin Ngài an trụ là phương tiện tẩy tịnh, sự nhận chân tánh bất nhị của các giác hữu tình là kết quả tẩy tịnh. Đối tượng được tẩy tịnh là thói quen do hậu quả của môi trường chung quanh, bè bạn, sự thu thập kiến thức từ ấu thơ cho

đến trưởng thành, mỗi cá nhân hoang phí thời gian thu thập các cơ sở kiến thức, từ những kinh nghiệm này, thói quen và bản năng nghiệp được vun bồi thành sở tri chướng, khác biệt hẳn với thiên tính vốn đã có sẵn.

Đây không có ý nói rằng những đức tính mà con người thu nhận được trong kiếp hiện tại là sai, không phải độc dược, vấn đề là cách mà tâm bám víu vào những đức tính này, bởi vì tâm bị những đức tính này lừa gạt nên mọi thu nhận từ hoàn cảnh, kiến thức và sự luyện ái cần phải được tẩy tịnh.

Pháp hành tẩy tịnh được đối tượng là triệu thỉnh Trí hữu tình, từ chữ HUM trong tâm bạn, ánh sáng chiếu ra dưới dạng câu móc, kéo các Trí hữu tình từ các cõi tịnh độ viên mãn thành tựu, tịnh độ này không phải là một nơi được được tạo tác, giống như mandala mà bạn đang tạo ra, nó hoàn tất một cách đột khởi, hàm chứa mọi tướng hiện hữu và là nơi an trú của căn bản Trí, ánh sáng phóng vào các tịnh độ và câu móc các năng lực trí tuệ thanh tịnh. Ánh sáng câu móc không phải là sự bám víu, ý nghĩa là sự tín thành, kéo các sự gia trì lại. Ánh sáng rất trắng và sáng chói chiếu khắp mười phương và bốn thời (quá khứ, hiện tại, vị lai, và vượt ngoài thời gian), tới các vị đã dứt các lậu hoặc đang trụ trong Pháp thân, khiến chư vị từ Pháp thân khởi thành sắc thân của tướng chánh giác với các y phục, biểu tượng gồm cả chư Tôn trong mandala, các Ngài vân tập trong khoảng không trước mặt, đọc tụng các câu chú triệu thỉnh trong lúc tập quán tưởng.

Những mẫu giống hết mandala do chính bạn quán tưởng đổ xuống như mưa khắp mười phương gia trì, hiệu lực hóa pháp quán của bạn giống như nước đổ vào nước, căn bản Trí hữu tình hòa tan hoàn toàn vào nguyện hữu tình thành một thể duy nhất, hãy tin chắc chắn rằng các Trí hữu tình đang an trụ trong mandala của bạn và tụng “JAH HUM BAM HOH” để củng cố triệu thỉnh.

Tụng JAH và kết ấn, các nguyện hữu tình câu móc các Trí hữu tình lại.

Tụng HUM và kết ấn, Trí hữu tình và nguyện hữu tình nhập thành một thể.

Tụng BAM và kết ấn, xác quyết Trí hữu tình sẽ trụ lại cho đến khi bạn hoàn tất tiến trình giác ngộ hay thực hành các pháp tức tai, tăng ích, hàng phục, phần nộ.

Tụng HOH và kết ấn, an trụ Trí hữu tình trong bạn cho tới khi các nguyện viên thành.

## **LỄ BÀI, CÚNG DƯỠNG, TÁN THÁN**

Sau khi cầu thỉnh Trí hữu tình, nguyện mandala (quán tưởng) làm một với căn bản Trí. Hãy tôn kính đánh lễ, cúng dường, tán thán. Đối tượng được tẩy tịnh là nghiệp báo về tham ái, tài, sắc, danh lợi ...

Để vun trồng sự kính lễ đúng cách và vun bồi phước báu hãy quán tưởng vô lượng thân giống bạn từ tâm hóa hiện ra kính lễ tánh vô phân biệt của Không và căn bản Trí

và tụng các bài kệ theo nghi quỹ đồng thời nhớ lại các đức tính giác ngộ của Bốn Tôn khi bạn kính lễ, đó là kính lễ thực tánh của tự ngã.

Nói cho cùng thì không có người thiên, không có người cầu thỉnh một thực thể tách biệt đến và nhập vào, vì chỉ có một tánh hiện hữu. Đó là cầu thỉnh căn bản Trí gần với tánh tối hậu, sau đó bạn tiếp tục nhận ra tánh tối hậu của mình và kính lễ.

Kế tiếp cúng dường: có bốn loại cúng dường: nội, ngoại, bí mật và thực tánh cúng dường.

**NGOẠI CÚNG DƯỠNG:** Quán tự thân thành Bốn Tôn từ tâm xuất phát vô lượng thiên nữ cúng dường, mỗi vị tay cầm mỗi vật khác nhau, chư thiên nữ hiện đầy hư không hào quang sáng rỡ, họ nhiễu quanh cúng dường trực tiếp Bốn Tôn, hãy đọc các câu kệ để hiệu quả hóa sự quán tưởng.

Cảm giác rằng toàn bộ chư Tôn trong mandala đã nhận được nội và ngoại cúng dường qua các giác quan của các Ngài và nhập trực tiếp vào thức chư vị và làm họ hài lòng.

Thay tám chén cúng trên bàn thờ là ngoại cúng dường, quán tưởng vô số vật cúng đầy cả hư không mặc dù trong chén chứa nước lạnh tượng trưng cho bảy loại cúng dường theo truyền thống.

Chén 1 là nước uống (Argham)

Chén 2 để rửa chân (Padyam)

Chén 3 có hoa cúng dường vương miện trên đầu (Pushpe)

Chén 4 chứa hương đốt làm bằng xạ hương (Dhùpe)

Chén 5 cúng dường ánh sáng (Aloke)

Chén 6 cúng dường dầu thơm (Gandhe)

Chén 7 thực phẩm, torma ... (Naivide)

Chén 8 âm thanh cúng cho vui tai (sabda) biểu tượng bằng tù và, ốc.

Pháp này tích tụ công đức, phước báu mặc dù chư Tôn không mong cầu.

**NỘI CÚNG DƯỜNG:** Cam lồ (men), torma và máu (rakta) trên bàn thờ men đặt bên phải bánh cúng trong cốc sọ người, thực tánh của cam lồ (men) là thanh tịnh không do tạo tác, tự thành, tự sinh từ vô thủy. Có hàng ngàn loại thuốc khác nhau chế tạo bởi rễ, cành, lá .. mỗi thứ đều có tánh tịnh, danh từ cam lồ hay thuốc chỉ các vật liệu linh thiêng khác nhau có khả năng trị bệnh, thật sự không thể nói vật này là thuốc, vật kia không phải là thuốc, vì vật chất đều bình đẳng khi nói đến tánh của chúng, hãy tách rời tâm nhị nguyên tạo các vọng niệm, hãy rời xa các tâm xấu ác này khiến cho mọi vật chất trở thành nguồn thuốc trị bệnh, trên bình diện tuyệt đối các vật là thuốc khi nói đến tự tánh thanh tịnh của chúng.

Để cúng dường thuốc, dùng một cốc sọ người đặt trên bàn chứa một ít cam lồ và một số viên thuốc được gia trì



hay một chất đã được gia trì, lấy ngón cái và trở nắm nhau (mặt trời kết hợp mặt trăng) nhúng những ngón tay này vào nước trong cốc sọ người và rải vài giọt, những giọt này sẽ biến thành vô lượng và hòa nhập vào trong miệng các bậc chánh giác đang tụ hội.

Kế đó cúng dường torma, torma tượng trưng cho Pháp giới, cúng dường Pháp giới torma thì không thể suy lường được giống như hư không vô cùng tận.

Để cúng dường torma phải đọc các câu kệ trong nghi quỹ và quán tưởng được phú cho cái lưỡi hình chày Kim Cương, thân rỗng như cây sậy, chư Tôn hít tinh chất của torma qua lỗ trống trong lưỡi Kim Cương của các Ngài. Tâm các Ngài rất hài lòng, ý nghĩa rốt ráo của quán tưởng này là chư Tôn rút tinh chất của vật chất và tri thức của nó, biến mọi vật thành Pháp giới thanh tịnh qua Trí, các Ngài hoan hỷ trong trạng thái Trí này.

Để cúng dường máu, hãy xem gốc khổ là luyện ái được tinh đọng lại thành rakta, hòa tan trong cõi đại lạc vô dục thì sinh tử được giải thoát vào Pháp giới vô sanh, chất quý báu rakta này được cúng hiến cho chư Tôn tập hội trong mandala, máu trong biển luân hồi được chư vị đón nhận không để sót lại chút nào.

**BÍ MẬT CÚNG DƯỠNG:** Có hai loại: cúng dường hợp nhất và cúng dường giải thoát. Cúng dường hợp nhất bạn nhận được sự hợp nhất giữa hai yếu tố âm dương của trí giác bằng cách xem mọi tướng là diễn bày tự nhiên của yếu tố dương của trí giác và Không, trí tánh vật thể là yếu

tố âm, cả hai tướng và tánh không thể chia cắt được từ vô thủy. Tánh của tướng là Không và sự diễn bày của Không là tướng, cả hai không thể tách biệt và diễn tả qua sự cúng dường kết hợp.

Pháp hành trong Anuyoga là một diễn tả khác của cúng dường bí mật, trong pháp Tsalung của Anuyoga hành giả thực hành với các ống năng lực, khí năng và thực hiện hợp nhất để kinh nghiệm về đại hỷ lạc, trong pháp này chư Tôn ngụ trong các ống năng lực khác nhau trong thân hành giả đều hài lòng khi họ hưởng kinh nghiệm của Không tánh và hỷ lạc, trong giai đoạn phát sinh như trong tất cả pháp tập bên trong, chư Tôn được diễn tả phối hợp với các tôn phi, yab yum, cúng dường bí mật luôn luôn được diễn tả bằng cách phối hợp này.

Ngay cả chư Tôn đơn cũng mang biểu tượng yab yum ở một hình thức khác, có thể là cây chĩa ba mà Bốn Tôn cầm (tôn phi), hay tướng một vị Phật nhỏ trên đỉnh của Bốn Tôn.

Hành giả Dzogrim, giai đoạn hoàn tất sẽ quán thân mình thành tướng Bốn Tôn trong khi tập pháp di chuyển các khí năng lên xuống trong ống năng lực khiến cho các ấn chứng hỷ lạc được thành tựu. Di chuyển năng lực giữa hai thân được quán tưởng (tôn & tôn phi: yab yum), sự hành pháp này để ấn chứng đại hỷ lạc, khi hành pháp là luôn giữ được niềm tự hào thánh hóa mang cái tâm đang cúng dường bí mật.

Các người phương Tây si mê không hiểu rõ phương pháp này cho rằng cặp vợ chồng với nhiều tham dục về xác thịt có thể thực hành pháp Kim Cương Thừa được tìm thấy trong các hệ Mật giáo hay trong các hệ truyền thừa. Họ cố quán tưởng họ là chư Tôn nhưng lại giao hợp một cách tầm thường trong tham ái, dục vọng, họ muốn ấn chứng một hỷ lạc lớn hơn từ trước đến giờ. Đây là một sai lầm lớn và có thể tích tập nhân để sinh vào các đọa xứ, người tập phương pháp này phải có đầy đủ những điều kiện tiên quyết, được sự cho phép của một bậc Guru, vì pháp hành thanh tịnh không có gì liên hệ đến sự tham dục giao hợp thông thường.

Khi một hành giả Anuyoga tập Tsalung đã trở thành tinh thực, kiểm soát hoàn toàn các ống năng lực, khí năng và tinh, hành giả có thể tu tập các pháp hành tối cao, một vị yogi tập với một cộng sự khác phái không được để xuất tinh (dù một hạt) và tuyệt đối không bị dục vọng luyến ái ràng buộc, hành giả phải ở một trình độ rất cao và tu tập chỉ vì lợi ích của chúng sanh.

Pháp hành này Phật được truyền qua khẩu quyết và bảo vệ bí mật vì trong các tham dục, tham dục thể xác là cái tham lớn nhất ở cõi người, nếu không pháp hành này sẽ bị lạm dụng, hiểu méo mó, cố thực hành những kỹ thuật mà đức tánh không có, sẽ bị chịu khổ trong các cõi thấp.

Bạn nên hiểu rằng pháp Kim Cương Thừa là pháp nhanh nhất trong các pháp Phật và tuyệt đối bí mật được các hộ pháp bảo vệ, nếu ta lạm dụng các hộ pháp sẽ gây

trở ngại cho bạn và đạo sư hướng dẫn nhất là làm giảm thọ. Hãy cẩn thận khi bạn nghe một số loại quán đảnh bí mật đang cử hành, bởi vì nếu bạn tham dự mà chưa chuẩn bị sẵn sàng có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng và phá hoại cả đạo pháp của bạn.

Cúng dường kế tiếp là bí mật cúng dường giải thoát, đối tượng được giải thoát là kiến giải cho một bản ngã là thật sự hiện hữu, sự cúng dường này có ý để giải thoát cái kiến chấp về ngã. Vì cái ngã này chúng sanh bị chìm đắm trong luân hồi vô lượng kiếp, cái tâm đối đãi là kẻ xấu nhất của bạn.

Bạn đã rõ ai là kẻ thù? Bạn không cần đánh gục ai và không cần một vũ khí nào để giết kẻ thù. Làm sao để thành tựu giải thoát? Cúng dường giải thoát được hoàn mãn bằng cách xả bỏ tâm đối đãi của vọng tưởng, vũ khí sắc bén của căn bản Trí sẽ hoàn toàn tận diệt tâm năng sở này, vũ khí này sẵn ở trong tâm từ xưa đến nay, dùng nó để đập nát tâm nhị nguyên khiến nó không còn lưu lại một tí vết nào và giải thoát cái tâm vào Pháp giới vô sanh, kẻ thù sẽ không baogiờ trở lại. Đây là đại giải thoát.

Sự ghi chú, nghe giảng, quán xét, thiền định rất quan trọng, nhưng hãy biết rằng tinh túy được chứa ở trong, sự tìm kiếm này chỉ để giúp bạn nhận thức bản tánh khi lần đầu mà bạn thấy tánh, thật ra nó là một vật rất kỳ diệu, nó làm bạn sửng sốt, như là một khám phá đầy ngạc nhiên, nó là một tặng phẩm lớn nhất và đã từng ở bên trong bạn.

Danh từ “Yedrol Chenpo” là giải thoát lớn từ ban sơ, điều này ám chỉ tánh bạn vốn luôn được giải thoát, trong Đại thừa, thừa của nhân và quả, Phật dạy rằng các chúng sanh đều có Phật tánh, nhưng Kim Cương thừa là thừa của quả, ở đây nhân và quả giống nhau, không phân biệt vì thế gọi là giải thoát lớn từ ban sơ (căn bản đại giải thoát).

Sự tin vào cái ngã hiện hữu được giải thoát khi nhận ra ngã hoàn toàn không hiện hữu, cái ngã không có một chút đáng kể là có thật, hành giả thấy nó như huyễn tướng, ảo cảnh. Với sự liễu ngộ này, đối tượng sẽ được giải thoát, mọi vọng tưởng được đặt vào Pháp giới và đối tượng được giải thoát trong sự bình đẳng giữa sinh tử và niết bàn. Đây là giải thích về cúng dường bí mật của hợp nhất và cúng dường giải thoát.

Loại thứ tư là cúng dường tuyệt đối hay cúng dường tánh như thị, bạn phải liễu tri các Pháp, tướng trong sinh tử và niết bàn vốn thanh tịnh từ ban sơ, các tướng là đại mandala của chư Phật, nên nhớ mandala ở đây không phải là bức họa nhiều màu, mà có ý ám chỉ mandala là tự tánh thành tựu, trong mandala này ba luân không tịch là người cúng, vật cúng, sự cúng đều tự tánh không. Trong cách cúng này chỉ nhập tâm trong trạng thái thanh tịnh, nhận chân được thực tánh của tâm thì sự cúng dường vô thượng tự nhiên hiện ra với mọi vật mà bạn nhận thức, bốn loại cúng dường kể trên gieo hạt giống để sinh bốn quả: Pháp, Báo, Hóa, và Tự tánh thân.

## TÁN THÁN

Nhớ lại đức tánh, biểu tượng mandala, chỗ ngồi của chư Tôn, biểu tượng cầm tay, chủng tử tự, và xem Bốn Tôn thuộc về bộ tức tai, tăng ích, hàng phục hay phần nộ. Tán thán là tán dương công đức chư Tôn, tán dương ba Kim Cương thừa bên trong hay mahayoga và được đại diện qua chín thừa để sẵn sàng làm lợi ích cho tất cả chúng sanh, khi chúng sanh đạt giải thoát và biến luân hồi trống rỗng thì chín thừa này cũng không cần thiết nữa. Tán thán rất có ý nghĩa vì nó tạo ra kết quả cao đẹp không giống như lối ca tụng thế gian. Hãy nhớ rằng đối tượng tán thán, chủ thể tán thán không thể chia cắt, tán thán tuyệt đối cũng giống như cúng dường tuyệt đối. Hãy an trụ trong trí giác thanh tịnh mà tán thán.

### LUYỆN TẬP QUÁN BỐN TÔN

Về du già Bốn Tôn có bốn phép thực hành:

1. Quán rõ ràng các chi tiết của Bốn Tôn
  2. Đạt thành lòng tự hào thánh hóa một cách vững chắc
  3. Nhớ rõ những đặc tính thanh tịnh của Bốn Tôn
  4. Luyện tập khởi sanh hỷ lạc.
1. Quán dần dần từ đáy hoa sen lên đỉnh môn của Bốn Tôn, quán rõ ràng chi tiết như hoa sen, chỗ ngồi, bàn chân ... trước khi qua quán phần kế, cuối cùng bạn

có thể quán toàn bộ thân tướng, quán các trang sức, y phục từ đầu đến chân. Quán tướng phải rõ ràng như trăng rằm phản chiếu trong gương trí một lúc có thể lập tức khởi sinh như Bốn Tôn rõ như lúc nhận thấy, mà không cần quan tâm nhắm hay mở mắt vì đã thâm nhập vào tâm, cả bốn oai nghi luôn luôn an trụ trong sự quán này.

2. Đạt được lòng tự hào thánh hóa trong tướng Bốn Tôn một cách vững chắc, lòng tự hào Kim Cương thừa là một loại mạn khác với loại mạn xấu mà bạn đã từng bám chặt, đây là mạn của trạng thái mọi lỗi lầm đã được tẩy sạch và mọi đức tính, năng lực giác ngộ đã thành tựu. Khi bạn tự quán thành Bốn Tôn , bạn đang thật sự quán về chính bản tính của mình hiện diện qua tướng đó, hãy giữ lòng tự hào trong Phật tánh bằng tướng giác ngộ của Bốn Tôn, lòng tự hào này phải luôn ở với bạn, vẫn giữ sự liễu tri về tánh Không là giai đoạn hoàn tất. Giai đoạn phát sinh và giai đoạn hoàn tất không chia cắt được giống như sắc-không là một tánh.
3. Nhớ rõ đức tánh của Bốn Tôn là nhớ từng chi tiết như cổ, đầu, tay chân ... đây là sự nhớ trong sạch, tinh túy tâm trong sạch là căn bản Trí, từ vô thủy nó đã là Phật có vô lượng công đức, những công đức này tự sinh, tự khởi, tự thành tựu.
4. Phát sinh hỷ lạc: phải nhớ kỹ ba yếu tố rất quan trọng trong giai đoạn phát sinh là sự rõ ràng, lòng tự

hào và các đức tính đều tự tánh không, sắc tướng Bốn Tôn xuất hiện tự nhiên như bóng ảnh dưới nước, cầu vồng trên trời, nó tuy hiển hiện nhưng không thật hiện hữu. Bạn phải nhớ rằng các tướng là sự diễn bày không tánh của bạn, toàn bộ quán tưởng là tấn tuồng của Pháp thân. Đây là cách thực hành tốt nhất, tích lũy hai loại phước báu, chứng được hai thân (Sắc thân và Pháp thân), hai đế (Chân đế và Tục đế), là sự bất khả phân của phương tiện và trí tuệ. Vì vậy Kim Cương thừa được xem là thừa thâm sâu nhất và nhanh nhất. Người ta cho rằng Kim Cương thừa là pháp thuật, nếu bạn biết cách thực hiện những năng lực của nó.

Điều quan trọng là đắc được và lý giải tánh Không, chiếu soi và sự thanh tịnh của Bốn Tôn, nếu bạn chỉ quán tự thân thành Bốn Tôn và nghĩ rằng có thật như một vật và không tri giác về ý nghĩa thanh tịnh, các đặc tính của Bốn Tôn, bạn đã đi lạc khỏi Kim Cương thừa. Dù rằng bạn đạt được cảm giác rõ ràng và chắc chắn trong phép quán này, nhưng nó không thể đưa bạn đến giác ngộ. Niềm tin này không khéo sẽ cột chặt hành giả vào ý niệm ngã chấp, pháp chấp, cột trời vào sinh tử luân hồi.

**Cầu cho mọi đức hạnh và cát tường tràn khắp.**

## **CÁCH ĐỌC TỤNG MANTRA**





Có bốn cách quán tưởng mantra: 1/ Vị trí của chú tự và lý do xếp đặt, 2/ Loại thần chú giống như một sao chổi trong không gian hay một đường sáng, 3/ Loại thần chú giống như sứ giả của vua, 4/ Loại thần chú giống như tổ ong.

Trên căn bản, quan trọng nhất là noi theo nghi quỹ riêng của bộ pháp, phải biết có bao nhiêu thần chú vây tròn quanh chủng tử chú, đôi lúc có hai hoặc ba thần chú, bạn phải biết nghi quỹ thuộc loại dài hay vắn tắt.

Tất cả chú đều bắt đầu bằng OM và kết thúc bằng HÙM, HRIH. Trong lúc tụng, chú được quán tưởng đang bao quanh chủng tử chú, nếu thần chú xoay thuận chiều kim đồng hồ thì chú tự bắt đầu bằng chữ thứ nhất và tuần tự chữ kế tiếp sẽ xếp theo ngược chiều kim đồng hồ hướng mặt về chủng tử chú mà nó vây quanh. Nếu thần chú xoay ngược chiều kim đồng hồ thì chú tự được xếp thuận chiều kim đồng hồ, mỗi chú tự phải được quán rõ ràng kỹ lưỡng, đứng thẳng đứng ở vị trí của nó.

Mỗi thần chú được quán thành một vòng kín không khe hở, trong những chú dài như bài 100 chữ, chữ OM và chữ cuối AH luôn chiếm vị trí trực tiếp trước mặt chủng tử chú, toàn bộ rất cân xứng.

Tổng quát các mantra của chư Tôn nam tượng trưng phương tiện thiện xảo xoay thuận chiều kim đồng hồ, thần chú của chư Tôn nữ tượng trưng trí tuệ thường xoay ngược chiều kim đồng hồ, nhưng đôi lúc cũng có ngoại lệ vì thế nên tham chiếu với nghi quỹ.

Những pháp hành để kéo dài thọ mạng cho bốn sư hay các pháp hành để hộ trì chư tăng được tăng cường bằng cách quán tưởng chủng tự chú và vị bốn sư là một. Quán tưởng vị bốn sư của bạn ngồi trong khoảng trống được diễn tả qua dạng chủng tự chú. Bạn có thể quán những chúng sanh đang bị khổ não ở vị trí này. Khi hành pháp duy trì thọ mạng kéo dài cho một người, quán sinh lực của họ chứa trong chữ AH hoặc NRI (  hoặc  ).

Bước đầu tiên trong việc quán chủng tự chú vào thần chú là phải thấy rõ những chủng tự chú, bước thứ hai là các chữ thần chú cho đến khi bạn biết rõ từng chữ ra sao và cách sắp xếp từng chữ so với nhau, bước thứ ba là quán thật rõ thần chú đang xoay chuyển, bước sau cùng thấy nó tự xoay chuyển mà không cần gắng sức, chữ chú trượt một cách nhẹ nhàng trên vòng tròn mà nó tựa lên, hãy quán các chữ trượt như vậy khi nó quay quanh chủng tự chú.

Loại thứ hai của thần chú phát sáng giống như vòng lửa xoay tròn dùng cho các sự nghiệp, nó được hành như sau: từ ánh sáng của thần chú gốc đang xoay quanh chủng tự chú, một thần chú thứ hai từ đó sinh ra và vây quanh thần chú ban đầu, hai thần chú này không đụng nhau, giống như hai hình vành khăn đồng tâm, vành khăn thứ hai này rời khỏi miệng Trí Hữu Tình sau đó trào khỏi miệng của người quán tưởng (Nguyễn Hữu Tình) và chui vào miệng của phối nữ (Yum) đi xuống qua ống năng lực giữa vào chỗ kín của phái nữ, nó lại chui vào thân nam (Yab) qua chày Kim Cương và đi lên, rồi vào lại trong tim của Yab, tạo

thành một chuỗi tròn các chữ chú, từng chú tự của thần chú, mỗi lần một chữ hòa nhập vào chủng tự của thần chú vẫn được xoay trong tim, các chữ chú lại phát xuất ra và quay một vòng qua thân của Yum rồi trở về Yab. Khi tiến trình này kéo dài liên tục nó giống như một vòng lửa, nam nữ tôn thân cảm thấy hỷ lạc vô cùng và sự hỷ lạc này vẫn không rời tánh Không. Họ sẽ được thực chứng về thật tánh của Bồ Đề Tâm. Tôn thân nam nữ ở đây ám chỉ cho hành giả đang quán tự tánh là một cặp Yab-Yum đang kết hợp. Khi mỗi chữ hòa nhập hành giả cảm thấy cực hỷ lạc của căn bản Trí và đạt vô thượng đạo.

Nếu hành giả tự quán mình là Bốn Tôn và quán tưởng một Bốn Tôn khác hiện ra trước mặt thì loại trì tụng này có thể được tu tập giữa 2 người.

Nhiều năng lực tạm thời sẽ đạt được qua sự tu tập này, thọ mạng sẽ kéo dài, đức tánh trang nghiêm, trí tánh thường minh và trở thành bậc thánh có nhiều khả năng tâm linh có thể giúp nhiều người khác.

Loại tụng thứ ba giống như sứ giả của vua được hành như sau: hành giả quán ánh sáng phát ra từ tràng chuỗi của chú tự trong tim mình đầy cả không gian với ánh sáng màu được chỉ trong nghi quỹ, ánh sáng mang các cúng dường đến chư Phật và các thắng giả tràn khắp không gian làm vui tâm ý họ, ánh sáng lại quay trở về hoà nhập vào thân tự quán làm Bốn Tôn của mình, làm nhiều ích cho tâm thức hành giả qua sự gia trì. Khi ánh sáng thâm nhập lại thân hành giả làm tiêu diệt các chướng hoặc thô tế, các tập khí,

các bất tịnh đều tiêu diệt, hành giả lập tức được hai loại phước báu và bốn loại quán đảnh, nhận được toàn bộ tất cả sự gia trì, bốn trạng thái từ minh tánh (vidyadhara) cùng một lúc với bốn quán đảnh.

Ánh sáng lại phát ra lần nữa và nhập vào ba cõi luân hồi thấm vào từng mỗi chúng sanh trong 6 cõi khiến họ được tẩy trừ mọi vô minh, phiền não, chướng ngại và khổ não dù là các khổ não chưa được sanh ra. Thân khẩu ý của các hữu tình được giả thoát vào trong thực tánh. Do trì tụng các này, bạn ảnh hưởng “Trinley” việc làm các lợi ích cho chúng sanh, đây là thần chú giống như sứ giả của vua.

Loại thần chú thứ tư giống như tổ ong được sử dụng khi nhiều hành giả hợp lại cử hành “drub chen”, một đại thành tựu có thể kéo dài nhiều ngày, tuần, tháng. Thần chú tổ ong được dùng trong nghi quỹ sau: từ thần chú ánh sáng phóng ra không ngớt khắp mọi phương, biến toàn bộ ngoại giới thành tịnh độ, một toà điện trời xuất hiện ở trung tâm vùng được tẩy tịnh này và mọi hữu tình đều hiện thành như các chư Tôn, mọi vọng tâm, mọi mê hoặc đều được tẩy trừ, mọi âm thanh là thần chú và tất cả mọi hữu tình đều tụng chú thành tiếng vo vo như tổ ong, tâm đạt trạng thái trong sáng hoan hỷ, trạng thái lúc tâm đạt được vượt ngoài sự đối đãi năng sở.

## **CÁCH TỤNG CHÚ**

Khi đọc chú bạn phải tuyệt đối tập trung nhất tâm trên ba yoga về thân, khẩu, ý, chúng ta đã thông qua lời dạy yoga về thân ở giai đoạn này bạn tự quán tưởng mình là

Bổn Tôn và luôn tri giác về ba tướng nồng cốt của sự quán, kế đó bạn tập trung vào chú tự, tâm bạn phải ở trạng thái thanh tịnh. Trong khi tâm chuyển động với các chú tự, phải thật sự trụ tâm vào chú tự, âm thanh và các phần khác của pháp, vứt bỏ mọi vọng niệm tập trung vào sự quán thì thanh tịnh tâm sẽ sinh ra.

Các lời dạy đều bảo phải bỏ loạn tâm khi tụng chú, tuy nhiên nhiều bậc thầy tụng chú, ta có thể thấy môi họ chuyển động và nghe được âm ngay cả khi họ đang bận tiếp chuyện hay đang đi đó đây. Những bậc thầy này đã kiểm soát được dragba rabjam, pháp giới thể tánh trí, mỗi tướng trong họ đều hoàn toàn thanh tịnh, dù ta có nghĩ họ xem ta là đệ tử, thật ra họ chỉ xem ta là những chú tự hay thân chú giống như chú Vajradhara guru, những vị này thấy khẩu của ta là chú và thấy tâm của ta và của họ không phân biệt trong không trí. Họ đã hoàn toàn trụ ở thanh tịnh tâm và không bao giờ rời xa nó, dù khi chuyện trò, ăn, tụng chú đều giống nhau.

Khi bạn đạt được tầng này, bạn sẽ không cần để ý đến việc tu tập nữa vì sự tu tập đã trở thành tự nhiên, ở giai đoạn này sự quán tưởng Bổn Tôn và sự kết thúc quán tưởng đã hoàn mãn, bạn chỉ thụ hưởng kết quả mà không cần cố tạo nhân phát sanh trí tánh. Khi tâm bạn bay nhảy bạn phải kéo nó về để rèn luyện, bạn huấn luyện tâm bằng cách giữ dòng tri giác này với tận cùng khả năng của bạn. Mọi việc trong việc hành trì là huấn luyện đến khi bạn đạt được thành quả thì mọi cố gắng đều không cần thiết nữa.

Nếu tâm bạn bay nhảy dù một mảy may khi đang đọc chú, việc tu trì của bạn sẽ không thành tựu chi cả, ngay cả khi bạn đã hoàn thành phần quán tưởng tự là Bốn Tôn và cùng với mandala, các tướng dạng trong nghi quỹ, mọi sự cố gắng của bạn đều là phí công.

Bất kể loại hành trì hay Bốn Tôn nào mà bạn đang cố thành tựu, bạn sẽ không đạt được chút kết quả và năng lực nào hết. Các tướng về khẩu bạn có thể giảm bớt qua việc tụng chú nhưng chắc chắn sẽ không có kết quả mà bạn mong cầu khi hành nghi quỹ.

Ngài Guru Rinpoche (Liên Hoa Sanh) dạy: “Người nào bị phóng tâm khi hành trì tụng chú sẽ không bao giờ đạt một thành quả nào hết ngay cả đọc chú mãi một đại kiếp.” Dĩ nhiên, không có gì đáng ngạc nhiên, nếu khi tiếp xúc với người khác, bạn lại không nhìn vào mặt họ, không chú tâm khi tiếp xúc được họ qua tâm linh, sắc diện hay cá tính, và khiến cuộc trò chuyện trở nên vô nghĩa đi. Tương tự nếu bạn đọc chú với tâm vọng tưởng, bạn không thể hiểu tính chất của thần chú, làm sao có thể đạt được thành quả mà chỉ giống như chơi trò chơi thôi.

Giờ bàn đến đếm số bằng chuỗi, Ngài Liên Hoa Sanh dạy: “Loại chuỗi tốt nhất dùng tăng số lượng trì tụng là chuỗi làm bằng vài loại ngọc quý, loại chuỗi trung làm bằng hạt của cây hay hột của trái cây, loại chuỗi thấp làm bằng gỗ, đất, đá hay thuốc”.

Chuỗi làm bằng vỏ ốc, đất gỗ hay hạt từ cây hay quả có mục đích dùng để thành tựu các nghi thức và sự nghiệp

tức tai (cầu an), chuỗi làm bằng vàng sẽ thành tựu sự nghiệp tăng ích (cầu dồi dào), chuỗi san hô đỏ thì tốt nhất cho việc thành tựu các nghi quỹ về kính ái (tăng uy lực), chuỗi làm bằng sắt hay turquoise (lam ngọc) tốt trong các pháp hàng phục (phần nộ), chuỗi làm bằng Dzi hay các loại đá quý có thể dùng để thành tựu bất cứ loại sự nghiệp nào mà ta cần làm.

Chuỗi làm bằng hạt đá mơ (apricot stone) sẽ thành tựu sự nghiệp công ích, chuỗi làm bằng hạt “lotton” tròn đen thành tựu pháp kính ái, bằng hạt bồ đề sẽ thành tựu mọi bộ pháp, bằng hạt raksa thành tựu pháp hàng phục, làm bằng gỗ cây bồ đề thành tựu sự nghiệp tức tai, bằng hạt trái dâu thành tựu pháp kính ái, bằng gỗ cây đào (gỗ gụ) thành tựu pháp hàng phục, chuỗi bằng ngà, nhất là ngà voi, thành tựu mọi sự nghiệp, bằng đá tốt cho phép tăng ích, làm bằng dược liệu tốt cho pháp hàng phục, bằng các loại châu ngọc tốt cho mọi pháp. Tuy nhiên, không nên làm chuỗi bằng nhiều loại hạt khác nhau nếu không biết sự kết hợp này có hiệu quả gì, nếu không sẽ không đem lại kết quả mong muốn. Chuỗi bằng sắt hay thép sẽ tích tụ công đức mỗi lần trì niệm một cách tổng quát, chuỗi bằng đồng hơn gấp bốn lần, bằng raksa hơn 20 triệu lần, bằng ngọc trai gấp 100 triệu, bằng bạc gấp 100.000 lần, bằng hồng ngọc trai gấp hơn 100 triệu lần, chuỗi hạt bồ đề vô lượng lợi ích khi tác bốn pháp.

Dây xâu chuỗi phải dùng ba, năm, chín sợi, không dùng số khác vì ba là ba thân, năm là năm Phật hay năm trí, chín là chín thừa.

Hột mẫu châu có thể kết ba hột tượng trưng cho Kim Cương tánh của chúng sanh. Ba thân, hột nhỏ nhất ngoài cùng nên màu lam (xanh dương), có lẽ nên bằng ngọc bích (lapis) tượng trưng cho bất động trí, hột giữa màu đỏ là Kim Cương khẩu, hột trong cùng màu trắng là Kim Cương thân, chuỗi phải được một vị Đạo Sư gia trì và bạn phải tự gia trì bằng cách chuyển khí năng vào đó, bạn phải chuyển khí năng vào đó trước khi lần chuỗi để được lợi ích thật sự, bạn có thể tẩm hương trầm vào chuỗi.

Kế đó, tự quán mình thành Bồ Tôn rồi cầm chuỗi bằng tay trái và đặt mẫu châu thẳng đứng ở trung tâm, tụng chú để chuyển mọi Pháp thành Trí của thực tánh. OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SUDDHO HAM.

Thần chú này tẩy sạch và biến các ý tưởng bất tịnh thành không trí, mẫu châu hiện ra như Bồ Tôn trong mandala và những chuỗi khác hiện ra như quyến thuộc của Ngài, phần hành trì gồm quán tưởng về samayasattva, kế tiếp câu triệu Jnanasattva, triệu mời Ngài đến, kéo móc Ngài và hoà nhập Ngài vào samayasattva cũng như bạn đã làm trong nghi quỹ, triệu thỉnh chư Tôn từ tịnh thổ đến trước mặt rồi họ hoà nhập vào chuỗi và an trú ở đó. Do đó, mỗi phần của chuỗi là toàn bộ mandala gồm có Bồ Tôn, quyến thuộc, tòa sen, trang trí, đồ dùng cầm tay, màu sắc... Gia trì chuỗi theo cách này phải nhân mỗi chú tự của bộ chú nào mà bạn tụng lên 100.000 lần sẽ được các nghiệp quả tốt, vì vậy phải cẩn trọng khi thi hành.



Chuỗi của bạn không những tượng trưng cho chư Tôn mà còn là khẩu của chư Tôn, thí dụ bạn tụng bài chú 100 chữ thì mẫu châu tượng trưng chủng tự OM và những hạt châu khác tượng trưng cho các chữ còn lại.

Ngài Liên Hoa Sanh dạy: “Khi tụng chú tức tai dùng đầu ngón cái mà lần chuỗi, khi tụng chú tăng ích, dùng ngón đeo nhẫn, dùng ngón cái và ngón đeo nhẫn khi tụng chú kính ái và dùng ngón áp út lần chuỗi khi tụng chú hàng phục. Tay phải ít khi dùng lần chuỗi thí dụ trong vài pháp phần nộ, vài sách dạy dùng cả 2 tay, nhưng không nên chỉ dùng một tay phải”

Bất cứ bạn đang hành pháp nào hoặc tức tai, tăng ích... luôn nhớ rằng ngón cái là Kim Cương câu sẽ câu triệu các năng lực tâm linh chư Tôn và sự gia trì, lần bằng ngón này để lần hơn lần chuỗi bằng cách đẩy lẹ hai tay.

Từ Kim Khẩu của Ngài Padmasambhava: “Nếu chuỗi đã được gia trì bởi đạo sư, và bởi chính bạn như là một phần của bộ pháp đang đi, chuỗi phải được mang theo như hình với bóng. Giữ nguyện chánh về Kim Cương chuỗi là không bao giờ rời khỏi thân bạn”.

Không để chuỗi rời khỏi thân nhiệt của bạn, không đưa cho người khác cầm, không đặt chuỗi vào tay kẻ khác, không được chuyền chuỗi hoặc uỷ thác chuỗi cho ai bảo trì, không để chuỗi cho người thất lời nguyện hoặc một người hoàn toàn khác với mình sờ mó.

Hãy cầm chuỗi khi đọc chú, không được chơi giỡn, bói toán trên chuỗi hoặc khắc dán gì trên chuỗi, phải để một nơi trang trọng với thái độ kính trọng.

Không khoe chuỗi cho người khác xem, không đặt nơi thấp, không được để trên đất, đừng gắn thêm hạt chuỗi vào tràng chuỗi mà không có ý nghĩa gì khác, hoặc chỉ vì trang sức cho nó, nếu ta giữ được các giới thệ nguyện liên quan đến chuỗi ta sẽ thành tựu pháp đang được hành trì. Điều quan trọng là phải bảo vệ khỏi bị ô nhiễm bởi kẻ thiếu đức, ngay cả loại chuỗi hột bồ đề hay bằng vàng sẽ không còn lợi ích cho ai nếu nó chạm phải tay người phạm ngũ nghịch đại tội, qua tay đồ tể, kẻ thất Kim Cương nguyện, bạn sẽ thất bại trong pháp tu. Chuỗi lấy được do không chánh đáng, bị hư hỏng, chuỗi đã được cúng dường cho chư Tôn để trang sức không được phép sử dụng cá nhân. Thật là ý xấu khi nghĩ rằng: “Chuỗi bây giờ được gia trì nên ta lấy nó sử dụng”. Dĩ nhiên thật xấu khi trộm hoặc bán lại chuỗi này. Số lượng hột phải không trên dưới 100, chuỗi bị cháy, bị thú vật đạp lên, bị chuột cắn đều không tốt, những loại này phải bỏ đi vì đã vô dụng.

Những hành giả Mật giáo, chuỗi là biểu tượng cao quý thiêng liêng để hành pháp, được xem là Bốn Tôn nên không được cho kẻ khác xem. Phải xem chuỗi là nơi quy y, nhờ vậy đạt được năng lực tâm linh và gia trì ở mức độ cao vì bạn đã hoàn toàn nương dựa vào chuỗi.

## **CÁCH ĐỌC TỤNG CHÚ**

Đừng đọc chú quá nhanh khiến chúng tự chạy lẫn qua nhau và mất cảm nhận riêng biệt của chúng, đừng đọc quá chậm. Tụng phải ở tốc độ vừa phải, rõ ràng và trong sáng sao cho chính mình có thể nghe âm từ chú tự. Đừng gấn thêm âm hoặc bỏ bớt chú tự nào, đừng đọc quá lớn cũng đừng quá nhỏ, đừng nói chuyện khi đọc chú, đừng pha trộn các chú với nhau, đừng đọc chú với tâm vọng động.

Trong khi tụng chú, phải trả lời với ai thì phải lần ngược lại 4 hạt chuỗi cho một lời nói ra, nếu nói lâu phải lần lại từ đầu. Khi bị ho lúc đang tụng chú thì phải lần ngược lại 5 hạt, ngáp lần ngược 3 hạt, nháy mũi lần ngược lại 10 hạt, khạc nhổ lần ngược lại 1 chuỗi.

Điều tốt nhất là nên giữ hơi khi tụng chú (bảo bình khí công), hít một hơi đem xuống vùng rốn và giữ hơi ở đây, tập trung tâm vào dạng và âm của chú tự, cách này ngăn chặn vọng tưởng, nếu bạn chưa được dạy về “lung” (khí) hãy chờ đến khi bạn học được mới áp dụng.

Vài cách tụng gọi là “tụng trong tâm” thì không có phát âm, chỉ tập trung vào chú tự. Nếu bạn tập trung vào pháp tụng trong tâm ngay bây giờ, bạn sẽ không học được cách trì tụng ra âm, hơn nữa vì tâm ta thường hay bay nhảy làm sao biết cách tụng trong tâm đạt hiệu quả.

Thần chú được đọc tụng là để sử dụng âm, tướng và năng lực của khẩu để kiểm soát tâm, tâm vọng tưởng,

phóng dật khiến ta không an trụ được trong trạng thái an bình làm hư mọi nỗ lực điều khiển tâm.

Tụng chú giúp phục hồi các đức tánh trang nghiêm của tâm. Tuy nhiên sự hành trì phải thành khẩn. Có rất nhiều hành giả ngậm miệng và lần chuỗi dường như đang tụng trong tâm, nhưng nếu bạn yêu cầu họ phát âm chú tự nào mà họ tụng trong tâm, họ không trả lời được.

Nói cách khác vài đệ tử phương Tây bảo: “Tôi không thích tụng chú, tôi chỉ dụng tâm thiền quán” nhưng họ không thể ngăn tâm chạy rong ruidù chỉ trong một giây, làm sao họ có thể dụng tâm thiền quán? Họ ngồi nhìn giống như thiền giả, nhưng tâm nhảy qua lại trong hai trạng thái thường và đoạn. Ở giai đoạn này rất khó cho bạn thực hành thiền vô niệm và đạt được kết quả mong muốn. Vì vậy cách tụng chú cực kỳ quan trọng..

## **SỐ LẦN PHẢI TRÌ TỤNG**

Công đức của sự tụng trì: làm sao biết ta đã trì tụng đủ một thần chú, tổng quát là ta phải đếm cho đến khi đạt được vài năng lực tâm linh thông thường và lý tưởng nhất là đến khi đạt được thành tựu vô thượng. Khi đọc tụng thần chú, ta phải có mục tiêu trong tâm là đạt mục tiêu tối thượng – Phật tánh. Theo quan điểm chung ta phải trì tụng 100.000 lần cho mỗi chú tự căn bản trước khi bảo rằng hoàn tất pháp đó. Đó chỉ là số lượng tối thiểu. Thí dụ thần chú Kim Cương Tát Đỏa 100 chữ, muốn hoàn tất pháp này

thì phải tụng  $100 \times 100.000$  hay 10 triệu lần. Đây là số lần tụng chú cho vị Bồ Tôn trong mandala, nếu bạn tụng 100.000 lần cho thần chú vị Bồ Tôn thì tốt nhất tụng 10.000 lần (1/10) cho vị chư Tôn phụ.

Theo truyền thống, để bổ khuyết những lỗi lầm không thể tránh được khi tụng chú thì khi bạn tụng 100.000 lần cần thêm 10.000 lần (1/10) để bổ khuyết, phải luôn luôn làm đúng tỉ lệ như thế.

### **CÁC HOẠT ĐỘNG KHI KẾT THÚC (hoàn mãn)**

Khi bản chấm dứt trì tụng, ba điều lập tức phải làm tiếp theo là:

Thứ nhất là cúng dường, tán thán.

Thứ nhì là sự thành tựu tâm linh

Thứ ba là sám hối.

Nếu đây là lúc kết thúc thời khóa, phải luôn luôn làm các việc này để việc hành trì kết thúc đúng cách. Về cách cúng dường và tán thán đã chỉ dẫn ở phần trên. Nhận được sự thành tựu tâm linh thông thường và tối cao. Có tám loại thành tựu thông thường và tám trở ngại để đạt tám mục tiêu này. Hành các nghi quỹ dài hành giả đạt được tám năng lực tâm linh này, vài nghi quỹ hoàn toàn bỏ các việc liên quan đến đến việc đạt được thành tựu tâm linh (tất địa).

Bạn có thể sẽ thắc mắc có đạt được tất địa hay không? Nếu nó không nằm trong việc hành trì của bạn, bạn

không cần lo âu về điều này. Thực hành bất cứ giai đoạn quán tưởng thành chư Tôn nào cũng có thể khiến bạn đạt tất địa, dù nó có trong nghi quỹ hay không. Điểm tổng quát của giai đoạn quán tưởng thành chư Tôn từ đầu đến cuối là tạo nhân tất địa. Sau khi trì tụng thần chú, hành giả sẽ nhận tất địa. Bất kể chư Tôn nào quán trong nghi quỹ nhận tất địa sẽ bảo vệ bạn khỏi tám điều sợ hãi và diệt trừ được mọi duyên không tốt thường khởi lên lúc hành thiền, làm dễ dàng phát sinh các duyên thích hợp. Trong đời hiện tại hay sau này, nó sẽ cho bạn năng lực khắc phục mọi khuynh hướng xấu trong chính bạn hay tha nhân như nghi ngờ, tà kiến, hoàn toàn tiêu trừ mọi xấu ác trong tâm người khác qua bốn loại sự nghiệp: tức tai, tăng ích, hàng phục, kính ái, do năng lực từ bi hiển lộ.

Khi quán tưởng bạn thành Bốn Tôn, bạn nhận được tất địa, có thể làm hoàn tất mọi mục đích mà bạn mơ ước, nghĩa là Hóa thân thành ba Kim Cương của hữu tình và thân không động, khẩu không ngại, ý không động, nghĩa là hoàn toàn thoát khỏi cái chấp ngã, thân, khẩu, ý, cái tạo ra chướng duyên và tập khí. Bằng cách đồng nhất với chư Tôn, bạn đã tự mở cửa để nhận gia trì tối cao chuyển ba cửa thân, khẩu, ý thành ba Kim Cương bất hoại.

Hãy cầu nguyện để đạt được tất địa và thành thân cầu vồng mà Ngài Guru Rinpoche đã đắc. Đó là Đại Thủ Ấn, trạng thái Không tánh và hỷ lạc kết thành một khối, đây là tất địa tối thượng.

Có hai loại thân ánh sáng cầu vồng, thứ nhất là thân ánh sáng cầu vồng kín mà Đức Guru Padmasambhava đạt được khi Ngài nhập định. Toàn thân của Ngài biến thành các phân tử ánh sáng, không lưu lại gì trong khi tâm Ngài vẫn trụ trong trạng thái ban sơ của căn bản Trí, loại thứ hai là thân ánh sáng cầu vồng chỉ chừa lại tóc, móng tay mà các hành giả Tây Tạng đã biến hiện khi Trung Quốc xâm chiếm các chùa ở Tây Tạng.

Hãy nhất tâm quán tưởng từ ba trung tâm đỉnh đầu (ánh sáng trắng), cổ (ánh sáng đỏ), và tâm (ánh sáng xanh dương) của chư Tôn phát ra và tan nhập vào ba chỗ trong thân bạn, tất cả mọi tất địa thông thường và tối thượng cùng tự đến ban cho bạn làm những việc mong ước.

Điều thứ ba sau phần trì tụng là sám hối lỗi lầm với chư Tôn, bạn phải phát Bồ Đề Tâm với tâm hối hận, các lỗi quên sót khi thực hành nghi quỹ trì tụng và quán tưởng cầu thả, các vọng niệm xấu xa vì vô minh lẩn lướt, không chánh kiến, chánh định, chánh hạnh, hiểu sai ý nghĩa việc hành trì.

Sự nhất tâm và quán tưởng rõ chư Tôn quan trọng nhất để thành tựu pháp quán đảnh chư Tôn (Deity Yoga), nếu bạn thất bại khi thực hành ba yếu tố quan trọng là: tập trung nhất tâm rõ ràng vào hình dạng chư Tôn – lòng tự hào vững chắc tự thân mình là Bổn Tôn, sự ghi nhớ kỹ ý nghĩa của biểu tượng, đặc tính Bổn Tôn – sám hối sự bất cẩn khi hành trì. Tụng thần chú Kim Cương Tát Đỏa 100 chữ để lập tức tiêu trừ các tội, pháp này không cần trì tụng

riêng rẽ, và pháp quán này những tội lỗi sẽ được tẩy trừ ngay kèm với bài kệ xin thứ tội và suy ngẫm nghĩa lý của bài kệ.

## **QUÁN TƯỚNG VỀ HÀO QUANG TRONG SUỐT (Yoga of Clear Light)**

Chia làm ba phần: đối tượng được tẩy tịnh, pháp hành trì và kết quả.

Đối tượng được tẩy tịnh là tâm sở duyên của bạn, từ lúc có nhận thức trong thai bào, sinh ra, lớn lên, trưởng thành, làm việc, lập gia đình, tiến đến già chết. Đối tượng được tẩy tịnh là toàn bộ dòng luân hồi kể cả cái chết sẽ xảy ra trong tương lai, thân trung ấm và tái sinh, toàn bộ chu kỳ của kiếp sống, kế tiếp được thanh tịnh hóa bằng cách dụng tâm quán về ánh sáng trong suốt.

Hãy tan biến hòa nhập quán tưởng của bạn bắt đầu từ vành phía ngoài của tịnh thổ dần dần biến nhập vào vòng bảo vệ từng giai đoạn một, mọi thứ đều biến mất và nhập vào hướng về phía trung tâm đàn. Cuối cùng đến tâm của Bốn Tôn. Ở đây bạn biến nhập chú tự vào chủng tử chú, chữ này sau cùng tan biến vào hư không.

Pháp biến nhập làm thanh tịnh giai đoạn tan hoại xảy ra vào lúc chết, giai đoạn đầu bắt đầu bằng một chuỗi hoạt động tan biến khởi từ ngoài vào trong, cuối cùng tiến đến trạng thái chết. Vào lúc chết, thường tịnh quang (ánh sáng trong suốt) sinh ra hay Pháp thân, thật tánh căn bản của hữu tình mà ai cũng có vào lúc chết sau khi tứ đại của kiếp



sống tan rã. Quán tưởng biến nhập như vậy sẽ mang bạn gặp được thường tịnh quang này xảy ra.

Dù chết mau hay chậm, khi sự chết tiến hành, nhận biết về trần cảnh liên quan đến lục thức và chủ thể (thức) liên hệ đến đối tượng (trần) bị mất từng cái một, cuối cùng nhận thức về trần cảnh chấm dứt và trạng thái Không hiện ra, lập tức sau đó một cảm giác rất kỳ diệu xảy ra giống như một kinh nghiệm về giác ngộ. Khi bạn làm tan biến từng giai đoạn quán tưởng hãy nghĩ rằng cảm giác kỳ diệu này xảy ra. Tiến trình này giống như việc xảy ra lúc bạn buồn ngủ, bạn không chỉ nhắm mắt ngủ ngay mà kinh nghiệm bên ngoài tan biến dần vào kinh nghiệm bên trong và sau đó bạn ngủ. Vào lúc đó tịnh quang khởi lên, đó là thật tánh tối hậu căn bản của hữu tình, trạng thái này kéo dài một lúc và lập tức sau đó cơn mộng bắt đầu, cùng một tiến trình này xảy ra vào lúc chết, thời gian trải qua thanh tịnh quang vào lúc chết tùy thuộc nghiệp lực cá nhân và công phu thiền tập. Ngay khi thanh tịnh quang chấm dứt, các hình ảnh và hiện tượng trung ấm về thật tánh bắt đầu. Kinh nghiệm về Pháp thân này cũng xảy ra vào lúc một tư tưởng vừa ngừng và khoảng giữa lúc tư tưởng kế tiếp bắt đầu, thời gian hở giữa hai tư tưởng có cùng kinh nghiệm về thanh tịnh quang vào lúc chết và lúc giữa thức và ngủ.

Nhưng chỉ thảo luận không thôi sẽ không có kinh nghiệm về thanh tịnh quang, sự thực hành thanh tịnh hóa đối tượng là toàn bộ các tu tập được chỉ dạy từ đầu đến giờ, kể cả mọi giai đoạn quán tưởng và đặc biệt là sự phát

sinh về ba thiền quán và quán tưởng chư Tôn cùng chủng tự.

Để hoàn tất nghi quỹ, cần phải được huấn luyện về giai đoạn biến nhập sự tan biến bắt đầu khi cái biết về các tướng trạng bên ngoài nhất của mandala. Thế giới bên ngoài như là tịnh thổ với mọi hữu tình, tan biến vào ánh sáng và nhập vào vòng bảo vệ, biến nhập vào đại thấp nhất của bốn đại đã được quán tưởng chồng lên nhau (đất, nước, lửa, gió), các đại tan thành ánh sáng và nhập vào đại ở trên nó tới khi tất cả các đại đều tan biến, các đại biến nhập vào vòng bảo vệ bên trong, kế tiếp tuần tự vào vòng mộ địa, vào cung điện trời, vào chư Tôn, vào Bốn Tôn, vào Minh Phi, Minh Phi tan biến vào Bốn Tôn, Ngài tan vào Trí Bồ Tát ở tâm Ngài, Trí Bồ Tát tan vào chủng tự chú ở tâm Bồ Tát, kế đó chủng tự chú tan biến từ dưới lên trên cho đến khi hoàn toàn tan hết vào Không.

Vào lúc này không còn gì để quán, hãy kinh nghiệm trạng thái tâm vượt ngoài tạo tác, cố gắng an trụ trong trạng thái viên mãn của Không, vô niệm càng lâu càng tốt, trạng thái này thanh tịnh hóa cực đoan thường kiến.

Sau khi biến nhập quán tưởng và nhập vào thường tịnh quang, bạn khởi trở lại thành Bốn Tôn cùng với toàn bộ mandala, như vậy bạn sẽ thanh tịnh hóa rigpa trung ấm thân.

Khi bạn bắt đầu khởi niệm từ quán vô niệm, bạn phải trì tụng căn bản chú và lập tức xuất hiện thành thân hoàn mãn của Bốn Tôn giống như cá nhảy khỏi nước, bạn được

vây quanh bởi toàn bộ mandala và quyển thuộc, sự xuất hiện như lúc trước khi tan biến, cột tâm bạn lại với mandala này như dòng sông không gợn sóng, xem các hữu tình như chư Tôn, nghe âm thanh như âm của chú, giữ tâm bạn và tâm hữu tình trong trạng thái thanh tịnh, sự thực hành pháp khởi trở lại thành Bốn Tôn và toàn bộ mandala sẽ thanh tịnh hóa các cực đoan về đoạn kiến.

Quả của sự tẩy tịnh này là đạt Pháp Ứng thân, thân Hóa hiện của chư Phật, cũng là biểu hiện thân để làm các sự nghiệp của Pháp thân, thân này được diễn tả gồm cả Báo thân và Hóa thân, khởi lên thành chư Tôn là khởi căn bản Trí (bốn tâm) được diễn tả qua Báo và Hóa thân.

## **PHÁP QUÁN SAU KHI XUẤT ĐỊNH**

Sau khi hòa tan mọi tướng vào thường tịnh quang và trụ trong thiền vô niệm càng lâu càng tốt, lúc các tư tưởng nhị nguyên khởi lên là lúc tập quán sau khi xuất định, vào lúc đó lập tức bạn biến trở thành Báo thân của chư Tôn với mọi quyển thuộc, cung điện và mandala, toàn bộ những gì quán tưởng sẽ xuất hiện trở lại ngay. Sau đó, trong sinh hoạt sau lúc xuất định, bạn phải cảm thấy mọi tướng đều là chư Tôn, mọi tánh âm thanh đều là thần chú, và nhận tánh của tư tưởng là tịnh tâm, bạn phải tập giữ vai Bốn Tôn, đem thần chú và căn bản Trí vào sinh hoạt hàng ngày, khi đi, đứng, ngồi, nằm phải thấy mọi hoạt động là ấn của chư Tôn. Khi bạn đang ăn hoặc uống phải cúng dường các thứ này như là nội hộ ma, khi các chất được tiêu thụ bởi cơ thể

(mandala). Bất cứ vật gì ưa thích mà bạn dùng đều trở thành vở kịch của ba trí: không chủ thể, không đối tượng, không về hoạt động (vô ngã, vô pháp, vô tác), gọi là con đường tu tập sau khi xuất định.

## **GIAI ĐOẠN KẾT THÚC**

Bạn đã hoàn tất các phần chuẩn bị và thực hành, sự kết thúc gồm có hồi hướng công đức, phát nguyện, nguyện cho sự may mắn và cát tường.

Về phần hồi hướng công đức, nhớ lại Bồ Đề Tâm nguyện mà bạn đã phát vào lúc khởi đầu thời khóa là bạn hứa nguyện tu pháp thâm sâu này để giải thoát tất cả chúng sanh đau khổ, mang lại hạnh phúc cho họ, vì vậy mà bạn đã thực hành pháp quán tưởng thành Bồ Tôn. Nên vào lúc kết thúc thời khóa, quan trọng là bạn phải hồi hướng mọi phước đức, thiện căn của bạn cho tất cả hữu tình mà bạn đã hứa, như vậy sự thực hành mới được niêm phong, dù nhiều hay ít bạn không bao giờ quên hồi hướng cho tất cả cha mẹ hữu tình thành vô thượng chánh giác.

Trong Lodroe Gyatso Shupai Sutra nói: “chỉ một giọt nước hòa tan vào đại dương sẽ còn mãi khi đại dương còn và sẽ cạn khi đại dương cạn”, nếu bạn hồi hướng phước báu với Bồ Đề Tâm nó sẽ không bao giờ mất cho đến khi nào tất cả chúng sanh đạt giác ngộ. Nói khác đi nếu bạn quên hồi hướng phước báu thì chỉ vì tam độc bộc phát, một thoáng giận hờn sẽ thiêu đốt toàn bộ phước báu tích tụ, như

cỏ khô tích lũy bị lửa phiền não đốt cháy sạch. Phước báu được hồi hướng sẽ hòa vào đại dương Bồ Đề Tâm của chư Phật.

Cách cao tột hồi hướng phước báu là nhận chân được tánh Không của ba chủ thể (vô ngã), đối tượng (vô pháp), và an trụ trong định. Bạn nên phát nguyện hồi hướng như sau: “cũng như chư Phật, chư Bồ Tát thời quá khứ đã phát Bồ Đề Tâm và hồi hướng công đức bằng cầu nguyện, nay con cũng hồi hướng như vậy” và đọc các câu kệ trong nghi quỹ.

Cuối cùng là nguyện cầu cho mọi việc kiết tường, lúc này quán khoảng không trước mặt là Bản Tôn, tam bảo và toàn bộ quyến thuộc của Bản Tôn, cảm thấy các Ngài thật sự giáng lâm đạo tràng, tán thán chúc phúc mọi việc cát tường và từng đám mưa hoa bắt đầu rơi xuống từ mọi phía tỏa rộng ra giống như mây tụ, lập lại bài kệ cát tường trong nghi quỹ, bạn có thể rải hoa hay gạo vào khoảng không trước mặt, biết rằng nếu không gì sai trái, lời nguyện cầu sẽ được như ý, sự may mắn cát tường sẽ đến.

Tóm lại, do quán sát các pháp ta thấy rằng các pháp, các vật không có gì hiện hữu giống như hư không, hành giả hiểu các pháp không có tự tánh và giống như hư không, lúc đó phải quán sát chính mình để khám phá có phải mình có một bản ngã không? Rồi sẽ ngộ rằng cả người quán sát cũng không hiện hữu. Kiến giải này gọi là: “cái thấy về trí căn bản tự khởi” bởi vì nó nhận ra rằng tướng và tâm vốn không và không khác tự tánh chính mình. Tướng và tâm chỉ

tự sanh, chúng đều khởi sanh từ chính nó chứ không từ đâu khác.

Chánh định là giữ trạng thái tâm không chặt cũng không lơ là, cái tâm này không có gì cần phải diệt trừ, không cần gì phải đặt để trong trạng thái thiền của tâm thì không ràng buộc bởi các tạo tác (vô tác) và không bao giờ rời xa Bản Tôn nó an trụ một cách tự nhiên hoàn toàn trong sáng, không chuyển đổi. Nó là sự vô phân biệt giữa tâm định và tâm quán, chánh định là tâm ở trong trạng thái tự nhiên của nó.

Chánh hạnh đòi hỏi bạn phải luôn kết hợp và không bao giờ tách xa chánh kiến và chánh định, cái không bao giờ đó là chánh hạnh. Hãy thận trọng về cái hạnh tướng và hãy luôn nhớ căn bản Trí và hỷ lạc vào các hoạt động trên con đường đạo. Do thực hành nghi quỹ ta có chánh kiến, chánh hạnh, chánh định, thêm vào đó ta nhận chân được thật tánh của các pháp, trực tiếp thấy rằng trên bình diện quy ước không có gì xả bỏ hay thu vào (đắc) vì nó vốn vô thủ xả, vô diệt đạo. Nhận chân được thật tánh của chúng sanh (Pháp thân) là kết quả của tẩy tịnh.

Tóm lại là ta không có cách nào tạo quả hay làm cho quả xảy ra, quả là nhân ban đầu, sự thực hành chỉ đời đám mây che mặt trời, phá các chướng hoặc để cho bốn tánh hiện bày và nhận thấy trực tiếp mặt trời không bao giờ bị ô nhiễm bởi mây che. Tánh và quả vốn tự thanh tịnh từ ban sơ và lúc ta thấy cái tánh này nó cũng đã vốn như vậy (hằng thường).

Cầu cho mọi đức hạnh và cát tường tràn khắp.





## Lược trích lục Tự Minh Chú của Pháp Quang

**N**hư Mật Tông Tây Tạng Bảo Điển có ghi: “Y theo Lục Tự Đại Minh chú này thì có thể ngăn chặn được các cửa sinh tử trong lục đạo”.

- Trong Tây Tạng Quán Âm Kinh, Ngài Ma Ni Gia Bộ Bà (MaNi Bkah Hbum) đã dùng thi ca xưng tán công đức của Lục Tự Đại Minh chú và nói chú này là cội nguồn của Trí Tuệ giải thoát với mọi sự cứu tế khoái lạc. Trong Lục Tự Đại Minh chú:

Nếu có người xưng lên chư OM thì công đức ấy sẽ giúp cho người này sau khi chết sẽ cắt đứt được sự lưu chuyển vào Thiên Giới.

Nếu xưng lên chữ MA thì có thể miễn trừ được sự luân hồi trong nẻo Tu La, là nơi cư ngụ của loài quỷ Thần Ác

Nếu xương lên chữ NI thì sẽ xa lìa sự tái sinh chỗ ách nạn của cõi Nhân gian.

Nếu xương lên chữ PAD thì sẽ xa lìa được sự luân hồi vào chỗ tai nạn của nẻo súc sinh.

Nếu xương lên chữ ME thì sẽ tránh khỏi sự trầm luân vào cảnh khổ đau của nẻo Nga Quỷ.

Nếu xương lên chữ HÙM thì sẽ giúp cho kẻ ấy sau khi chết được miễn trừ sự khổ đau của nẻo Địa Ngục.

- Kinh Quán Âm của Tây Tạng lại miêu tả:

Chữ OM có màu trắng, biểu thị cho Thiên Giới.

Chữ MA có màu xanh lục, biểu thị cho Tu La Đạo.

Chữ NI có màu vàng, biểu thị cho Nhân Gian giới.

Chữ PAD có màu xanh dương, biểu thị cho Súc Sinh đạo.

Chữ ME có màu đỏ, biểu thị cho Nga Quỷ đạo.

Chữ HÙM có màu đen huyền, biểu thị cho Địa Ngục Đạo.

Kinh này lại cho rằng: “Chẳng phải dùng miệng xương lên Minh Chú này thì mới có công đức, nếu kẻ nào đeo chú này trên thân, hoặc cột vào tay, hoặc chôn trong da thịt thì cũng tạo được nhân chủng giải thoát khỏi sinh tử”.

Do kết hợp ý tưởng này với giáo lý Tịnh Độ, nhân dân Tây Tạng thường hướng về Đức Liên Hoa Thủ Bồ Tát

(Padma Pàni Bodhisatva) xưng tụng câu chú “OM – MA NI – PÊ MÊ HUNG” ( tức OM MANI PADME HÙM) để cầu nguyện ngày sau được vãng sinh về thế giới Cực Lạc (‘Sukha vati) ở Phương Tây do Đức Phật A Di Đà (Amitàbha buddha) làm giáo chủ.

Ngoài ra, để tăng cường cho năng lực gia hộ cứu độ của Lục Tự Đại Minh chú, một số vị Đạo sư đã khuyên dạy đệ tử nên phụng thờ Tôn Tượng “Tứ Thủ Quán Âm” và cố gắng tu hành theo ý nghĩa của Tôn Tượng này.

Thân thể đẹp đẽ của Ngài: biểu thị cho Báo thân Phật.

Một cái đầu: biểu thị cho sự BẤT NHỊ của Bản tính tuyệt đối.

Bốn tay: biểu thị cho bốn tâm vô lượng: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Hai chân xếp bằng trong tư thế Kim Cương Tọa: biểu thị cho tính NHẤT NHƯ của Sinh Tử và Niết Bàn.

Ngồi trên Liên Hoa ngàn cánh: Biểu thị cho tâm Đại Bi.

Vành trăng dung chứa Tôn Tượng: biểu thị cho TÍNH KHÔNG (‘Sùnyatà).

Hai tay chấp ở tim và cầm viên ngọc: biểu thị cho tâm Bồ Đề, viên ngọc như ý ban cho những thành tựu tối cao và thông thường.

Hai tay còn lại: Tay phải cầm một chuỗi pha lê biểu thị cho lòng Từ bi không ngưng nghỉ của Ngài trải dài


như một dòng không đứt qua trái tim của mỗi một chúng sanh. Tay trái cầm một hoa sen trắng biểu thị cho sự thanh tịnh không biến đổi của Trí Tuệ của ngài, nở trọn vẹn trên bùn lầy sinh tử.

Viên ngọc: biểu thị cho Trí Tuệ đại lạc như phương tiện.

Hoa sen: biểu thị cho Trí Tuệ Tính Không như sự chứng ngộ.

- Từ các truyền thống này, các vị Đạo sư Mật giáo Tây Tạng đều nhận định rằng: “OM MANI PADME HÙM là tinh túy Trí Tuệ của chư Phật, là tinh hoa của năm cõi chư Phật và các vị Thượng sư. Văn tự Thần chú của sáu âm vận thể hiện là nguồn gốc của tất cả sự thiện mỹ, căn nguyên của mọi sự lợi lạc tốt lành, hoàn toàn viên mãn con đường thẳng tắt vượt Thế Gian, thành tựu sự giải thoát Xuất Thế Gian”.

Để cho nhận định trên được rõ ràng hơn, các vị Đạo sư Tây Tạng đã minh họa Lục Tự Đại Minh chú như sau:

OM (  ) màu trắng, âm vận thể hiện Thánh Đức của Quán Thế Âm Bồ Tát được phát ra từ Thần Lực du hý tự tại. OM là tướng thể của Thiền định viên mãn, hằng diệt trừ tính kiêu ngạo, nhất là tính tự cao của cõi Trời, vì đó là cội nguồn phát sinh thiên nã sa đoạ (rơi xuống các cõi thấp hơn). OM tiêu trừ kiêu ngạo và nghiệp phiền não. OM đồng với hình tướng và công năng uy lực của vua trời Đế Thích (Indra), vị Thánh của hàng Trời. OM thể hiện cho

Bình Đăng Tánh Trí (samanta jnàna) hướng dẫn chúng sanh vượt qua phương Nam vào thế giới Chúng Bảo Trang Nghiêm của Đức Phật Bảo Sinh (Ratna Sambhava).

MA ( ) màu xanh lục, âm vận tiêu biểu cho công hạnh, phát sinh từ năng lực Thần thông Từ Bi vô ngại của Quán Thế Âm Bồ Tát, thị hiện trước tất cả chúng sanh. MA là tính thể của Nhẫn Nhục Ba La Mật, có công năng tiêu trừ tính ganh ghét đố kỵ đặc biệt đang ngự trị cõi A Tu La (Asura). MA đồng hóa với Tướng và Dụng của Ngài Dũng Hiền (Vira Bhadra hay Vemacitra), vị Thánh trong hàng A Tu La. MA thể hiện cho ánh sáng của Thành Sở Tác Trí (Kṛtya musthàna jnàna) hướng dẫn chúng sanh vượt qua phương Bắc vào thế giới Thanh Tịnh Diệu Hạnh Thành Tựu của Đức Phật Bất Không Thành Tựu (Amogha siddhi)

NI ( ) màu vàng, âm vận biểu hiện cho Trí Tuệ bao hàm Thân, Khẩu, Ý, Đức và Hạnh. NI hoán chuyển bản tính vượt qua Thế Gian luân hồi khổ não. NI biểu hiện cho năng lực Thần thông Du Hý rộng lớn bao trùm tất cả, tùy duyên thị hiện của Đức Đại Bi Quán Thế Âm. NI là tính thể của Trì Giới Ba La Mật, hay diệt trừ sự si mê, là nguyên nhân đưa đến sự sinh già bệnh chết của loài người. NI đồng với hình tướng và công hạnh của Đức Thích Ca Mâu Ni (‘Sàkyā Muni) hóa thân của những vị Thánh trong loài người. NI thể hiện ánh sáng Trí Tuệ Thần thông diệu dụng, dẫn dắt chúng sanh vào thế giới Thanh Tịnh Viên Mãn của Đức Phật Thứ Sáu là Ngài Cháp Kim Cương (Vajra dhàra – Trì Kim Cương).

PAD ( ) màu xanh da trời, âm vận tiêu biểu cho bản thân (THÂN), thể hiện Thần thông du hý bình đẳng vô tận của Đức Đại Bi Quán Thế Âm. PAD là tính thể của Tinh Tiến Ba La Mật có công năng diệt trừ sự vô minh, là nguyên nhân đưa đến các sự khổ đau của cõi Súc Sinh. PAD đồng với hình tướng và công hạnh của Ngài Sư Tử Dũng Mãnh (Simha Ugra hay Dhruva simha), vị Thánh trong cõi Súc sinh. PAD là ánh sáng Pháp giới Thể Tính Trí (Dharma dhātu para Kṛti jñāna) hướng dẫn sáu loài chúng sanh đi vào Thế Giới Trung Ương Mật Nghiêm của Đức Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairocana).

ME ( ) màu đỏ, âm vận của ngôn ngữ (KHẨU) biểu hiện cho năng lực Thần thông an lạc vô tận của Đức Đại Bi Quán Thế Âm ban bố cho tất cả chúng sanh. ME là tính thể của Bồ Thí Ba La Mật có công năng tẩy trừ tính tham lam, tham dục, keo kiệt là nguồn gốc sinh ra sự khổ não đói khát của loài Ngạ Quỷ. ME đồng hoá với sắc thân và công hạnh của Tiêu Diện Đại Sĩ (Diệm Khẩu – Jvala Mukha), vị Thánh trong cõi Ngạ Quỷ. ME là ứng hiện của ánh sáng Diệu Quán Sát Trí (Pratyave Kṣana jñāna) hướng dẫn chúng sanh vượt qua phương Tây đi vào thế giới Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà (Amitābha).

HÙM ( ) màu đen, âm vận của ý, biểu hiện cho năng lực Thần thông du hý của Tâm Từ vô tận mà Đức Quán Thế Âm đã nhìn tất cả chúng sanh như con một của Ngài. HÙM là tính thể của Trí tuệ Ba La Mật, có công năng tiêu trừ tính giận dữ và thù hận là nguyên nhân đưa đến quả báo phải chịu cực hình khổ não ở cõi Địa ngục.

HÙM đồng với sắc tướng và công hạnh của Đức Diêm La Pháp Vương (Yama dharma Ràjà hay Dharmaràja), vị Thánh cứu tinh cho chúng sanh trong cõi Địa ngục. HÙM là ứng hiện của ánh sáng Đại viên Kính Trí (adar'sa jnana) hướng dẫn chúng sanh vượt qua phương Đông đi vào Thế giới Diêu Lạc của Đức Phật Bất Động (Aksobhya).

Ngoài ra, các danh sư Tây Tạng còn cho biết rằng sáu chữ này có rất nhiều nghĩa lý nhiệm màu bí mật, không ai có thể hiểu biết hết được. Tuy nhiên, do câu chú này qua 1 thông dụng lại có công năng vô cùng màu nhiệm nên được nhiều nhà Luận giải giải thích theo sự hiểu biết của riêng mình. Tự trung đối với giáo đồ Phật giáo Tây Tạng thì Lục Tự Đại Minh Chú đã trở thành câu chú tiêu biểu cho Tâm Đại Bi và sự ân sủng của tất cả chư Phật Bồ Tát, nhất là ân sủng của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát nhằm cứu độ muôn loài thoát khỏi mọi ách nạn khổ đau, đồng thời nhân dân Tây Tạng rất tin tưởng rằng Bồ Tát Quán Thế Âm là một vị Phật của lòng Bi mẫn, là vị Thần hộ mệnh bậc nhất của dân tộc (Chenrezig – Thần Hộ Mệnh của Núi Tuyết).

Ngày nay, khắp mọi nơi ở Tây Tạng: trong những điệp khúc cầu nguyện, trên những hòn đá ở những đỉnh núi cao, trên những bia đá, trên những lá cờ, trên vật khí chuyển pháp luân, trên đôi môi của dân chúng... đều có thể nhận thấy sự hiện hữu của Minh Chú này.

- Theo truyền thống Hoa văn thì Lục Tự Đại Minh Chú chỉ xuất hiện trong bài Quán Âm Linh Cảm Chân

Ngôn, Nghi thức Ngũ Bộ Chú, Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm Bảo Vương... nhưng bài chú này lại được truyền bá rất rộng rãi trong nhân gian đến nỗi hầu như người ta chỉ xem đó là câu chú bình thường chuyên trừ tà ma, giải nạn chướng, trị liệu bệnh tật... mà không hề hay biết đến tính chất vi diệu rất bí mật của Lục Tự Đại Minh Chú.

Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm Bảo Vương (Karande Vyuha Sùtra) ghi rằng: “Thiện nam tử! Sáu chữ Đại Minh Đà La Ni đó là Bản Tâm vi diệu của Ngài Quán Tự Tại Bồ Tát. Nếu biết Bản Tâm vi diệu ấy, tức biết giải thoát”.

Đức Phật nói: “Nếu có người thường thọ trì sáu chữ Đại Minh Đà La Ni thì khi trì tụng có 99 tầng già sa số Như Lai nhóm hội, có vô số Bồ Tát nhiều như vi trần nhóm hội, cũng có chúng Thiên tử ở 32 cõi Trời cũng đều nhóm hội. Lại có bốn vị Đại thiên Vương ở bốn phương làm hộ vệ. Có Ta Nga Long Vương (Sàgara Nàgaràja), Vô Nhiệt Não Long Vương (Anavatapta Nàgaràja), Đắc Xoa Ca Long Vương (Taksaka Nàgaràja), Phạ Tô Chỉ Long Vương (Vàsuki Nàgaràja). Như vậy, vô số trăm ngàn câu chi na Khế đa Long Vương đều đến hộ vệ người thọ trì ấy. Lại ở khắp trong cõi đất, hết thấy các Dạ Xoa (Yaksa), Hư Không Thần (Aka'sa Devatà) đến hộ vệ.

Thiện nam tử! Trong lỗ chân lông Ngài Quán Tự Tại có trăm ức Như Lai an trụ và khen ngợi người trì tụng ấy: “Lành thay! Lành thay Thiện nam tử! Người hay được Như Ý Ma Ni Bảo, bảy đời dòng họ của người sẽ được giải thoát”.



Thiện nam tử! Người Trì Minh kia, ở trong bụng có các loài trùng thì chúng sẽ được địa vị bất thoái chuyển của Bồ Tát. Nếu có người lấy sáu chữ Đại Minh Đà La Ni này đeo giữ nơi thân, trên đỉnh đầu. Thiện nam tử, nếu thấy người được đeo giữ ấy thì cũng như thấy Thân Kim Cương, như thấy Thập Xá Lợi, như thấy Đức Như Lai, như thấy một trăm ức Trí tuệ.

Nếu có Thiện nam Tín nữ nào hay y pháp, niệm sáu chữ Đại Minh Đà La Ni này thì người đó sẽ được biện tài vô ngại, được trí tuệ thanh tịnh, được đại từ bi. Như vậy người đó ngày ngày được viên mãn công đức của sáu pháp Ba La Mật. Người đó được Trời Chuyển Luân Thánh Vương quán dẫn. Khi người ấy nói, hơi từ trong miệng phát ra chạm đến thân người nào thì người được chạm phát khởi tâm lành xa lìa tâm sân độc, sẽ được địa vị bất thoái chuyển của Bồ Tát và mau chóng chứng đắc vô thượng bồ đề chính đẳng chính giác.

Nếu người đeo giữ và thọ trì, lấy tay chạm đến người khác thì người được chạm mau được Bồ Tát vị. Nếu kẻ nam, người nữ, con trai, con gái cho đến dị loại hữu tình khác thấy được người đeo và thọ trì ấy thì tất cả mau được Bồ Tát vị. Người như thế vĩnh viễn không còn chịu khổ: sinh, già, bệnh chết, khổ thương nhau xa lìa... mà được sự niệm tụng tương ứng không thể nghĩ bàn. Nay như thật mà nói lên sáu chữ Đại Minh Đà La Ni vậy!”

Đức Phật lại bảo rằng: “Nếu có người biên chép sáu chữ Đại Minh Đà La Ni này thì đồng với chép 84.000 Pháp

tạng. Nếu có người lấy vàng báu cõi Trời tạo hình tượng Như Lai Ứng Chính Đẳng Giác; số như vi trần, làm như vậy rồi nói một ngày khánh lễ tán dương cúng dường, chỗ thu hoạch quả báo không bằng đã được quả công đức biên chép một chữ trong sáu chữ Đại Minh Đà La Ni ấy, đã khéo an trụ nơi đạo giải thoát không thể nghĩ bàn.

Nếu Thiện nam và Tín nữ y pháp niệm sáu chữ Đại Minh Đà La Ni này thì người đó sẽ đắc tam ma địa gọi là: Trì Ma Ni Bảo Tam Ma Địa, Quảng Bác Tam Ma Địa, Thanh Tịnh Địa Ngục Bằng Sinh Tam Ma Địa, Kim Cương Giáp Trụ Tam Ma Địa, Diệu Túc Bình Mãn Tam Ma Địa, Nhập Chư Phương Tiện Tam Ma Địa, Nhập Chư Pháp Tam Ma Địa, Quán Trang Nghiêm Tam Ma Địa, Pháp Xa Thanh Tam Ma Địa, Viễn Ly Tham Sân Ô Tam Ma Địa, Vô Biên Tế Tam Ma Địa, Lục Ba La Mật Môn Tam Ma Địa, Trì Đại Diệu Cao Tam Ma Địa, Cứu Chư Bố Uy Tam Ma Địa, Hiện Chư Phật Sát Tam Ma Địa, Quán Sát Chư Phật Tam Ma Địa ... được 108 món tam ma địa như vậy.”

Kinh này lại ghi rằng: “Trì Cái Chướng! Tất cả Như Lai Mẫu Bát Nhã Ba La Mật Đa tuyên nói sáu chữ Đại Minh Vương như thế. Tất cả Như Lai Ứng Chính Đẳng Giác và các Bồ Tát, tất cả đều cung kính chấp tay làm lễ. Thiện nam tử! Ở trong pháp Đại Thừa thì đây là tối thượng tinh thuần vi diệu.”

Lại nữa, Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm Bảo Vương còn ghi nhận quá trình hóa độ các chúng sanh trong sáu nẻo luân hồi của Đức Đại Bi Quán Tự Tại và minh họa

công đức uy thần, năng lực cứu độ vi diệu của Ngài đồng thời khẳng định rằng mọi công đức uy thần mà Ngài có đều là thành quả của sự chứng đắc sáu chữ Đại Minh Chú.

Dựa trên công đức uy thần, năng lực hóa độ chúng sanh trong sáu nẻo luân hồi của Đức Đại Bi Quán Tự Tại, hệ Đông Mật của Nhật Bản đã ghi nhận sáu vị Quán Tự Tại là sáu Hóa Tôn của sáu Đạo.

Hóa Tôn Địa Ngục Đạo là: Thánh Quán Âm (Arya Avalokiteshvara)

Hóa Tôn Nga Quỷ Đạo là: Thiên Thủ Quán Âm (Sahasrabhuja Avalokiteshvara)

Hóa Tôn Súc Sinh Đạo là: Mã Đầu Quán Âm (Hayagriva Avalokiteshvara)

Hóa Tôn Tu La Đạo là: Thập Nhất Diện Quán Âm (Ekada'samukha Avalokiteshvara)

Hóa Tôn Nhân Gian Đạo là: Chuẩn Đề Quán Âm (cundhẽ Avalokiteshvara)

Hóa Tôn Thiên Đạo là: Như Ý Luân Quán Âm (Cintamani chakra Avalokiteshvara)

Hệ Thai Mật của Nhật Bản thì thay Chuẩn Đề Quán Âm bằng Bất Không Quyển Sách Quán Âm (Amoghapasa Avalokiteshvara).

Ma Ha Chỉ Quán (quyển hai, phần thượng) cũng ghi nhận sáu vị Quán Âm là:

Đại Bi Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo Địa ngục.

Đại Từ Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo Ngạ quỷ.

Sư Tử Vô Úy Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo Súc sinh

Đại Quang Phổ Chiếu Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo A tu la.

Thiên Nhân Trượng Phu Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo Nhân gian.

Đại Phạm Tấn Tật Quán Thế Âm: phá ba chương của nẻo Thiên giới.


Tóm lại, qua mọi truyền thống về Lục Tự Đại Minh Chú, các bậc Đạo sư Mật giáo đều công nhận Minh Chú này chính là biểu tượng bản tâm đại từ đại bi của Đức Quán Tự Tại Bồ Tát và cũng là trí tuệ tinh túy của tất cả chư Phật mười phương, hàm chứa mọi phước báo của thế gian và xuất thế gian nên phải dốc sức tin kính trì niệm, y Pháp phụng hành để mau chóng cùng nhau vượt thoát mọi sự khổ đau, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi.

## VÀI Ý NGHĨA CƠ BẢN CỦA LỤC TỰ ĐẠI MINH CHÚ

### I. QUAN ĐIỂM CỦA MẬT GIÁO TÂY TẠNG:

1. Theo ý nghĩa phổ truyền thì: OM MANI PADME HUM được dịch là “quy y viên ngọc báu trng hoa sen” và được người Tây Tạng diễn tả là: khi lòng đại bi (mahakaruni) hoàn toàn khai mở như một hoa sen (PADME) vươn lên khỏi vũng bùn và bắt đầu nở hoa thì hương từ (Maitriya) của trí tuệ (MANI) bắt đầu tỏa ra khắp nơi và mọi hành động của thân, khẩu, ý (OM) mới thực sự phản ánh trọn vẹn đúng như ý nghĩa cao đẹp nhất của sự sống (HUM).

Theo truyền thống này thì:

OM (  ) có nghĩa quy mạng hay ba nghiệp thân, khẩu, ý.

MANI (            ) là viên ngọc như ý trong trí tuệ sáng chói.

PADME (            ) là bên trong hoa sen, hay lòng đại bi nảy nở như hoa sen lộ khỏi vũng bùn.

HUM (            ) là ý nghĩa cao đẹp của sự sống.

Ngoài cách diễn dịch trên, người Tây Tạng còn nhận định ý nghĩa của câu chú sáu chữ này là: “khi lòng từ bi phát triển trọn vẹn như một bông sen vươn cao khỏi vũng bùn vô minh thì ánh sáng trí tuệ mới chiếu sáng rực rỡ được”.

2. Theo ý nghĩa phổ truyền khác thì:

OM tượng trưng cho sự hòa hợp của trí tuệ và thân, khẩu, ý đã giác ngộ.

MANI: ngọc như ý, là viên ngọc quý được cầm nơi tay của đại Bồ Tát, tượng trưng cho sự thanh tịnh.

PADME: Là hoa sen, tượng trưng cho người đã giải thoát, tự tại ngoài sinh tử luân hồi. Vì hoa sen mọc từ bùn nhưng không bị nhiễm bùn, ám chỉ đại Bồ Tát không còn bị ràng buộc bởi nghiệp báo và sinh tử. Ngài đã hoàn toàn tự tại ngoài vòng khổ đau và luân hồi nhưng Ngài không an trụ cho riêng Ngài.

HUM: Tượng trưng cho trí tuệ thành tựu siêu việt của chư Phật, có tác động mãnh liệt xóa tan sự khổ não của thế gian.

Truyền thống này còn phối hợp sáu chữ của Lục Tự Đại Minh Chú với sáu Ba La Mật là:

OM: Biểu tượng cho sự viên mãn thiền định ba la mật (dhyana paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Thiên giới.

MA: Biểu tượng cho sự viên mãn nhẫn nhục ba la mật (ksanti paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Tu la giới.

NI: Biểu tượng cho sự viên mãn trì giới ba la mật (sila paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Nhân gian giới.

PAD: Biểu tượng cho sự viên mãn tinh tấn ba la mật (virya paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Súc sinh giới.

ME: Biểu tượng cho sự viên mãn bố thí ba la mật (dana paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Ngạ quỷ giới.

HUM: Biểu tượng cho sự viên mãn trí tuệ ba la mật (dhyana paramita), dứt bỏ nhân luân hồi ở Địa ngục giới.

Như vậy truyền thống này dùng công đức uy thần và năng lực thần thông hóa độ vi diệu của Đức Đại Bi Quán Tự Tại mà diễn tả ý nghĩa của Lục Tự Đại Minh Chú.

3. Theo quan điểm khác thì:

OM: Là huyền âm sáng tạo nên không thể giải thích hay nghĩ bàn.

MANI: Tượng trưng cho cõi Niết bàn.

PADME: Tượng trưng cho thế giới vô minh hay địa ngục (luân hồi).

HUM: Là huyền âm thể nhập.

Do đó Lục Tự Đại Minh Chú minh họa cho tư tưởng: “khi vô minh thì thế gian là sự đau khổ, khi giác ngộ thì thế gian chính là cõi niết bàn. Cũng như viên ngọc quý nằm trong hoa sen thì niết bàn thật ra không ở đâu xa mà chính là thế giới vô minh này.”

4. Lại có quan điểm cho rằng:

OM: là tiếng kêu cứu của chúng sanh đang đau khổ.

MANI: là ngọc quý hay trí tuệ.

PADME: là hoa sen hay từ bi.

HUM: là phát tâm cao thượng, cương quyết phát triển hai đức tính từ bi và trí tuệ để thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Do đó, Lục Tự Đại Minh Chú được diễn giải là: “khi nghe thấy tiếng kêu cứu của chúng sanh thì chư Phật, Bồ Tát thương xót nên đem Giáo Pháp ra truyền dạy và cứu

vượt họ. Muốn thoát khỏi vòng luân hồi đau khổ thì phải biết phát triển trí tuệ và chỉ có trí tuệ mới đem lại sự hiểu biết một cách chính xác như thật, có thể nhìn rõ mọi vật thì mới biết đâu là thật, đâu là giả để tìm đường giải thoát. Nhưng có trí tuệ vẫn chưa đủ mà phải biết phát triển cả lòng từ bi nữa. Vì thiếu từ bi, người tu hành sẽ trở nên khô khan khắc khổ, chán ngán thế gian rồi khởi tâm phân biệt mà bị vướng mắc. Như viên ngọc sáng cần có hoa sen đỡ lấy che chở thì mới vươn lên khỏi vũng bùn và chiếu sáng được. Vì thế, từ bi và trí tuệ là hai đức tính cần có.”

Do vậy, khi thấy sự đau khổ của thế gian, hành giả phải biết tu tập phát triển Trí Tuệ và Từ Bi để giải thoát cho mình và người khác.

5. Trong quyển “Kindness Clarity and in sight” (Thiện Tri Thức xuất bản) Đức Dalai Lama thứ 14 (Tenzin Gyatso) giải thích sáu chữ của Lục Tự Đại Minh Chú là:

6.OM: tạo bằng ba chữ A, U, M, tượng trưng cho thân, ngữ, tâm thức bất tịnh của thiên giả, chúng cũng tượng trưng cho Thân, Ngữ, Tâm thanh tịnh tuyệt vời của một vị Phật.

6. MANI: viên ngọc, tượng trưng những yếu tố của phương tiện; ý định vị tha đạt đến giác ngộ, đại bi, đại từ như một viên ngọc chấm dứt sự nghèo khổ. Ý định vị tha được giác ngộ và có năng lực loại bỏ sự thống khổ và những khó khăn trắc trở của vòng sinh tử và sự giải thoát riêng cho cá nhân mình. Như một viên ngọc lấp đầy những



nguyện vọng của những chúng sanh, ý định vị tha được giác ngộ thành tựu những mong mỏi của họ.

7. PADME: là hoa sen, tượng trưng cho trí tuệ. Bởi vì cũng như hoa sen mọc lên trong bùn mà không nhiễm ô bởi sự bất tịnh của bùn. Trí tuệ có năng lực làm cho chúng ta trợn vẹn. Còn khi không có nó, chúng ta rơi vào mâu thuẫn.

8. HUM: dấu hiệu hợp nhất của phương tiện và trí tuệ để cho sự tịnh hóa hoàn toàn. Sự không phân biệt là sự kiện một tâm thức mà trong đó phương tiện và trí tuệ trong hình thức hoàn mãn của chúng kết hợp với nhau thành một thực thể vô phân biệt. HUM là âm chủng tự của A Súc Bệ Phật (Akshobhya – Bất Động), bất động bất loạn vì không gì có thể tác động.

Tóm lại, qua con đường thực hành, trong sự phối hợp bất khả phân của phương tiện và trí tuệ, chúng ta có khả năng làm cho thân, ngữ, tâm bất tịnh của mình thành Thân, Ngữ, Tâm siêu việt của một vị Phật. Phật tánh không thể tìm ở đâu khác ngoài tự nơi mình vì những yếu tố cần thiết cho sự thành tựu của nó thì sẵn có nơi chúng ta.

9. Theo Đạo sư Tang Tong Gyalbo (Thang stongr Gyalbo) thì Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn được coi là sự chứa đựng, sự tập trung của tất cả năng lực thiêng liêng phát ra từ lòng đại bi và sự đại diệu dụng của Đức Quán Tự Tại Bồ Tát, trong đó:

OM: bao gồm năm loại hình tượng và trí tuệ của Phật.

MANI: có nghĩa viên ngọc báu.

PADME: có nghĩa hoa sen.

Hợp hai nghĩa này với nhau thì MANI PADME có nghĩa là: “Ngài là bậc thủ trì Liên Hoa và Bảo Châu” và đây cũng là biệt hiệu khác của Đức Quán Tự Tại.

HUM: có công năng bảo hộ chúng sanh trong sáu nẻo

Như vậy, ý nghĩa của Lục Tự chân ngôn là: “Hỡi bậc Đạo sư của năm Phật Thân và ngũ trí Như Lai, bậc thủ trì liên hoa và bảo châu! Xin Ngài hoan hỷ gia hộ cho chúng sanh trong sáu nẻo vượt qua mọi đau khổ.”

Đạo sư Tang Tong Gyalbo nhấn mạnh rằng chân ngôn này có nhiều sự giải thích khác nhau. Tuy nhiên khi trì tụng không cần thiết phải nghĩ tới tất cả ý nghĩa ấy, chỉ một âm thanh của Lục Tự này vốn hàm chứa sức mạnh đơn thuần cố hữu sẽ tự nhiên truyền đạt Trí Tuệ và Từ Bi của Quán Thế Âm Bồ Tát cho hành giả và từ đó, qua hành giả, nó sẽ truyền đạt đến tất cả chúng sanh.

## **II. QUAN ĐIỂM CỦA MẬT GIÁO TRUNG HOA VÀ NHẬT BẢN:**

Theo truyền thống của Mật Giáo Trung Hoa và Nhật Bản, hầu như các bậc Đạo Sư chỉ chú ý vào phương pháp tu trì, thực hành Lục Tự Đại Minh Chú chứ không giải thích ý nghĩa của nó. Thế nhưng, qua quá trình tham khảo, chúng tôi nhận thấy các bậc Đạo Sư Mật Giáo lại rải rác giải

thích ý nghĩa của từng câu chữ trong Lục Tự Đại Minh Chú, nên mạnh dạn kết hợp thành nghĩa lý như sau:

- OM được kết hợp bởi ba chữ A, U, MA. Trong đó:

A ( ) là “Tất cả Pháp vốn chẳng sinh” nên A mang nghĩa của Pháp thân, thân phổ quát là thực trạng giống nhau đối với tất cả các Đấng giác ngộ. Tức là kinh nghiệm về tổng thể, về thực tại siêu nhiên và sâu nhất của Pháp, của nền tảng nguyên sơ. Từ đó lưu xuất mọi trật tự: vật lý, luân lý, tinh thần và siêu việt.

U ( ) là “Tất cả pháp thí dụ chẳng thể đắc” nên U mang nghĩa của Báo thân hay Thân an lạc, là thực trạng lý tưởng hay đặc tính trí tuệ của một vị Phật. Tức là trạng huống sáng tạo của nguyên lý trong lãnh vực của thực tại lý tưởng và gây cảm hứng. Từ đó xuất phát mọi cảm kích sâu sắc.

MA ( ) là “Tất cả pháp vô ngã chẳng thể đắc” nên MA mang nghĩa của Hóa thân hay Thân biến hóa, là thực trạng trong đó sự cảm kích biến thành hiện tượng và hành động trông thấy được. Tức là sự thể nhập thành nhân vị hay cá vị của một bậc giác ngộ.


Do đó, OM nhiếp nghĩa vô biên, là đầu mối của các chữ. Tức là nơi phát sinh của tất cả các Pháp. Từ đây, OM là Mẹ của các Đà la ni nên thường đặt ở đầu câu. Ngoài ra, tùy theo ý nghĩa của câu chú theo sau mà OM biểu thị cho các nghĩa: ba thân, quy mạng, cúng dường, cảnh giác, nhiếp phục.

Đối với cá nhân hành giả, thì OM được xem là sự hợp nhất của ba mật (Thân mật, khẩu mật, ý mật) và tiền đề của ba mật là cần phải trau dồi Thân, Khẩu, Ý cho thật trong sạch. Chỉ khi nào giữ vững được thân, khẩu, ý thì mới có thể bước chân vào con đường tu trì.

Vì thế OM được xem là biểu tượng cho sức cố gắng phổ quát của sự giải thoát, tức biểu tượng này không phải là mục đích cuối cùng (như quan điểm của Ấn Độ Giáo) mà chính là điều kiện đầu tiên của chân giải thoát và của sự chứng ngộ hoàn toàn (Quan điểm của Phật giáo).

Lại nữa, trong Ngũ Trí Như Lai Mandala của Mật giáo Tây Tạng thì OM là chủng tử của Đức Tỳ Lô Giá Na Như Lai (Vairocana Tathàgata) biểu tượng cho yếu tố trong sáng của Tâm thức đang rạng tỏa khắp Phật giới (Dharma Dhātu) mang sức mạnh sáng tác và tràn đầy tính khoan dung, hỷ xả, thông cảm mọi tư tưởng, chấp nhận sự tự do cá nhân, định đoạt giáo nghĩa theo tinh thần sống động không giáo điều. Cho nên OM đại diện cho sự hiểu biết chân chính và cũng là nền tảng của các Pháp trong Phật giáo.

Như vậy, trong Lục Tự Đại Minh Chú thì OM biểu tượng cho nền tảng căn bản của sự giải thoát, là “Sự hiểu biết chân chính”.

- MANI (  ) là viên ngọc như ý, biểu thị cho giá trị vô thượng, nhờ nó mà mọi ước nguyện được thoả mãn. Nên thông thường MANI tượng trưng cho Đức Pháp Tài của chư Phật Bồ Tát, thường hay tuôn mưa tài bảo của thế giới và

xuất thế giới để làm thỏa mãn các mong cầu của chúng sanh.

Tuy nhiên, ngay từ hình thức ban đầu, Phật giáo đã xác nhận viên ngọc quý là một biểu tượng của 3 nơi chức đưng giác, đó là:

Phật (Buddha) tức các Đấng Giác Ngộ.

Pháp (Dharma) tức Chân lý đưa đến giác ngộ.


Tăng (Sangha) tức là cộng đồng tu sĩ hay những người đang tiến bước trên con đường giác ngộ.

Như vậy, theo Phật giáo thì giá trị vô thượng là sự giác ngộ viên mãn. Nhờ vào ánh sáng tỏa rạng từ sự giác ngộ mà mọi tối tăm mê mờ của tâm thức không còn khả năng trói buộc con người chìm đắm trong dòng sinh tử khổ đau nữa. Chính vì thế cho nên người nào có được viên ngọc quý tỏa rạng ấy thì người đó thoát khỏi vòng luân hồi, đồng thời viên ngọc quý không thể tìm thấy ở bất cứ nơi nào khác ngoài đoá sen (Padma) trong tâm ta.

Giáo thuyết của Kim Cương Thừa (Vajra Yàna) xác nhận là: “Những kẻ nào tìm thấy trong tâm có viên ngọc như ý thì nó sẽ tỏa rạng trí tuệ giác ngộ, lúc đó kẻ ấy sẽ biến cái Thức sinh diệt thành cái trí vĩnh cửu, nhận ra vô biên trong hữu hạn và chuyển sự phiền não luân hồi thành Niết Bàn tự tại”.

Như vậy, trong Lục Tự Đại Minh Chú, MANI không mang ý nghĩa về phước báu mà được biểu tượng cho trí tuệ

sáng chói hay Phật tính bất sinh bất diệt vốn có sẵn trong tâm của mỗi một chúng sanh.

- PADME (  ) là bên trong hoa sen.

Theo Phật giáo, hoa sen (Padma) là một hình ảnh biểu tượng cho sự thuần khiết trong trắng không hề bị ô nhiễm. Ý nghĩa căn nguyên của hoa sen đều được diễn tả là: “Hoa sen mọc từ bùn đen, vươn lên khỏi mặt nước, ra khỏi mặt nước mới nở hoa và tỏa hương thơm tinh khiết. Mặc dù sinh trưởng từ bùn đen và nước bẩn nhưng nó không hề bị nhiễm ô bởi những thứ này.”

Dựa vào hình ảnh ấy, giáo đồ Phật giáo nhận định rằng:

\* Hạt sen: Biểu thị cho hạt giống của tâm bồ đề (Bodhicitta) cực tĩnh vốn có của tất cả chúng sanh, dù bị trôi lăn trong bùn lầy sinh tử nhưng không hề mất đi bản tính thanh tịnh vốn có.

\* Nảy nở trong bùn đen nước bẩn: biểu thị cho sự tinh tiến tu tập phạm hạnh (Bràhma càrya) phát huy bản tính thanh tĩnh vốn có trong bùn lầy chướng ngại phiền não và nước bẩn sinh tử.

\* Vươn lên khỏi mặt nước: biểu thị cho trạng thái dứt trừ được kiến hoặc phiền não.

\* Nở hoa: biểu thị cho sự tu tập viên mãn các đức hạnh cần làm, là mọi hành động lợi mình lợi người dựa trên tính cách vô ngã, vô sở chấp. Đây là trạng thái dứt trừ tư hoặc phiền não và lậu hoặc phiền não.

\* Tỏa hương thơm tinh khiết: biểu thị cho mùi thơm lan tỏa của tâm từ bi hỷ xả bao trùm mọi hoạt động thân, khẩu, ý và là trạng thái dứt trừ trần sa hoặc phiền não.

\* Hoa nở bày gương sen và hạt sen: Biểu thị cho tâm thanh tịnh (tức gương sen) là vùng đất nâng đỡ hạt giống bồ đề quý báu bất diệt (tức hạt sen) vốn có trong tâm. Đây là trạng thái dứt trừ vô minh hoặc phiền não, tức là chuyển biến sự phiền não luân hồi thành niết bàn tự tại.

Các trạng thái trên đều minh họa cho hiện tượng là khi đức hạnh và trí tuệ nảy nở thì nghiệp phiền não yếu dần và mất hẳn, tức là “cái này sinh thì cái kia diệt, cái này diệt thì cái kia sinh”. Như thế, hoa sen có thể biểu tượng cho tâm thức sinh diệt của mỗi một chúng sanh.

Bí Tạng Ký ghi rằng: “Tâm phàm phu như hoa sen khép kín, tâm thánh nhân như hoa sen nở rộ”, hoặc ghi là: “trái tim thịt (Hridaya) của chúng sanh có tám múi vốn là hoa sen tám cánh nhiếp trì mandala của các Tôn”.

Theo ý nghĩa này thì hoa sen (padma) biểu tượng cho bản tâm của chúng sanh và padme tượng trưng cho ý nghĩa “bên trong bản tâm.”

Như vậy MANI PADME được diễn dịch là: “trí tuệ sáng chói trong tâm của chính mình” hay “Phật tánh bất diệt trong tâm thức sinh diệt.”

HÙM được hợp thành bởi bốn chữ A, HA, Ì, MA, trong đó:

-- A ( ३ ) là “tất cả Pháp vốn chẳng sinh” biểu thị cho nghĩa Pháp thân, dùng nhiếp Lý thực tế của tất cả chân như pháp giới tính.

-- HA ( ५ ) là “tất cả nhân chẳng thể đắc” biểu thị cho nghĩa Báo thân, dùng nhiếp tất cả Giáo: trong ngoài, lớn nhỏ, quyền thực, hiển mật.

-- Û ( ) là “tất cả Pháp tổn giảm chẳng thể đắc” biểu thị cho nghĩa Hóa thân, dùng nhiếp tất cả Hạnh: ba thừa, năm thừa.

-- MA ( ) được biểu diễn bằng một điểm tròn trên đầu chữ ( ) là “tất cả Pháp vô ngã chẳng thể đắc” hay MA là Nhân ngã (Atman) tức là vọng tình sở chấp. Nếu lia được tổn giảm và tăng ích liền hợp với trung đạo. Do đó, MA biểu thị cho Hóa thân, dùng Pháp vô sở bất nhiếp nhất thiết quả (không gì không nhiếp được tất cả quả).

Do vậy, HÙM biểu thị cho Bồ Đề Tâm của tất cả Như Lai, là nguyên lý từ bi phổ quát của tâm giác ngộ. Hay HÙM là cửa ngõ của sự thành tựu trong đời qua sự buông bỏ bản ngã và nguyện dâng hiến trọn đời cho công việc cứu độ chúng sanh. Vì thế HÙM còn biểu tượng cho cuộc sống cao đẹp.

Lại nữa, do Bồ Đề Tâm là biểu tượng cho sự phá tan mọi nghiệp ác nên HÙM còn mang nghĩa “tối phá” tức là đập tan mọi nhân vô minh để hiển nghĩa đại Không cực thiện.



Vì thế người phát Bồ Đề Tâm là người nguyện hy sinh bản ngã của mình và tận lực thực hiện công hạnh hóa độ chúng sanh. Chính sự hy sinh này tạo thành sức mạnh làm cho Ma vương (Màra Ràja) và quyến thuộc của nó phải sợ hãi lánh xa. Do đó, HÙM còn mang ý nghĩa “khủng bố” tức là xua đuổi các loài ác ma, quỷ dữ.

Lại nữa, người phát Bồ Đề Tâm đã hy sinh bản ngã nguyện đem lại an lạc tốt lành cho tất cả chúng sanh nên tạo thành năng lực ủng hộ, bảo vệ cho họ vượt thoát mọi chướng nạn. Do đó, HÙM còn mang nghĩa “hộ vệ khắp cả”.

Vì các nghĩa này, HÙM là chủng tự của các vị Kim Cương Trì (Vajradhara), Phần Nộ Minh Vương (Krodha Vidya Ràja) Phần Nộ Thần Vương (Krodha Devatà Ràja), hay HÙM là chủng tự chung của chư Thiên trong ba bộ và HÙM được biểu tượng cho đời sống cao đẹp của thánh nhân.

Tóm lại, OM MANI PADME HUM có thể được diễn dịch là: “khi thật sự ngộ được Phật tánh bất diệt vốn có trong tâm của mình thì cuộc sống cá nhân mới thực sự có ý nghĩa cao đẹp nhất.”

Ý tưởng này đã được Kinh Pháp Hoa (Saddharma Pundarika Sutra) minh họa qua hình ảnh một kẻ nghèo khổ mang viên ngọc quý trong người mà không biết, lại cứ mãi mê chìm đắm trong cuộc sống đói khát lang thang. Đến lúc gặp người tốt chỉ cho mình vốn mang viên ngọc quý thì kẻ

kia chợt bừng tỉnh và từ đó kể cùng tử đó bắt đầu thực hiện một cuộc sống đầy ấm êm và khoái lạc.

### **CHÚ THÍCH : TRANG 17**

1. RAM – YAM – KHAM: Từ Không tánh trên mặt nước trong bình xuất hiện mandala mặt trời trên đó có chủng tự HUNG màu đỏ, tụng SPHARANA PHAT SAMHARANA HUNG (3), chữ HUNG chiếu ánh sáng khắp mười phương thu hút tất cả chư Phật về biến thành Dakini đỏ Ying Chukma, một chân cong, một chân duỗi, tay phải cầm chuông, tay trái cầm cốc sọ người, tụng: OM BENZA MAHA KRODHI SVARI HUNG PHAT (7 lần).

Dakini tan biến thành những nguyên tử nước hòa tan trong bình, tụng: OM MAHA KRODHI SVARI SARVA DRABYAM SHODAYA OM AH HUNG HRIH TRA (21 lần).



OM

AH

HUNG

HO

RAM

YAM

KHAM

DZA

HUNG

BAM

HO

BHRUM

HRI

PAM

LAM

TRAM

MAM

BAM

SUM

MUM

TAM

HAM

NRI