

GARCHEN RINPOCHE

Khai Thị

“SÔNG HẰNG - LỜI DẠY TÂM YẾU VỀ ĐẠI THỦ ẤN”

Ganges Mahamudra

*tại đạo tràng Drikung, Sóc Sơn, Hà nội ngày 12-13/1/2014 nhân
chuyến hoằng pháp lần thứ nhì tại Việt Nam vào tháng 1/2014*



SÔNG HẰNG: LỜI DẠY TÂM YẾU VỀ ĐẠI THỦ ẤN

*Bên bờ Sông Hằng, những lời giảng này được Ngài
Tilopa dạy cho Naropa.*

Chánh văn bằng Phạn Ngữ (Sanskrit):

Mahamudra Upadesham.

Tạng Ngữ: Chaggya Chenpo Menngag.

*Bản tiếng Anh do Ari Kiev chuyển ngữ: Essential
Instructions on Mahamudra.*

Bản tiếng Việt do Cư Sĩ Nguyên Giác chuyển ngữ.



Đại hành giả Tilopa (988 - 1069)

Thành kính đánh lễ

Trí Tuệ Bất Nhị Thủ Thắng. [1]

Này Naropa thông minh, kẻ đang kham nhẫn khổ đau,
ngươi đã chịu đựng gian nan, và hết lòng tận tụy với đạo sư.
Do vậy, cho dù Đại Thủ Ấn không thể được phô bày chẳng nữa,
ngươi hãy một lòng ghi khắc lời dạy này, hỡi kẻ may mắn!

Ôi! Hãy nhìn kỹ vào các pháp [hiện tượng] thế gian!
Hư ảo và hệt như mơ, chúng không thể còn mãi!
[Nhưng] chúng không phải là mơ hay hư ảo trong đời thường.
Do vậy, khi xa lìa được tà kiến,
ngươi phát huệ, chiếu soi vào các hoạt động thế gian.
Hòan toàn cắt lìa các tâm thủ và xả, ưa thích và ghét bỏ
-- [các tâm đó là] nhân của luân hồi,
hãy thiền định đơn độc nơi núi rừng.

Khi cảnh giới vô-chứng (non-attainment) được chứng nhập,
nhờ giữ tâm mình liên tục phi-thiền-định (non-meditation),
thì Đại Thủ Ấn được thành tựu.

Những chuyện thế gian là nguyên do của đau khổ.
Hãy nhìn vào ý nghĩa cốt tủy tối hậu
mà nhận chân ra cái vô dụng của hành vi so đo suy lường (deliberate action).

Sự thật vượt ngoài tri thức
sẽ không thể thấy được bằng phương tiện tri thức.
Nơi của không tạo tác (non-action)
sẽ không đạt tới được bằng hành vi so đo tạo tác.
Nếu người muốn đạt tới nơi của niệm siêu vượt không tạo tác,
thì hãy cắt đứt gốc rễ của tâm,
và hãy an nghỉ trong tánh biết trần trụi.

Hãy để dòng sông ô nhiễm của niệm tướng
vào trong cái trong trẻo [tự nhiên] của nó.
Đừng thủ hay xả, đừng nhận hay bỏ đối với các hiện tướng,
hãy cứ để mặc chúng như chúng là.
Khi không nhận mà cũng không bỏ,
thì [tâm] được giải thoát vào Đại Thủ Ấn.

Cũng như, [khi] cắt đi cội rễ của một cây có nhiều cành và cuống lá,
thì mười ngàn cành và hàng trăm ngàn lá sẽ rụng tàn.

Cũng như, ngay cả bóng tối gom về của một ngàn đại kiếp
cũng bị xua tan bởi một ngọn đèn đơn độc.
Tương tự, một khoảnh khắc bừng sáng của tự tâm
Chắc chắn sẽ xua hết nhiều đại kiếp tội lỗi u mê.

Nếu người hạ căn không thể an trụ trong nghĩa tối hậu,
họ nên tập pháp Niệm Hơi Thở, [2]
và đừng ráng sức đưa mình vào tánh biết.
Hãy tinh tấn nỗ lực cho tới khi nào
người an trụ được trong tánh biết hiện tiền
nhờ phương tiện Thiền Chỉ và Thiền Quán. [3]

Cũng như, khi người nhìn vào giữa hư không,
tất cả định kiến về biên địa và trung tâm đều biến mất.

Cũng vậy, khi người lấy tâm nhìn tâm,
thì vô lượng niệm sẽ biến mất, và người thấy được tự tánh của tâm.

Cũng như, hơi nước bay lên từ đất và mây tan biến vào hư không,
chúng đi không về đâu và cũng không trụ vào bất kỳ đâu.
Cũng thế, vô lượng niệm khởi lên từ tâm:
bằng cách nhìn vào tự tâm mình, thì các làn sóng niệm biến mất.

Cũng như, hư không lìa xa các sắc màu và hình tướng.
Hư không bất biến, không nhiễm chút gì của trắng hay đen.
Cũng thế, tự tâm, siêu vượt qua sắc màu và hình tướng,
thì không nhiễm bởi các hiện tượng trắng, đen của đức hạnh và tội lỗi.

Cũng như, mặt trời trong trẻo và thanh tịnh
không bị ngăn che bởi bóng tối của một ngàn đại kiếp.
Tương tự, các đại kiếp trôi lăn trong luân hồi
không thể ngăn che tự tánh chiếu ngời của tâm.

Cũng như, mặc dù hư không bị xem là ‘rỗng không,’
nhưng tự hư không lại không thể được mô tả bởi [các chữ] như thế.
Tương tự, cho dù tự tâm được mô tả là ‘tịnh quang,’
nhưng vẫn không có cơ sở nào để xem xét nó qua các lời mô tả như thế.

Thí dụ, hư không vốn không chỗ trụ nào để bám víu, nương tựa
Hệt như hư không, Đại Thủ Ấn -- tức là chính tự tâm mình
cũng không có chỗ nào để trụ.
Hãy [để tâm] an nghỉ tự nhiên
trong dòng chảy liên tục nguyên sơ không tạo tác.
Khi các buộc ràng được nói lỏng,
thì không còn ngò vực gì về giải thoát.

Trong cách đó, tự tánh của tâm thì hệt như hư không.
Tất cả các hiện tượng đều được bao trùm trong đó.

Hoàn toàn, đừng lao nhọc thân thể
và hãy giữ [thân tâm] an nghỉ tự nhiên.

Không nói nhiều, sẽ nghe [âm thanh] hết như một tiếng vang.
Không nghĩ ngợi tư lường, hãy nhìn vào thực tại được hiển lộ minh bạch.

Thân này mong manh, hết như lau sậy;
và tâm, hết như giữa bầu hư không, siêu vượt cảnh giới của niệm.
Hãy an nghỉ [thân tâm] trong trạng thái đó,
không rời ra hay đặt để vào, không xả không thủ.
Khi tâm không còn chỗ trụ nào [vô sở trụ],
thì đó là Đại Thủ Ấn.

Khi tự nguoi vào được như thế,
thì sự giác ngộ tối thắng được thành tựu.

Khi không còn một pháp [nào] để trụ,
thì tâm trong trẻo tự nhiên.
Khi không còn một đường nào [để đi],
thì đã vào được con đường của chư Phật.
Bằng cách an trụ phi-thiền-định,
thì sự giác ngộ tối thắng được thành tựu.

Cái nhìn bất nhị, siêu vượt tất cả chủ thể và đối tượng
là vua của các thị kiến.
Khi không còn dao động gì [ngòai cái nhìn này]
thì đó là vua của các thiền định.
Khi không còn tâm tạo tác suy lường nào,
thì đó là vua của các pháp hành.
Khi không còn mong đợi hay ngờ vực nào,
thì quả được hiển lộ.

Tự tánh vô sinh của vạn pháp hiển hiện khi bức màn vô minh tan biến.
Đừng thực hành thiền định và hậu-thiền-định (post-meditation),
nhưng hãy an nghỉ trong tự tánh vô sinh.
Như thế, các cảnh tượng [ở ngòai], các niệm tượng [ở trong], và ý thức suy
lường đều biến sạch.

Giải thoát hoàn toàn khỏi các ranh giới là cái thấy tối thượng.

Không bờ bến, sâu thẳm và bao la bát ngát, là thiền định tối thượng.
Không tạo tác, an trú nơi tự tánh, là pháp hành tối thượng.
Xa lìa các mong đợi, an trú nơi tự tánh, là quả tối thượng.

Với người mới tu, tâm hết như thác nước.
Tới giữa, nó chảy dịu dàng, như Sông Hằng.
Tới tận cùng, nó hết như sông chảy hòa vào biển -- như mẹ và con hội ngộ.

Tánh sáng, tức Đại Thủ Ấn,
sẽ không thấy được xuyên qua việc diễn giải [các cỗ xe] ba-la-mật [Đại Thừa]
và mật chú [Kim Cang Thừa],
qua các bộ kinh kể cả bộ Luật Tạng,
hay ngay cả xuyên qua các kinh luận đơn lẻ và hệ thống giáo điều.

Khi người không còn tạo tác thêm dệt nào trong tâm,
và không còn bất kỳ ước muốn nào,
thì [các niệm] hết như các đợt sóng tự sinh và tự diệt trong nước.
Khi một ước muốn khởi lên,
thì tánh sáng bị che đi, và không được chứng ngộ.

Gìn giữ các lời nguyện một cách khái niệm tri thức,
thì người đã vi phạm mật nguyện samaya [4] trên tầng đệ nhất nghĩa.
Nếu tâm an trú trong đệ nhất nghĩa vô trụ, phi đối tượng,
thì mật nguyện samaya không thể hoại là một ngọn đèn trong bóng tối.

Khi vắng sạch bất kỳ ước muốn nào,
người không bị bám dính vào một cách nhìn nào,
thì tất cả giáo pháp trong Kinh Phật, không loại trừ giáo pháp nào,
đều sẽ được chứng ngộ.
Nếu người gắng sức vào được chân lý này,
thì người sẽ được giải thoát khỏi nhà tù luân hồi.

Nếu người thiền định trong chân lý này,
thì tất cả vô minh, chướng ngại và si mê sẽ bị thiêu rụi.
Do vậy, nó được gọi là ngọn đèn của giáo pháp.

Những người u mê không hướng tâm đến chân lý này,
cứ đều đặn bị cuốn trôi đi và vùi dập bởi dòng sông lớn của luân hồi.
Thật là buồn khi chúng sanh cứ chịu nổi khổ không thể chịu đựng
của việc tái sinh vào đường dữ.

Nếu người muốn giải thoát khỏi đau khổ, hãy theo một vị đạo sư thượng thủ.
Được ơn lành của thầy, tâm của người sẽ được giải thoát.

Nếu người dựa vào dấu ấn hành động, [5]
thì trí tuệ của Đại Lạc và Tánh Không sẽ khởi dậy.
Như thế, hãy hợp nhất phước lành của phương tiện thiện xảo và trí tuệ.

Tinh lực sẽ từ từ hạ xuống, ngừng lại, đảo ngược và lan tỏa.
Nó sẽ được mang vào trong nội thân và lan khắp cơ thể.

Khi không còn chấp thủ nào, trí tuệ của niềm an lạc rộng rang khởi dậy
và, chiếu sáng như mặt trăng tròn đầy,
người sẽ thành tựu trường thọ mà không bạc một sợi tóc.

Người sẽ trở thành sáng chói và rực rỡ, với năng lực như của một sư tử.
Các thành tựu thông thường sẽ mau chóng đạt được, dẫn tới bậc thành đạt tối
hậu.

Những chúng sinh may mắn, hãy ghi nằm lòng lời khuyên cốt tủy này về Đại
Thủ Ấn.

Bên bờ Sông Hằng, những lời giảng này được Ngài Tilopa dạy cho Naropa.

Xin nguyện thành tựu công đức.

[1] *Trí Tuệ Bất Nhị Thù Thắng*: Bản của Ari Kiev viết là 'glorious coemergence'; chữ coemergence có nghĩa là cái thấy bất nhị, khi thấy tâm với pháp là một, khi thấy sinh tử với niết bàn là một.

[2] Bản của Ari Kiev viết là hãy 'giữ điểm chủ yếu của năng lực gió' -- hold the vital point of wind energies. Như thế sẽ tối nghĩa, cho dù có đúng với bản gốc Phạn Ngữ.

Bản Anh Ngữ của Kunzang Tenzin nói rõ là niệm hơi thở: *If the mind is dull and you are unable to practice these instructions, Retaining essential breath*’ (Nếu tâm thô tháo và người không có thể tu tập các lời dạy này, giữ gìn hơi thở chủ yếu.)

Còn bản Anh Ngữ của The Dharma Fellowship viết: *‘One who wishes to attain this level of meditation should first begin by practicing remembrance of the breath.’* (Học nhân nào muốn thành tựu bậc thiền này, trước tiên hãy bắt đầu bằng pháp niệm hơi thở.)

[3] Nhờ phương tiện chỉ và quán: dịch từ nhóm chữ *‘by means of myriad gazes and [modes of] focused attention,’* nghĩa là *‘bằng phương tiện chiêu kiến thâm sâu và [các trạng thái của] sự chú tâm.’* Đối với người Việt, nói ngắn gọn là *‘nhờ phương tiện thiền quán và thiền chỉ’* thì dễ hiểu hơn.

[4] Samaya, gốc chữ Sanskrit, nghĩa là các lời nguyện Mật Tông trong Phật Giáo Kim Cang Thừa; vi phạm các lời nguyện này sẽ có ảnh hưởng cực kỳ tai hại.

[5] Dấu ấn hành động, action mudra (Phạn: karmamudra): có 2 nghĩa -- nghĩa thứ nhất là một thế ấn ở tay, biểu tượng hành vi giác ngộ; nghĩa thứ nhì là nhờ sự trợ giúp của người phối ngẫu tâm linh.

Tiểu sử đại thành tựu giả Tilopa:

Ngài Tilopa (968-1069) sanh trưởng tại xứ Đông Bengal trong một gia đình quý tộc Bà-la-môn. Ngài tu học với nhiều vị thượng thủ, đặc biệt là qua linh kiến với các vị bốn tôn như Vajrayogini, Vajrapani, Chakrasamvara, và với Ngài Long Thọ (Nagarjuna) về tánh sáng, về thân huyền ảo và pháp môn Mật thừa Guhyasamaja. Khi làm vua, ngài đã dùng thần lực từ bi để chặn đứng cả một đại quân khát chiến. Ngài nhập thất tu ẩn nhiều năm và đạt được nhiều chứng đắc thâm diệu, nhưng chính khi được bốn sư Long Thọ giao phó cho ngài công việc giặt mè cho một điểm-nữ mà ngài Tilopa đã đắc quả vô thượng trên tầng đệ nhất nghĩa.

Những lời giảng này đã được ngài truyền lại cho đại đệ tử của ngài là Naropa (1016-1100). Ngài Naropa xuất thân là một vị hoàng tử xứ Ấn và là một học giả lỗi lạc từ đại viện Phật Học Nalanda, nhưng ngài đã từ bỏ hết thầy để tìm về dưới chân của đạo sư Tilopa, trải qua 12 cảnh khổ nhục cùng cực dưới sự hướng dẫn của thầy, và đã đắc Đại-Thủ-Ấn viên mãn. Hai ngài Tilopa và Naropa được coi là hai vị Sơ Tổ của giòng ‘Khẩu Truyền’ Kagyu, sau truyền xuống đến các vị đại đạo sư Tây-Tạng là Marpa Milarepa và Gampopa, cho đến tận ngày nay.

Khai thị của Garchen Rinpoche

Đại chúng đọc “*Sông Hằng: Lời dạy Tâm Yếu Về Đại Thủ Ấn*” – Bên bờ sông Hằng, những lời giảng này được Ngài Tilopa dạy cho Naropa.

Đây là điều vô cùng quan trọng và cát tường để chúng ta cùng nhau đọc tụng văn bản này. Văn bản này được tụng đọc bởi rất nhiều đạo sư tâm linh khác nhau và các ngài đã gìn giữ những lời giáo huấn này trong tâm khảm của các ngài xuyên qua nhiều thế hệ khác nhau. Nhiều người cũng đã tu tập dựa trên những lời khai thị này của *Sông Hằng – Đại Thủ Ấn*. Do đó, năng lực gia trì của văn bản này thật vô cùng mạnh mẽ. Khi chúng ta cùng nhau tụng đọc những lời khai thị này thì có thể những giáo huấn và tinh túy của những lời khai thị này sẽ đi vào trong tâm khảm của chúng ta.

Có những người tuy không phải Phật tử nhưng sau khi họ đọc những lời khai thị trong những tập sách nhỏ bé này thì tâm họ trở nên hoan hỉ, hạnh phúc. Chúng ta có thể hỏi: “Ồ, sao lại như vậy?” Thực sự thì năng lực gia trì của những lời khai thị này vô cùng mạnh mẽ. Những lời khai thị này muốn nói đến bản tâm, chân tâm của chúng ta. Chân tâm thì ai ai cũng có, và vì thế cho nên, khi một số người đọc được những lời khai thị này, tâm của họ có thể bị đánh động, nó sẽ ngân vang trong tâm của họ và sẽ là một nguyên nhân khiến họ có thể quán sát được tâm của mình, sẽ quán chiếu được bản tâm là như thế nào. Bởi thế cho nên những lời khai thị này thật vô cùng lợi lạc và có thể giúp cho bất kỳ ai có được một số cảm nhận về chân tâm là như thế nào.

Những lời khai thị về Đại Thủ Ấn này giúp làm sáng tỏ những gì trước đây chưa được làm sáng tỏ, ở đây muốn nói đến sự sáng rõ của chính bản tâm của chúng ta. Những lời khai thị này là hiện thân cho Khẩu Kim Cang của tất cả Chư vị toàn giác trong quá khứ. Các ngài đã đón nhận và đã hành trì dựa trên những lời khai thị này, qua đó đã đạt được sự trực ngộ về chân tâm.

Chân tâm mang đặc tánh chiếu soi, và sự chiếu soi này [đồng lúc] lại mang tánh không. Nó giống như bầu trời, nó là tinh túy của hư không. Tinh túy của hư không không khác gì chân tâm của chúng ta và chân tâm không khác gì Pháp thân. Nói chung nó mang tánh rỗng rang, nhưng luôn hóa hiện và đồng thời lại có đặc tánh sáng ngời, gọi là quang minh, nghĩa là luôn chiếu tỏ một cách rõ ràng, minh bạch.

Văn tự “*Mahamudra*” tiếng Tạng là “*Tsang*.” *Tsang* ở đây cùng là một từ với từ *Chog* nghĩa là lễ lạy. *Chog Tsang* có nghĩa là lễ lạy.

Câu đầu tiên nói rằng “**Thành kính đánh lễ Trí Tuệ Bất Nhị Thủ Thắng**”. Đây là chúng ta đang nói đến sự lễ lạy chính bản tâm của chúng ta, lễ lạy chính giác tánh của chúng ta. Bởi vì giác tánh của chúng ta cũng chẳng khác nào như là Pháp thân, cũng chẳng khác nào như tâm của muôn chư Phật. Đối với những ai có được sự tín tâm vào giác tánh của chính mình, vào bản tâm của chính mình thì đánh lễ ở đây có nghĩa là chúng ta đang đánh lễ chính bản tâm giác tánh của chúng ta.

Từ “*Dza*” trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là bao la bất tận. Trong những lời khai thị thâm diệu này, chúng ta phải hiểu là giác tánh của chúng ta cũng bao la thâm diệu như thế. Giác tánh ấy bao trùm tất cả mọi hiện tượng. Giác tánh nằm trong tâm thức của mỗi một chúng sinh trong sáu cõi luân hồi. Từ “*Dza*” ở đây đang nói đến sự bao la trùm khắp, và đặc tánh rộng khắp của tâm có thể cho ta một sức mạnh vô cùng mãnh liệt, giúp chúng ta có thể trực ngộ được tánh không và đạt đến được giác ngộ.

Phương tiện giúp ta có thể đạt được giải thoát khỏi vòng xoay của luân hồi đã được đức Phật tìm thấy và giảng dạy cho chúng ta. Cái đi ngược với giải thoát là tâm chấp ngã, là khái niệm về cái tôi. Khái niệm về tôi và khái niệm về người là do bởi tâm đối đãi phân chia mà có. Từ đó, tất cả các hoạt động bị tâm thức ô nhiễm sai xử, kéo ta trôi lăn trong luân hồi. Chính sự rối bời trong tâm thức ô nhiễm của chúng

ta làm cho giác tánh của chúng ta không thể hiển lộ, do vậy mới có luân hồi. Luân hồi thể hiện xuyên qua những nghiệp lực khác nhau. Đây là dấu ấn thuộc về nghiệp của chúng ta. Những điều đó cũng hóa hiện ngay cả trong giấc mơ của chúng ta. Những tập khí và tâm thức ô nhiễm cũng thể hiện ra trong khi chúng ta ngủ mơ. Và khi chúng ta tiếp tục bị rối loạn và bị tán tâm bởi những tâm thức ô nhiễm thì tâm của ta sẽ trở nên giống như những tảng nước đá bị đông cứng. Cho dù từ khởi thủy, bản thể của chúng ta mang tánh không rỗng rang, nhưng do bởi sự bám chấp, dính mắc mà chúng ta phát khởi những khái niệm gán đặt về những điều thực sự không có một thực chất nào cả. Chúng ta bám chấp vào đó nên những hiện tượng huyền ảo của luân hồi mới khởi hiện và làm chúng ta rất đau khổ. Cái mà chúng ta cần phải làm là làm sao lắc thật mạnh cho sự bám chấp đó rã ra. Chúng ta quăng ném nó đi, quăng ném những bám chấp và những hiện tượng hư dối đó đi. Hãy quăng ném đi tất cả những hiện tượng tiêu cực, những cảm xúc ô nhiễm. Khi chúng ta có thể quăng ném được hết các hiện tượng tiêu cực và những cảm xúc ô nhiễm thì khi đó chúng ta mới có thể vượt thoát được luân hồi.

Ai có thể chứng ngộ được Đại Thủ Ấn? Đó là vô lượng chư Phật trong ba thời, chư vị toàn giác, chư Phật của thời hiện kiếp này - các ngài đã thể nhập được ý nghĩa thâm thúy nhất của Đại Thủ Ấn và giải thoát khỏi luân hồi. Rồi các ngài đã giảng dạy lại những phương pháp ấy để chúng ta cũng có thể thành tựu giải thoát cũng y như thế.

Xuyên qua những phương tiện thiện xảo, chúng ta có thể đạt được giải thoát, và dựa vào những lời khai thị này, chúng ta có thể đạt được Phật quả cho dù chỉ trong một đời. Chúng ta sẽ thể nhập được Pháp thân. Thể nhập Pháp thân cũng giống như chúng ta bước vào một vương quốc tuyệt hảo để có thể thành tựu được mục đích cho bản thân mình. Và khi chúng ta có thể thành tựu được lợi lạc cho chính bản thân mình thì chúng ta có thể đồng thời thành tựu được vô lượng lợi lạc cho những chúng sinh khác. Ở đây chúng ta nói đến khái niệm

‘co-emergent’ tức là một sự *đồng khởi*, một *trí tuệ bất nhị*. Chúng ta đang muốn nói đến tánh giác nguyên sơ vốn sẵn có trong tâm của chúng ta, tánh giác này chính là Phật tánh. Từ khởi thủy và từ nền tảng nguyên sơ thì tâm của chúng ta vốn là Phật *tánh* và hơn thế nữa, tâm của chúng ta cũng vốn chính là Phật *quả*, tức là *quả vị Phật*. Điều này đã được chư Phật giảng dạy xuyên qua những lời tuyên thuyết của các ngài. Các ngài đã dạy rằng tất cả chúng sinh đều có tinh túy của Phật *quả*, đều có tinh túy của giác ngộ. Khi chúng ta lắng nghe những lời tuyên thuyết của các ngài và đưa được vào trong tâm khảm của chúng ta thì điều này sẽ mang lại lợi lạc vô cùng to lớn. Đây là một hiểu biết rất căn bản mà chúng ta cần phải luôn ghi nhớ. Nếu chúng ta không hiểu được điều này thì chúng ta cứ để cho các tâm thức ô nhiễm khởi lên và chúng ta lại bám chấp vào những tâm thức ô nhiễm đó.



Khi chúng ta nói rằng “*Thành kính đánh lễ Trí Tuệ Bất Nhị Thù Thắng*” thì chúng ta đang đánh lễ tánh giác nguyên sơ, chúng ta đang đánh lễ tánh giác ngộ. Đây chính là phẩm tánh mà từ khởi thủy chúng ta vốn đã có, và đây cũng chính là phẩm tánh giác ngộ của muôn chư Phật.

Cho dù trong những giai đoạn nhất thời chúng ta bị che chướng nhưng cái mà chúng ta vốn sẵn có luôn luôn là giác tánh, một sự giác ngộ viên mãn. Như đức sơ tổ Jigten Sumgon đã nói, giây phút chúng ta nhận biết ra được chính giác tánh của chúng ta là Phật, thì chúng ta sẽ hiểu ra rằng chúng ta thực sự chưa từng bao giờ xa lìa giác tánh đó, chưa từng bao giờ lìa khỏi Phật, chưa từng bao giờ lìa khỏi tự tánh vốn có ở bên trong chúng ta. Tự tánh này không sinh, không diệt, siêu vượt sinh diệt, siêu vượt vô thường, siêu vượt biến đổi. Và giác tánh

này chính là Kim cang trì. Khi chúng ta nói đến Kim cang trì thì Kim cang trì là một đặc tánh mà không ai có thể hủy hoại được, nó không thay đổi, không vô thường, nó luôn luôn bất biến. Kim cang ở đây là hạt giống Phật tánh bất biến, bất hoại ở trong dòng tâm thức của chúng ta.

Khi chúng ta nói đến *Mahamudra* hay Đại Thủ Ấn, thực sự điều này rất vi tế và khó để nhận biết. Nếu không có trí tuệ và không có lòng đại từ bi thì thực sự chúng ta không thể bước vào được Đại Thủ Ấn. Chúng ta chỉ có thể bước vào Đại Thủ Ấn bằng chính tự thân chúng ta. Tự mình bước vào Đại Thủ Ấn [để trải nghiệm] chứ không thể giải bày một cách rõ ràng [Đại Thủ Ấn là như thế nào] cho người khác nghe.

Nếu có một người nào đó muốn chỉ cho chúng ta thấy hư không là như thế nào và người ta nói đây là hư không, kia là không gian. Nhưng hư không không có một màu sắc, hình thù nào cả, nên thực sự rất khó để chỉ ra [đâu là] hư không, [đâu là] không gian. Chúng ta có thể nói đây là không gian nhưng làm sao có thể dùng ngôn từ để diễn tả không gian khi mà không gian ấy không có hình thù, không có màu sắc. Đại Thủ Ấn hay chân tâm cũng thế. Chúng ta không thể nào diễn tả được xuyên qua những ngôn từ hay kiến giải.

Câu kế tiếp nói rằng: **“Này Naropa thông minh, kẻ đang kham nhẫn khổ đau, người đã chịu đựng gian nan, và hết lòng tận tụy với đạo sư. Do vậy, cho dù Đại Thủ Ấn không thể được phô bày chẳng nữa, người hãy một lòng ghi khắc lời dạy này, hỡi kẻ may mắn.”** Cho dù Đại Thủ Ấn chẳng thể được phô bày nhưng có những người may mắn với một căn duyên và phẩm tánh tốt lành thì họ cũng có thể trực ngộ được chân tánh vô cùng vi tế này.

Chẳng hạn trong trường hợp của ngài Naropa, khởi đầu ngài là một học giả rất uyên thâm của Đại học Viện Nalanda. Do phải trải qua sự rèn luyện cực kỳ đặc biệt mà ngài đã có thể phát khởi đại trí huệ. Sau

khi gặp đại hành giả Tilopa, ngài đã bước vào con đường tu tập của dòng truyền thừa khẩu truyền mang đầy năng lực gia trì.

Qua sự tận tụy và kham nhẫn, qua sự nhẫn nhục cực kỳ to lớn, ngài đã phải chịu đựng tổng cộng 12 khó khăn nhỏ bé và 12 sự kiện thống khổ to lớn. 24 sự kiện đau khổ mà ngài phải trải qua cho chúng ta thấy rằng ngài đã phải chịu đựng rất nhiều để có thể bước vào được con đường Đại Thủ Ấn và trực ngộ Đại Thủ Ấn. Ngài thực sự hiểu được Đại Thủ Ấn trân quý như thế nào để có thể chịu đựng được tất cả 12 sự thử thách nhỏ và 12 nỗi thống khổ to lớn. Và cuối cùng ngài đã chứng ngộ được Đại Thủ Ấn, tức là bản tâm vô cùng thanh tịnh và tinh tế. Nhưng còn chúng ta, nếu chúng ta không đủ kham nhẫn để chịu đựng được những gian nan to lớn thì thực sự rất khó có thể trực ngộ được Đại Thủ Ấn.

Đối với tất cả những đệ tử muốn trực ngộ bản tâm, trực ngộ Đại Thủ Ấn, đôi khi chúng ta tự hỏi, chúng ta cần phải có những gì, chúng ta cần phải phát khởi điều gì trong tâm thức của chúng ta để có thể trực ngộ được chân tâm?

Điều quan trọng nhất là chúng ta cần phải có một tín tâm bất biến, lòng chí thành vô lượng, lòng sùng tín vô biên đối với Tam Bảo. Đồng thời phải có một niềm tin chí thành vào tất cả chúng sinh và nhất là phải có sự nhẫn nhục to lớn để có thể chịu đựng được tất cả những cảnh khổ nhục hầu có thể đạt được giải thoát. Chúng ta hãy nghĩ đến Naropa và lấy ngài làm tấm gương sáng để noi theo.



Naropa (1016-1100)

Để có thể chứng ngộ Đại Thủ Ấn thì tất cả những khổ nhục mà ngài đã phải trải qua, bản thân chúng ta có thể trải qua những cảnh khổ nhục như thế hay không?

Câu kế tiếp nói rằng: **“Ôi! Hãy nhìn kỹ vào các pháp, hay hiện tượng thế gian! Hư ảo hết như mơ, chúng không thể còn mãi! Nhưng chúng không phải là mơ hay hư ảo trong đời thường.”** Chúng ta cần phải hiểu rằng tất cả những hiện tượng trong đời này không khác gì những giấc mơ. Tất cả những hiện tượng trong cuộc đời này mang tính chất huyễn mộng. Bình thường chúng ta không nhận biết được điều đó và chúng ta bám chấp vào những khái niệm cho rằng chúng thực sự hiện hữu. Chúng ta cứ coi trọng những hiện tượng [hư dối] trong cuộc đời này. Chúng ta tập trung hết tất cả những gì chúng ta có vào trong các hiện tượng [hư dối] trong cuộc đời này, và như thế cho nên chúng ta vẫn cứ tiếp tục trôi lăn trong luân hồi.

Các hiện tượng tuy hiện hữu trước mặt chúng ta như là có thật, nhưng khi chúng ta lìa đời và thần thức của chúng ta lang thang ở cảnh giới thân trung ấm thì lúc đó chúng ta sẽ hiểu được tính chất huyễn mộng của cuộc đời – một cuộc đời ta phải chạm mặt khi ta còn sống. Và trong thân trung ấm, chúng ta sẽ hiểu được một cách rất rõ ràng rằng toàn bộ cuộc đời này của chúng ta đã trôi qua như một giấc mơ; nó không hề có thực chất. Cũng giống như khi chúng ta nhắm mắt ngủ, chúng ta *nằm mơ* thì giấc mơ có vẻ như rất thật và khi đang ngủ thì chúng ta không biết được rằng giấc mơ không có thực chất. Nhưng khi ta *lìa đời*, ta sẽ thấy ra [vào lúc ấy] rằng toàn bộ cuộc đời ta đang sống đây không khác gì như giấc mơ, không có thực chất. Nhưng do bởi chúng ta không nhận biết được điều đó trong khi chúng ta còn sống nên chúng ta tiếp tục bị dính mắc vào những hiện tượng ở trong luân hồi, cho rằng chúng có thực chất, chúng là điều chân thật, và chúng hiện hữu một cách đặc chắc.

Khi chúng ta *bước vào thân trung ấm* sau cái chết thì cũng giống như chúng ta *thức dậy sau một giấc mơ*. Chúng ta nghĩ rằng, ô, tôi vừa mới

thức dậy khỏi một cơn mộng dài, tôi đã có kinh nghiệm của cái gọi là huyền mộng về cuộc đời tôi vừa sống qua. Khi ở trong thân trung ấm thì sẽ chẳng còn một dấu vết nào còn sót lại của cõi người, của đời người. Ở trong thân trung ấm, chúng ta sẽ nhận biết ra được rằng tất cả những kinh nghiệm nào có vẻ có thực trong cuộc đời vừa qua thì lại trở thành như là trò mộng ảo. Và chúng ta lại sẽ tiếp tục lang thang trong thân trung ấm. Khi ấy, chúng ta có một thể vía chứ không có một thân vật lý nữa. Khi ở trong thể vía, chúng ta tiếp tục phát triển tâm ô nhiễm, và chúng ta lại sẽ trôi vào trong một trạng thái mộng ảo khác, và từ đó, các tâm thức ô nhiễm sẽ đưa chúng ta lạc vào một trong sáu cõi luân hồi do bởi dấu ấn của nghiệp lực. Đây là dấu ấn của những tâm thức ô nhiễm mà chúng ta phát triển trong thể vía của thân trung ấm.

Như vậy cho nên, bằng mọi cách, chúng ta phải buông bỏ những bám chấp vào những hiện tượng trong cuộc đời này, buông bỏ những tâm thức ô nhiễm. Phải chấm dứt việc quan tâm quá nhiều đến cuộc đời này. Chúng ta có may mắn được trở lại trong cõi người, trong thân người, và tuy chúng ta phải trôi theo dòng chảy của cuộc đời, trôi theo sự vận hành của cuộc đời, nhưng bằng mọi cách, phải buông bỏ tất cả sự bám luyến trong dòng tâm thức của chúng ta. Điều này không có nghĩa là chúng ta xả ly hoàn toàn, là buông bỏ tất cả mọi hoạt động thế gian! Chúng ta vẫn phải làm những gì cần làm trong cuộc đời [để sinh tồn], nhưng điều quan trọng là phải buông bỏ tất cả những tham luyến, tất cả những bám chấp vào các hiện tượng trong cuộc đời, chứ không phải là hoàn toàn không làm gì cả ở trong thế gian này.

Câu kế tiếp **“Do vậy, khi xa lìa được tà kiến, người phát huệ, chiếu soi vào các hoạt động thế gian. Hoàn toàn tách lìa các tâm thủ và xả, ưa thích và ghét bỏ - các tâm đó là nhân của luân hồi.”** Khi chúng ta tu tập *Ngondro*, là các pháp tu sơ khởi để hướng tâm ta về giáo pháp, thì đây là những pháp môn vô cùng thâm diệu, là những phương tiện thiện xảo để giúp chúng ta có thể buông bỏ sự bám chấp vào luân hồi,

và các hoạt động thế gian. Điều mà chúng ta có thể thành tựu qua pháp tu sơ khởi *Ngondro* là giúp chúng ta hướng tâm về pháp, hiểu về sự khó khăn để có được thân người, hiểu về ý nghĩa của cái chết, của vô thường, của những thống khổ trong cõi luân hồi, cũng như hiểu về nhân quả. Nếu chúng ta hiểu được về tính huyễn mộng của cuộc đời này thì một cách rất tự nhiên chúng ta sẽ bớt đi được tâm thủ hay xả, tức là nhận hay bỏ, bớt sự vướng mắc, tham luyến. Nếu chúng ta không hiểu được như thế thì chúng ta sẽ cảm thấy dính mắc vào các hoạt động trong thế gian, và sinh tâm luyến ái cuộc đời này. Cái tâm bám luyến, chấp thủ đó là những tâm thức chúng ta cần phải buông bỏ. Nếu chúng ta muốn buông bỏ chúng một cách có hiệu quả thì điều cần phải làm là phát triển được *tâm Bồ đề*.

Khi phát khởi được tâm Bồ đề sâu xa trong dòng tâm thức thì ta có thể thực hành những pháp môn, chẳng hạn như pháp môn cho và nhận của *tonglen*. Khi chúng ta cho [đi hạnh phúc của mình] và nhận [về đau khổ của chúng sinh], thì bên trong, chúng ta phát triển Bồ đề tâm, còn bên ngoài, mọi hoạt động của chúng ta sẽ trở nên ổn định, và khi thực hành các hoạt động hướng về chúng sinh, chúng ta sẽ làm những việc này với *tâm đại bình đẳng*.

Câu kế tiếp nói rằng **“Hãy thiền định đơn độc nơi núi rừng.”** Ngay cả nếu không thể buông bỏ các hoạt động thế gian để sử dụng toàn bộ thời gian cho việc tu tập thiền định thì chúng ta vẫn có thể cố gắng dành chút ít thời gian nào đó cho công phu thiền định. Chẳng hạn như chúng ta có thể nhập thất trong vòng một tháng. Nếu không thể thu xếp để nhập thất được trong 1 tháng thì lâu lâu chúng ta có thể thu xếp để có thể nhập thất trong 1 tuần. Nếu điều đó cũng không thể thực hiện được thì chúng ta phải làm những gì có thể để có thể tu tập thiền định hàng ngày, và kết hợp việc thiền định hàng ngày với các hoạt động thế gian.

Khi thiền định thì phải kết hợp bất kỳ pháp môn nào mà chúng ta ứng dụng với *tứ vô lượng tâm*. Nghĩa là bằng mọi cách phải phát khởi được

tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh trong khi đang hành trì các pháp môn khác nhau, và phải phát khởi một cách sâu sắc ước nguyện đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Khi thực hành công phu thiền định vào buổi sáng thì phải hành trì rất sớm, trước bình minh. Nếu có thể thiền định khoảng 1 tiếng đồng hồ vào buổi sáng tinh mơ là tốt nhất. Nếu không thiền định được trong vòng 1 tiếng đồng hồ thì ít ra trong nửa tiếng đồng hồ. Chúng ta không nên nghĩ rằng trong tương lai, tôi sẽ đi nhập thất, trong tương lai tôi sẽ làm thế này, thế kia, trong tương lai tôi sẽ hành trì tu tập. Phải dứt bỏ những ý niệm như thế ấy, và cần phải tu tập ngay trong giờ phút này, ngay trong giây khắc chúng ta có thể tìm ra được thời gian để tu tập. Chúng ta phải tu tập hàng ngày.

Có rất nhiều pháp tu khác nhau trong giai đoạn sinh khởi. Trong các pháp tu của Mật thừa, có những pháp quán tưởng khác nhau. Nhưng thực sự chúng ta cần hiểu rằng nếu chúng ta có thể thiền định về chính giác tánh của chúng ta thì những pháp tu trong giai đoạn sinh khởi của Mật thừa thực sự không còn cần thiết nữa.

Thiền định về Đại Thủ Ấn là nhìn vào tâm của chính mình. Tâm của chúng ta là một sự tự hiển lộ, tự hóa hiện, tự phơi bày. Đức Milarepa nói rằng thực sự không có một hiện tượng nào tuyệt vời hơn sự tự hiển lộ của tâm. Khi còn có sự mê lầm và những kinh nghiệm dựa trên mê lầm thì sự hiển lộ của tâm đồng nghĩa với sự tự hiển lộ của những tâm thức ô nhiễm. Khi những vọng niệm khởi lên thì chúng trở nên bất tận, giống như những hạt bụi vi trần nhiều vô lượng vô biên, và chúng ta có thể nhìn thấy những hạt bụi cực nhỏ ấy xuyên qua một luồng ánh sáng.

Tâm của chúng ta giống như đại dương, và những vọng niệm giống như những đợt sóng nhấp nhô trên đại dương. Khi nhận diện ra được bản tâm của ta chính là đại dương bao la thì không có gì tốt lành hơn! Đôi khi ta lầm cho rằng tâm ta là những đợt sóng. Những đợt sóng

[hay các niệm sinh khởi] nơi tâm không phải là *bản tâm* nên chúng ta đừng bám chấp vào những đợt sóng.

Trong lúc hành trì tu tập, khi có một niệm quá khứ đã trôi qua – và trước khi niệm tương lai hiện đến, thì sẽ có một khoảng trống ở giữa niệm trước và niệm sau. Ở trong khoảng giữa đó, không có bất kỳ một tạo tác nào, không có bất kỳ một vọng niệm nào. Và *khoảng rỗng lặng* ở giữa hai niệm đó thực sự tột cùng chiếu sáng, tột cùng rực rỡ. *Khoảng rỗng lặng* đó không có bất kỳ một niệm nào chen vào và chúng ta sẽ cảm thấy được sự hỉ lạc vô cùng to lớn. Khi có được một cảm nhận như thế thì đây là một phần của chân tâm, chúng ta nếm được mùi vị của chân tâm. Những vọng niệm thì giống như những đám mây, còn chân tâm của chúng ta thì giống như mặt trời. Mặt trời chói sáng rực rỡ và mặt trời luôn luôn vốn sẵn có ở đó, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng nhìn thấy mặt trời, bởi vì mặt trời bị những đám mây che lấp. Do vậy chân tâm giống như ví dụ mà thầy vừa chỉ cho chúng ta. Ví dụ này thực sự vô cùng thâm thúy, bởi vì nó có thể diễn tả được chân tâm một phần nào đó chính xác.

Ngày hôm qua thầy có khai thị rằng **“nếu những đám mây của tâm thức ô nhiễm chưa được thổi tan khỏi bầu trời, thì làm sao muôn ngàn tinh tú và hành tinh của trí tuệ có thể được hiển lộ”** (kệ của Tổ Jigten Sumgon). Do đó, phải hiểu rằng tánh giác của chúng ta thực sự luôn luôn lúc nào cũng rất linh động, rất sáng tỏ, rất minh bạch tường tận. Đó là giác tánh quang minh. Và nếu chúng ta có thể trực nhận được giác tánh quang minh này thì chúng ta sẽ có thể nhận biết được ngay lập tức không chút hoài nghi hay sai trật, rằng đây chính là tuệ giác vốn sẵn có, là tuệ giác nguyên sơ trong chúng ta.

Trong 37 Pháp hành bồ tát đạo có nói rằng tâm bất sinh bất diệt. Tâm bất sinh bất diệt có nghĩa là tâm ấy luôn sẵn có, luôn hiện hữu, nhưng cái quan trọng là có nhận biết hay không nhận biết ra được tâm đó của chúng ta. Khi chúng ta nhận biết ra được chân tâm, nhận ra được sự linh động, sự quang minh, sáng rõ, thì chẳng khác nào như mẹ và con

gặp nhau, giống như những lời chỉ dạy trong Đại Thủ Ấn. Đây chính là ánh sáng quang minh hay tự tánh quang minh thuần khiết của chân tâm. Khi nhận biết được tánh chiếu soi của chân tâm thì cần hiểu rằng ta đang nhận diện ra được cái vốn thường hằng, sẵn có. Và nhận biết ra được cái mà chúng ta vốn sẵn có thì sẽ giống như người mẹ gặp lại đứa con thơ của mình.

“Khi cảnh giới vô chúng được chứng nhập, nhờ giữ tâm mình liên tục phi thiên định thì Đại Thủ Ấn được thành tựu.” Mahamudra – Đại Thủ Ấn chính là giác tánh chiếu soi bừng sáng của chân tâm. Đây chính là chân tánh của chúng ta, nhưng khi chân tánh không được chứng ngộ thì chúng ta sẽ trải qua những kinh nghiệm thuộc về vọng tưởng. Khi chúng ta nói đến tâm thức, chúng ta cần phải nhận diện tâm thức ấy như thế nào? Nếu không trực ngộ được Đại Thủ Ấn thì chúng ta sẽ nhận diện tâm thức qua sự kết nối với những cảm xúc ô nhiễm thay vì nhận diện được tâm thức như giác tánh vốn sẵn có nơi ta. Giác tánh của chúng ta bị những cảm xúc ô nhiễm che chướng, do đó có nhiều dòng vọng tưởng tuôn chảy tràn lan. Có những tư tưởng tốt, tư tưởng xấu, vọng niệm thế này, vọng niệm thế kia, và chúng ta chấp vào những vọng tưởng đó, cho rằng những vọng tưởng đó chính là tôi, là cái tôi.

Còn đối với giác tánh, khi chúng ta nhận ra giác tánh thì sẽ thấy giác tánh không hề bị đắm nhiễm trong sự rối loạn. Giác tánh không bị vướng nhiễm bởi vọng tưởng hay những hiện tượng xảy ra trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta nhận biết được giác tánh thực sự *không phải* là những hiện tượng hay vọng niệm trong tâm thì chúng ta mới thực sự hiểu được Đại Thủ Ấn là như thế nào.

Khi nói đến tri thức, hay *consciousness*, tiếng Tạng có nghĩa là *Nam Shi*. Giác tánh thì được gọi là *Yei Shi*. Có sự khác biệt giữa *Nam Shi* và *Yei Shi*. Sơ Tổ Jigten Sumgon đã nói rằng Giác tánh là sự kết hợp của tánh không và tánh chiếu soi. Đây là sự bất khả phân của tánh quang minh và tánh không. Đây chính là giác tánh nguyên sơ của chúng ta. Nếu

chúng ta chưa trực ngộ được giác tánh nguyên sơ thì tất cả những hiện tượng chúng ta trải nghiệm qua đều liên quan đến cái chúng ta gọi là tri thức (*consciousness*). Nếu không nhận ra được giác tánh nguyên sơ thì đó là tri thức, còn nếu trực ngộ được giác tánh nguyên sơ thì đó là tuệ giác. Bởi vì chúng ta không trực ngộ được giác tánh nguyên sơ nên tâm cứ bị chạy đuổi theo những gì xuất hiện ở bên ngoài, ở trong thế gian này. Còn muốn giác tánh nguyên sơ hiển lộ thì cần nhìn sâu vào bên trong mới có thể tìm được ra giác tánh ấy, vì giác tánh ấy vốn vẫn luôn luôn an trụ ở trong dòng tâm thức của chúng ta. Giác tánh đó không hề trải qua sự biến hoại nào cả mà nó thường hằng, bất biến.

[Để không lầm lẫn], chúng ta cần phải hiểu về các hoạt động của tri thức, những hoạt động của cái gọi là *Nam Shi*, thức, hay *counciousness*. Thức vận hành từ sự bám chấp của chúng ta vào những hiện tượng trong luân hồi. Nhưng nếu chúng ta hiểu được giác tánh và tri thức khác nhau như thế nào thì chúng ta có thể trực ngộ. Thực sự khó có thể giải bày bằng ngôn từ. Cái mà chúng ta cần phải đạt đến là không bám chấp hay dính mắc vào bất kỳ một điều gì cả. Khi không dính mắc vào bất kỳ một điều gì cả thì chúng ta sẽ trực ngộ được tự tánh bao la, rộng rang, trùm khắp, và đây là bầu trời của tâm. Bầu trời của tâm thì được gọi là Đại Thủ Ấn – Mahamudra. Trong bầu trời của chân tâm, chúng ta luôn ở trong một trạng thái thư giãn, giống như có một luồng hơi ấm, một sức ấm lan tràn khắp đại dương, và sức ấm đó đem lại cho chúng ta một sự hỷ lạc. Thực sự ngay ở trong trạng thái như vậy thì chúng ta cũng không dính mắc vào bất kỳ một điều gì cả, ngay cả không dính mắc vào sự đại hỷ lạc đó. Không có bất kỳ một sự dính mắc vi tế nào hết! Không vương mắc vào cái thích, cũng không vương mắc vào cái không thích, không bám luyến, mà cũng không không-bám-luyến. Đây là một trạng thái hoàn toàn an tĩnh, hoàn toàn thư giãn.

“Những chuyện thế gian là nguyên do của đau khổ. Hãy nhìn vào ý nghĩa cốt tủy tối hậu mà nhận chân ra cái vô dụng của hành vi suy

lượng.” Tất cả những chuyện thế gian, tất cả những hoạt động trong luân hồi là nguyên nhân đưa đến đau khổ. Ngay kể cả trong cõi người của chúng ta, chúng ta thường xuyên bị xô đẩy tới lui bởi những hạnh phúc và đau khổ của chính mình, và chúng ta thường xuyên đi tìm hạnh phúc, bám luyến vào tất cả những thứ gì mà chúng ta nghĩ rằng sẽ đem đến cho ta sự sung sướng. Nhưng ngay cả những sự sung sướng đó thực sự cũng là nguyên nhân đưa ta đến đau khổ. Khởi đầu có nhiều trường hợp, hoàn cảnh có vẻ giống như hạnh phúc, nhưng chính cái hoàn cảnh tưởng như hạnh phúc đó lại là nguyên nhân đưa đến những đau khổ khác nhau. Ví dụ, có một người khát khao mong cầu một căn nhà to lớn, và người đó nghĩ rằng nếu có được một căn nhà to lớn thì người đó sẽ hạnh phúc. Nhưng khi có được căn nhà to lớn rồi thì thực sự niềm hạnh phúc đó sẽ chỉ là một niềm hạnh phúc rất nhỏ bé, và dựa vào nền tảng hạnh phúc nhỏ bé đó, lại có vô lượng vô số nguyên nhân để đau khổ. Như vậy một hạnh phúc nhỏ bé tự nhiên lại bị đảo lộn và trở thành là một đau khổ to lớn.

Khi chúng ta tiếp tục chạy theo hạnh phúc nhỏ bé của thế gian, của luân hồi thì sẽ thấy có những tâm niệm liên quan đến sân hận, ghen tị, bồng xén khởi lên. Do bởi những tâm niệm sân hận, ganh tị, bồng xén khởi lên mà kết quả là chúng ta phải chịu những khó khăn vô cùng to lớn gây trở ngại cho việc đạt được cảnh giới cao, hoặc là cuối cùng đạt đến được giác ngộ. Đôi khi, chúng ta lại bị đẩy thụt lùi hoặc bị đọa xuống những cõi thấp như cõi địa ngục, ngạ quỷ. Đây là sự vận hành của luân hồi. Vòng xoay luân hồi biến chuyển và đưa đến những kết quả tương ứng như thế. Nếu chúng ta cứ tiếp tục bám chấp vào các hoạt động của thế gian, cho rằng chúng ta đi theo những hoạt động của thế gian để có được hạnh phúc thì chúng ta đang tạo những nguyên nhân để đưa đến sự thống khổ cho chính bản thân mình trong tương lai. Điều quan trọng là cần phải buông xả, buông bỏ tâm sân hận, ghen tị, bám chấp khi đang phải sinh hoạt trong thế gian.

Chúng ta có những trải nghiệm trong luân hồi, nhưng ta cần hiểu rằng cái đáng quý nhất là làm sao trực ngộ được bản tâm, trực ngộ được chân tướng, thực tại tối hậu. Trực ngộ được bản tâm sẽ giúp chúng ta cởi bỏ được tất cả ràng buộc trong luân hồi, phá tung được xiềng xích trong luân hồi. Nếu ta có thể buông bỏ được tâm mê lầm, tâm ô nhiễm, tâm chấp ngã, buông bỏ sự bám chấp vào yêu hay ghét thì tất cả những hoạt động của chúng ta khi ấy mới trở thành công hạnh của các vị bồ tát. Nếu trực ngộ được bản tâm thì sự trực ngộ này sẽ xóa tan đi tất cả các bám chấp của chúng ta vào một sự hiện hữu tối hậu nào đó; nó sẽ phá tan tâm chấp ngã và phá tan những cảm xúc ô nhiễm bên trong chúng ta.

Câu kế tiếp nói rằng: **“Sự thật vượt ngoài tri thức sẽ không thể thấy được bằng phương tiện tri thức.”** Đại Thủ Ấn hay Mahamudra không thể trực ngộ được bằng những phương tiện thuộc về tri thức mà cái tâm này – cái gọi là Đại Thủ Ấn chỉ có thể được trực ngộ một khi chúng ta xoay tâm trở vào bên trong. Ta cần phải xoay vào nhìn thấu chính tâm ấy, để quán được chính giác tánh của chúng ta. Tâm Đại Thủ Ấn sẽ không thể nào trực ngộ được nếu chúng ta dựa vào các đối tượng bên ngoài và những gì đến từ bên ngoài chúng ta.

Các thiện hạnh xuyên qua thân, khẩu và ý, cho dù đây là những phương tiện để tích lũy công đức to lớn, và những công đức to lớn này có thể trở quả, chín muồi trong tương lai, đem lại lợi lạc cho chúng ta khi chúng trở quả, trở thành phước báu trong tương lai. Nhưng những thiện hạnh và công đức thuộc về thân, khẩu và ý, ngay trong giây phút này không thể nào giúp chúng ta có thể trực ngộ được Đại Thủ Ấn. Và phương thức duy nhất để trực ngộ được Đại Thủ Ấn là phát khởi lòng yêu thương, lòng bi mẫn cho chúng sinh ở trong dòng tâm thức của chúng ta! Rồi dựa vào tâm Bồ đề đó mà chúng ta xoay tâm, hướng tâm vào bên trong để có thể trực ngộ được bản tâm, trực ngộ được chính giác tánh xuyên qua công phu thiền định.

Câu kế tiếp: **“Nơi của không tạo tác sẽ không đạt tới được bằng hành vi so đo tạo tác.”** Chúng ta đừng có dụng công, đừng có cố gắng, đừng dựa vào vọng niệm của mình và cũng không cần “làm” gì cả. Không cần phải phát khởi những niệm cho rằng, ‘Ồ! Tôi cần phải làm cái này, tôi cần phải cố gắng cái kia, hoặc cần phải giúp cho cái này, cái kia tăng trưởng, v.v.’, mà hãy để cho giác tánh của chúng ta được an trụ. Và điều cần làm là chúng ta hãy dùng tâm của mình để nhìn thấu giác tánh, và soi rọi chính giác tánh. Chính cái sự nhìn thấu, soi rọi đó lại mang một đặc tánh rỗng rang, và giác tánh thì cũng thế, từ khởi thủy vốn thường hằng, bất biến, và cũng rỗng rang giống như hư không. Ngược lại, những cảm xúc ô nhiễm là những gì chỉ khởi hiện lên một cách nhất thời mà thôi, không thường hằng, không bất biến và không rỗng rang. Giác tánh giống như thân tướng trần trụi của chúng ta, còn những niệm khởi, đủ loại tâm thức ô nhiễm khác nhau thì giống như quần áo mà chúng ta mặc vào người. Cái mà chúng ta cần phải làm là làm sao để an trú được trong giác tánh nguyên sơ trần trụi của mình. Khi những tư tưởng, vọng niệm khởi lên thì chúng ta cần nhận biết được rằng ‘Ồ, đây là những tư tưởng khởi lên trong ta.’ Chỉ đơn giản nhận diện thế thôi.

Nghĩa là chúng ta đừng tự nhận diện cho rằng *ta* chính là những tư tưởng đó, hay những tư tưởng đó chính là *ta*! Đừng đuổi theo chúng, đừng để cho chúng sai xử chúng ta, đừng quan tâm đến những tư tưởng đó, hãy cứ quăng bỏ chúng qua một bên. Khi bất kỳ một tư tưởng nào hiện lên, khi chúng ta nhận biết ra được chúng, thì ngay khi ấy, ta cần phải lập tức trú vào ngay chính giác tánh, nghĩa là trú vào ngay chính *cái tánh nhận biết* vốn sẵn có, và như vậy thì ta có thể an trú ở trong trạng thái nguyên sơ của chân tâm, một trạng thái được xem là rỗng rang giống như hư không. Chẳng hề có một sự biến dạng nào trong trạng thái này cả mà nó luôn luôn thường hằng là như thế.

Câu kế tiếp nói rằng **“Hãy để dòng sông ô nhiễm của niệm tuồng vào trong cái trong trẻo tự nhiên của nó.”** Khi có những vết nhơ của các

vọng niệm thì cũng như ta khuấy nước lên để nó trở thành vẩn đục. Vẩn đục là chúng ta đang đi xa tâm thanh tịnh của mình. Khi nhận biết được những vọng tưởng thì thường là một, chúng ta chối bỏ, hoặc hai, chúng ta bám chấp vào chúng. Khi chối bỏ hoặc bám chấp thì ta không cho tâm của chúng ta một cơ hội để có thể an định một cách tự nhiên. Ví dụ như khi ta lấy một ly nước, trong nước có đầy chất cặn bã, nếu chúng ta khuấy nước đó lên thì sẽ làm cho nó đục ngầu. Nhưng nếu ta để yên ly nước trên mặt bàn thì một cách rất tự nhiên, cặn bã sẽ từ từ lắng xuống, và nước ở phía trên sẽ trở nên trong trẻo. Và sự lắng xuống của cặn bã là một tiến trình tự nhiên để nước trong có thể trôi lên. Cùng với một hình thức như thế, nếu chúng ta không bám vào những niệm tưởng, chúng ta đừng trôi lăn theo chúng, đừng bám lấy chúng, cũng đừng có chối bỏ chúng mà hãy cứ để cho tâm của chúng ta trong trạng thái tự nhiên, không có bám chấp cũng không buông xả, không có nhận cũng không có bỏ, thì một cách rất tự nhiên, tâm của chúng ta sẽ tự an trú vào trong tánh chiếu soi và tánh sáng biết.

Khi thiền định như thế thì chúng ta không cần phải chấp vào một niệm tưởng cho rằng đây là niệm tốt, và cũng không cần phải bỏ một niệm cho rằng đây là niệm xấu, không cần nghĩ rằng niệm này là xấu, niệm này là tốt, niệm này là của tình thương yêu, niệm kia là tiêu cực. Đừng quan tâm gì đến những niệm đó, cũng đừng quan tâm gì đến chuyện đây là tiêu cực hay tích cực, nghĩa là không chối bỏ mà cũng không bám giữ, không có bất kỳ một dính mắc nào vào những niệm tưởng ở bên trong chúng ta. Bất kỳ khi nào một niệm tưởng nổi lên thì thuần túy nhận biết để cho *tự nó tan rã*, như vậy thì giác tánh của chúng ta sẽ hiển lộ.

Câu kế tiếp nói rằng **“Đừng thủ hay xả, đừng nhận hay bỏ đối với các hiện tượng, hãy cứ để mặc chúng như chúng là. Khi không nhận mà cũng không bỏ, thì tâm được giải thoát vào Đại Thủ Ấn.”** Cho dù bất kỳ một cái gì khởi lên trong tâm thì chúng ta cần phải giữ tâm ta được

ổn định. Khi an trú trong tánh giác, chúng ta sẽ biết được tất cả các vọng niệm, *khi nào* nó khởi lên và khởi lên *như thế nào*, nhưng nhận biết không có nghĩa là chấp vào nó, mà cũng không cố diệt nó đi. Không chạy theo những vọng niệm và chỉ nhận biết một cách thuần nhận biết mà thôi. Và khi nhận biết một cách thuần nhận biết, không bám chấp cũng không chối bỏ, không thủ cũng không xả, hãy để mặc những vọng tưởng như chúng là, thì rồi chúng sẽ tự tan rã. Cái quan trọng là phải luôn an trụ nơi tánh giác, nơi cái tánh biết đơn thuần của chúng ta.

Khi chúng ta luyện tập để có thể thường xuyên an trú nơi tánh biết thì đến một lúc nào đó, sự an trú sẽ trở nên rất ổn định, và chúng ta không bị những vọng niệm sai xử chúng ta nữa. Và khi những vọng niệm vừa khởi lên thì hãy cứ mặc kệ những vọng niệm đó, vẫn tiếp tục an nhiên trụ nơi tánh biết của chúng ta.

“Cũng như, khi cắt đi cội rễ của một cây có nhiều cành và cuống lá, thì mười ngàn cành và hàng trăm ngàn lá sẽ rụng tàn. Cũng như, ngay cả bóng tối gom về của một ngàn đại kiếp cũng bị xua tan bởi một ngọn đèn đơn độc. Tương tự, một khoảnh khắc bừng sáng của tự tâm chắc chắn sẽ xua hết nhiều đại kiếp tội lỗi u mê.” Có nhiều ví dụ khác nhau, tất cả những ví dụ này đều mang cùng một tinh túy như thế, cùng nói về một sự kiện giống như thế, tức là chúng ta đừng vướng mắc, cũng đừng xả bỏ những hiện tượng khi chúng khởi lên trong tâm mình, và cứ tiếp tục an trú trong tánh nhận biết mà thôi.

Từ khởi thủy, tất cả những hiện tượng trong luân hồi tiếp tục xuất hiện do bởi nghiệp lực của chúng sinh. Tất cả những nghiệp chướng đó có thể được tịnh hóa chỉ trong một khoảnh khắc khi mà chúng ta có thể trực ngộ được chân tâm. Sự trực ngộ này, tánh biết chiếu soi này sẽ giúp cho tánh giác của ta ngày càng trở nên hiển lộ một cách chói sáng. Chính chánh niệm và tỉnh thức có thể giúp chúng ta nhận ra được tánh giác và an trụ ở trong tánh giác đó.

Nếu chúng ta càng ngày càng rèn luyện, càng ngày càng có thể trụ được một cách lâu dài ở trong tánh giác, thì tất cả các niệm tưởng khởi lên trong tâm ta sẽ hoàn toàn được tiêu trừ. Bởi vì các niệm tưởng đó sẽ không bám vào cái gì được nữa, không làm cho chúng ta dính mắc nữa, không trói buộc chúng ta được nữa.

Từ cái nhìn của chân tướng tối hậu, chúng ta sẽ thấy được rằng vọng tưởng và các nguyên nhân của những vọng tưởng đó cũng mang tánh không, và kết quả của những vọng tưởng đó cũng là tánh không. Nghĩa là, niệm tưởng cũng là tánh không và giác tánh cũng mang tánh không.

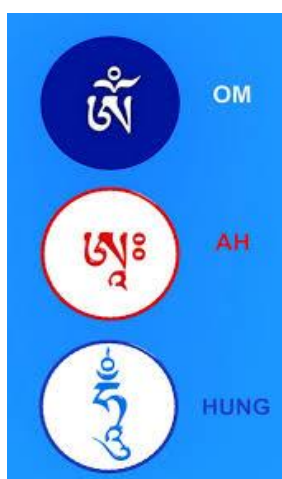
Lẽ dĩ nhiên, nếu dựa trên những tâm thức ô nhiễm như sân hận chẳng hạn, và do bởi sân hận mà ta thực hiện những hành động vô cùng tiêu cực thì kết quả là chúng ta sẽ bị đọa xuống cõi địa ngục và phải chịu những sự thống khổ vô biên. Tuy nhiên, một khi chúng ta đạt đến trạng thái giác ngộ, và trực ngộ được chính tánh không của giác tánh, thì cho dù nhân quả không thể chối bỏ, nhưng vì nhân quả cũng mang tánh không, nên ta sẽ ngộ ra được rằng trái quả của cái nhân mà ta đã tạo xuyên qua nhiều đời kiếp cũng sẽ mang tánh không.

Điều này có nghĩa là, đối với một người có thể chứng ngộ được bản tâm, chứng ngộ được tánh rỗng rang và tánh không [sự không có tự tánh] của tất cả các hiện tượng... Nếu người ấy an trú được ở trong giác tánh, chân tâm với một sự ổn định; thì đối trước bất kỳ một nguyên nhân nào cho dù chúng có xuất hiện thì người ấy cũng sẽ nhận biết được rằng những nguyên nhân đó cũng đều mang tánh không. Và nếu thấu biết được sự không có tự tánh của chính các nguyên nhân đó thì họ sẽ không phải trải qua bất kỳ một quả khổ nào cả. Đây chính là trí tuệ của Đại Viên Cảnh Trí, tức là trí tuệ của một tấm gương soi.

Câu kế tiếp nói rằng **“Nếu người hạ căn không thể an trụ trong nghĩa tối hậu, họ nên tập pháp Niệm Hơi Thở, và đừng ráng sức đưa mình**

vào tánh biết. Hãy tinh tấn nỗ lực cho tới khi nào người an trú được trong tánh biết hiện tiền nhờ phương tiện Thiền Chỉ và Thiền Quán.” Nếu chúng ta có một chút hiểu biết nào đó về bản tâm hay chân tâm thì có rất nhiều phương tiện thiện xảo có thể giúp chúng ta có thể an trú ở trong đó và một trong những phương tiện đó là pháp niệm hơi thở.

Ngoài ra chúng ta còn có thể giữ hơi thở của chúng ta an trú ở ngay đan điền. Có phương pháp tu tập thuộc vào sáu pháp du già của Naropa để làm cho sự thấu biết, và trực ngộ được bản tâm có thể xảy đến được một cách dễ dàng hơn.



Một trong những phương pháp rất cát tường là pháp niệm hơi thở **OM AH HUNG**. Khi hít hơi thở vào thì chúng ta quán tưởng âm OM, sau đó giữ hơi thở lại ở dưới đan điền và quán âm AH, khi thở ra thì chúng ta quán âm HUNG. Quan trọng hơn nữa nếu chúng ta có thể làm được là quán ở đan điền của chúng ta (bốn ngón tay ở dưới rốn) hình tượng của Vajravarahri, hoặc quán chúng tự **HUNG** ở ngay giữa đan điền.

Chúng tự **HUNG** có thể quán như một đốm sáng, mang sự ấm áp đốt tan vô minh bên trong chúng ta. Đây là phương thức thiện xảo để chúng ta có thể kết hợp được tâm và khí của ta ở ngay đan điền và là một phương pháp rất tốt lành để giúp chúng ta có thể an trú được trong Đại Thủ Ấn.



Trong quá khứ, thầy đã ban cho một số đệ tử tấm hình có ngọn lửa, và có chúng tự **HUNG** ở ngay giữa ngọn lửa đó, và thầy đã khai thị cho đệ tử để họ có thể quán ngọn lửa đó ở ngay đan điền. Tuy nhiên có một số người hơi rối trí về điều này vì thường thường chúng ta nói là phải quán hơi thở, giữ hơi thở ở dưới đan điền và ở nơi đó thì phải

quán âm **AH**. Thực sự không có gì khó hiểu về điều này. Nếu chúng ta quán tưởng âm **AH** ở dưới đan điền thì chúng ta quán tưởng âm **AH** đó tan biến vào chủng tự **HUNG** ở giữa ngọn lửa, và như vậy nó giúp cho ngọn lửa nhỏ xíu ở dưới đan điền bùng lớn lên. Khi ngọn lửa nhỏ đó bùng lớn lên, nó sẽ cho chúng ta một cảm giác hỷ lạc.

Trong những hoạt động hàng ngày, chúng ta có thể dựa vào pháp niệm hơi thở **OM AH HUNG**. Nếu làm được như vậy thì trí tuệ của chúng ta sẽ tăng trưởng và điều này cũng giúp chúng ta giữ được chánh niệm và tỉnh thức ở trong những hoạt động thế gian.

Khi chúng ta thiền định thì không cần thiết phải quán hình ảnh của những chủng tự đó, mà quan trọng là chúng ta phải giữ hơi thở, nén chúng xuống ở giữa đan điền, giữ khí ở ngay chỗ đó, và đừng để tâm mình chạy theo vọng tưởng. Được vậy thì tánh biết hay giác tánh của chúng ta sẽ bùng lên rất rực rỡ, và nó sẽ chiếu sáng. Vào lúc đó thì chúng ta có thể lấy tâm ta nhìn tâm ta, và rõ ràng thì chúng ta sẽ trực ngộ được bản tâm.

Khi chúng ta không thể an trụ được ở trong một cái thấy thanh tịnh, hay một tri kiến thuần tịnh thì thường thường chúng ta sẽ bám chấp vào tất cả các hiện tượng và cho rằng chúng *thực có*. Nếu chúng ta bám chấp như thế thì đây là một tâm mê lầm dựa trên những cảm xúc ô nhiễm của chúng ta. Khi chúng ta không nhận biết được chính tánh biết hoặc tánh giác của mình thì tất cả đều bị che chướng bởi tâm thức ô nhiễm. Do không thể nhận ra được những đám mây vọng tưởng quá sâu dày này, nên chúng ta cứ tiếp tục trôi lăn trong luân hồi và những hiện tượng trong luân hồi cứ liên tục khởi hiện lên.

Nếu chúng ta hiểu được rằng nguồn gốc của tánh rõ biết, hay tánh sáng soi bên trong ta là một cái gì rất tự nhiên có thể khởi hiện, thì khi ấy chúng ta sẽ thấy được toàn bộ hiện tượng ở trong luân hồi và niết bàn đều được sinh ra do sự vận hành và phô diễn của những tâm thức

ô nhiễm của chúng ta. Các hiện tượng này không mang một đặc tánh chắc thật như chúng ta nghĩ.

Khi chúng ta thường xuyên quán chiếu đặc tánh của tất cả các hiện tượng thì chúng ta sẽ nhận thấy được đặc tánh vô thường trong các hiện tượng ấy. Nếu chúng ta thấu hiểu đặc tánh vô thường của vạn pháp trong cõi luân hồi này thì chúng ta sẽ thấy rằng chúng không phải là một cái gì mà chúng ta cần bám chấp vào, bởi vì nếu là vô thường thì chúng sẽ tan biến đi, và như vậy cần gì phải bám luyến vào đó.

Nếu chúng ta không bám luyến vào thì chúng ta sẽ thấy rằng, chủ thể và đối tượng, cả hai đều mang tánh không. Đến lúc đó thì tâm của chúng ta sẽ bước vào một trạng thái rỗng rang, bao la, trùm khắp. Đây là một sự tự nhận biết, tự nhận chân ra được bản tánh của mình. Khi đó chúng ta cũng nhận biết được rằng tất cả những vọng tưởng bên trong chúng ta cũng chỉ là một sự phô bày, mang tính chất vô thường, cũng chỉ mang tánh không rỗng rang mà thôi.

Tinh túy của tâm vốn là rỗng rang. Nếu tâm rỗng rang, tinh túy, cốt tủy của tâm cũng rỗng rang, thì như thế, tất cả các hiện tượng phô bày của tâm, tất cả cảm xúc ô nhiễm cũng như vậy, cũng đều mang tánh rỗng rang, cũng không có tự tánh, cũng không khác gì tâm của chúng ta. Tâm mang tánh không và những sự phô bày qua những cảm xúc ô nhiễm cũng mang tánh không, và như thế thì chúng ta có thể an trú được trong tánh không của tất cả vạn pháp.

Ở đây có nói **“Hãy tinh tấn nỗ lực cho tới khi nào người an trú được trong tánh biết hiện tiền nhờ phương tiện Thiền Chỉ và Thiền Quán.”** Có những phương pháp thiền định, chẳng hạn như, chúng ta được dạy ngồi giữ lưng thẳng tắp, hơi nhìn lên phía trên một chút, và hướng mắt vào bầu trời bao la. Đây là phương tiện thiện xảo, đặc biệt cho những ai có những tâm thức ô nhiễm quá mạnh mẽ. Ngoài ra, cũng có những phương thức khác, là hướng mắt nhìn xuống phía

dưới, nhìn vào chóp mũi của chúng ta, và đó cũng là một hình thức giúp tâm của chúng ta được an định.

Khởi đầu, chúng ta phải tu tập thiền chỉ, tức là giúp cho tâm của chúng ta được an định. Đây là phương tiện thiện xảo có thể giúp chúng ta trụ vào một điểm. Nhưng quan trọng là sự an định này phải được kết hợp với tánh sáng biết tường tận, chứ không phải là định tâm nếu mọi thứ khác lại cứ trở thành mờ mờ ảo ảo.

Chúng ta phải cố gắng tinh tấn, nỗ lực cho đến khi nào đạt được một sự ổn định, an định bình hòa. Có nhiều phương pháp khác nhau để có thể giúp chúng ta đạt được đến trạng thái an định, kết hợp sự an định với tánh sáng biết, chiếu soi. Một trong những phương pháp đó là chúng ta có thể dựa vào đạo sư của chúng ta, khẩn nguyện ngài.

Câu kế tiếp nói rằng **“Cũng như, khi người nhìn vào giữa hư không, tất cả định kiến về biên địa và trung tâm đều biến mất. Cũng vậy, khi người lấy tâm nhìn tâm, thì vô lượng niệm sẽ biến mất, và người thấy được tự tánh.”** Khi chúng ta nhìn vào không gian, thực sự không có một trung tâm nào của không gian, không có biên giới nào của không gian mà chúng ta có thể bám vào được.

Cũng theo hình thức đó, trong tánh rỗng rang của tâm ta, vào thời khắc chúng ta nhận ra được tự tánh thì chúng ta cũng thấy chân tâm ấy bao la, rỗng rang như là không gian. Trung tâm của tâm của chúng ta là như thế nào? Thực sự chúng ta không thể đưa tay chỉ vào một cái gì được cả, không có một mốc điểm hay địa điểm nào, không có một hình thù hay hình dáng nào.

Cũng như thế, khi chúng ta thấy được hư không bao la trùm khắp, thì chúng ta làm thế nào có thể diễn tả được không gian, hay là đặc tánh của không gian qua ngôn từ? Chúng ta không thể nào dùng ngôn từ để mô tả một cách chính xác không gian là như thế nào, trung tâm của không gian là ở đâu và biên giới của không gian nằm ở đâu.

Câu kế tiếp nói rằng **“Cũng như, hơi nước bay lên từ đất và mây tan biến vào hư không, chúng không đi về đâu và cũng không trụ vào bất kỳ đâu. Cũng thế, vô lượng niệm khởi lên từ tâm, bằng cách nhìn vào tự tâm mình, thì các làn sóng niệm biến mất.”** Khi chúng ta an trụ được trong tánh biết hiện tiền, nhận diện được chân tâm, không bám chấp vào các vọng niệm khởi lên từ tâm, thì hãy cứ xem những vọng niệm đó như là sự phô bày của giác tánh mà thôi.

Nếu chúng ta trú được nơi tánh biết hiện tiền đó, không bị trôi theo những niệm tưởng khởi lên, nhận biết được những niệm tưởng đó chỉ là một sự hiển lộ của tâm, thì đó chính là tự tánh quang minh của chúng ta.

Hiểu được như vậy và chúng ta không thủ hay xả, tức là không nhận lấy hay chối bỏ những hiện tượng đó, thì bất kỳ cái gì khởi lên trong tâm, tự nó sẽ tan biến mà chúng ta không cần phải cố gắng dụng công hay cố gắng tìm phương thức để làm chúng tan rã. Chỉ thuần túy nhận biết ra được những vọng niệm đó thì chúng sẽ tự tan rã, tự giải thoát ngay khi chúng vừa khởi hiện lên. Chúng không thể nào trói buộc được chúng ta, hay làm cho chúng ta bị dính mắc, bởi vì ở đây nói rằng khi chúng ta nhận biết được bản tâm thì tự khắc tất cả những vọng niệm đều sẽ tan rã.

Câu kế tiếp nói rằng: **“Cũng như, hư không lìa xa các sắc màu và hình tướng. Hư không bất biến, không nhiễm chút gì của trắng hay đen. Cũng thế, tự tâm, siêu vượt qua sắc màu và hình tướng, thì không nhiễm bởi các hiện tượng trắng, đen của đức hạnh và tội lỗi.”** Trong sự chứng ngộ được bản tâm, một bản tâm mang đặc tánh rỗng rang không lẫn mé của hư không, thì tất cả những thiện hạnh và bất thiện hạnh, những điều tích cực và tiêu cực cũng sẽ không bị vướng nhiễm bởi bất kỳ một cái gì gọi là xấu hay tốt.

Cho dù chúng ta đã tích lũy vô số những thiện hạnh và ác hạnh khác nhau, nhưng tất cả những thiện hạnh và bất thiện hạnh này cũng chưa

từng bao giờ chạm vào cái thanh tịnh nguyên sơ vốn có của bản tâm. Thiện hạnh và bất thiện hạnh không thể nào ảnh hưởng đến cái vốn thanh khiết, vốn không vướng nhiễm của bản tâm. Bởi vì cái thanh khiết vốn không vướng nhiễm đó luôn thường hằng, hiện hữu, và không bị che chướng bởi những gì gọi là đức hạnh và tội lỗi. Cho dù chúng ta có những tâm thức ô nhiễm nhiều như thế nào, khởi sinh dày đặc nơi tâm thức của chúng ta ra sao thì những tâm thức ô nhiễm đó cũng không thể nào chạm vào được bản tâm thuần tịnh của chúng ta.

Câu kế tiếp nói rằng **“Cũng như, mặt trời trong trẻo và thanh tịnh không bị ngăn che bởi bóng tối của một ngàn đại kiếp. Tương tự, các đại kiếp trôi lăn trong luân hồi không thể ngăn che tự tánh chiếu ngời của tâm.”** Ở đây, chúng ta đang muốn nói về Phật tánh. Phật tánh giống như mặt trời, và Phật tánh vốn nằm sẵn nơi tâm thức của chúng sinh. Cho dù thời gian vô lượng đại kiếp trải qua mà Phật tánh chưa được nhận diện, thì Phật tánh đó cũng chưa từng bao giờ bị vướng nhiễm hay có thể biến mất. Cho dù chúng sinh trải qua luân hồi xuyên qua vô lượng đại kiếp từ vô thủy vô chung cho đến ngày nay, thì sự trôi lăn trong luân hồi chẳng thể nào làm hư hoại Phật tánh. Phật tánh là trạng thái của sự chói ngời tự nhiên vốn sẵn có của tâm.

Câu kế tiếp nói rằng **“Cũng như, mặc dù hư không bị xem là ‘rỗng không’, nhưng tự hư không lại không thể được mô tả bởi các chữ như thế. Tương tự, cho dù tự tâm được mô tả là ‘tịnh quang’, nhưng vẫn không có cơ sở nào để xem xét nó qua các lời mô tả như thế.”** Khi chúng ta quán sát tánh rỗng rang không lẫn mé của tâm, thì không có một cái gì thực chắc mà chúng ta có thể chỉ vào để định nghĩa được sự rỗng rang không lẫn mé đó. Đây là sự kết hợp giữa tánh không và tánh chiếu soi. Chúng ta cần phải hiểu điều đó.

Một khi chúng ta nhận ra được sự kết hợp giữa tánh không và tánh chiếu soi này thì chân tâm ấy siêu vượt tất cả mọi ngôn từ, siêu vượt tri thức của chúng ta.

Đôi khi có những người , sau khi quán sát tâm, họ lại rơi vào trong sự hiểu biết sai lầm. Có nghĩa là họ có thể ngộ ra tánh không của tâm nhưng rồi lại chấp vào tánh không đó. Họ nghĩ rằng, “Ồ, không có bất kỳ một cái gì cả, không có một cái gì hiện hữu cả, tất cả những gì hiện hữu ở bên ngoài cũng đều là không có, chỉ toàn là rỗng không, là hư vô.” Nếu chúng ta quá chấp vào tánh không, quá chấp vào cái rỗng không hư vô đó, thì chúng ta sẽ rơi vào hiểu biết sai lầm, chúng ta bị rơi vào trong cái chấp, gọi là chấp không.

Ngoài ra, cũng còn có những người khác, khi tu tập để nhận ra chân tâm, thì họ lại bám chấp vào một sự hiện hữu có thực, bám chấp vào tánh chiếu soi của tâm, và rồi họ chấp vào sự thực có của tất cả các hiện tượng bên ngoài. Nếu bám chấp như vậy thì tâm của chúng ta sẽ trở thành những tảng nước đá bị đóng băng. Nếu chúng ta bám chấp vào sự thường hằng, bất biến, vào một sự hiện hữu có thực, nghĩa là chấp có, hoặc ngược lại, chúng ta chấp vào sự không hiện hữu, nghĩa là chấp không, của các hiện tượng, thì chúng ta sẽ bị vướng mắc. Đây là sự vướng mắc cực kỳ vi tế.

Cái mà chúng ta cần phải nhận biết là sự kết hợp rất bình đẳng giữa tánh không và tánh chiếu soi quang minh, và đây là tất cả những gì mà chư Phật toàn giác đã chứng ngộ. Chính sự nhận biết thâm thấu của chúng ta, tuy rằng nó mang tánh không, nhưng nó cũng còn mang đặc tánh quang minh, giống như một bầu mặt trời. Sự kết hợp giữa tánh chiếu soi và tánh không là một sự chứng ngộ cực kỳ vi tế và vô cùng thâm diệu. Một khi chúng ta đã triệt ngộ được thì sự triệt ngộ này thật khó mà có thể diễn tả.

Giống như là chân tâm, tâm ấy siêu việt tất cả những khái niệm, siêu vượt tất cả những gì chúng ta có thể mô tả được. Sự hoàn thiện trí tuệ là siêu vượt nghĩ bàn, siêu vượt ngôn từ. Khi chứng ngộ được bản tâm thì sự chứng ngộ đó thực sự cực kỳ linh động, cực kỳ minh bạch, sáng tỏ. Khi ấy chúng ta sẽ không còn bất kỳ một hoài nghi nào nữa.

Có những người với phước báu vô cùng to lớn đến từ những đời kiếp trong quá khứ. Đó là do bởi họ đã từng tu tập Bồ đề tâm và để cho tâm Bồ đề thấm nhuần tâm thức của họ. Và cũng do bởi họ đã tu tập thiền định một cách miên mật trong quá khứ, nên họ có thể chứng ngộ được bản tâm rất dễ dàng. Một khi đã chứng ngộ được bản tâm thì không còn bất kỳ hoài nghi nào khởi hiện trong tâm thức nữa.

Còn đối với những người có tập khí sâu dày như chúng ta thì đôi lúc chúng ta cũng có thể nhận biết ra được bản tâm là như thế nào, nhưng do bởi chúng ta còn nhiều tập khí và không đủ phước báu, nên khi ấy chúng ta cũng vẫn khởi sinh những sự hoài nghi. Chúng ta tự hỏi, “Ô, đây có phải thực sự là chân tâm hay không, đây có phải là tự tánh của tôi hay không”? Nhưng một khi chúng ta trực ngộ được bản tâm và có đầy đủ phước duyên thì sẽ không còn bất kỳ một bóng mờ nào của sự hoài nghi có thể che chắn được nữa. Ngoài ra chúng ta có thể chứng ngộ được xuyên qua sự gia trì của bốn sư gốc của chúng ta. Nhưng một khi đã chứng ngộ được bản tâm thì thực sự là một điều không thể nghĩ bàn, không thể mô tả được bằng ngôn từ.

“Thí dụ, hư không vốn không chỗ trụ nào để bám víu, nương tựa. Hệt như hư không, Đại Thủ Ấn – tức là chính tự tâm mình cũng không có chỗ nào để trụ. Hãy để tâm an nghỉ tự nhiên trong dòng chảy liên tục nguyên sơ không tạo tác.” Khi chúng ta nói đến tịnh quang, hay tánh chiếu soi quang minh của chân tâm, thì cũng là điều mà thiền tông hay mô tả là “không có chỗ nào để trụ, hay là vô sở trụ.” Giác tánh của chúng ta không bám víu hay nương tựa vào bất kỳ một cái gì, và cũng không dựa vào bất kỳ một nhân duyên nào.

Thông thường, chúng ta nghĩ rằng tâm của chúng ta nương tựa vào thân, nhưng điều này không đúng, bởi vì khi chúng ta chết đi thì chúng ta cũng phải buông bỏ cái thân này. Tâm của chúng ta đã hiện hữu từ vô thủy và tinh túy của tâm giống như không gian. Có thể trong một thời gian tạm bợ, nhất thời nào đó, chúng ta không nhận biết ra được bản tâm do bởi những ô nhiễm, những che chướng, và qua đó

chúng ta nghĩ rằng, “Ô, tâm của ta dựa vào thân vật lý, dựa vào cái tôi”, nhưng mà thực sự, đây chỉ là suy nghĩ nhất thời mà thôi. Suy nghĩ này chỉ là sản phẩm nhất thời của tâm thức ô nhiễm. Khi chúng ta tịnh hóa được tâm thức ô nhiễm thì tâm sẽ không còn gì để phải bám víu hay dựa vào.

Câu kế tiếp nói rằng **“Hãy để tâm an nghỉ tự nhiên trong dòng chảy liên tục nguyên sơ không tạo tác.”** Khi chúng ta nhìn vào tâm của mình, thì cốt tủy chỉ là một sự chiếu soi, một sự sáng tỏ minh bạch, không bị mắc kẹt hay vướng mắc vào các tâm thức ô nhiễm. Chúng ta hãy để cho tâm có thể an nghỉ tự nhiên, đừng trụ vào đâu cả và cũng đừng để bị vướng mắc vào bất kỳ một ý niệm nào cả. Đừng bị trôi buộc vào bất kỳ một điều gì, thì đây chính là an nghỉ trong tự tánh không lẫn mé của chân tâm, rỗng rang như hư không. Khi an nghỉ được một cách tự nhiên, rỗng rang không lẫn mé như vậy, thì tâm đó như là nước tan chảy ra, hòa vào đại dương.

Chúng ta cần phải hiểu về sự khác biệt của sự vướng víu buộc ràng và sự buông xả. Buông xả thì nghiêng về giải thoát còn buộc ràng thì nghiêng về luân hồi. Khi chúng ta trực ngộ Đại Thủ Ấn, trực ngộ được chân tâm, thì không có gì có thể buộc ràng chúng ta được nữa. Và bởi vì không có buộc ràng nên không có đau khổ.

Nếu chúng ta không hiểu được rằng những hiện tượng tiêu cực hay tích cực ở bên ngoài, nói chung là những tâm thức ô nhiễm của chúng ta, tất cả đều mang tính chất buộc ràng thì một ngày nào đó khi phải trải qua những đau khổ, chúng ta sẽ bị bám dính vào đau khổ, vướng mắc vào đau khổ, cứ suy tư, nghĩ ngợi mãi về những đau khổ đó và có thể chúng ta đi đến kết cục là sẽ tự kết liễu đời mình.

Thay vì chúng ta bám vào những đau khổ và những sự buộc ràng đem đến đau khổ đó, thì chúng ta nên bám vào những tư tưởng thiện lành như nghĩ đến Đức Quan Âm chẳng hạn. Khi nghĩ đến Đức Quan Âm là chúng ta đang tạo ra những nhân thiện lành để đem đến hạnh phúc,

vượt thoát khỏi đau khổ. Nhưng ngay cả sự bám luyến vào một cái nhân đưa đến hạnh phúc, một cái nhân thiện lành như Đức Quan Âm thì những khái niệm như thế, dù là tiêu cực hay tích cực vẫn mang tính cách buộc ràng, dính mắc.

Thực tại tối hậu là chúng ta không nên bị dính mắc vào bất kỳ một điều gì. Trong một trạng thái hoàn toàn thoát khỏi tất cả các buộc ràng, không bị các khái niệm trói buộc, dù là khái niệm tiêu cực hay khái niệm tích cực, thì chúng ta mới có thể đạt được đến giải thoát trọn vẹn.

Chẳng hạn như khi bị giam trong lao tù, có rất nhiều những vị Rinpoche cũng bị giam trong đó, nhưng bởi vì chúng tôi không có bất kỳ một sự buộc ràng, vướng víu nào ở trong tâm nên chúng tôi có được hạnh phúc. Ngược lại, có một số người bởi vì họ bị trói buộc trong sự đau khổ đó mà cuối cùng họ đã phải tự kết liễu đời mình.

Nếu hiểu được chân tánh là như thế nào thì chúng ta hãy cố gắng giải thoát chính mình khỏi những dính mắc và đem được những đau khổ của chúng ta vào con đường đạo. Nếu chúng ta biết cách đưa những đau khổ vào con đường đạo thì lợi lạc sẽ vô cùng to lớn, không thể nghĩ bàn.

Khi chúng ta hiểu được phương thức để có thể giải thoát được tất cả những gì đem đến sự dính mắc cho chúng ta, thì những sự hiểu biết này có thể thu góm trong giáo lý về hai chân lý, là chân lý tương đối và chân lý viên mãn, là tục đế và chân đế. Ở đây chúng ta đang được khai thị về chân lý viên mãn, tức là phương thức để có thể giải thoát chúng ta khỏi tất cả mọi dính mắc xuyên qua công phu thiền định về chân tướng tối hậu.

Nếu nhìn vào khía cạnh của chân lý tương đối thì chúng ta cần phải hiểu sự vận hành của nhân quả. Trong một trình tự tu tập, khởi đầu chúng ta hiểu về những buộc ràng đưa đến đau khổ là như thế nào và làm thế nào để thoát khỏi đau khổ đến từ nhân quả. Chúng ta có sự tin

tưởng vào nhân quả, hiểu được thân người hiếm quý, hiểu được tất cả những tâm thức ô nhiễm như sân hận, ghen tị, đố kỵ là những nguyên nhân đưa đến đau khổ. Biết cách nhận diện những nguyên nhân đưa đến đau khổ ngay trong giây khắc này. Nhận biết trong mỗi một niệm, trong mỗi tư tưởng, trong mỗi một tâm thức, và biết cách để không tạo những nhân đó nữa, tránh được đau khổ trong tương lai, thì đây chính là phương thức để thoát khỏi sự buộc ràng đưa đến đau khổ trong cuộc đời này và những đời vị lai xuyên qua sự thấu biết nhân quả. Nếu chúng ta không hiểu điều đó thì thực sự không có cách nào có thể giải thoát được, dù là nhất thời hay viên mãn.

Những khai thị trong Đại Thủ Ấn là những lời khai thị vô cùng quan trọng, vô cùng thâm diệu. Chúng ta cần đọc đi đọc lại những lời khai thị ở trong tuyển tập nhỏ bé này. Đọc đi đọc lại để ý nghĩa thâm thúy của những lời khai thị này có thể hiển lộ nơi dòng tâm thức của chúng ta.

Câu kệ kế tiếp nói rằng **“Khi các buộc ràng được nói lỏng, thì không còn ngờ vực gì về giải thoát. Trong cách đó, tự tánh của tâm thì hết như hư không. Tất cả các hiện tượng đều được bao trùm trong đó.”**Tất cả ba cõi giới cũng như sáu cõi luân hồi của chúng sinh, toàn bộ các hiện tượng trong vũ trụ cũng như toàn bộ những hiện tượng thanh tịnh của Niết bàn, tất cả muôn chư Phật cũng như tất cả các cõi Tịnh độ của các Ngài xuyên qua vô lượng thế giới -tất cả những điều đó thực sự đều nằm gọn trong sự hóa hiện của tâm, không có gì ngoài tâm

Khởi đầu, tâm đó tạo nên thân này và khi có được thân rồi, chúng ta lại tiếp tục tạo nghiệp khác nhau. Chính những nghiệp khác nhau này đã đưa chúng ta đến sự hiện hữu trong sáu cõi luân hồi tương ứng với những tâm thức khác nhau. Tất cả những gì hiện ra đều đến từ sự vận hành của tâm, đến từ chính tâm của chúng ta. Giống như đại dương bao la, một giọt nước trong đại dương cũng mang thể nước, chẳng khác nào toàn bộ đại dương. Do đó tất cả những hiện tượng hóa hiện

ở trong cõi này, tất cả những gì hiện hữu ở trong cõi này, trong tam thiên đại thiên thế giới, đều là sản phẩm của tâm của chúng ta.

Như thế, đầu tiên chúng ta cần phải nỗ lực, phải nhất tâm, quyết chí để ngộ ra được rằng tất cả các hiện tượng ở trong toàn bộ thế giới này đều đến từ tâm của chúng ta, trong khi bản tâm của chúng ta thực sự chỉ là một sự kết nối hợp nhất giữa tánh không và tánh chiếu soi quang minh, không sinh và cũng không diệt. Do đó, phải hiểu rằng toàn bộ những hiện tượng ở trong luân hồi và Niết bàn cũng đều đến từ sự vận hành của tâm.

Câu kệ kế tiếp **“Hoàn toàn, đừng lao nhọc thân thể và hãy giữ thân tâm an nghỉ tự nhiên. Không nói nhiều sẽ nghe âm thanh hết như một tiếng vang. Không nghĩ ngợi suy lường, hãy nhìn vào thực tại được hiển lộ minh bạch.”** Tất cả những hoạt động vô nghĩa của thân và khẩu thực sự không mang một ý nghĩa nào cả, nó thực sự là vô dụng và chúng ta cần phải buông bỏ các hoạt động đó đi. Ở trong 37 Pháp hành bồ tát đạo có nói rằng nếu chúng ta tham gia vào các hoạt động vô nghĩa của thế gian thì thực sự đây là hoạt động phí phạm. Quan trọng nhất là nhận diện được tâm của chúng ta. Điều có ý nghĩa nhất chúng ta có thể làm trong cuộc đời này là an trú ở trong bản tánh nguyên sơ của mình.

Tất cả những hiện tượng, tất cả những gì hóa hiện ra ở trong thế gian này là do sự kết tụ của các nhân duyên, do duyên sinh mà có, do vậy chúng ta không nên để mình bị ràng buộc trong những nhân duyên đó. Cái chúng ta cần phải làm là luôn luôn quay ngược trở lại, soi rọi chính tâm mình. Nếu chúng ta hiểu được tâm ta thì chúng ta sẽ hiểu được cái gọi là mê lầm của tâm. Nếu chúng ta hiểu được đặc tánh mê lầm của tâm thì chúng ta sẽ nhận biết ra được rằng mê lầm này cũng sẽ chính là mê lầm khi chúng ta đi xuyên qua các giai đoạn trong thân trung ấm. Nếu trong thời điểm này khi chúng ta đang còn sống mà chúng ta không thể nhận biết ra được đặc tánh mê lầm của cuộc đời

này, thì thực sự chúng ta chẳng còn hi vọng gì được nữa trong giai đoạn thân trung ấm.

Do đó, khi đang còn sống, chúng ta phải cố gắng dụng công để đạt được cái gì có ý nghĩa nhất trong cuộc đời này. Chúng ta cần phải cố gắng giảm thiểu tất cả các hoạt động không cần thiết hay không quan trọng. Chúng ta nên nghĩ rằng những hoạt động đó chẳng có nghĩa lý gì, nó hoàn toàn vô dụng, chẳng hạn như việc nói chuyện tầm phào. Không nên nói nhiều mà hãy sử dụng thời gian của chúng ta càng nhiều càng tốt cho những hoạt động có ý nghĩa.



Hoạt động có ý nghĩa ở đây là công phu thiền định. Khi chúng ta thiền định thì đây là một hoạt động có lợi lạc nhất, không còn gì có thể lợi lạc hơn. Chúng ta cần hiểu về điều này bởi công phu thiền định giúp chúng ta gieo được những nhân lành để có thể thoát khỏi luân hồi. Nếu chúng ta hiểu được bản tâm, chứng ngộ được bản tâm thì chính đó là Giác ngộ. Ngộ ra được bản tánh của chúng ta là Giác ngộ, do đó chẳng còn một hoạt động nào có ý nghĩa hơn như vậy. Đó chính là trí huệ của muôn chư Phật.

Câu kệ kế tiếp **“Thân này mong manh, hệt như lau sậy; và tâm, hệt như bầu hư không, siêu vượt cảnh giới của niệm.”** Thân này chúng ta sẽ phải bỏ lại khi chúng ta lìa đời. Trong 37 Pháp hành bồ tát đạo có nói rằng thân này giống như gác trọ, sẽ phải để lại sau khi chúng ta ra đi khỏi cuộc đời.

Còn tâm của chúng ta giống như không gian, là sự hợp nhất của tánh không và tánh chiếu soi. Trong không gian thấu biết ngời sáng đó, chúng ta cần nhận diện ra được đấy chính là tâm ta và đừng bám chấp vào bất kỳ một ý niệm tạo tác nào. Nhận biết ra được đặc tánh rỗng rang và tánh chiếu soi, nhận diện ra được và chạm mặt được cùng lúc cả tánh không lẫn tánh chiếu soi quang minh thì đó chính là Đại Thủ Ấn.

Chúng ta cần phải cố gắng thiền định nhiều lần, thường xuyên và liên tục về những điều này để có thể đạt được sự chứng ngộ và từ đó có thể giúp cho sự chứng ngộ của chúng ta trở nên ổn định. Khi công phu thiền định trở nên rất ổn định thì chúng ta cũng có thể có được những chứng ngộ như thế ngay cả khi nằm mơ, và chúng ta cũng sẽ nhận biết ra được chân tánh của mình ngay trong những giấc mơ. Càng ngày thiền định càng ổn định hơn, càng tăng trưởng hơn, và ngay cả khi chúng ta có những giấc ngủ rất sâu thì chúng ta cũng vẫn có thể nhận ra được chân tánh. Chúng ta cần bỏ nhiều thời gian để thiền định, thiền định trong một thời gian dài chứ không phải chỉ công phu chớp nhoáng mà có thể đạt được những điều này.

Kết quả tối hậu là chúng ta sẽ đạt được giác ngộ toàn vẹn, đạt được toàn giác. Toàn giác ở đây là sự đại bình đẳng, không phân chia đối đãi. Chúng ta sẽ ở trong trạng thái thuần khiết của giác tánh, là trạng thái của một sự nhận biết rõ ràng thấu đáo vô tạo tác. Sự nhận biết vô tạo tác, không phân chia đối đãi này cũng chan hòa trong tâm thức của tất cả các chúng sinh khác; bởi vì tất cả các chúng sinh khác, ai ai cũng có cùng một bản thể, cùng một chân tánh y như ta.

Câu kệ kế tiếp **“Hãy an nghỉ thân tâm ở trạng thái đó, không rời ra hay đặt để vào, không xả không thủ. Khi tâm không trụ chỗ nào [vô sở trụ] thì đó là Đại Thủ Ấn. Khi tự ngời vào được như thế, thì sự giác ngộ tối thắng được thành tựu.”** Khi chúng ta không dụng công, cố gắng tập trung vào bất kỳ một điểm tựa nào hay bất kỳ một đề mục nào, không cố gắng đặt để tâm mình vào bất kỳ một chỗ nào, mà chỉ

thuần giữ tâm trong một trạng thái thư giãn, như nhiên, thì một cách rất tự nhiên, khi không còn một điều gì để đặt đề, không nhận lấy mà cũng không xả bỏ, thì chúng ta sẽ nhận ra được đặc tánh chân thực của chính tâm ta. Chúng ta sẽ an trụ vào trong tánh giác nguyên sơ và đó chính là Phật quả.

Phật không phải là một đối tượng ở bên ngoài để mà ta đưa tay chỉ vào, nhắm vào, hay để ta nhìn ngắm. Phật chính là cái mà chúng ta cần phải tự khai mở ở bên trong. Công phu thiền định rốt ráo của chúng ta là không dựa trên bất kỳ một cái gì cả. Hãy hoàn toàn buông lỏng ở trong một trạng thái chiếu soi của tánh biết hay tánh giác. Chính đây là sự tỉnh giác không thể nghĩ bàn.

Sự tỉnh giác không thể nghĩ bàn là siêu vượt tất cả những vọng niệm, khái niệm, và siêu vượt tất cả những gì chúng ta có thể sử dụng để mô tả.

Sự tỉnh giác không thể nghĩ bàn, vô song này chính là tánh chiếu soi. Nó vốn sẵn có, không phải là một cái gì mà người khác có thể ban cho chúng ta, không là một cái gì đến từ bên ngoài, mà chính bản thân chúng ta cần phải nhận biết rõ ràng. Cần phải nhận biết chính tâm của mình. Dùng tâm của mình để nhận biết tâm của mình.

Câu kế tiếp nói là **“Cái nhìn bất nhị, siêu vượt tất cả chủ thể và đối tượng là vua của các cái thấy. Khi không còn dao động gì (ngoài cái nhìn này) thì đó là vua của các thiền định.”** Nương vào công phu thiền định, chúng ta có thể tịnh hóa được rất nhiều những tâm thức đối đãi nhị nguyên, là các tâm thức bám luyến vào chủ thể và đối tượng. Sau đó chúng ta sẽ có một sự hiểu biết sâu sắc về tất cả những hiện tượng huyễn ảo ở trong luân hồi. Bám luyến vào thực tại, cho rằng đây là một sự thật, nó là có thật, thì đây là một sự dính mắc. Bám luyến cho rằng các hiện tượng không phải là thực thể, thì cũng vẫn là một sự dính mắc.

Tất cả những gì hiện ra ở bên ngoài, ở trong các cảnh giới của luân hồi và Niết bàn, chúng cần phải được trải nghiệm và ta cần phải hiểu ra rằng, từ nguyên thủy, nguồn gốc của vạn pháp vốn đều mang tánh chất huyền ảo, không có thật, giống như khi chúng ta coi phim, hoặc xem những show diễn trên đài truyền hình. Khi chúng ta xem phim trên đài truyền hình, chúng ta không thể nói được rằng những gì chúng ta nhìn trên đó, có thật hay không có thật.

Chúng ta nói rằng **“Khi không còn gì dao động nữa thì đó là vua của các thiền định.”** Khi an trú ở trong tánh biết hay giác tánh, chúng ta sẽ không bị rơi vào trong trạng thái mê lầm. Trạng thái mê lầm là trạng thái mà những tâm thức ô nhiễm khởi hiện gây ra bám luyến. An trú trong giác tánh là không còn sự bám luyến hay sự không bám luyến, mà chỉ thuần túy là một sự an trú bất biến, không thay đổi nơi chính tánh biết của mình. Nếu có thể an trú được một cách bất biến như vậy thì đó là vua của các thiền định.

Câu kế tiếp nói rằng: **“Khi không còn tâm tạo tác suy lường nào, thì đó là vua của các pháp hành. Khi không còn mong đợi hay ngờ vực nào thì quả vị được hiển lộ.”** Trong những kinh nghiệm ở thế gian này, ta bị lôi kéo bởi những hoạt động của luân hồi; chúng ta có rất nhiều sự hi vọng cũng như sự sợ hãi. Một khi chúng ta có thể an trú được trong giác tánh nguyên sơ, không để trôi lăn trong những hoạt động của luân hồi thì khi đó chúng ta không còn một mong nguyện quá to lớn là ta phải thành tựu một điều gì đó nữa.

Có thể chúng ta vẫn tiếp tục phải vận hành theo những hoạt động của thế gian, nhưng sẽ không mong đợi một kết quả tốt đẹp, sẽ không cảm thấy sợ hãi khi nghĩ đến kết quả tệ hại, bởi vì chúng ta hiểu được rằng tất cả những gì xảy đến sẽ đều đến từ nhân quả của chúng ta mà thôi, làm sao có được lựa chọn để mà hy vọng hay sợ hãi. Vì là do nhân quả nên cho dù chúng ta cố gắng nhiều đến cách nào đi chăng nữa, nếu không thành tựu thì nó sẽ không thành tựu và chúng ta sẽ không đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Nhưng giả sử chúng ta có

quả báu để có thể đạt được một điều gì đó thì cho dù chúng ta không dụng công, chẳng cần làm gì cả thì nó vẫn được viên thành. Điều này không có nghĩa là chúng ta không tham dự vào bất kỳ một hoạt động nào của thế gian, đặc biệt là những pháp sự. Không phải là chúng ta buông bỏ tất cả, nhưng chúng ta phải cố gắng đừng bám luyến vào cái kết quả mà chúng ta muốn đạt được. Đừng hy vọng quá nhiều, và cũng đừng sợ hãi. Nếu chúng ta tin tưởng vào bản tánh nguyên sơ và hiểu về nhân quả thì cho dù chúng ta muốn, hay không muốn, đạt được một mục đích nào đó thì cuối cùng tất cả cũng đều tùy thuộc vào nhân quả mà thôi.

Câu kế tiếp nói rằng “**Khi không còn tạo tác suy lường nào thì đó là vua của các pháp hành**”. Không còn một tạo tác suy lường nào thì kết quả tự nó sẽ hiển lộ. Sự tự hiển lộ đó chính là quả vị Phật. Có quá nhiều mong đợi thì sẽ tạo ra những tâm thức ô nhiễm trong chúng ta và cái mong đợi to lớn nhất là mong muốn đạt được Phật quả. Khi chúng ta đạt được đến một trạng thái siêu vượt tất cả, siêu vượt mong đợi, siêu vượt sợ hãi thì đó chính là quả vị tối thượng.

Đạt được quả vị tối thượng, không còn mong đợi, không còn sợ hãi thì chúng ta sẽ ở trong một trạng thái hỷ lạc tột cùng, không còn cảm thấy đau khổ nữa. Cái sợ hãi duy nhất là chúng ta cần phải biết sợ hãi các tâm thức ô nhiễm trong chúng ta. Khi chúng ta nhận biết được chân tánh thì tất cả các cảm xúc ô nhiễm sẽ được hóa hiện và chuyển hóa trở thành trí tuệ, và chân tâm sẽ hiển lộ như năm trí tuệ.

Điều này cũng giống như ngày hôm qua thầy đã khai thị cho chúng ta dựa trên câu kệ của Đức Jigten Sumgon “*thân xác này chính là Bốn tôn -- hãy tin sâu như thế*”. Khi chúng ta thiền định về thân ta chẳng khác nào như thân của vị Bốn tôn thì đây chính là vương quốc mà chúng ta sẽ thiết lập ngay nơi thân này.

Khi nói vua của các tri kiến là đang nói đến một tri kiến thuần tịnh. Chúng ta an trú ở trong giác tánh, làm vua của quốc độ của chúng ta và như thế thì quốc độ này siêu vượt mong đợi, hy vọng và sợ hãi.

Câu kế tiếp **“Tự tánh vô sinh của vạn pháp hiển hiện khi bức màn vô minh tan biến. Đừng thực hành thiền định và hậu thiền định, nhưng hãy an nghỉ trong tự tánh vô sinh. Như thế thì các cảnh tượng ở ngoài, các niệm tưởng ở trong và ý thức suy lường sẽ đều biến sạch”**. Thầy đã khai thị cho chúng ta nhiều lần: chân tánh, hay Như lai tạng, hay Phật tánh chưa từng bao giờ bị ô nhiễm bởi các che chướng nhất thời, bởi các dấu ấn thuộc về nghiệp, hoặc các tâm thức ô nhiễm của chúng ta. Có những cái như sở tri chướng, tức là những chướng ngại tạo ra qua hiểu biết sai lầm, hoặc những chướng ngại khác do chúng ta tự tạo, nhưng tất cả những che chướng này chưa từng bao giờ làm ô nhiễm bản tánh nguyên sơ của chúng ta.

Tiếp tục thiền định một cách miên mật thì những hiểu biết này sẽ đi vào hậu thiền định, tức là đi vào những hoạt động sinh hoạt hàng ngày, chứ không chỉ dừng ở nơi công phu thiền định của chúng ta.

Thiền định ở đây có nghĩa là an trú ở trong chân tánh. Thiền định an trú trong chân tánh không có nghĩa là chỉ dừng ở thời công phu thiền định mà sự an trú này sẽ đi xuyên suốt vào trong những hoạt động hàng ngày của chúng ta. Khi sự hiểu biết, hay sự an trú của chúng ta càng ngày càng tăng trưởng thì những vết ô nhiễm chấp có và chấp không của chúng ta cũng sẽ tự tan biến, cũng như tất cả các tâm thức ô nhiễm như bám luyến, chấp nhận, chối bỏ, thủ và xả tự chúng sẽ tan biến.

“Giải thoát hoàn toàn khỏi các ranh giới là cái thấy tối thượng.” Giải thích câu này dựa trên kinh điển thì có rất nhiều điều chúng ta có thể giải thích, nhưng nói một cách tóm tắt thì câu này đang muốn nói đến hai cái nhìn: chấp có và chấp không.

Chúng ta nói đến giác tánh nguyên sơ, hay tánh biết, hay Phật tánh thì sẽ không có một đối cực nào cả, không chấp có, mà cũng không chấp không, hoàn toàn siêu vượt tất cả sự ô nhiễm của chấp trước, dù là có hay không.

Không có bất kỳ dấu vết nào của sự chấp có là bởi vì tâm, tinh túy của tâm mang tánh không rỗng rang của hư không nên làm gì có. Và rồi tâm ấy cũng hoàn toàn siêu vượt tất cả mọi lỗi lầm của sự chấp không, là bởi vì cho dù tâm đó mang tánh không, nhưng chính tâm đó lại có thể thấu biết, chiếu soi, rực rỡ, chói sáng. Phải hiểu rằng tâm bản như là một sự không chia lìa, kết hợp hoàn toàn, hợp nhất toàn diện giữa tánh không và tánh chiếu soi quang minh. Không có bất kỳ một cực đoan nào che mờ, không chấp có mà cũng chẳng chấp không, đây chính là tánh giác siêu vượt, không sinh, không diệt, bất biến.

Khi thấu suốt được điều này, thì là do chúng ta một mình tự nhận biết ra được, chứ không phải có bất kỳ ai có thể kể lại hay nói lại cho chúng ta. Chúng ta sẽ trở nên hoàn toàn tự tin, không còn mang bất kỳ một sự ngờ vực nào nữa. Hiện giờ chúng ta vẫn chưa chứng ngộ được điều này, nhưng chứng ngộ được thì khi ấy chúng ta sẽ tự thông suốt, thấu biết mà không cần ai phải giải bày.

“Không bờ bến, sâu thẳm và bao la bát ngát, là thiền định tối thượng. Không tạo tác, an trú nơi tự tánh là pháp hành tối thượng. Xa lìa các mong đợi, an trú nơi tự tánh là quả tối thượng.” Chúng ta cần phải cố gắng dụng công để đạt được sự ổn định trong thiền định. Có thể có một số những trải nghiệm trong thiền định mà chúng ta sẽ trải qua, nhưng nếu không dụng công, không cố gắng miên mật, chúng ta sẽ rơi vào một trạng thái bám chấp, như vậy sẽ đánh mất công phu thiền định của mình. Chúng ta cần phải tiếp tục thực hành cho đến khi ổn định được công phu thiền định và nhận biết ra được là không có sự khác biệt nào giữa thiền định và sau khi xả thiền [hậu thiền định].

Có bốn pháp du già của Mahamudra - Đại Thủ Ấn, là bốn trạng thái mà chúng ta có thể thực hành để đạt đến kết quả. Thứ nhất là nhiếp tâm; thứ nhì là không tạo tác; thứ ba là nhất vị, tức là trải nghiệm một vị thiền duy nhất; thứ tư là vô thiền định, nghĩa là không còn phải dụng công thiền định, không còn một sự khác biệt phân chia nào giữa thiền định và xả thiền, và trạng thái an trú trong chân tâm sẽ nối liền từ thiền định qua đến hậu thiền định.

Gọi là tâm tỉnh giác, là tự tánh nguyên sơ, nghĩa là sự tương tục không có bất kỳ chia cắt nào, là luôn ở trong trạng thái thông suốt của tánh biết. Đây là một dòng chảy liên tục từ thiền định xuyên qua hậu thiền định, không còn bất kỳ hy vọng, mong đợi hay sợ hãi nào nữa cả. Khi đó ba thân Phật và công hạnh của Phật sẽ hóa hiện một cách rất tự nhiên. Khi đó ta sẽ bước vào những công hạnh giác ngộ để sự chứng ngộ của chúng ta sẽ tự hiển lộ.

Câu kế tiếp nói là **“Với người mới tu, tâm hết như thác nước, tới giữa, nó chảy dịu dàng như sông Hằng. Tới tận cùng, nó hết như sông chảy hòa vào biển – như mẹ và con hội ngộ.”** Khởi đầu, thiền định rất khó khăn bởi tâm thức ô nhiễm và vọng niệm của chúng ta rất mạnh mẽ, giống như thác nước. Do chưa huân tập được thói quen tu hành, cho nên khi thiền định, chúng ta có kinh nghiệm về sự xuất hiện của tâm thức ô nhiễm, và khi nhìn vào những tâm thức ô nhiễm đó, chúng ta thấy nó chảy mạnh mẽ như thác nước, nó dồn dập, nó hiện ra liên tục. Đây là tất cả những dòng chảy ồ ạt của những tâm thức ô nhiễm mà chúng ta đã lần đầu tiên nhìn thấy một cách tường tận.

Thực sự rất khó khăn trong giai đoạn khởi đầu để có thể thiền định, và kinh nghiệm này có thể sẽ hơi quá dồn dập cho chúng ta khi chúng ta phải nhìn vào các niệm tiêu cực đó. Từ từ, càng thiền định nhiều hơn và thuần thực hơn thì dòng chảy của những niệm tiêu cực sẽ tuôn chảy một cách từ tốn hơn, như là nước sông Hằng, không làm chúng ta bị chấn động nữa.

Khi chúng ta bắt đầu huân tập thói quen thiền định, thì các cảm xúc ô nhiễm khi hiện ra sẽ bớt thô lậu, chúng sẽ bớt làm cho chúng ta bị chần động. Đó là do bởi chúng ta đã phát khởi được một chút trí tuệ. Nếu chúng ta có được một chút xú trí tuệ thì tất cả những cảm xúc ô nhiễm đó sẽ được nung chảy. Trí tuệ của chúng ta giống như ngọn lửa và những tâm thức ô nhiễm như là những khúc củi, chúng ta có thể quăng ném những tâm thức ô nhiễm vào ngọn lửa trí tuệ. Các khúc củi của tâm thức ô nhiễm càng nhiều thì càng giúp cho ngọn lửa trí tuệ được thổi bùng lên, sáng lên, mạnh mẽ lên, và đó là lý do tại sao những tâm thức ô nhiễm không còn làm cho ta bị chần động như vào lúc khởi đầu khi chúng ta vừa tu tập.

“Và tới tận cùng thì nó chảy hòa vào với biển - như mẹ và con hội ngộ.” Điều này thầy lại nhắc lại một lần nữa: tâm thức ô nhiễm, mê lầm giống như tảng nước đá bị đóng băng, tan chảy vào trong nước đại dương do bởi sức ấm của nước đại dương, hoàn toàn hòa với nước đại dương. Tâm ô nhiễm, mê lầm này sẽ không còn hiện hữu nữa mà được chuyển hóa, tan hòa vào trong đại dương trí tuệ.

“Tánh sáng, tức Đại Thủ Ấn sẽ không thấy được xuyên qua việc diễn giải các cỗ xe ba-la-mật Đại thừa và mật chú Kim Cang Thừa, qua các bộ kinh, kể cả bộ Luật Tạng, hay ngay cả xuyên qua các kinh luận đơn lẻ và hệ thống giáo điều.” Ngay cả, nếu chúng ta có tu học nhiều, quán chiếu nhiều thì điều này cũng không cần thiết khi nói đến trực ngộ Đại Thủ Ấn. Cái thực sự cần thiết để có thể trực ngộ Đại Thủ Ấn là sự phát khởi và trưởng dưỡng toàn vẹn tình yêu thương và lòng bi mẫn dành cho chúng sinh, cũng như dựa vào năng lực gia trì của vị bổn sư gốc của chúng ta. Khi gặp một vị đạo sư trì giữ một dòng truyền thừa chân chính, xuyên qua tín tâm của chúng ta thì năng lực gia trì của vị đạo sư sẽ tan hòa vào trong dòng tâm thức và qua đó chúng ta có thể trực ngộ được Đại Thủ Ấn.

Câu kế tiếp nói rằng: **“Khi người không còn tạo tác thù dật nào trong tâm, và không còn bất kỳ ước muốn nào, thì [các niệ]m hết như**

các đợt sóng tự sinh và tự diệt trong nước. Khi một ước muốn khởi lên, thì ánh sáng bị che đi, và không được chứng ngộ.” Khi chúng ta an trú trong trạng thái không bám chấp vào bất cứ điều gì, thì bất kỳ cái gì hiện lên trong tâm chúng ta thì chúng ta cũng không dính mắc vào cái đó. Làm được như vậy thì chúng ta có thể chứng ngộ một cách toàn diện. Nhưng, ngay cả đối với sự chứng ngộ đó thì chúng ta cũng không được dính mắc vào !

Khi chúng ta trú trong cốt tủy thâm thúy nhất của Đại Thủ Ấn, thì tất cả các dính mắc sẽ được rã tan... tất cả các hiện tượng nào khởi lên trong tâm, tất cả các vọng niệm nào do tâm tạo ra... cũng sẽ đều được giải thoát một cách tự nhiên. Giống như chúng ta lấy một cái que vẽ một hình ảnh trên mặt nước. Khi chúng ta vẽ một hình ảnh trên mặt nước thì sẽ không còn một dấu vết nào lưu lại. Vào ngay giây khắc mà cái que quẹt một đường vẽ trên mặt nước thì ngay lúc đó đường vẽ đó đã tự tan biến rồi, không còn bóng dáng của bám chấp hay dính mắc nào cả.

Ngay lúc đó, *tánh chiếu soi quang minh vốn sẵn có* sẽ khởi lên, và nghĩa là bất cứ một cái gì hiện ra cũng sẽ được *giải thoát ngay vào lúc đó*. Và như thế, chúng ta không cần phải cố gắng dụng công, cố gắng tạo ra một điều gì đó hay cố gắng phá vỡ một cái gì đó. Đâu cần làm một điều gì đó để cho nét vẽ trên mặt nước biến đi, nhưng mà các nét vẽ trên mặt nước tự nó sẽ biến đi.

Khi có một niềm mong muốn nào đó khởi lên, cho dù là một ước muốn hay một dính mắc hết sức vi tế nào khởi lên, thì ngay lúc đó, ánh sáng sẽ bị che đi, và lúc đó chúng ta sẽ không nhận biết ra được chính tánh chiếu soi của bản tâm. Chỉ khi nào chúng ta không còn một bám chấp vào bất kỳ một niệm tướng nào thì lúc đó, ánh sáng soi mới có thể hiển lộ.

“Gìn giữ các lời nguyện một cách khái niệm tri thức, thì người đã vi phạm mật nguyện samaya trên tầng đệ nhất nghĩa. Nếu tâm an trú

trong tầng đệ nhất nghĩa vô trụ, phi đối tượng, thì mật nguyện *samaya* không thể hoại là một ngọn đèn trong bóng tối.” Trên phương diện tu tập bình thường, chúng ta cần nhận biết ra được những cảm xúc ô nhiễm là những lỗi lầm tai hại và cần phải áp dụng phương pháp đối trị.

Trên phương diện tu tập ở tầng đệ nhất nghĩa, ở mức độ tối hậu thì chúng ta phải trì giữ mật nguyện như thế nào? Trì giữ mật nguyện nghĩa là an trú được ở trong tánh thông suốt thấu biết vốn sẵn có, và khi an trú được ở trong tánh biết vốn sẵn có thì tất cả những tâm thức ô nhiễm tự nó sẽ được chuyển hóa và tự nó sẽ biến thành trí tuệ. Nó sẽ trở thành sự phô bày của năm trí tuệ. Không còn sự phô diễn của những tâm thức ô nhiễm nữa, bởi tự chúng đã được chuyển hóa và biến thành trí tuệ rồi.

Như vậy chúng ta không cần phải chia chẻ ra cho rằng đây là tâm thức ô nhiễm và kia là tâm thức thiện lành, bởi vì tâm thức ô nhiễm và tâm thức thiện lành bây giờ đã được chuyển hóa để trở thành một – giống như là nước của tảng nước đá tan hòa vào trong nước của đại dương. Khi tâm thức ô nhiễm và trí tuệ hợp nhất trở thành một, như là nước trong đại dương thì đó chính là phương thức trì giữ mật nguyện ở trên tầng đệ nhất nghĩa, tức là trên phương diện tối hậu.

Khi tâm an trú trong tầng đệ nhất nghĩa, không trụ vào đâu cả, và cũng không bám chấp vào đối tượng nào cả thì mật nguyện *samaya* không thể hư hoại là một ngọn đèn trong bóng tối. Thực sự chúng ta trụ vào đâu? Không có gì để chúng ta có thể tựa vào hay trụ vào cả. Không có gì để chúng ta có thể trụ vào, hay đặt tâm ta vào trong đó, vì thực sự chỉ là sự chan hòa không lẫn mé của không gian. Ở trong cảnh giới chan hòa của không gian thì mật nguyện không thể nào hư hoại hay không hư hoại mà mật nguyện chỉ là một sự chan hòa trùm khắp của tâm.

Câu kế tiếp nói rằng **“Khi vắng sạch bất kỳ ước muốn nào, người không bị bám dính vào một cách nhìn nào, thì tất cả giáo pháp trong Kinh Phật, không loại trừ giáo pháp nào, đều sẽ được chứng ngộ. Nếu người gắng sức vào được chân lý này, thì người sẽ được giải thoát khỏi nhà tù luân hồi.”** Câu này muốn nói đến sự thoát khỏi những ràng buộc cực kỳ vi tế ở trong tâm của chúng ta. Khi thoát khỏi những ràng buộc cực kỳ vi tế thì chúng ta sẽ ở trong một trạng thái tâm rỗng rang, không lẫn mé, không bám víu vào bất kỳ cái gì kể cả không dính mắc vào những cái cực kỳ vi tế, không còn bất kỳ cái gì cực kỳ vi tế hiện hữu trong tâm của chúng ta. Và đây có nghĩa là chúng ta đã chứng ngộ một cách triệt để, chứng ngộ được khẩu của tất cả chư Phật. Khẩu của tất cả chư Phật có thể hóa hiện và chúng ta có thể hiểu hết những lời tuyên thuyết của chư Phật một cách không cần dụng công.

Khi nói đến những lời tuyên thuyết của chư Phật, chúng ta đang nói đến hai chân lý: chân lý tương đối và chân lý tối hậu. Tất cả sẽ được tóm gọn trong chân lý tối hậu, tức là chân đế. Khi chúng ta đã thoát khỏi tất cả những gì cực kỳ vi tế trong tâm của mình thì chúng ta sẽ đạt được sự thông suốt, thấu biết toàn vẹn tất cả những gì mà chư Phật đã giảng dạy.

Kế tiếp **“Nếu người gắng sức vào được chân lý này, thì người sẽ được giải thoát khỏi nhà tù luân hồi”**. Một lần nữa, thầy nói rằng khi chúng ta có thể an trú trong tánh thấu biết, liên tục, thường còn, bất biến, thì tất cả những bám luyến, dính mắc từ thô lậu cho đến cực kỳ vi tế có thể được giải thoát, và những bám chấp đó sẽ giống như sự tan rã một cách trọn vẹn của những tảng băng đá vào trong nước ấm của đại dương. Khi đó có một tâm thức đại bình đẳng hiển lộ, không còn sự phân chia nào giữa luân hồi và niết bàn, giữa tâm thức ô nhiễm và tâm thức thiện lành, giữa tâm thức ô nhiễm và tâm thức rất ráo nguyên sơ, mà cái còn lại sẽ là sự kết hợp giữa tánh không và tánh chiếu soi, là sự phô bày của năm trí tuệ. Khi đó sẽ không có bất kỳ một

cơ hội nào để dấu ấn của nghiệp, dấu ấn của vô minh có thể được thiết lập nữa. Những dấu ấn của vô minh, của nghiệp lực khi đó không thể nào tạo ra những dấu vết trong tâm của chúng ta. Chính sự nhận biết ra giác tánh nguyên sơ, không bị dính mắc vào bất kỳ một vương mắc vi tế nào, sẽ giống như ngọn đèn rực rỡ chiếu sáng, đánh thức sự tỉnh giác vốn sẵn có bên trong chúng ta.

Bất kỳ ai đạt đến được cảnh giới này của tâm, nghĩa là an trú được trong tánh thấu biết thường còn, bất biến thì đây là ngọn đèn của giáo pháp và qua đó, tất cả những chương ngại, si mê sẽ bị thiêu rụi.

Câu kế tiếp: **“Nếu người muốn giải thoát khỏi đau khổ, hãy theo một vị đạo sư thượng thủ. Được ơn lành của thầy, tâm của người sẽ được giải thoát.”** Để có thể chứng ngộ được chân tướng tối hậu hay bản tâm, thì chúng ta cần phải chứng ngộ được tánh không và phát khởi được từ bi trong dòng tâm thức của chúng ta. Chúng ta cần phải quán chiếu, thiền định về tâm từ bi, cũng như quán chiếu, thiền định về tánh không.

Ngoài ra còn có một câu khác trước đó nói rằng **“Những người u mê không hướng tâm đến chân lý này, cứ đều đặn bị cuốn trôi đi và vùi dập bởi dòng sông lớn của luân hồi. Thật là buồn khi chúng sanh cứ chịu nỗi khổ không thể chịu đựng của việc tái sanh vào đường dữ.”** Điều này muốn nói chúng ta cần phải thiền quán về lòng đại từ bi dành cho tất cả chúng sinh. Các cảm xúc ô nhiễm và sự dính mắc vào cái tôi cứ tiếp tục giống như những tảng nước đá trôi lăn, dập vùi trên nước đại dương. Cứ thế, chúng sinh trở nên bất lực, họ tiếp tục phải chịu cảnh khổ ở trong ba cõi thấp. Để có thể chứng ngộ được tánh không và lòng từ bi, chúng ta cần phải dựa vào một vị chân sư. Vị chân sư này phải là một người có lòng yêu thương và bi mẫn vĩ đại dành cho chúng sinh và cũng đã chứng ngộ được tánh không.

Khi chúng ta lắng nghe những giáo pháp của ngài, đưa những giáo pháp đó vào tận cùng tâm khảm, phát khởi một lòng tín tâm to lớn; thì

năng lực gia trì của ngài có thể thấm nhuần vào trong dòng tâm thức của chúng ta. Tình yêu thương và lòng bi mẫn cũng sẽ khởi hiện lên trong dòng tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta có thể tiếp tục công phu thiền định thì cả đạo sư và đệ tử đều có thể chứng ngộ được tánh không, chứng ngộ được đại từ bi.

Như vậy, sự chứng ngộ tốt cùng, toàn vẹn sẽ khởi hiện và sẽ được thành tựu.

Câu kế tiếp nói rằng **“Nếu người dựa vào dấu ấn hành động, thì trí tuệ của Đại Lạc và Tánh Không sẽ khởi dậy. Như thế, hãy hợp nhất phước lành của phương tiện thiện xảo và trí tuệ.”** Phương tiện thiện xảo chính là phát khởi được lòng từ bi dành cho chúng sinh. Khởi đầu, xuyên qua tri kiến thuần tịnh mà chúng ta có thể chuyển hóa cảm xúc ô nhiễm trở thành trí tuệ. Phương thức tu tập đang nói đến ở đây là dựa trên lòng đại từ bi và dựa trên trí tuệ của tánh không. Đây là pháp tu mật liên quan đến đường kinh mạch trung ương, khí và giọt tinh chất, cùng sự kết hợp giữa phương tiện thiện xảo của từ bi và trí tuệ. Điều này giúp chúng ta đạt đến được sự trực ngộ của tánh không và từ bi. Đây là một pháp tu du già, nhưng cũng giúp cho những tri kiến thuần tịnh của chúng ta có thể được ổn định.

Ở đây, chúng ta cần phải dựa vào sự hiểu biết về Phật tánh. Khi chúng ta hiểu được rằng tất cả chúng sinh ai ai cũng có Phật tánh, có tánh giác nguyên sơ, có lòng đại từ bi ; thì qua pháp tu du già này, chúng ta tu tập để nhận ra rằng tất cả những người nam đều là Quán Thế Âm, và những người nữ đều là Quan Âm. Đây là một pháp tu liên quan đến tri kiến thuần tịnh.

Có được một tri kiến thuần tịnh sẽ mang đến một lợi lạc to lớn để chúng ta có thể chứng ngộ được tánh không. Tánh không ở đây phải thấm nhuần từ bi. Như vậy, việc này giúp sự chứng ngộ của chúng ta được ổn định. Tính cách của người nam là thuộc về từ bi và tính cách của người nữ là thuộc về trí tuệ. Khi chúng ta thực hành tri kiến thuần

tịnh thì pháp tu này có thể giúp cho sự chứng ngộ về tri kiến thuần tịnh được ổn định.

Xuyên qua sáu pháp tu du già của Naropa, chúng ta có những tiềm năng, triển vọng để có thể đạt được giác ngộ chỉ trong một đời, trong một thân người này. Những pháp tu du già của Naropa, ở đây đang nói đến những pháp tu liên quan đến nội hỏa- pháp tu *tummo*. Chúng ta có thể thành tựu được pháp tu du già nội hỏa *tummo* dựa trên tâm đại từ bi và dựa trên tri kiến thuần tịnh, giống như thành tựu dựa vào sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ. Khi chúng ta thực hành như thế, hiểu được rằng tất cả mọi thứ đều mang hạt giống của Như lai tạng thì điều này sẽ mang đến lợi lạc vô cùng to lớn.



Khi chúng ta dụng công tu tập liên quan đến sáu du già của Naropa, thì chúng ta cần phải tu tập dựa trên tri kiến thuần tịnh. Khởi đầu phải phát khởi tri kiến thuần tịnh. Nếu có được tri kiến thuần tịnh thì đây là một nền tảng để chúng ta có thể tích lũy được công đức vô lượng vô biên. Trong các pháp tu du già này, chúng ta phải luôn quán tưởng thân tướng của vị Bốn tôn Hộ Phật, và như vậy thì bất kỳ cái gì chúng ta làm qua hành động cũng đều có thể tích lũy công đức.

Khi nói đến Mật thừa và những pháp tu Mật thừa là nói đến truyền thống tu tập bao gồm rất nhiều phương pháp thiện xảo để có thể đạt đến được giác ngộ. Nếu chúng ta luôn an trú trong tri kiến thuần tịnh, không bao giờ rời tâm ta khỏi sự quán tưởng về vị bốn tôn Hộ Phật, thì bất kể cái gì chúng ta thọ hưởng, cho dù là dục lạc dựa trên ngũ căn cũng sẽ trở thành vật phẩm cúng dường.

Thường thường, chúng ta thọ hưởng dục lạc dựa trên năm căn, năm cảm xúc. Chúng ta thọ hưởng những điều đó dựa trên tâm thức ô nhiễm. Nếu thọ hưởng dựa trên tâm thức ô nhiễm thì điều này trở thành như những món nợ. Nhưng nếu có được tri kiến thuần tịnh, chúng ta thiền quán về thân tướng của vị Bốn tôn Hộ Phật thì bất kỳ những gì chúng ta thọ hưởng đều trở thành nguyên nhân để chúng ta có thể tích lũy công đức. Do đó nhất quyết đừng để bao giờ cho tâm xa lìa vị Hộ Phật, đừng bao giờ xa lìa vị Bốn tôn. Cho dù là giây phút nào và làm gì thì cũng phải kết hợp giữa tâm ta với tâm của vị Hộ Phật, Bốn tôn của ta.

Bản văn này có nói đến những pháp tu liên quan đến đường kinh mạch trung ương, khí và giọt tinh chất. Ở đây chúng ta cần phải hiểu rõ về tinh túy của 3 thân Phật. Đường kinh mạch chính là pháp thân, khí là báo thân và giọt tinh chất là tinh túy của ứng hóa thân. Khi chúng ta nói đến đường kinh mạch trung ương, khí và giọt tinh chất thì những điều này vốn đã sẵn có ở trong thân của chúng ta một cách rất tự nhiên. Đây là sự liên tục của dòng chảy của sự liên kết giữa thân và tâm của chúng ta.

Câu kết thúc của văn bản nói **“Những chúng sinh may mắn, hãy ghi nhớ lòng lời khuyên cốt tủy này về Đại Thủ Ấn. Bên bờ Sông Hằng, những lời giáo huấn này được ngài Tilopa dạy cho Naropa. Nguyên xin thành tựu mọi công đức.”** Đức đại thành tựu giả Tilopa đã viết những lời phát nguyện này vì ngài muốn những lời khuyên dạy này sẽ mang lại sự hiểu biết thấu đáo cho những người may mắn trong thời đại tương lai. Ngài mong cho những người đó sẽ đưa được những lời ghi dạy này vào trong dòng tâm thức của họ. Bất kỳ ai có được tình yêu thương và lòng bi mẫn trong dòng tâm thức, có duyên lành để đọc những lời khai thị này thì họ sẽ đón nhận được năng lực gia trì. Như thế thì điều này sẽ mang lại lợi lạc vô cùng to lớn cho công phu thiền định của họ.

Tất cả các bạn là những người đã đón nhận những tuyển tập bé nhỏ này và những lời chuyển ngữ của “*Sông Hằng – Lời dạy tâm yếu về Đại Thủ Ấn*” thì xin các bạn hãy cố gắng gìn giữ quyển tuyển tập này và đưa được những lời khai thị này vào trong công phu thực hành của các bạn.

Lama Sonam Jorphel Rinpoche [vị đạo sư khai lập đạo tràng Drikung tại Sóc Sơn]* – ngài là một vị chân sư, một hành giả; ngài có một sự hiểu biết thấu đáo, sở học thấu đáo, cũng như đã thành tựu được những phương pháp hành trì, các bạn có thể dựa vào sự hiểu biết và lòng từ của ngài để có thể tiếp tục tu học về những điều này. Đây là phước duyên vô cùng to lớn khi các bạn có thể dựa vào đạo sư của mình để tiến tu. Hàng ngày các bạn cần đọc đi đọc lại bản văn này để có thể thấm nhuần *Lời dạy Tâm Yếu về Đại Thủ Ấn*.

Ghi âm, biên tập và hiệu đính lại từ nội dung thông dịch qua Việt ngữ của Tâm Bảo Đàn tại đạo tràng Drikung, Sóc Sơn, Hà Nội ngày 12 và 13/1/2014. Phụ trách ghi âm, biên tập và hiệu đính lần đầu: Trần Thu Hằng và Trần Hương Giang. Tâm Bảo Đàn hiệu đính toàn bộ tháng 11/2014.

Xin nguyện sám hối mọi sai sót trong khi ghi âm, biên tập và hiệu đính trước Bổn sư Garchen Rinpoche và đại chúng.